

EDUKASI

JURNAL ILMU PENDIDIKAN DAN PEMBELAJARAN

E-ISSN: 3109-9017

e-mail: edukasiana@gmail.com

Penggunaan Gadget Berlebihan dan Fokus Belajar Remaja dalam Perspektif William James

Andri fauzi

Universitas Muhammadiyah Bandung; Indonesia
Jl. Soekarno-Hatta No. 752, Cipadung Kidul, Panyileukan, Kota Bandung;
Indonesia
e-mail: andrifauzi724@gmail.com

Ariel Daniswarha

Universitas Muhammadiyah Bandung; Indonesia
Jl. Soekarno-Hatta No. 752, Cipadung Kidul, Panyileukan, Kota Bandung;
Indonesia
e-mail: arieldanisultra@gmail.com

Abstrak: Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam pola belajar dan pengelolaan perhatian remaja. Penggunaan gadget yang berlebihan, khususnya pada remaja usia 17 tahun, berpotensi menurunkan fokus belajar, mengganggu kualitas istirahat, serta meningkatkan kelelahan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap fokus belajar remaja dalam perspektif pemikiran William James, terutama konsep kesadaran (stream of consciousness), atensi, dan kebiasaan (habit). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka, dengan menelaah karya klasik William James serta artikel jurnal ilmiah yang relevan terkait penggunaan gadget dan fungsi kognitif remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget yang tinggi menyebabkan fragmentasi kesadaran, melemahnya atensi selektif, serta terbentuknya kebiasaan digital yang bersifat otomatis. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya kemampuan mempertahankan fokus belajar dan terganggunya proses pemulihan mental remaja.

Kata Kunci. penggunaan gadget; fokus belajar; remaja.

Abstract: The rapid development of digital technology has significantly influenced adolescents' learning patterns and attention

management. Excessive gadget use among 17-year-old adolescents may reduce learning focus, disrupt rest quality, and increase mental fatigue. This study aims to analyze the impact of excessive gadget use on adolescents' learning focus from the perspective of William James' concepts of consciousness (stream of consciousness), attention, and habit. This research employs a qualitative library research method by examining William James' classical works and relevant contemporary journal articles on gadget use and adolescent cognitive functioning. The findings indicate that high intensity of gadget use contributes to the fragmentation of consciousness, weakening selective attention, and the formation of automatic digital habits. These conditions negatively affect adolescents' ability to maintain learning focus and hinder mental recovery processes.

Keywords. gadget use; learning focus; adolescents.

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam kehidupan remaja, khususnya dalam pola belajar dan pengelolaan perhatian sehari-hari. Gadget, seperti smartphone, kini tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi medium utama dalam aktivitas pembelajaran, hiburan, dan interaksi sosial. Intensitas penggunaan gadget yang semakin tinggi menyebabkan remaja terus terpapar rangsangan digital sepanjang hari, baik dalam konteks akademik maupun nonakademik. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran karena penggunaan gadget secara berlebihan sering dikaitkan dengan menurunnya fokus belajar, terganggunya waktu istirahat, serta meningkatnya kelelahan fisik dan mental pada remaja¹.

Remaja usia 17 tahun berada pada fase akhir masa remaja (late adolescence)², yaitu tahap perkembangan yang krusial dalam pembentukan kemampuan regulasi diri, pengendalian perhatian, dan kebiasaan belajar yang relatif stabil. Pada fase ini, remaja diharapkan mampu mempertahankan perhatian dalam durasi yang lebih panjang, mengelola dorongan perilaku, serta menyeimbangkan aktivitas belajar dengan waktu istirahat. Namun, paparan gadget yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi mengganggu proses tersebut. Penggunaan gadget yang intensif dapat memecah perhatian, mengurangi kedalaman konsentrasi belajar, serta memengaruhi kualitas tidur yang berdampak langsung pada kesiapan kognitif remaja dalam mengikuti proses pembelajaran.

Berbagai kajian menunjukkan bahwa penggunaan gadget berlebihan berkaitan dengan melemahnya kontrol diri, menurunnya motivasi belajar, serta

¹ N. Fitriahadi, "Smartphone addiction and its impact on attention and learning motivation among adolescents." Dalam: *Journal of Educational Psychology*, 5(2), 2020, hlm. 120–131.

² R. Juliani, & S. Wulandari "Emotional disturbance and excessive gadget use among adolescents." Dalam: *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 2022, hlm. 33–47.

meningkatnya kelelahan mental. Remaja yang terbiasa merespons rangsangan digital secara cepat cenderung mengalami kesulitan mempertahankan fokus belajar dalam jangka waktu yang lama. Selain itu, kebiasaan menggunakan gadget hingga waktu istirahat turut mengganggu proses pemulihan mental, sehingga remaja memulai aktivitas belajar dalam kondisi kelelahan kognitif. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan hubungan perilaku dan dampak empiris penggunaan gadget, sementara penjelasan konseptual mengenai mekanisme psikologis di balik perubahan perhatian dan kesadaran remaja masih relatif terbatas.

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan teoretis yang mampu menjelaskan bagaimana penggunaan gadget berlebihan memengaruhi cara kerja kesadaran, perhatian, dan pembentukan kebiasaan pada remaja. Pemikiran William James tentang kesadaran (*stream of consciousness*), atensi selektif, dan kebiasaan (*habit*) memberikan kerangka konseptual yang relevan untuk memahami fenomena tersebut. James memandang kesadaran sebagai aliran pengalaman mental yang bersifat dinamis dan selektif, di mana kualitas pengalaman kognitif sangat ditentukan oleh arah perhatian individu. Dalam konteks penggunaan gadget berlebihan, aliran kesadaran remaja berpotensi menjadi terfragmentasi karena perhatian terus-menerus dialihkan oleh rangsangan digital eksternal.

Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut, artikel ini bertujuan menganalisis penggunaan gadget berlebihan pada remaja usia 17 tahun serta implikasinya terhadap fokus belajar melalui perspektif psikologi William James. Dengan mengintegrasikan kajian konseptual dan temuan empiris, artikel ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika perhatian dan pembentukan kebiasaan belajar remaja di era digital, sekaligus memperkaya diskursus keilmuan dalam bidang pendidikan dan pembelajaran.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian tidak untuk menguji hubungan variabel secara statistik, melainkan untuk menganalisis secara konseptual fenomena penggunaan gadget berlebihan pada remaja usia 17 tahun melalui perspektif pemikiran William James tentang kesadaran, atensi, dan kebiasaan.

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari karya klasik William James, khususnya *The Principles of Psychology* dan tulisan-tulisannya mengenai kesadaran dan kebiasaan³, yang digunakan sebagai landasan teoretis utama dalam analisis. Data sekunder berasal dari artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang membahas penggunaan gadget, regulasi diri, perhatian, kualitas tidur, serta kesejahteraan psikologis remaja.

³ William James, *The Principles of Psychology*, (New York: Henry Holt and Company, 1890)

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur yang relevan dengan topik penelitian, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif-kualitatif. Analisis dilakukan dengan cara mengaitkan temuan-temuan empiris dari penelitian terdahulu dengan konsep kesadaran (*stream of consciousness*), atensi selektif, dan kebiasaan (*habit*) dalam perspektif William James. Proses ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang utuh mengenai mekanisme psikologis yang mendasari menurunnya fokus belajar remaja akibat penggunaan gadget berlebihan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja usia 17 tahun berkaitan dengan menurunnya kemampuan mempertahankan fokus belajar, terganggunya kualitas istirahat, serta meningkatnya kelelahan mental⁴. Paparan rangsangan digital yang berlangsung secara terus-menerus, seperti notifikasi dan konten visual yang cepat berubah, menjadikan gadget sebagai sumber distraksi utama yang mengalihkan perhatian remaja dari aktivitas belajar yang membutuhkan konsentrasi berkelanjutan.

Berbagai temuan empiris menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget yang tinggi berkorelasi dengan melemahnya kontrol diri dan meningkatnya kesulitan dalam mengelola perhatian. Remaja yang terbiasa merespons rangsangan digital secara instan cenderung mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang lama, sehingga proses belajar menjadi dangkal dan kurang efektif⁵. Selain itu, penggunaan gadget hingga waktu istirahat turut mengganggu kualitas tidur, yang berdampak pada penurunan kesiapan kognitif dan meningkatnya kelelahan mental saat mengikuti aktivitas pembelajaran.

Dalam perspektif William James, fenomena tersebut dapat dipahami melalui konsep *stream of consciousness*, yaitu kesadaran sebagai aliran pengalaman mental yang bersifat dinamis dan selektif. James menegaskan bahwa perhatian merupakan fungsi utama kesadaran yang menentukan kualitas pengalaman kognitif individu. Ketika perhatian terus-menerus dialihkan oleh rangsangan digital eksternal, aliran kesadaran menjadi terfragmentasi dan kehilangan kedalaman refleksifnya⁶. Kondisi ini menyebabkan remaja lebih bersifat reaktif terhadap stimulus dibandingkan mengarahkan perhatian secara sadar dalam proses belajar.

Selain itu, James juga menekankan pentingnya kebiasaan (*habit*) dalam membentuk pola perilaku manusia. Kebiasaan terbentuk melalui pengulangan perilaku yang memanfaatkan plastisitas sistem saraf. Pada fase akhir remaja,

⁴ M. Tanzil, & R. Dewanto, "Smartphone usage and sleep quality among adolescents." Dalam: *Journal of Behavioral Science*, 18(2), 2023, hlm. 144–156.

⁵ M. N. Azizah, & Muslikah, "The relationship between time management, self-regulation, and smartphone addiction among adolescents." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 2021, hlm. 45–56.

⁶ William James, *Op. Cit.*

kebiasaan menggunakan gadget secara berlebihan mudah berkembang menjadi perilaku otomatis, seperti membuka ponsel tanpa tujuan akademik yang jelas atau melakukan *scrolling* secara refleks. Kebiasaan digital yang bersifat otomatis ini memperlemah regulasi diri dan mengurangi kemampuan remaja untuk mengendalikan penggunaan gadget secara sadar⁷.

Berdasarkan analisis tersebut, permasalahan utama penggunaan gadget berlebihan pada remaja tidak hanya terletak pada durasi penggunaan, tetapi pada perubahan cara kerja kesadaran dan perhatian. Ketika perhatian didominasi oleh rangsangan digital, proses belajar kehilangan kedalaman kognitifnya, sementara waktu istirahat tidak lagi berfungsi optimal sebagai sarana pemulihan mental. Oleh karena itu, penguatan regulasi diri dan pengelolaan atensi menjadi aspek penting dalam menjaga kualitas belajar remaja di era digital.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja usia 17 tahun berdampak signifikan terhadap menurunnya fokus belajar, terganggunya kualitas istirahat, serta meningkatnya kelelahan mental. Dalam perspektif psikologi William James, kondisi tersebut mencerminkan melemahnya fungsi atensi selektif dan dominasi kebiasaan digital yang bersifat otomatis, sehingga kesadaran remaja cenderung reaktif terhadap rangsangan eksternal dibandingkan diarahkan secara reflektif dalam proses belajar.

Pemikiran William James menegaskan bahwa perhatian merupakan inti dari kesadaran, sementara kebiasaan terbentuk melalui pengulangan perilaku yang memanfaatkan plastisitas sistem saraf. Ketika penggunaan gadget berlangsung secara intensif dan tidak terkelola, kebiasaan digital berkembang menjadi pola perilaku otomatis yang sulit dikendalikan dan berdampak pada penurunan kualitas belajar serta pemulihan mental remaja. Oleh karena itu, permasalahan utama tidak semata-mata terletak pada durasi penggunaan gadget, melainkan pada perubahan cara kerja kesadaran dan pengelolaan perhatian.

Sebagai solusi, artikel ini menekankan pentingnya penguatan regulasi diri melalui pengelolaan atensi secara sadar (*effort of will*), sebagaimana ditekankan oleh William James. Upaya praktis yang dapat dilakukan antara lain membangun rutinitas belajar yang konsisten, menetapkan batasan waktu penggunaan gadget (*screen time*), serta memisahkan secara tegas waktu belajar dan waktu istirahat dari aktivitas digital nonakademik. Selain itu, pendidik dan orang tua memiliki peran penting dalam membantu remaja membentuk kebiasaan belajar yang lebih reflektif dengan menciptakan lingkungan belajar yang minim distraksi digital.

⁷C. A. Blanco, "The principal sources of William James' idea of habit, *Frontiers*." Dalam: *Human Neuroscience*, 8, 2014, hlm. 274.

Dengan demikian, pengelolaan perhatian dan pembentukan kebiasaan belajar yang sehat menjadi kunci utama dalam menjaga kualitas belajar dan kesejahteraan mental remaja di era digital. Integrasi antara pendekatan teoretis William James dan praktik pendidikan kontemporer diharapkan mampu memberikan kontribusi konseptual dan praktis dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih adaptif terhadap tantangan digital.

E. REFERENSI

- Azizah, M. N., & Muslikah, "The relationship between time management, self-regulation, and smartphone addiction among adolescents." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 2021, hlm. 45–56.
- Blanco, C. A., "The principal sources of William James' idea of habit, Frontiers." Dalam: *Human Neuroscience*, 8, 2014, hlm. 274.
- Fitriahadi, N., "Smartphone addiction and its impact on attention and learning motivation among adolescents." Dalam: *Journal of Educational Psychology*, 5(2), 2020, hlm. 120–131.
- James, W., *The Principles of Psychology*, (New York: Henry Holt and Company, 1890)
- Juliani, R. & Wulandari, S., "Emotional disturbance and excessive gadget use among adolescents." Dalam: *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 2022, hlm. 33–47.
- Tanzil, M. & Dewanto, R., "Smartphone usage and sleep quality among adolescents." Dalam: *Journal of Behavioral Science*, 18(2), 2023, hlm. 144–156.