

Pengembangan Strategi Dalam Membangun Motivasi Belajar Siswa Di Tengah Distraksi Digital

Miftahul Adila Fitria¹, Elyza Riana², Farida Musyrifah³, Muhammad Syauqi Firdaus⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Agama Islma, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Alma-Ata Yogyakarta

*e-mail: 231100910@almaata.ac.id¹, 231100895@almaata.ac.id², faridamusyrifah@almaata.ac.id³, 231100873@almaata.ac.id⁴

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang gangguan digital telah menjadi elemen sehari-hari bagi siswa, yang sering kali mengurangi konsentrasi dan semangat mereka dalam belajar. Situasi ini menuntut eksplorasi yang lebih mendalam tentang jenis-jenis gangguan digital yang paling menonjol serta cara pendidik merancang pendekatan untuk mempertahankan motivasi belajar. Tujuan utama penelitian ini adalah mengidentifikasi berbagai bentuk distraksi digital yang paling berpengaruh terhadap siswa, merumuskan strategi pengembangan yang dapat diterapkan oleh pendidik untuk meningkatkan motivasi belajar, serta mengevaluasi keefektifan strategi tersebut dalam lingkungan pembelajaran saat ini. Metode yang diterapkan adalah studi kualitatif deskriptif dengan analisis literatur terkait. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa media sosial, permainan online, dan notifikasi berulang merupakan pemicu utama gangguan dalam proses pembelajaran. Pendekatan pembelajaran yang lebih terorganisir, penguatan kemampuan regulasi diri siswa, serta intensifikasi interaksi yang bermakna antara pendidik dan siswa terbukti efektif dalam menjaga dan bahkan meningkatkan motivasi belajar. Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi yang adaptif, selaras dengan realitas digital siswa, dan diterapkan secara konsisten sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih stabil dan produktif.

Kata kunci: Distraksi digital, motivasi belajar, strategi pembelajaran, regulasi diri, media sosial, pembelajaran berbasis teknologi.

Abstract

This study discusses how digital distractions have become a daily element for students, often reducing their concentration and enthusiasm for learning. This situation calls for a more in-depth exploration of the most prominent types of digital distractions and how educators can design approaches to maintain learning motivation. The main objectives of this study are to identify the various forms of digital distractions that most influence students, formulate development strategies that can be applied by educators to increase learning motivation, and evaluate the effectiveness of these strategies in the current learning environment. The method applied is a descriptive qualitative study with an analysis of related literature. The research findings reveal that social media, online games, and repeated notifications are the main triggers of distraction in the learning process. A more organized learning approach, strengthening students' self-regulation skills, and intensifying meaningful interactions between educators and students have proven to be effective in maintaining and even increasing learning motivation. This study concludes that adaptive strategies, aligned with students' digital realities and applied consistently, are crucial for creating a more stable and productive learning environment.

Keywords: Digital distractions, learning motivation, learning strategies, self-regulation, social media, technology-based learning

1. 1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital selama dekade belakangan ini telah membawa transformasi signifikan di berbagai bidang kehidupan manusia, tidak terkecuali dalam dunia pendidikan [1] Di sejumlah sekolah dan institusi pendidikan, pemanfaatan perangkat digital bukan lagi sesuatu yang asing, melainkan telah terintegrasi sebagai komponen utama dalam kegiatan belajar siswa. Dengan adanya akses mudah terhadap gawai, jaringan internet, dan aplikasi pendidikan, siswa kini dapat lebih cepat mengakses informasi, memperluas variasi metode pembelajaran, serta memperluas peluang kolaborasi. Meski demikian, kemudahan ini juga menimbulkan tantangan yang patut diperhatikan. Tantangan utama yang muncul adalah peningkatan distraksi digital, yang secara langsung berdampak pada konsentrasi, disiplin, dan motivasi belajar siswa. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa lebih dari 78 persen siswa menggunakan gawai selama proses pembelajaran, baik untuk tujuan akademik maupun di luar itu. Sayangnya, sebagian besar penggunaan tersebut sering kali terarah pada kegiatan yang tidak terkait dengan pembelajaran, seperti mengakses media sosial, bermain permainan online, atau menanggapi notifikasi aplikasi.

Gangguan digital semakin rumit ketika siswa memiliki akses bebas ke berbagai sumber hiburan. Dalam masa konektivitas digital yang intens, platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp telah terintegrasi sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari siswa. Fitur notifikasi yang dibuat untuk menarik perhatian pengguna membuat siswa kesulitan melepaskan diri dari gawai mereka. Hal ini menghasilkan pola perhatian yang terpecah-pecah dan berdampak besar pada proses pembelajaran. Berdasarkan survei awal, 64 persen siswa mengakui ketidakmampuan mereka untuk menjaga fokus lebih dari 15 menit saat menggunakan perangkat digital untuk belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan digital bukanlah sekadar fenomena sementara, melainkan isu mendalam yang memerlukan perhatian serius dari pendidik, orang tua, serta institusi pendidikan.[2]

Dalam rangka kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di sekolah binaan, fenomena serupa juga teridentifikasi. Sekolah tersebut memiliki sekitar 120 siswa dan 15 guru. Dari segi fasilitas fisik, sekolah telah dilengkapi dengan jaringan internet yang cukup stabil, ruang kelas yang mendukung pembelajaran multimedia, serta sebagian besar siswa memiliki perangkat pribadi seperti smartphone atau tablet. Dari aspek sosial, siswa hidup dalam lingkungan yang sudah akrab dengan teknologi sejak masa kanak-kanak. Sedangkan dari sisi ekonomi, sebagian besar orang tua berada pada kelas menengah dan mampu menyediakan akses digital bagi anak-anak mereka. Situasi ini menandakan bahwa wilayah binaan memiliki peluang besar untuk mengembangkan pembelajaran inovatif berbasis teknologi. Namun, tanpa regulasi diri yang cukup, peluang tersebut malah bisa berubah menjadi kendala bagi siswa.[3]

Sesuai dengan data yang diperoleh bahwa guru menunjukkan bahwa 52 persen di antara mereka belum mengembangkan metode pembelajaran yang efektif untuk menghadapi gangguan digital. Banyak pengajar mengatakan mereka sulit mempertahankan perhatian siswa saat materi disampaikan dengan presentasi digital atau saat tugas dikerjakan lewat platform online. Beberapa siswa menggunakan momen itu untuk mengakses aplikasi lain yang tidak berhubungan dengan belajar. Keadaan ini menegaskan adanya perbedaan antara akses teknologi dan kemampuan pengguna dalam memanfaatkannya dengan benar. Sebaliknya, sekolah mempunyai kemampuan besar untuk memanfaatkan sarana digital sebagai alat yang bisa meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa, jika strategi yang diterapkan dirancang secara adaptif. [4]

Berdasarkan kondisi tersebut, dirumuskan tiga masalah utama yang menjadi fokus dalam kegiatan pengabdian ini. Pertama, bagaimana bentuk-bentuk distraksi digital yang

paling sering mengurangi motivasi dan fokus belajar siswa dalam kegiatan pembelajaran. Kedua, strategi apa saja yang dapat dirancang oleh pendidik untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di tengah derasnya paparan digital. Ketiga, bagaimana efektivitas strategi tersebut ketika diterapkan dalam lingkungan sekolah yang memiliki akses digital luas. Rumusan masalah ini disusun secara konkret untuk memastikan bahwa kegiatan pengabdian yang dilakukan tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga aplikatif dan relevan dengan kebutuhan nyata di lapangan.

Tujuan kegiatan pengabdian ini mencakup tiga hal pokok. Pertama, memberikan pemahaman kepada siswa dan pendidik mengenai bentuk-bentuk distraksi digital serta dampaknya terhadap proses belajar. Pemahaman ini diperlukan agar seluruh pihak menyadari pentingnya pengelolaan penggunaan gawai secara bijaksana. Kedua, melatih pendidik untuk merancang strategi pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi belajar siswa, terutama strategi yang memperkuat kemampuan regulasi diri dan manajemen perhatian. Ketiga, mengevaluasi hasil penerapan strategi tersebut untuk mengetahui tingkat efektivitasnya dalam meningkatkan motivasi dan kualitas pembelajaran. Ketiga tujuan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kualitas pembelajaran secara berkelanjutan.

Kajian literatur menunjukkan bahwa distraksi digital merupakan masalah yang berkembang pesat dalam dunia pendidikan modern. Penelitian Chen dan Yan menemukan bahwa penggunaan ponsel secara berlebihan berdampak pada menurunnya kemampuan konsentrasi siswa.[5]. Intervensi yang berfokus pada struktur pembelajaran yang jelas juga terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi intrinsik siswa.

Selain teori, bukti empiris juga menunjukkan adanya efektivitas strategi pembelajaran berbasis motivasi dalam mengurangi dampak distraksi digital. Program-program yang dilakukan sekolah lain, seperti pelatihan literasi digital, penggunaan aplikasi pengatur waktu belajar, serta pembelajaran kolaboratif berbasis proyek, terbukti mampu menurunkan frekuensi perilaku distraktif siswa. Kajian ini juga relevan karena kegiatan pengabdian yang dilaksanakan merupakan hilirisasi dari hasil penelitian terkait distraksi digital dan strategi pembelajaran adaptif, baik dari penelitian tim maupun penelitian peneliti lain.

Dengan demikian, pendahuluan ini menegaskan bahwa distraksi digital adalah tantangan serius bagi siswa di era teknologi saat ini. Namun, dengan strategi yang adaptif, berbasis literatur mutakhir, serta sesuai dengan kondisi sosial dan potensi wilayah, peningkatan motivasi belajar siswa tetap dapat dicapai. Kegiatan pengabdian ini diharapkan turut berkontribusi secara nyata terhadap pengembangan pendekatan pembelajaran yang relevan dan efektif untuk menghadapi dinamika digital yang tidak dapat dihindari.

2. 2. METODE

Penelitian ini di susun menggunakan pendekatan deskriptif dengan analisis literatur untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk distraksi digital yang memengaruhi motivasi belajar siswa serta strategi yang dapat diterapkan oleh pendidik. Data dikumpulkan melalui penelusuran sumber-sumber primer dan mutakhir seperti artikel jurnal, dan laporan penelitian dalam sepuluh tahun terakhir, yang relevan dengan topik distraksi digital, motivasi belajar, dan strategi pembelajaran adaptif. Literatur tersebut dianalisis menggunakan teknik analisis konten guna menemukan pola, kategori, dan temuan utama terkait dampak distraksi digital serta strategi penguatan motivasi siswa. Prosedur penelitian dilakukan melalui tahapan identifikasi masalah, pengumpulan dan seleksi literatur, analisis isi, serta penyusunan kesimpulan berdasarkan sintesis temuan [6].

3. 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk-bentuk Distraksi Digital yang Paling Sering Mengurangi Motivasi dan Fokus Belajar Siswa

Distraksi digital telah menjadi salah satu tantangan paling dominan dalam proses pembelajaran di era penggunaan gawai yang semakin intens. Dalam berbagai konteks pendidikan, siswa menghadapi paparan digital yang tidak hanya melimpah tetapi juga dirancang untuk merebut perhatian secara terus-menerus. Bentuk-bentuk distraksi ini muncul dalam berbagai wujud yang saling terkait dan berdampak signifikan terhadap motivasi serta fokus belajar siswa. Secara umum, distraksi digital dapat dikategorikan ke dalam tiga jenis utama: penggunaan media sosial, gim daring, dan notifikasi berulang dari perangkat digital. Ketiganya saling memperkuat dan berpotensi menghambat proses pembelajaran apabila tidak dikelola dengan tepat.[7]

Media sosial merupakan salah satu bentuk distraksi yang paling dominan. Platform seperti TikTok, Instagram, YouTube, dan WhatsApp menghadirkan aliran konten tanpa henti yang mudah diakses kapan saja. Konten yang cepat, singkat, dan menarik membuat siswa sulit melepaskan perhatian. Penelitian empiris oleh Montag dan Walla (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan menurunkan kemampuan siswa untuk mempertahankan fokus dalam waktu lama, karena algoritma platform sengaja dirancang untuk memaksimalkan *engagement*. [8]. Studi lain menemukan bahwa 72 persen siswa cenderung membuka media sosial saat belajar karena dorongan kebiasaan atau rasa takut tertinggal informasi (*fear of missing out*). Kondisi ini bukan hanya mengganggu fokus, tetapi juga menurunkan motivasi intrinsik siswa untuk belajar karena perhatian mereka lebih banyak tertarik pada aktivitas yang bersifat hiburan dibandingkan kegiatan akademik. [9]

Selain media sosial, gim daring juga menjadi bentuk distraksi digital yang signifikan. Popularitas gim contohnya Mobile Legends, PUBG Mobile, Free Fire, hingga Genshin Impact membuat banyak siswa menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain, bahkan di sela-sela pembelajaran. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa gim daring memiliki potensi adiksi yang dapat mengganggu stabilitas motivasi belajar. [10]. Dalam konteks sekolah di Indonesia, studi observasional pada 2023 menemukan bahwa sekitar 46% siswa sekolah menengah bermain gim selama jam istirahat dan 18 persen di antaranya mengaku masih memainkan gim saat pembelajaran berlangsung, terutama ketika guru menggunakan metode ceramah atau tugas mandiri. Ketertarikan emosional terhadap gim membuat siswa lebih sulit kembali ke aktivitas belajar, dan hal ini menurunkan kualitas pemrosesan informasi akademik. [11]

Notifikasi berulang dari perangkat digital turut menjadi penyebab distraksi yang sering dianggap kecil, tetapi berdampak besar. Notifikasi dari pesan instan, email, aplikasi belanja, hingga pop-up iklan memicu mekanisme *attention shift*, yaitu perpindahan fokus tiba-tiba dari aktivitas belajar ke layar gawai. Penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa membutuhkan waktu hingga 23 menit untuk kembali fokus penuh setelah terdistraksi oleh satu notifikasi saja. [12] Fenomena ini semakin diperparah oleh kebiasaan siswa yang terus mengecek pesan meskipun tidak ada notifikasi, yang dikenal sebagai *phantom vibration syndrome*. Kebiasaan ini memperlemah kemampuan konsentrasi dan membuat siswa lebih mudah mengalami kelelahan mental saat belajar. [13]

Selain tiga bentuk utama distraksi digital tersebut, penggunaan multitasking digital juga ditemukan sebagai penyebab penurunan motivasi belajar. Banyak siswa percaya bahwa mereka mampu belajar sambil membuka media sosial, mendengarkan musik, atau menonton video pendek. Namun multitasking justru menurunkan kualitas pemahaman konsep dan daya

ingat jangka panjang. Siswa yang multitasking ketika belajar memiliki performa lebih rendah dibandingkan siswa yang fokus pada satu aktivitas. Dalam konteks Indonesia, fenomena ini tampak dari banyaknya siswa yang mengerjakan tugas sambil membuka banyak tab aplikasi, sehingga proses belajar menjadi dangkal dan tidak optimal.[14]

Distraksi digital tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga memengaruhi aspek emosional siswa. Beberapa siswa mengalami kelelahan mental karena terlalu banyak mengonsumsi konten digital sebelum belajar, sehingga motivasi mereka menurun. Konten hiburan seperti video lucu atau tren media sosial memberi rangsangan yang jauh lebih tinggi dibandingkan pembelajaran, sehingga aktivitas belajar terasa kurang menarik. Perbedaan intensitas rangsangan ini menyebabkan otak kesulitan berpindah kembali pada aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Tingginya paparan konten hiburan digital dapat menurunkan *academic engagement* sebesar 35 persen dalam satu semester.[15]

Fenomena ini juga diperkuat oleh perubahan budaya digital pada siswa. Banyak siswa memiliki kebiasaan membawa ponsel ke kelas tanpa kontrol penggunaan yang jelas. Ketika pembelajaran berlangsung, ponsel dianggap sebagai "pelarian cepat" dari rasa bosan. Beberapa sekolah menunjukkan bahwa siswa membuka ponsel rata-rata 9-12 kali dalam satu jam pelajaran, sebagian besar untuk membuka pesan dan media sosial. Kebiasaan ini menunjukkan bahwa distraksi digital bukan hanya disebabkan oleh perangkatnya, tetapi juga pola perilaku digital yang terbentuk dalam diri siswa.[16]

Secara keseluruhan, bentuk-bentuk distraksi digital ini saling berkaitan dan memberikan dampak langsung terhadap motivasi belajar. Siswa menjadi kurang bersemangat mengikuti pelajaran, sulit mempertahankan fokus, dan cenderung menghindari tugas akademik yang membutuhkan konsentrasi mendalam. Jika distraksi digital tidak dikelola, maka kualitas pembelajaran akan terus menurun dan kemampuan akademik siswa terancam stagnan. Oleh karena itu, memahami bentuk-bentuk distraksi secara mendalam menjadi pijakan awal yang penting dalam menyusun strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan motivasi dan kualitas belajar siswa.

Pengaruh Lingkungan Sosial Dan Tingkat Distraksi Digital Siswa terhadap Motivasi Dan Belajar Siswa

Dampak lingkungan sosial tidak hanya membentuk kebiasaan siswa dalam menggunakan teknologi digital, tetapi juga memengaruhi cara siswa memahami aktivitas digital tersebut dalam hubungannya dengan proses pembelajaran. Di zaman digital, perbatasan antara kehidupan sosial dan akademik semakin tidak jelas. Siswa kini tidak lagi membedakan secara jelas antara aktivitas hiburan dan belajar, karena keduanya berdampak satu sama lain dalam ruang digital yang sama. Hal ini menjadikan gangguan digital semakin sulit diatasi, terutama bagi pelajar yang berada dalam fase perkembangan psikososial yang tengah mencari jati diri dan penerimaan sosial.[17]

Budaya "selalu daring" kian tertanam kuat di kalangan siswa sebagai akibat dari paparan konten digital yang tak pernah berakhir. Platform media sosial dengan algoritma yang terus menyajikan pembaruan membuat siswa merasa wajib untuk tetap mengikuti arus informasi tersebut. Kondisi ini menjadikan konsentrasi siswa mudah terganggu, sebab pikiran mereka sering kali terpusat pada notifikasi yang belum dibaca atau pesan yang belum dijawab, alih-alih pada materi pelajaran. Di beberapa konteks sosial, membalas pesan dengan cepat

dipandang sebagai tanda kesopanan atau indikasi partisipasi aktif dalam kelompok. Oleh karena itu, siswa merasa terpaksa untuk terus mengawasi perangkat seluler mereka, bahkan ketika sedang terlibat dalam kegiatan pembelajaran.[18]

Selain dampak teman sebaya, keluarga juga memiliki peranan penting dalam perkembangan perilaku digital siswa. Dalam banyak situasi, keluarga memberikan akses yang luas ke perangkat digital tanpa adanya pengawasan yang jelas. Orang tua yang padat aktivitas biasanya membiarkan anak menggunakan perangkat elektronik dalam waktu lama tanpa menetapkan batasan waktu yang jelas. Kondisi ini menghasilkan pola penggunaan perangkat yang tidak konsisten, yang selanjutnya terbawa ke dalam lingkungan sekolah. Dalam keluarga yang memiliki literasi digital rendah, penggunaan perangkat tidak selalu dipandang sebagai hal yang perlu diatur. Untuk beberapa anak, perangkat digital pada akhirnya berfungsi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan hiburan, alih-alih sebagai alat bantu belajar. Kebiasaan ini akhirnya menguatkan gangguan digital sebab siswa sulit membedakan antara waktu belajar dan waktu bersantai.

Lingkungan sekolah berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat gangguan digital pada siswa. Sekolah yang menerapkan kebijakan gawai yang tidak konsisten dapat memperparah disiplin penggunaan perangkat di dalam kelas. Saat satu guru melarang penggunaan ponsel, sementara guru lain mengizinkannya, siswa cenderung memanfaatkan kesempatan itu untuk mengakses aplikasi yang tidak berhubungan dengan pembelajaran. Budaya sekolah yang kurang jelas dalam mengelola penggunaan digital bisa memberikan kesempatan bagi siswa untuk membentuk kebiasaan multitasking digital. Sebaliknya, institusi yang menerapkan kebijakan tegas, seperti zona tanpa perangkat atau waktu belajar tanpa gangguan, dapat mendukung siswa dalam mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih terfokus.[19]

Kelompok studi juga merupakan elemen dari lingkungan sosial yang memengaruhi tingkat gangguan digital siswa. Dalam kelompok belajar yang efektif, siswa lebih terorganisir dalam membagi waktu antara berdiskusi dan menggunakan perangkat digital. Kelompok belajar dapat menjadi wadah yang efektif untuk meminimalkan gangguan digital jika semua anggota sepakat untuk saling mengingatkan dan menjaga konsentrasi. Akan tetapi, dalam kenyataannya, banyak kelompok belajar yang malah bertransformasi menjadi tempat untuk menjelajahi media sosial bersama, merekam video singkat, atau bermain permainan. Tanpa adanya pengawasan dan komitmen yang tegas, kelompok belajar bisa menjadi sumber gangguan tambahan bagi siswa.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berada di lingkungan sosial dengan budaya belajar yang solid cenderung memiliki tingkat gangguan digital lebih rendah. Lingkungan yang mengutamakan pendidikan akan menekankan relevansi fokus dan disiplin belajar, sehingga siswa lebih termotivasi dalam mengelola penggunaan perangkat digital. Sebaliknya, siswa yang berkembang dalam suasana yang melihat belajar sebagai aktivitas tidak utama lebih mudah mengalami penurunan motivasi belajar karena adanya gangguan digital yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa motivasi belajar dipengaruhi tidak hanya oleh faktor individu, tetapi juga oleh norma sosial yang ada di sekitarnya.

Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial yang semakin cepat telah mengubah cara siswa menilai diri mereka sendiri. Pengaruh lingkungan sosial yang terlalu menekankan validasi online—melalui jumlah like, komentar, atau jumlah pengikut—membuat siswa lebih banyak menghabiskan waktu memikirkan citra digital mereka dibandingkan memikirkan prestasi akademik. Tekanan untuk tampil sesuai ekspektasi lingkungan sosial

digital ini dapat menimbulkan kecemasan, yang pada akhirnya mengalihkan perhatian dari pembelajaran. Ketika motivasi belajar melemah, distraksi digital menjadi semakin kuat dan sulit dikendalikan.[20]

Lebih jauh, penting untuk menganalisis peran tokoh teladan dalam konteks sosial. Untuk remaja, tokoh teladan tidak hanya mencakup guru atau orang tua, tetapi juga influencer digital, selebritas media sosial, serta pembuat konten. Banyak pelajar meluangkan waktu untuk mengamati kehidupan idola digital mereka, dan ini memengaruhi cara mereka menilai diri sendiri. Saat siswa terus-menerus membandingkan diri mereka dengan tokoh digital yang mereka kagumi, mereka cenderung merasakan tekanan psikologis seperti tidak percaya diri, merasa inferior, atau bahkan berpikir terlalu dalam tentang kehidupan pribadi mereka. Keadaan psikologis ini membuat siswa lebih rentan mencari pelarian melalui konsumsi konten digital yang berlebihan, mengakibatkan lemahnya motivasi belajar.

Hubungan emosional dengan dunia digital menjadi faktor lain yang memperburuk gangguan. Konten hiburan digital dibuat untuk memicu sistem penghargaan di otak, sehingga memberikan pengalaman kepuasan yang langsung. Apabila lingkungan sosial siswa mendorong budaya berbagi dalam menikmati konten digital, maka kesempatan siswa untuk membangun kebiasaan belajar yang terfokus akan semakin menurun. Dalam konteks pertemanan tertentu, menonton video pendek berdua, bermain game bersama, atau menciptakan konten viral dirasakan lebih menghibur dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah. Saat aktivitas sosial yang menyenangkan selalu dilakukan melalui media digital, aktivitas belajar yang membutuhkan konsentrasi tinggi terasa semakin berat dan kurang menarik. Bagi sebagian siswa, latar belakang keluarga yang tidak akrab atau kurang memberikan dukungan emosional mengakibatkan mereka mencari pelarian ke dunia digital sebagai cara untuk mengatasi masalah. Mereka memanfaatkan media sosial atau permainan untuk meredakan stres, kecemasan, atau rasa kesepian. Saat perangkat digital menjadi sarana pelarian emosional, potensi gangguan digital menjadi jauh lebih tinggi. Kegiatan belajar yang memerlukan konsentrasi dan ketenangan pikiran semakin sulit dilakukan karena keadaan emosional siswa tidak stabil[21]

Strategi yang Dapat Dirancang Pendidik untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Tengah Derasnya Paparan Digital

Perubahan besar dalam pola belajar abad ini memaksa pendidik tidak hanya mengajar materi, tetapi juga mengelola perhatian siswa yang kini terbagi dengan berbagai distraksi digital. Karena itu, strategi peningkatan motivasi belajar tidak lagi dapat bersifat konvensional. Pendidik harus merancang pendekatan yang selaras dengan cara hidup digital siswa, berbasis bukti empiris, dan layak diterapkan di lingkungan sekolah maupun perguruan tinggi. Berikut penjabaran mendalam dari strategi-strategi utama tersebut.

- a. **Penguatan Self-Regulated Learning (SRL) sebagai Fondasi Kemandirian Belajar**
Self-Regulated Learning (SRL) bukan sekadar teori psikologi Pendidikan, ini adalah keterampilan bertahan hidup akademik di era serba-notifikasi. Siswa yang mampu mengatur tujuan belajar, memonitor prosesnya, dan mengevaluasi hasilnya terbukti lebih tahan terhadap distraksi digital.[22] Ketika SRL diterapkan secara terstruktur, siswa mulai menyadari pola penggunaan perangkat mereka sendiri. Misalnya, mereka

dapat mengukur berapa menit mereka benar-benar fokus sebelum terdistraksi, atau aplikasi apa yang paling sering “menggoda”.

Dalam konteks pembelajaran, pendidik dapat mengintegrasikan SRL melalui aktivitas seperti penyusunan jurnal belajar harian, penggunaan planner digital, refleksi akhir pelajaran, hingga pembuatan tujuan pribadi sebelum memulai materi baru. Intervensi semacam ini berdampak signifikan karena membuat siswa memiliki kontrol diri atas proses belajar mereka, bukan hanya mengikuti instruksi guru. Banyak studi membuktikan bahwa siswa dengan SRL tinggi memiliki motivasi intrinsik lebih kuat, ketahanan menghadapi tugas sulit lebih baik, dan performa akademik lebih stabil. Karena itu, SRL bukan sekadar strategi tambahan, namun sebagai “pondasi” yang membuat strategi lain berjalan.[23]

b. Pembelajaran Aktif dan Terstruktur untuk Mencegah Atensi Mengembara

Ceramah panjang adalah musuh utama fokus siswa dalam era gadget. Ketika kelas pasif, pikiran siswa lebih cepat beralih ke layar ponsel dibanding mengikuti materi. Pembelajaran aktif mengubah kelas menjadi ruang interaksi, bukan monolog. Teknik seperti think-pair-share, problem-based learning, project-based learning, diskusi mini, hingga studi kasus singkat mampu menjaga fokus siswa karena mereka dipaksa berpikir, berdialog, dan memproduksi output.[24]

Pembelajaran aktif juga sangat relevan dalam konteks modern karena sifatnya menuntut pemrosesan kognitif lebih tinggi. Ketika otak bekerja, peluang siswa membuka ponsel turun drastis. Selain itu, struktur pembelajaran memainkan peran penting. Jika guru membagi materi menjadi segmen kecil dengan jeda aktivitas, siswa tidak merasa jenuh dan tidak mencari pelarian ke dunia digital. Studi mutakhir menunjukkan bahwa struktur tugas yang jelas, batas waktu yang realistis, dan umpan balik cepat dapat meningkatkan motivasi akademik dan mengurangi perilaku multitasking digital. Dengan kata lain, kejelasan arah pembelajaran berfungsi seperti pagar mental yang menjaga siswa tetap berada di jalur.[25]

c. Gamifikasi sebagai Penguat Motivasi dan Keterlibatan Belajar

Gamifikasi bukan berarti menjadikan kelas seperti video game, tetapi meminjam elemen game yang memicu motivasi manusia yaitu rasa pencapaian, kompetisi sehat, progres yang terlihat, dan tantangan bertahap. Ketika digunakan secara proporsional, gamifikasi membantu siswa merasa bahwa belajar adalah proses yang bergerak, bukan stagnan. Misalnya, siswa dapat mengumpulkan poin untuk menyelesaikan tugas, membuka level baru ketika mencapai target tertentu, atau mendapatkan badge ketika aktif berpartisipasi.[26]

d. Intervensi Atensi: Mindfulness, Latihan Fokus, dan Micro-Breaks

Otak manusia tidak dirancang untuk menerima notifikasi bertubi-tubi. Karena itu, latihan perhatian seperti mindfulness atau breathing exercise singkat sangat membantu memulihkan kapasitas fokus siswa. Mindfulness di konteks pendidikan bukan ritual rumit; cukup lima menit latihan pernapasan di awal atau akhir kelas dapat meningkatkan ketenangan, mengurangi impuls membuka ponsel, dan membantu pemrosesan informasi lebih jernih.

Micro-breaks atau jeda singkat juga terbukti meningkatkan ketahanan perhatian. Misalnya, setelah 15 menit pembelajaran intensif, guru memberi jeda 1 menit untuk stretching, hidrasi, atau sekadar berdiri dan merenggangkan tubuh. Jeda singkat seperti ini mereset sistem perhatian siswa secara alami tanpa memberikan celah untuk

membuka ponsel. Program intervensi atensi telah diuji dalam banyak sekolah dan terbukti mengurangi perilaku impulsif terkait penggunaan gadget serta meningkatkan penerimaan siswa terhadap pembelajaran yang menuntut konsentrasi tinggi. [27]

e. Manajemen Lingkungan Digital: Bukan Melarang, Tapi Mengatur

Larangan total penggunaan ponsel hampir selalu gagal karena tidak realistis. Pendekatan yang lebih efektif adalah manajemen lingkungan digital, yaitu mengatur kapan, bagaimana, dan untuk tujuan apa perangkat digunakan. Guru dapat membuat kesepakatan kelas mengenai “zona fokus” yang bebas notifikasi atau menerapkan aturan penggunaan ponsel hanya untuk aktivitas tertentu seperti kuis online atau pencarian data singkat. Kesepakatan partisipatif seperti ini membuat siswa merasa dihargai, bukan dikontrol.

Selain itu, penggunaan alat bantu seperti aplikasi pemblokir situs, timer fokus (*pomodoro*), dan mode hening saat belajar dapat membantu siswa membangun kebiasaan yang lebih sehat. Studi empiris menunjukkan bahwa siswa yang mempraktikkan manajemen digital konsisten memiliki durasi fokus lebih panjang dan motivasi belajar lebih stabil. [28] Mekanisme ini menciptakan lingkungan belajar yang bersih dari gangguan tanpa harus mematikan teknologi secara keseluruhan.

f. Literasi Digital dan Kesadaran Kognitif

Salah satu strategi paling realistis adalah mengajarkan siswa untuk memahami dampak digital terhadap otak mereka. Ketika siswa memahami bahwa multitasking menurunkan kualitas belajar, notifikasi memecah memori kerja, dan penggunaan layar berlebihan mengurangi kemampuan regulasi diri, mereka lebih sadar untuk mengatur perilakunya. Pendidikan literasi digital modern harus mencakup konsep-konsep tersebut, bukan hanya etika dan keamanan digital. Siswa yang diberi pemahaman tentang bagaimana perangkat memengaruhi performa akademik menunjukkan tingkat motivasi lebih tinggi untuk belajar secara terfokus. Mereka lebih mampu mengontrol diri karena mereka tahu risiko yang sedang mereka hindari. Dengan kata lain, literasi digital bukan sekadar pengetahuan namun juga menjadi vaksin mental terhadap distraksi digital.

g. Pengembangan Profesional Guru sebagai Motor Penggerak

Tidak ada strategi yang berhasil tanpa kapasitas guru yang memadai. Banyak guru memahami teknologi secara umum, tetapi tidak mengetahui cara menggunakannya untuk mengoptimalkan pembelajaran. Model pelatihan profesional yang efektif biasanya berbasis praktik langsung: guru mencoba teknik pembelajaran aktif, mempelajari desain gamifikasi sederhana, atau mempelajari bagaimana memfasilitasi SRL.

Pelatihan yang berkelanjutan, bukan satu kali, membantu guru mengadaptasi strategi sesuai perubahan perilaku siswa. Studi profesional development menunjukkan bahwa guru yang mendapatkan pelatihan pedagogi digital secara konsisten menghasilkan kelas yang lebih hidup, lebih interaktif, dan lebih minim distraksi. Dengan kata lain, guru adalah pengatur ritme kelas; ketika mereka siap, kelas yang fokus dan bermotivasi tinggi lebih mudah tercipta.

Efektivitas Strategi Peningkatan Motivasi Belajar dalam Lingkungan Sekolah dengan Akses Digital yang Luas

Efektivitas strategi peningkatan motivasi belajar di tengah distraksi digital tidak dapat dilepaskan dari konteks sekolah yang memiliki akses teknologi cukup luas. Pada kondisi seperti

ini, siswa berada dalam lingkungan yang kaya perangkat, jaringan internet mudah dijangkau, dan penggunaan aplikasi digital telah menjadi bagian dari rutinitas akademik. Karena itu, efektivitas strategi yang dirancang pendidik tidak ditentukan oleh penerapan strategi itu sendiri, tetapi oleh kemampuan sistem sekolah dalam menyeimbangkan pemanfaatan teknologi dengan pengendalian distraksinya. Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa strategi peningkatan motivasi dapat bekerja secara optimal dalam lingkungan digital yang luas selama sekolah mampu mengelola ekosistem pembelajaran secara komprehensif.

Pertama, strategi peningkatan *self-regulated learning* terbukti lebih efektif dalam sekolah dengan fasilitas teknologi yang memadai. Lingkungan yang menyediakan akses ke aplikasi manajemen waktu, platform pembelajaran daring, dan kalender akademik digital memberi ruang bagi siswa untuk mempraktikkan keterampilan mengatur diri secara nyata. Studi longitudinal yang dilakukan pada beberapa sekolah menengah di kawasan Asia Tenggara menunjukkan bahwa kemampuan SRL siswa meningkat signifikan ketika mereka menggunakan instrumen digital untuk memonitor progres belajar, mencatat target harian, dan mengevaluasi hasil kerja melalui fitur analitik sederhana. Siswa menjadi lebih sadar terhadap pola belajarnya dan berinisiatif menjaga fokus meskipun perangkat digital tetap berada dalam jangkauan mereka. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa strategi SRL dapat bekerja lebih kuat justru ketika akses teknologi terbuka luas, selama pendidik membimbing siswa dalam memanfaatkannya secara terarah.

Kedua, pembelajaran aktif yang diterapkan di ruang kelas digital memperlihatkan tingkat efektivitas yang tinggi karena teknologi dapat memperkaya interaksi belajar. Dengan akses digital yang luas, guru dapat menggunakan kuis cepat daring, papan diskusi virtual, simulasi interaktif, atau kolaborasi berbasis dokumen digital untuk meningkatkan intensitas keterlibatan siswa. Penelitian yang dilakukan di beberapa sekolah urban menunjukkan bahwa pembelajaran aktif berbasis teknologi mampu menurunkan durasi siswa melakukan aktivitas nonakademik di gawai hingga 40 persen. Hal ini terjadi karena perhatian siswa terserap pada aktivitas yang menuntut partisipasi langsung. Bahkan, sekolah yang rutin memadukan aktivitas tatap muka dengan asesmen digital memiliki peningkatan motivasi belajar yang lebih konsisten dibanding sekolah yang sepenuhnya membatasi penggunaan perangkat. Efektivitas ini menunjukkan bahwa teknologi bukan musuh motivasi, melainkan alat yang dapat memperkuatnya jika diarahkan melalui desain pembelajaran yang tepat.

Ketiga, penerapan gamifikasi dalam konteks sekolah yang memiliki akses digital penuh cenderung menghasilkan dampak motivasional yang lebih kuat. Sekolah dengan fasilitas perangkat yang memadai lebih mudah mengintegrasikan platform gamifikasi seperti *digital badges*, *leaderboard*, dan sistem poin yang dipantau secara real time. Siswa dapat melihat perkembangan pencapaiannya setiap saat, sehingga muncul dorongan kompetitif dan rasa ingin berprestasi. Studi kelas eksperimen di beberapa institusi pendidikan menunjukkan bahwa kehadiran sistem gamifikasi digital dapat meningkatkan tingkat penyelesaian tugas, keterlibatan dalam diskusi, serta persistensi mengerjakan latihan sulit. Efektivitas gamifikasi semakin menonjol ketika guru tidak hanya memberikan reward, tetapi juga memasukkan elemen tantangan progresif yang membuat siswa merasa proses belajarnya berarti.

Keempat, intervensi atensi seperti latihan fokus, teknik mindfulness, dan pengaturan micro-breaks justru lebih mudah diterapkan dan terbukti efektif dalam lingkungan digital yang serbacepat. Sekolah dengan akses teknologi luas memungkinkan guru memanfaatkan aplikasi pengatur waktu belajar, panduan latihan pernapasan singkat, dan pengingat digital untuk mengatur tempo kegiatan kelas. Penelitian empiris di sekolah-sekolah modern menunjukkan

bahwa sesi mindfulness singkat selama lima menit yang dipandu melalui media audio mampu meningkatkan kapasitas fokus siswa dan menurunkan kecenderungan mereka membuka ponsel selama kelas berlangsung. Strategi ini bekerja secara efektif karena menguatkan kondisi fisiologis dan kognitif siswa, bukan sekadar melarang penggunaan perangkat.

Kelima, strategi manajemen lingkungan digital terbukti efektif apabila sekolah memiliki kebijakan yang jelas, konsisten, dan partisipatif. Sekolah dengan akses teknologi luas dapat menetapkan *zona belajar fokus*, *jam bebas notifikasi*, serta *aturan penggunaan perangkat yang berbasis kesepakatan*, bukan larangan sepihak. Penelitian pada sekolah-sekolah yang menerapkan kebijakan manajemen digital berbasis kolaborasi menunjukkan bahwa siswa lebih patuh dan lebih sadar tujuan ketika mereka dilibatkan dalam perumusan aturan penggunaan gawai. Dampak lain yang terlihat adalah meningkatnya kepercayaan antara guru dan siswa, yang pada akhirnya memperkuat motivasi belajar.

Keenam, literasi digital memberikan efek yang lebih nyata ketika lingkungan sekolah memang kaya teknologi. Siswa dapat langsung melihat contoh konkret bagaimana multitasking digital menurunkan performa belajar atau bagaimana notifikasi mengganggu konsentrasi. Melalui demonstrasi langsung, analisis statistik penggunaan gawai, dan diskusi berbasis data riil, siswa dapat memahami konsekuensi perilaku digital mereka. Kajian empiris menunjukkan bahwa literasi digital berbasis pengalaman nyata lebih mudah mengubah perilaku siswa dibandingkan penyampaian materi secara teoritis. Hal ini menjelaskan mengapa literasi digital sangat efektif bila diterapkan dalam lingkungan yang memang sarat perangkat.

Terakhir, pengembangan profesional guru memiliki dampak signifikan terhadap efektivitas strategi dalam konteks sekolah yang teknologi digitalnya kuat. Sekolah yang rutin memberikan pelatihan pedagogi digital kepada guru menunjukkan peningkatan kualitas interaksi belajar dan kemampuan guru mengelola perhatian siswa. Dengan pemanfaatan teknologi yang tepat, guru dapat mengurangi jeda waktu antara instruksi dan respons siswa, mempercepat umpan balik akademik, serta menciptakan alur pembelajaran yang lebih hidup. Efektivitas strategi peningkatan motivasi meningkat pesat ketika guru bekerja sebagai fasilitator yang mampu mengintegrasikan teknologi, bukan sebagai pengawas yang berupaya membatasi penggunaannya tanpa arah pedagogis yang jelas.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa strategi peningkatan motivasi belajar tidak hanya relevan tetapi juga sangat efektif ketika diterapkan dalam lingkungan sekolah yang memiliki akses digital luas. Dengan syarat bahwa teknologi tidak dibiarkan bekerja tanpa aturan, melainkan ditempatkan dalam kerangka pedagogis yang terstruktur dan berbasis kebutuhan siswa. Kombinasi antara kemandirian belajar, pembelajaran aktif, gamifikasi, intervensi fokus, manajemen digital, literasi digital, dan profesionalisme guru menjadikan strategi-strategi tersebut tidak hanya tepat sasaran tetapi juga mampu menjawab tantangan pembelajaran di era digital yang semakin kompleks.

4. 4. KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa distraksi digital telah menjadi tantangan utama dalam proses belajar siswa dan terbukti mengurangi fokus serta motivasi mereka secara signifikan. Bentuk-bentuk distraksi yang dominan, seperti penggunaan media sosial, gim daring, dan notifikasi berulang, menghambat alur belajar dan menurunkan keterlibatan akademik. Berbagai penelitian mutakhir menunjukkan bahwa distraksi digital tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan perangkat, tetapi juga

dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri siswa serta desain pembelajaran yang diterapkan pendidik. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai jenis distraksi dan mekanisme pengaruhnya sangat penting sebagai dasar penyusunan strategi peningkatan motivasi belajar.

Strategi yang dirancang pendidik terbukti efektif ketika diterapkan dalam lingkungan sekolah yang memiliki akses digital luas. Penguatan *self-regulated learning*, pembelajaran aktif, gamifikasi, intervensi fokus, manajemen lingkungan digital, literasi digital, dan pengembangan profesional guru memberikan dampak positif yang nyata terhadap motivasi dan keterlibatan siswa. Lingkungan sekolah yang kaya teknologi justru memungkinkan strategi ini bekerja lebih optimal karena pendidik dapat memanfaatkan perangkat digital secara terarah dan terkontrol. Dengan pengelolaan ekosistem pembelajaran yang komprehensif, teknologi tidak lagi menjadi sumber distraksi semata, tetapi berubah menjadi sarana yang memperkuat motivasi belajar, meningkatkan fokus, dan mendukung proses pembelajaran yang adaptif serta relevan dengan kebutuhan siswa di era digital.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. Musyrifah, *Pendidikan Islam Kontemporer (Konsep, Teori dan Implementasinya)*. duta media press, 2024.
- [2] J. Kusdemawati and N. Sa'Adah, "Gangguan Media Sosial bagi Self Regulated Learning Mahasantri Pondok Pesantren Al-Ghozali ," 2024. doi: 10.29240/jbk.v7i2.7583.
- [3] A. Padmasari, D. Safitri, and S. Sujarwo, "Penggunaan Media Sosial sebagai Distraksi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 67 Jakarta ," 2025. doi: 10.31004/jptam.v9i2.29665.
- [4] L. Puspitasari, N. Rohayati, and D. M. Tyas, "Scroll atau Belajar? Pengaruh Kontrol Diri dan Adiksi Media Sosial pada Prokrastinasi Akademik Remaja Awal ," 2024. doi: 10.55606/khatulistiwa.v4i4.8199.
- [5] Q. Chen and Z. Yan, "Does multitasking with mobile phones affect learning? A review," *Comput. Human Behav.*, vol. 54, pp. 34e42-42, 2016, doi: 10.1016/j.chb.2015.07.047.
- [6] M. R. Pahleviannur *et al.*, *Metodologi penelitian kualitatif*. Pradina Pustaka, 2022.
- [7] R. R. Balqis and A. Syaikhu, "Distraksi Digital Atau Kemerostan Literasi Menjelajahi," *Auladuna J. Pendidik. Guru Madrasah Ibtidaiyah*, vol. 5, no. 2, pp. 34-41, 2023.
- [8] S. Khu, Y. A. Abdilah, and others, *Scroll, Like, Rusak Ketika Jempol Mengalahkan Akal*. Cahya Ghani Recovery, 2025.
- [9] A. Sahgal, "DAMPAK INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU FEAR OF MISSING OUT (STUDI KASUS PADA SISWA SMK NEGERI 1 PAREPARE)," *Вестник Росздравнадзора*, vol. 4, no. 1, pp. 9-15, 2024.
- [10] K. I. Cahyaniengtias, "Pengaruh adiksi media sosial terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang," Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024.
- [11] S. Novita, S. Mustar, and M. S. Maharani, "Pengaruh Game Online dan Media Pembelajaran Berbasis Game Terhadap Minat Belajar Siswa SMAN 3 Rejang Lebong," Institut Agama Islam Negeri Curup, 2025.

- [12] D. F. L. Iskandar, "Replikasi Budaya Visual Dan Tiktok," Universitas Islam Indonesia, 2023.
- [13] M. B. Rothberg, A. Arora, J. Hermann, R. Kleppel, P. St Marie, and P. Visintainer, "Phantom vibration syndrome among medical staff: a cross sectional survey," *Bmj*, vol. 341, 2010.
- [14] V. Y. Adeningsih, S. Sutarto, and M. Idris, "Fenomena bermain Game Online Di Kalangan Siswa MTs N 02 Kepahiang Dan Implikasinya Terhadap pembelajaran PAI," 2025.
- [15] M. A. L. I. H. RIDWAN, M. Y. PURNAMA, M. AFAF, and N. U. R. A. RAKHMAWATI, "ANALISIS DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP DAYA DAN PERFORMA MAHASISWA".
- [16] N. Nurhayati, P. H. Pebriana, R. Ananda, and S. Sumianto, "Analisis Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Interaksi Sosial Siswa Sekolah Dasar," *J. Pendidik. DASAR PERKHASA J. Penelit. Pendidik. Dasar*, vol. 9, no. 2, pp. 328–336, 2023, doi: 10.31932/jpdp.v9i2.2253.
- [17] F. Rahayu, C. Yohana, A. Pratama, P. Bisnis, and U. N. Jakarta, "Cendikia Cendikia," vol. 1, no. 2, pp. 20–32, 2023.
- [18] E. Pangestu, FA & Rahayu, "Pengaruh Penggunaan Gadget terhadap Perilaku Sosial Siswa pada Kelas Tinggi di SDN 216 Inpres Tetebassi," *J. Pendidik. dan Konseling*, vol. 4, pp. 1349–1358, 2022.
- [19] N. Khalisa, F. A. Sabil, and Irnawati, "Hubungan interaksi sosial dan prestasi belajar siswa dengan penggunaan gadget di smpn 3 camba," *J. Ilm. Mhs. Penelit. Keperawatan*, vol. 1, pp. 255–262, 2021.
- [20] P. Hyangsewu, M. R. F. Islamy, M. Parhan, and R. H. Nugraha, "Efek Penggunaan Gadget terhadap Social Behavior Mahasiswa dalam Dimensi Globalisasi," *J. Penelit. Ilmu Pendidik.*, vol. 14, no. 2, pp. 127–136, 2021, doi: 10.21831/jpipfip.v14i2.39156.
- [21] A. Usia and S. Dasar, "3 Institut Teknologi dan Bisnis Bina Adinata," vol. 13, no. 1, 2025.
- [22] T. Kristiyani, *Self-regulated learning: Konsep, implikasi dan tantangannya bagi siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press, 2020.
- [23] D. Rusdiana, A. Samsudin, N. J. Fratiwi, and others, *Strategi RePAIR: Inovasi untuk Mengubah Konsepsi dan Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa dalam Pembelajaran Fisika*. Sigufi Artha Nusantara, 2025.
- [24] D. D. Habibi, N. C. Waskitaningtyas, F. R. Yusman, N. S. Aulia, and others, *Membangun Pembelajaran Aktif Di Era Digital*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2025.
- [25] M. Qiftiyah *et al.*, "BELAJAR DAN PEMBELAJARAN".
- [26] S. Mulyani, "Sri Mulyani," *Educ. J. Pendidik. dan Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 29–35, 2023.
- [27] Jenny, "Pengaruh Terapi Ekspresif Terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi Smartphone pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang," *Univ. Medan Area*, pp. 1–339, 2022.
- [28] A. N. A Nuranisya, "Efektifitas Penerapan Teknik Pomodoro Pada Mata Pelajaran PAI untuk meningkatkan Hasil belajar Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Parepare.," IAIN Parepare, 2024.