

STRATEGI PEMBELAJARAN DALAM MENGATASI KRISIS ATENSI PESERTA DIDIK DI ERA DIGITAL

Luana Sasabone¹, Anggun Wida Prawira², Vindi Tyastutik³, Arini Zulfaida⁴

¹Universitas Kristen Indonesia Paulus, ²Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, ³ STIKES Bakti Utama Pati, ⁴Universitas Kristen Cipta Wacana
(uanasasabonee@gmail.com ¹, awprawira21@gmail.com ², vindimdf24@gmail.com ³,
arinizu23@gmail.com ⁴)

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena krisis atensi yang semakin meningkat pada peserta didik di era digital, yang disebabkan oleh tingginya tingkat distraksi dari berbagai perangkat teknologi, seperti ponsel pintar, media sosial, dan platform hiburan digital. Kondisi ini memengaruhi kemampuan peserta didik untuk fokus dalam mengikuti proses pembelajaran, sehingga menurunkan kualitas pemahaman, motivasi belajar, dan ketercapaian hasil belajar. Mengingat pentingnya perhatian sebagai fondasi proses belajar yang efektif, penelitian ini berfokus pada identifikasi strategi pembelajaran yang dapat mengatasi krisis atensi tersebut. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR), dengan sumber data berupa artikel jurnal ilmiah bereputasi yang diperoleh melalui basis data Google Scholar, ERIC, dan Garuda. Instrumen penelitian berupa lembar dokumentasi artikel, sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran, seleksi, dan pemilahan artikel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengelompokkan strategi pembelajaran yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi pembelajaran aktif, pengelolaan distraksi digital, serta model pembelajaran yang menekankan partisipasi aktif peserta didik terbukti efektif dalam meningkatkan fokus dan perhatian belajar. Berdasarkan temuan ini, guru disarankan merancang pembelajaran yang interaktif, memanfaatkan teknologi secara terarah, serta mengintegrasikan aktivitas yang melibatkan peserta didik secara aktif, sehingga dapat membantu mengatasi krisis atensi sekaligus meningkatkan kualitas pembelajaran di era digital.

Kata Kunci: Strategi Pembelajaran; Krisis Atensi; Era Digital; Konsentrasi Belajar

Abstract

This study was motivated by the growing concern over students' attention deficits in the digital era, which have been exacerbated by the pervasive presence of technological distractions during learning activities. Devices such as smartphones, tablets, and constant access to social media platforms create competing stimuli that fragment students' focus, reduce engagement, and limit their capacity to process and retain information effectively. In response to this issue, the study aimed to identify and synthesize effective learning strategies that can mitigate attention crises and enhance the quality of learning in digitally saturated environments. To achieve this objective, the research employed a Systematic Literature Review (SLR) method. Journal articles were



systematically retrieved from reputable databases, including Google Scholar, ERIC, and Garuda, ensuring a comprehensive and credible selection of literature. The research instrument consisted of article documentation sheets, which facilitated consistent data extraction and comparison. Articles were carefully screened and selected based on predetermined inclusion and exclusion criteria to maintain relevance and reliability. The collected data were then subjected to thematic analysis, allowing the classification of learning strategies according to their effectiveness in promoting students' attention and engagement. The findings indicate that active learning strategies, structured management of digital distractions, and activity-based learning models are particularly effective in enhancing students' focus during learning sessions. These approaches encourage meaningful participation, sustain engagement, and promote self-regulation among learners. Accordingly, teachers are advised to design interactive, technology-mediated learning experiences that are structured and intentional, enabling students to overcome attention challenges while fostering deeper understanding and long-term retention of knowledge.

Keywords: *Learning Strategies; Attention Crisis; Digital Era; Learning Concentration.*

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan mendasar dalam praktik pendidikan, khususnya dalam cara peserta didik mengakses informasi dan berinteraksi dengan proses pembelajaran. Kondisi ini melahirkan fenomena yang semakin sering dibahas dalam penelitian pendidikan yaitu krisis atensi, yaitu menurunnya kemampuan peserta didik untuk mempertahankan perhatian secara berkelanjutan selama kegiatan belajar berlangsung. Perdana et al. (2026) menjelaskan bahwa peserta didik di era digital menunjukkan kecenderungan perhatian yang mudah teralihkan akibat tingginya paparan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan belajar yang sarat dengan stimulus digital menyebabkan peserta didik terbiasa dengan pola penerimaan informasi yang cepat dan terfragmentasi sehingga kesulitan mempertahankan konsentrasi dalam aktivitas belajar yang membutuhkan perhatian mendalam.

Krisis atensi peserta didik juga berkaitan erat dengan kebiasaan penggunaan media digital secara simultan

atau multitasking. Penelitian Ophir et al. (2009) menunjukkan bahwa individu yang terbiasa melakukan multitasking media memiliki kemampuan pengendalian perhatian yang lebih rendah dibandingkan individu yang tidak melakukan multitasking secara intensif. Kebiasaan berpindah dari satu aktivitas digital ke aktivitas lainnya menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam memfokuskan perhatian pada satu tugas pembelajaran dalam waktu tertentu. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya kualitas pemrosesan informasi karena perhatian peserta didik mudah terpecah oleh stimulus yang tidak relevan.

Fenomena multitasking digital sering dikaitkan dengan karakteristik peserta didik generasi digital yang dianggap mampu mengelola berbagai aktivitas secara bersamaan. Namun demikian, Kirschner dan De Bruyckere (2017) menunjukkan bahwa kemampuan multitasking tidak selalu menunjukkan efektivitas belajar yang



lebih baik karena perhatian yang terbagi justru dapat mengurangi kedalaman pemahaman peserta didik terhadap materi pembelajaran. Peserta didik yang terbiasa melakukan multitasking cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian dalam aktivitas belajar yang terstruktur. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran di era digital memerlukan strategi yang mampu membantu peserta didik mengelola perhatian secara lebih terarah.

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, permasalahan konsentrasi belajar peserta didik juga semakin terlihat seiring dengan meningkatnya penggunaan teknologi digital. Peserta didik sering mengalami kesulitan mempertahankan perhatian selama kegiatan pembelajaran berlangsung sehingga keterlibatan belajar menjadi rendah. Analisis kesulitan konsentrasi belajar menunjukkan bahwa gangguan perhatian merupakan salah satu faktor yang memengaruhi efektivitas pembelajaran di era digital sebagaimana diuraikan oleh Perdana et al. (2026). Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan perhatian belajar bukan hanya bersifat teoritis tetapi juga menjadi tantangan nyata dalam praktik pendidikan.

Distraksi digital juga dapat muncul melalui penggunaan media sosial yang semakin intensif di kalangan peserta didik. Aplikasi media sosial yang menyajikan konten singkat dan menarik menyebabkan peserta didik terbiasa dengan pola perhatian yang cepat berubah sehingga

kesulitan mempertahankan fokus dalam kegiatan pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi lebih lama. Penelitian Aubryla dan Ratnawati (2023) menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang tidak terkontrol dapat memengaruhi konsentrasi belajar peserta didik dan menyebabkan perhatian mereka lebih mudah teralihkan selama proses pembelajaran berlangsung. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa strategi pembelajaran perlu mempertimbangkan pengelolaan penggunaan teknologi digital secara lebih bijaksana.

Upaya untuk mengatasi krisis atensi peserta didik memerlukan penerapan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik belajar di era digital. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pembelajaran berdiferensiasi yang memungkinkan peserta didik belajar sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing. Penelitian Saputra dan Marlina (2020) menunjukkan bahwa strategi pembelajaran berdiferensiasi mampu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik karena kegiatan pembelajaran dirancang sesuai dengan karakteristik individu. Keterlibatan peserta didik yang lebih tinggi dalam proses pembelajaran memungkinkan perhatian belajar dapat dipertahankan secara lebih optimal.

Selain strategi pembelajaran berbasis aktivitas belajar, penggunaan media pembelajaran non-digital juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Media pembelajaran



non-digital memungkinkan peserta didik berinteraksi secara lebih langsung dengan materi pembelajaran tanpa gangguan dari perangkat digital. Temuan Ginting dan Harfiani (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran non-digital mampu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik karena mengurangi potensi distraksi selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang efektif tidak selalu harus berbasis teknologi digital.

Berbagai strategi pembelajaran telah dikembangkan untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik, namun efektivitasnya masih menunjukkan variasi dalam berbagai konteks pembelajaran. Perbedaan karakteristik peserta didik dan lingkungan belajar menyebabkan strategi pembelajaran tertentu tidak selalu memberikan hasil yang sama. Langmui et al. (2025) menjelaskan bahwa peningkatan konsentrasi belajar peserta didik memerlukan strategi yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan agar mampu membantu peserta didik mempertahankan perhatian belajar secara optimal. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai strategi pembelajaran yang efektif dalam mengatasi krisis atensi peserta didik.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas strategi pembelajaran dan konsentrasi belajar peserta didik, kajian

yang mengintegrasikan berbagai temuan penelitian secara sistematis masih relatif terbatas. Sebagian penelitian lebih berfokus pada penerapan strategi tertentu dalam konteks yang spesifik sehingga belum memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai strategi pembelajaran yang efektif dalam mengatasi krisis atensi peserta didik di era digital. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan mensintesis berbagai strategi pembelajaran yang telah dikembangkan dalam penelitian sebelumnya guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai strategi pembelajaran yang efektif dalam mengatasi krisis atensi peserta didik di era digital.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan strategi pembelajaran dalam mengatasi krisis atensi peserta didik di era digital. Metode SLR memungkinkan peneliti memperoleh sintesis pengetahuan secara sistematis dan terstruktur melalui proses pengumpulan dan analisis penelitian yang relevan. Pendekatan ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai perkembangan penelitian serta memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola temuan yang konsisten dalam berbagai studi sebelumnya. Penggunaan metode SLR dalam penelitian ini mengacu pada prosedur kajian sistematis yang dikemukakan oleh Kitchenham (2004) serta prinsip kajian



literatur sebagai metodologi penelitian yang dijelaskan oleh Snyder (2019).

Sumber data penelitian diperoleh dari artikel ilmiah yang diakses melalui beberapa basis data jurnal elektronik yaitu Google Scholar, ERIC, dan Garuda. Penelusuran artikel dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris seperti *strategi pembelajaran*, *konsentrasi belajar*, *learning strategies*, *attention*, dan *digital distraction*. Artikel yang dipilih merupakan publikasi pada rentang tahun 2015–2026 agar sesuai dengan perkembangan pembelajaran di era digital. Seluruh artikel yang diperoleh kemudian diidentifikasi dan didokumentasikan untuk memastikan kesesuaian dengan fokus penelitian serta menghindari duplikasi sumber.

Seleksi artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi artikel berupa jurnal atau prosiding ilmiah yang membahas strategi pembelajaran atau konsentrasi belajar peserta didik serta tersedia dalam teks lengkap. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian, artikel yang tidak membahas perhatian atau konsentrasi belajar peserta didik, serta artikel yang tidak tersedia secara lengkap. Proses seleksi dilakukan secara bertahap melalui penelaahan judul, abstrak, dan isi artikel secara menyeluruh sehingga diperoleh artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Artikel yang telah memenuhi kriteria penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, yang merupakan metode sistematis untuk mengidentifikasi, mengorganisasi, dan memahami pola-pola penting dalam data penelitian. Pada tahap awal, peneliti melakukan reduksi data, yaitu proses menyeleksi informasi relevan dari setiap artikel untuk memfokuskan pada temuan yang berkaitan dengan strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan perhatian atau konsentrasi belajar peserta didik. Setelah itu, data yang sudah direduksi dikelompokkan ke dalam tema-tema tertentu berdasarkan kesamaan konsep, jenis strategi, atau mekanisme penerapan strategi tersebut dalam konteks pembelajaran.

Selanjutnya, dilakukan sintesis hasil penelitian, yaitu proses menggabungkan dan merangkum temuan dari berbagai artikel untuk mendapatkan pola atau kesimpulan yang lebih umum. Proses ini memungkinkan peneliti mengidentifikasi strategi pembelajaran mana yang paling efektif dalam mengatasi krisis atensi peserta didik di era digital, seperti strategi pembelajaran aktif, pengelolaan distraksi digital, atau penggunaan media pembelajaran yang memfasilitasi keterlibatan siswa.

Hasil analisis tematik ini kemudian digunakan sebagai dasar dalam merumuskan temuan penelitian secara sistematis dan komprehensif, sehingga temuan yang diperoleh tidak hanya



terstruktur tetapi juga dapat dijadikan rujukan ilmiah untuk pengembangan strategi pembelajaran lebih lanjut. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip kajian literatur yang sistematis seperti yang dijelaskan oleh Snyder (2019), yang menekankan pentingnya proses identifikasi, pengelompokan, dan sintesis data secara transparan, konsisten, dan dapat direplikasi, sehingga meningkatkan kredibilitas dan relevansi hasil penelitian dalam konteks pendidikan digital modern.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelusuran artikel melalui basis data Google Scholar, ERIC, dan Garuda menggunakan kata kunci yang telah ditentukan diperoleh sebanyak 64 artikel yang berkaitan dengan strategi pembelajaran dan konsentrasi belajar peserta didik di era digital. Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak diperoleh 27 artikel yang sesuai dengan fokus penelitian. Selanjutnya dilakukan penelaahan teks secara lengkap sehingga diperoleh 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan digunakan sebagai sumber data dalam penelitian ini. Artikel-artikel tersebut membahas berbagai faktor yang memengaruhi perhatian belajar peserta didik serta strategi pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengatasi krisis atensi di era digital.

Karakteristik artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa penelitian tentang konsentrasi belajar peserta didik mencakup berbagai pendekatan penelitian, antara lain penelitian eksperimen, penelitian kuantitatif korelasional, dan penelitian deskriptif. Penelitian eksperimen

umumnya digunakan untuk menguji efektivitas model pembelajaran tertentu terhadap konsentrasi atau hasil belajar peserta didik, sedangkan penelitian kuantitatif digunakan untuk menganalisis hubungan antara perhatian belajar dengan faktor-faktor yang memengaruhinya. Sementara itu, penelitian deskriptif lebih banyak membahas penerapan strategi pembelajaran yang dapat membantu meningkatkan keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung. Ringkasan karakteristik artikel yang dianalisis dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Dianalisis dalam Systematic Literature Review

N o	Penulis & Tahun	Fokus Penelitian	Metode Penelitian	Temuan Utama
1	Junco (2012)	Multitasking dalam pembelajaran dan prestasi akademik	Kuantitatif korelasional	Multitasking di kelas berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik dan perhatian belajar siswa Aktivitas pesan instan selama belajar memperlambat pemahaman dan mengganggu konsentrasi
2	Bowman et al. (2010)	Multitasking saat membaca	Eksperimental	
3	Hidayat & Widodo	Konsentrasi belajar dan hasil belajar	Kuantitatif korelasional	Konsentrasi belajar memiliki

N o	Penulis & Tahun	Fokus Penelitian	Metode Penelitian	Temuan Utama	N o	Penulis & Tahun	Fokus Penelitian	Metode Penelitian	Temuan Utama
	(2020)	siswa		hubungan positif dengan hasil belajar siswa					Model Discovery Learning meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar siswa
4	Depita (2024)	Teknologi dalam pembelajaran aktif	Deskriptif	Pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran aktif meningkatkan interaksi dan keterlibatan siswa	9	Kristin & Rahayu (2016)	Discovery Learning dan hasil belajar	Eksperimen	Strategi pembelajaran aktif membantu meningkatkan perhatian siswa selama pembelajaran
5	Utami & Ramadan (2025)	Project Based Learning dan konsentrasi belajar	Eksperimen	Model Project Based Learning meningkatkan konsentrasi belajar siswa	10	Hidayati et al. (2022)	Strategi pembelajaran aktif	Deskriptif	Penggunaan smartphone berlebihan menurunkan konsentrasi belajar siswa
6	Sana et al. (2013)	Multitasking laptop dalam pembelajaran	Eksperimen	Multitasking laptop menurunkan kualitas pembelajaran bagi pengguna maupun siswa di sekitarnya	11	Zulfa & Mujazi (2022)	Smartphone dan konsentrasi belajar	Kuantitatif	Konsentrasi belajar dapat diukur sebagai indikator keterlibatan kognitif siswa
7	Kuzneko ff & Titsworth (2013)	Penggunaan telepon seluler dan perhatian belajar	Eksperimen	Penggunaan telepon seluler selama pembelajaran menurunkan perhatian dan pemahaman siswa	12	Bao & Redish (2001)	Analisis konsentrasi belajar siswa	Kuantitatif	
8	Rosen et al. (2014)	Penggunaan teknologi dan perhatian siswa	Kuantitatif	Penggunaan teknologi yang tinggi berkaitan dengan gangguan perhatian siswa	Berdasarkan Tabel 1, hasil kajian literatur menunjukkan bahwa krisis atensi peserta didik di era digital berkaitan erat dengan meningkatnya penggunaan teknologi selama proses pembelajaran. Penggunaan teknologi yang tidak terkontrol menyebabkan perhatian peserta didik mudah terpecah sehingga mengganggu proses pemahaman materi pembelajaran. Penelitian menunjukkan bahwa multitasking selama kegiatan belajar berkaitan dengan menurunnya prestasi akademik peserta didik karena perhatian belajar tidak dapat dipertahankan secara optimal (Junco, 2012). Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar digital memerlukan strategi				

pembelajaran yang mampu membantu peserta didik mengelola perhatian belajar secara lebih terarah.

Temuan penelitian menunjukkan secara jelas bahwa multitasking digital memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap efektivitas pembelajaran peserta didik. Aktivitas digital yang dilakukan bersamaan dengan proses belajar, seperti penggunaan pesan instan atau media sosial saat membaca materi, dapat memperlambat pemahaman konsep yang dipelajari dan menurunkan konsentrasi peserta didik. Sebagai contoh, penelitian Bowman et al. (2010) menegaskan bahwa siswa yang aktif mengirim atau menerima pesan instan selama proses membaca membutuhkan waktu lebih lama untuk memahami materi dan cenderung lebih mudah terganggu oleh stimulus lain.

Selain itu, penggunaan perangkat teknologi seperti laptop untuk kegiatan di luar fokus pembelajaran juga menimbulkan dampak negatif. Menurut penelitian Sana et al. (2013), siswa yang menggunakan laptop untuk aktivitas non-pembelajaran tidak hanya menghambat proses belajar mereka sendiri, tetapi juga dapat mengganggu peserta didik lain di sekitarnya, karena perhatian mereka terdistraksi oleh aktivitas yang tidak relevan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan efek domino terhadap keseluruhan kelas, mengurangi keterlibatan dan efektivitas pembelajaran secara keseluruhan.

Dari berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa distraksi digital merupakan salah satu faktor utama yang memicu krisis atensi peserta didik. Dalam konteks pembelajaran modern, di mana teknologi menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, penting bagi pendidik untuk mengenali potensi gangguan ini dan merancang strategi pembelajaran yang dapat meminimalkan distraksi. Strategi tersebut dapat berupa pembatasan penggunaan perangkat digital selama kegiatan pembelajaran, penerapan model pembelajaran aktif yang meningkatkan keterlibatan peserta didik, serta pengaturan waktu khusus untuk aktivitas digital yang relevan.

Dengan memahami dampak multitasking digital, guru dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk menjaga fokus peserta didik, meningkatkan kualitas belajar, dan mengatasi krisis atensi yang menjadi tantangan signifikan di era pembelajaran digital. Temuan ini menekankan pentingnya kesadaran dan pengelolaan teknologi secara strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang produktif dan kondusif.

Selain penggunaan perangkat komputer, penggunaan telepon seluler juga menjadi faktor penting yang memengaruhi perhatian belajar peserta didik. Penggunaan telepon seluler selama pembelajaran menyebabkan perhatian peserta didik lebih mudah teralihkan dari materi pembelajaran. Penelitian

menunjukkan bahwa penggunaan telepon seluler selama kegiatan pembelajaran berpengaruh negatif terhadap perhatian dan pemahaman peserta didik (Kuznekoff & Titsworth, 2013). Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan berkaitan dengan menurunnya konsentrasi belajar peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung (Zulfa & Mujazi, 2022). Selain itu, penggunaan teknologi secara intensif juga berkaitan dengan meningkatnya gangguan perhatian peserta didik di lingkungan belajar (Rosen et al., 2014).

Hasil kajian literatur juga menunjukkan bahwa konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan belajar peserta didik. Peserta didik yang mampu mempertahankan perhatian selama proses pembelajaran cenderung memiliki hasil belajar yang lebih baik dibandingkan peserta didik yang mengalami gangguan perhatian. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konsentrasi belajar dengan hasil belajar peserta didik sehingga peningkatan konsentrasi belajar menjadi salah satu faktor penting dalam meningkatkan keberhasilan pembelajaran (Hidayat & Widodo, 2020). Selain itu, konsentrasi belajar juga dapat digunakan sebagai indikator keterlibatan kognitif peserta didik dalam proses pembelajaran (Bao & Redish, 2001).

Selain faktor distraksi digital, hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi pembelajaran memiliki peran penting

dalam membantu peserta didik mempertahankan perhatian belajar. Strategi pembelajaran aktif memungkinkan peserta didik terlibat secara langsung dalam kegiatan pembelajaran sehingga perhatian belajar dapat dipertahankan dengan lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa strategi pembelajaran aktif dapat meningkatkan perhatian peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung karena peserta didik berpartisipasi secara langsung dalam kegiatan belajar (Hidayati et al., 2022). Keterlibatan peserta didik yang lebih tinggi memungkinkan proses pembelajaran menjadi lebih bermakna dan membantu mengurangi gangguan perhatian selama pembelajaran.

Pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran juga dapat memberikan dampak positif terhadap perhatian belajar peserta didik apabila digunakan secara tepat. Teknologi pembelajaran yang dirancang untuk mendukung aktivitas belajar dapat meningkatkan interaksi antara peserta didik dengan materi pembelajaran. Penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran aktif dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik selama kegiatan pembelajaran berlangsung (Depita, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa teknologi digital tidak hanya berperan sebagai sumber distraksi, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

Selain strategi pembelajaran aktif, penerapan model pembelajaran tertentu



juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik. Model pembelajaran berbasis proyek memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran sehingga perhatian belajar dapat dipertahankan dalam jangka waktu yang lebih lama. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan Project Based Learning mampu meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik karena kegiatan pembelajaran berpusat pada aktivitas peserta didik (Utami & Ramadan, 2025). Selain itu, model Discovery Learning juga menunjukkan pengaruh positif terhadap keterlibatan peserta didik sehingga membantu meningkatkan perhatian belajar peserta didik (Kristin & Rahayu, 2016).

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang efektif dalam mengatasi krisis atensi peserta didik tidak hanya bergantung pada metode pembelajaran yang digunakan, tetapi juga pada kemampuan guru dalam mengelola lingkungan belajar. Pengelolaan penggunaan teknologi selama pembelajaran menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga perhatian peserta didik. Pembelajaran yang dirancang secara sistematis memungkinkan peserta didik mempertahankan perhatian belajar dalam waktu yang lebih lama dibandingkan pembelajaran yang bersifat pasif (Hidayati et al., 2022; Depita, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang terencana dengan baik dapat

membantu mengurangi dampak negatif distraksi digital.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang efektif dalam mengatasi krisis atensi peserta didik di era digital meliputi pengelolaan distraksi digital, penerapan strategi pembelajaran aktif, serta penggunaan model pembelajaran yang berorientasi pada keterlibatan peserta didik. Strategi pembelajaran yang berpusat pada aktivitas peserta didik memungkinkan perhatian belajar dapat dipertahankan secara lebih optimal dibandingkan pembelajaran yang bersifat pasif. Temuan ini menunjukkan bahwa perancangan strategi pembelajaran yang tepat menjadi faktor penting dalam membantu peserta didik mengatasi krisis atensi di era digital.

D. Penutup

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa krisis atensi peserta didik di era digital merupakan fenomena yang semakin nyata dan kompleks. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingginya potensi distraksi yang berasal dari penggunaan teknologi, seperti ponsel pintar, media sosial, dan platform hiburan digital, yang memecah fokus belajar peserta didik. Selain itu, kurangnya penerapan strategi pembelajaran yang dirancang untuk mempertahankan perhatian belajar secara berkelanjutan semakin memperparah kondisi ini. Dengan demikian, perhatian belajar peserta didik tidak hanya terganggu oleh faktor



eksternal, tetapi juga oleh pendekatan pembelajaran yang belum optimal dan kurang interaktif.

Berbagai penelitian dalam bidang pendidikan telah secara konsisten menunjukkan bahwa multitasking digital dan penggunaan perangkat teknologi yang tidak terkelola dengan baik dapat memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap konsentrasi belajar peserta didik. Di era digital saat ini, siswa sering kali terpapar berbagai bentuk distraksi, mulai dari ponsel pintar, media sosial, platform hiburan digital, hingga notifikasi yang muncul secara terus-menerus. Kebiasaan berpindah-pindah antara satu aplikasi atau tugas dengan tugas lainnya membuat kapasitas perhatian siswa terpecah, sehingga mereka kesulitan untuk fokus pada satu aktivitas pembelajaran secara mendalam. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi pemahaman konsep akademik, tetapi juga menurunkan kualitas proses belajar, motivasi, dan ketercapaian hasil belajar secara keseluruhan. Fenomena ini menjadi semakin kompleks karena perangkat teknologi yang seharusnya mendukung pembelajaran justru menjadi sumber distraksi utama.

Sebagai respons terhadap tantangan ini, strategi pembelajaran aktif dan model pembelajaran yang berpusat pada aktivitas peserta didik terbukti efektif dalam meningkatkan perhatian dan keterlibatan belajar. Strategi pembelajaran aktif menekankan partisipasi langsung siswa dalam proses belajar, sehingga mereka

tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berinteraksi dengan materi, rekan sejawat, maupun guru. Model pembelajaran yang berpusat pada aktivitas peserta didik mendorong keterlibatan intelektual dan emosional siswa, membuat mereka lebih fokus, termotivasi, dan mampu mengelola perhatian secara lebih efektif. Implementasi strategi ini dapat dilakukan melalui diskusi interaktif, proyek kolaboratif, studi kasus, simulasi, serta penggunaan teknologi yang terarah dan mendukung tujuan pembelajaran.

Oleh karena itu, guru disarankan untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih interaktif dengan mengombinasikan pemanfaatan teknologi secara terarah, pengelolaan distraksi digital, dan penerapan model pembelajaran yang mendorong keterlibatan aktif. Pengelolaan distraksi digital bisa dilakukan melalui pengaturan penggunaan perangkat, pembatasan notifikasi, dan perancangan aktivitas yang memerlukan perhatian penuh siswa. Dengan kombinasi ini, perhatian belajar peserta didik dapat dipertahankan secara optimal, sehingga kualitas pembelajaran meningkat dan risiko krisis atensi berkurang.

Selain itu, penelitian selanjutnya sangat disarankan untuk mengembangkan model strategi pembelajaran yang lebih spesifik dan kontekstual melalui penelitian lapangan. Penelitian lapangan dapat memberikan gambaran lebih mendalam mengenai situasi nyata di kelas dan efektivitas strategi yang diterapkan,



sehingga intervensi yang dihasilkan relevan dengan karakteristik peserta didik, konteks sekolah, dan kondisi teknologi yang digunakan. Pendekatan ini akan membantu menciptakan model pembelajaran inovatif yang tidak hanya teoritis, tetapi juga praktis dan adaptif terhadap tantangan era digital, sekaligus mendukung peningkatan kualitas perhatian dan keterlibatan peserta didik dalam proses belajar.

Jika diintegrasikan dengan baik, strategi ini berpotensi menjadi landasan penting dalam pembelajaran abad ke-21, menggabungkan pemanfaatan teknologi secara efektif dengan prinsip pembelajaran aktif untuk menghasilkan peserta didik yang lebih fokus, reflektif, dan mandiri dalam belajar.

E. Daftar Pustaka

- Aubryla, H., & Ratnawati, V. (2023, August). Strategi mengelola penggunaan tiktok agar tidak mempengaruhi konsentrasi belajar siswa. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)* (Vol. 6, pp. 611-621).
- Bao, L., & Redish, E. F. (2001). Concentration analysis: A quantitative assessment of student states. *American Journal of Physics*, 69(S1), S45-S53.
- Bowman, L. L., Levine, L. E., Waite, B. M., & Gendron, M. (2010). Can students really multitask? An experimental study of instant messaging while reading. *Computers & Education*, 54(4), 927-931.
- Dakhi, E. S. K. S., Muchlas Suseno, & Samsi Setiadi. (2025). Understanding Efl Students' Dependency On Chatgpt In English Language Learning: Evidence From Indonesian Higher Education. *Ndrumi : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Humaniora*, 8(1), 1=13. <https://doi.org/10.57094/ndrumi.v8i1.2872>
- Depita, T. (2024). Pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran aktif (active learning) untuk meningkatkan interaksi dan keterlibatan siswa. *TARQIYATUNA: Jurnal Pendidikan Agama Islam Dan Madrasah Ibtidaiyah*, 3(1), 55-64.
- Ginting, F. R. B., & Harfiani, R. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Non-Digital" Jadul" terhadap Konsentrasi Siswa saat Belajar Mata Pelajaran PAI. *Hikmah: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 18-30.
- Harefa, D. (2025). Student Character Education Based On Kinship And Solidarity Values Of Hombo Batu To Reduce Conflicts In Schools. *Ndrumi : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Humaniora*, 8(2), 61-74. <https://doi.org/10.57094/ndrumi.v8i2.3>
- Harefa, D. (2025). The Application Of Hombo Batu Local Wisdom-Based



- Learning In Enhancing Student Discipline And Cooperation In The Nias Islands. *Ndrumi : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Humaniora*, 8(1), 14-27. <https://doi.org/10.57094/ndrumi.v8i1.2565>
- Hidayat, W., & Widodo, S. (2020). Hubungan konsentrasi belajar dan hasil belajar siswa pada pembelajaran tematik. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(1), 78–85.
- Hidayati, I. W., Azura, N., & Noviyanti, S. (2022). Strategi pembelajaran aktif pada sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 216-221.
- Junco, R. (2012). In-class multitasking and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2236-2243.
- Kirschner, P. A., & De Bruyckere, P. (2017). The myths of the digital native and the multitasker. *Teaching and Teacher education*, 67, 135-142.
- Kitchenham, B. (2004). Procedures for performing systematic reviews. *Keele, UK, Keele University*, 33(2004), 1-26.
- Kristin, F., & Rahayu, D. (2016). Pengaruh penerapan model pembelajaran discovery learning terhadap hasil belajar IPS pada siswa kelas 4 SD. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(1), 84-92.
- Kuznekoff, J. H., & Titsworth, S. (2013). The impact of mobile phone usage on student learning. *Communication Education*, 62(3), 233-252.
- Langmui, S. A., Sancaya, S. A., & Krisphianti, Y. D. (2025). Strategi Efektif Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 4, 441-445.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583-15587.
- Perdana, A., Tanila, M., & Lestari, Y. I. (2026). Analisis Kesulitan Konsentrasi Belajar pada Siswa di Era Digital: Studi Kasus Berdasarkan Teori Gestalt. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(6), 105-110.
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., ... & Rokkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in human behavior*, 35, 364-375.
- Sana, F., Weston, T., & Cepeda, N. J. (2013). Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers. *Computers & Education*, 62, 24-31.



- Saputra, M. A., & Marlina, M. (2020). Efektivitas strategi pembelajaran berdiferensiasi untuk meningkatkan konsentrasi belajar anak berkesulitan belajar. *Jurnal PAKAR Pendidikan*, 18(2), 94-104.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of business research*, 104, 333-339.
- Utami, N. C., & Ramadan, Z. H. (2025). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Mata Pelajaran Pendidikan Pancasila Kelas V SD Islam Plus YLPI. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 377-289.
- Zulfa, N. A., & Mujazi, M. (2022). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap konsentrasi belajar siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 574-582.