



STRATEGI SISWA KELAS X MENGELOLA DISTRAKSI DIGITAL DALAM PROSES PEMBELAJARAN DI MAS AL-WASHLIYAH JALAN 13 DESEMBER KEL. RAMBUNG KEC. TEBING TINGGI KOTA

Masrina Rambe¹, Abdul Rosip Siregar², Fita Anggriani³

Program Studi Pendidikan Agama Islam, STAI Tebingtinggi Deli

(Jl. T. Imam Bonjol No.16-A, Padang Hilir, Tebing Tinggi)^{1,2,3}

masrinarambe18@gmail.com¹, rosipstaisstais@gmail.com², Fitaanggriani38@gmail.com³

Abstrak

Distraksi digital menjadi tantangan nyata dalam pembelajaran, tetapi tidak semua siswa menyerah pada gangguan tersebut. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bentuk distraksi digital, strategi pengelolaannya, serta faktor pendukung dan penghambat pada siswa kelas X MA Al-Washliyah 13 Desember Kota Tebing Tinggi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan sebelas informan yang dipilih secara purposif, yaitu sembilan siswa kelas X, satu guru mata pelajaran, dan satu guru bimbingan konseling. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi, lalu dianalisis dengan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña. Hasil menunjukkan bahwa siswa memiliki kesadaran kontekstual serta mengenali distraksi eksternal (notifikasi, pesan, aplikasi hiburan) dan internal (dorongan mengecek ponsel). Strategi yang digunakan meliputi tindakan preventif (mode senyap, menyimpan ponsel di tas, mematikan data seluler), penundaan dorongan, evaluasi melalui percobaan dan perbaikan, serta pemanfaatan fitur Do Not Disturb, mode pesawat, dan teknik Pomodoro. Manajemen kelas guru dan pengingat orang tua mendukung strategi tersebut, sedangkan kejenuhan belajar menghambat konsistensinya. Temuan ini menunjukkan bahwa distraksi digital dapat dikelola melalui regulasi diri yang berkembang bertahap dengan dukungan lingkungan.

Kata Kunci: Distraksi Digital, Regulasi Diri, Strategi Siswa

Abstract

Digital distraction is a real challenge in learning, yet not all students succumb to it. This study aims to describe the forms of digital distraction, the strategies used to manage it, and the supporting and inhibiting factors among tenth-grade students of MA Al-Washliyah 13 Desember, Tebing Tinggi. A descriptive qualitative approach was employed with eleven purposively selected informants: nine tenth-grade students, one subject teacher, and one guidance and counseling teacher. Data were collected through participant observation, semi-structured interviews, and documentation, and were analyzed using the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña. The findings show that students possess contextual awareness and recognize both external distractions (notifications, messages, entertainment applications) and internal ones (the urge to check the phone). Their strategies include preventive actions (silent mode, keeping the phone in the bag, turning off mobile data), delaying the urge to use the phone, evaluating and refining strategies through trial and error, and using Do Not Disturb, airplane mode, and the Pomodoro technique. Classroom management by teachers and reminders from parents support these strategies, whereas learning fatigue weakens their consistency. These findings suggest that digital distraction can be managed through gradually developing self-regulation supported by the surrounding environment.

Keywords: Digital Distraction, Self-Regulation, Student Strategies

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital membuat telepon pintar dan akses internet menjadi bagian yang sulit dipisahkan dari kegiatan belajar siswa. Laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2023) menunjukkan bahwa penetrasi internet dan penggunaan telepon pintar di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun, dengan mayoritas pengguna berasal dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Kemudahan ini membuka akses ke berbagai sumber belajar, tetapi juga membawa risiko baru. Telepon pintar yang hampir selalu berada dalam jangkauan siswa mengaburkan batas antara waktu belajar dan waktu bermain. Notifikasi media sosial, pesan pribadi, dan aplikasi hiburan dapat muncul kapan saja, termasuk ketika guru sedang menjelaskan materi. Gangguan konsentrasi yang bersumber dari penggunaan perangkat digital inilah yang disebut distraksi digital, dan bila tidak dikendalikan, distraksi tersebut membuat konsentrasi menurun dan pemahaman siswa terhadap materi menjadi kurang optimal (Zulfa & Mujazi, 2022).

Tantangan ini tidak cukup dipahami sebagai sesuatu yang harus dihindari. Siswa perlu mengembangkan kemampuan mengelola diri agar tetap fokus di tengah lingkungan belajar yang dipenuhi gangguan digital. Menurut Amelia (2025), persoalan utamanya bukan seberapa besar dampak distraksi, melainkan bagaimana siswa membangun strategi untuk menghadapinya, sebab tanpa strategi yang tepat distraksi digital dapat menurunkan motivasi belajar dan memecah fokus siswa dalam memproses informasi. Dari sudut pandang keislaman, pengendalian diri dalam menggunakan indera juga mendapat perhatian. QS. Al-Isra: 36 menyebutkan bahwa pendengaran, penglihatan, dan hati nurani akan dimintai pertanggungjawaban. Ayat ini relevan dengan distraksi digital karena apa yang dilihat, didengar, dan dipikirkan siswa saat memakai perangkat menjadi tanggung jawab moral dan spiritual, sehingga pengelolaannya penting bagi keberhasilan akademik sekaligus sikap beragama.

Pada kenyataannya tidak semua siswa tunduk pada distraksi digital. Sebagian siswa tetap mampu menjaga fokus walaupun dikelilingi stimulus digital. Azura Mita et al. (2024) menemukan bahwa kontrol diri berkontribusi signifikan terhadap penggunaan gadget saat belajar pada siswa SMK, sehingga siswa dengan kontrol diri yang lebih baik cenderung mengarahkan gadgetnya pada hal yang produktif. Kemampuan seperti ini tidak muncul begitu saja, tetapi terbentuk melalui strategi kognitif, perilaku, dan pengelolaan lingkungan yang dikembangkan siswa sendiri (Fadila et al., 2025). Strategi pengelolaan distraksi dipahami sebagai langkah terencana yang diterapkan siswa untuk meminimalkan dampak gangguan digital selama belajar, misalnya mematikan notifikasi atau membatasi akses aplikasi (Fadila et al., 2025). Strategi tersebut merupakan bagian dari regulasi diri, yaitu kemampuan merencanakan kegiatan belajar, mengontrol diri saat menghadapi gangguan, memantau perkembangan belajar, dan mengevaluasi hasil yang dicapai (Mamahit & Defiani, 2022).

Penelitian terdahulu tentang distraksi digital sebagian besar membahas dampaknya terhadap siswa dan peran guru atau sekolah dalam menanganinya. Syafril dan Zelhendri (2022) meneliti dampak distraksi digital terhadap prokrastinasi akademik dan kelelahan mental siswa SMA. Kajian lain menyoroti strategi guru menangani distraksi gadget (Afifatinnisa & Rohman, 2025), tantangan guru mengatasi distraksi digital (Ruwiyati et al., 2025), dan upaya guru Pendidikan Agama Islam menghadapi kecanduan gadget (Zaitun, 2025). Kajian yang berfokus pada perspektif siswa, yaitu bagaimana mereka sendiri mengembangkan dan menerapkan strategi menghadapi distraksi digital, masih terbatas. Padahal pengelolaan distraksi tidak lagi menjadi tanggung jawab guru atau sekolah semata, tetapi juga bergantung pada kemampuan siswa mengatur diri. Siswa kelas X dipilih karena berada pada masa transisi dari SMP/MTs ke MA/SMA yang menuntut adaptasi terhadap metode belajar, tuntutan akademik, dan lingkungan sosial baru, pada usia remaja tengah sekitar 15 sampai 16 tahun yang rentan terhadap pengaruh lingkungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif untuk memahami secara mendalam bagaimana siswa menghadapi distraksi digital dari perspektif mereka sendiri. Penelitian dilaksanakan di Madrasah Aliyah Al-Washliyah 13 Desember Kota Tebing Tinggi, Sumatera Utara. Lokasi dipilih secara purposif karena madrasah ini memadukan kurikulum umum dengan pendidikan keagamaan Islam, sehingga siswa menghadapi tuntutan akademik sekaligus norma keagamaan dalam penggunaan teknologi, dan karena peneliti memiliki akses yang memadai. Pengumpulan data berlangsung pada Juni sampai Juli 2026.

Informan utama adalah sembilan siswa kelas X yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu, dengan alasan bahwa pada usia ini penggunaan perangkat digital sudah intensif sedangkan kemampuan regulasi diri masih berkembang (Julfan & Haifaturrahmah, 2025). Informan pendukung adalah seorang guru mata pelajaran dan seorang guru bimbingan konseling yang mengamati langsung perilaku belajar siswa sehingga berfungsi sebagai sumber triangulasi. Data sekunder berupa tata tertib penggunaan ponsel, catatan penilaian siswa, dan jadwal pelajaran.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik. Peneliti melakukan observasi partisipatif di kelas pada beberapa mata pelajaran dengan membuat catatan lapangan mengenai perilaku siswa ketika muncul godaan distraksi digital. Peneliti juga melakukan wawancara semi-terstruktur berdurasi 30 sampai 60 menit dengan pedoman pertanyaan yang dikembangkan secara fleksibel, serta mengumpulkan dokumentasi berupa dokumen sekolah dan foto situasi pembelajaran. Analisis data mengikuti model interaktif Miles et al. (2020), yaitu kondensasi data, penyajian data dalam narasi tematik, dan penarikan kesimpulan dengan verifikasi melalui pencocokan data baru, pemeriksaan ulang catatan lapangan, dan *member checking* bersama informan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan menurut tiga rumusan masalah dan dibahas dengan tiga fase regulasi diri belajar, yaitu *forethought* (perencanaan sebelum belajar), *performance* (pengendalian saat belajar), dan *self-reflection* (evaluasi setelah belajar).

Bentuk Distraksi dan Kesadaran Kontekstual Siswa

Wawancara menunjukkan bahwa distraksi digital tidak muncul secara seragam. Penggunaan ponsel lebih sering terjadi di rumah daripada di kelas. Seorang siswa menyatakan, “Kalau di rumah saya lebih sering menggunakan HP. Tapi kalau di kelas, saya jarang membuka HP karena lebih fokus mengikuti pelajaran”. Pola ini menunjukkan kesadaran kontekstual, yaitu kemampuan siswa membedakan ruang belajar formal yang menuntut konsentrasi dari waktu luang di rumah. Siswa juga dapat menyebut sumber gangguan yang paling sering mengusik, yaitu notifikasi media sosial, pesan dari teman, dan keinginan membuka aplikasi hiburan seperti TikTok atau YouTube, ditambah rasa ingin mengecek ponsel padahal tidak ada hal penting. Dengan demikian, distraksi yang dialami siswa ada yang datang dari luar diri, yaitu notifikasi dan pesan teman, dan ada yang datang dari dalam diri, yaitu dorongan mengecek ponsel tanpa alasan yang jelas.

Pembedaan dua sumber distraksi ini sejalan dengan Wahyuni dan Hakim (2023) yang memisahkan distraksi eksternal dari distraksi internal. Siswa dalam penelitian ini mengenali keduanya sekaligus, sehingga kesadaran mereka tergolong rinci untuk ukuran siswa kelas X. Hasil ini juga memperkuat temuan Ningrum dan Arifin (2022) bahwa sebagian siswa memiliki kesadaran dan kemampuan yang lebih tinggi dalam mengelola distraksi digital dibandingkan teman sebayanya. Menurut penulis, kesadaran ini menjadi titik awal regulasi diri, sebab siswa baru dapat mengatur sesuatu yang ia sadari keberadaannya. Siswa yang menyadari notifikasi sebagai pemicu utama cenderung memilih menonaktifkan notifikasi,

sedangkan siswa yang merasakan dorongan dari dalam diri lebih membutuhkan jarak fisik dengan perangkatnya.

Strategi Preventif dan Kontrol Lingkungan Belajar

Kesadaran tersebut diwujudkan dalam strategi preventif sebelum pembelajaran dimulai, yang dalam kerangka Zimmerman (2020) termasuk fase *forethought*. Siswa mengaktifkan mode senyap, menyimpan handphone di dalam tas, mematikan data seluler atau notifikasi aplikasi yang tidak penting, dan meletakkan perangkat di luar jangkauan. Seorang siswa menyatakan bahwa handphone-nya dalam keadaan senyap dan disimpan di tas, lalu baru dibuka setelah tugas selesai atau saat istirahat. Pola ini menunjukkan bahwa siswa menata lingkungan belajar sebelum distraksi muncul, bukan bereaksi setelah perhatian terlanjur teralihkan.

Strategi tersebut dapat dikelompokkan menjadi kontrol terhadap perangkat, seperti mode senyap dan mematikan data seluler, serta kontrol terhadap jarak fisik, seperti menyimpan di tas atau meletakkan jauh dari jangkauan. Keduanya saling melengkapi: kontrol perangkat tanpa jarak fisik masih memungkinkan siswa tergoda memeriksa layar, sedangkan jarak fisik tanpa pengaturan notifikasi tetap menimbulkan suara atau getaran yang mengalihkan perhatian. Pola serupa ditemukan Fachrudin dan Kuwatono (2025) pada mahasiswa pengguna aktif smartphone yang sengaja menggunakan mode silent, menonaktifkan notifikasi grup, dan menunda membuka pesan untuk menjaga fokus. Kesamaan ini mengindikasikan bahwa kemampuan menata lingkungan belajar sudah dapat terbentuk pada usia remaja, tanpa menunggu jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Menahan Dorongan dan Menunda Kepuasan

Strategi preventif tidak menghilangkan dorongan membuka handphone. Siswa mengakui bahwa dorongan itu tetap muncul, terutama saat menunggu pergantian jam pelajaran atau setelah menyelesaikan sebagian tugas, tetapi mereka memilih menundanya sampai istirahat atau pelajaran selesai. Sebagian hanya melihat sekilas notifikasi tanpa membukanya, dan sebagian lain menyelesaikan bagian tugas yang sedang dikerjakan terlebih dahulu sebelum mengecek notifikasi.

Perilaku ini mencerminkan penundaan kepuasan (*delayed gratification*) sebagai bentuk kontrol volisional pada fase *performance*, yaitu kemampuan mempertahankan perhatian pada tugas meskipun godaan terus bersaing. Wahyuni dan Hakim (2023) menegaskan bahwa distraksi eksternal maupun internal sama-sama mengganggu fokus apabila tidak dikendalikan; siswa dalam penelitian ini menghadapi keduanya dan berhasil menundanya. Pola tersebut berkebalikan dengan siswa tanpa strategi yang, menurut Syafril dan Zelhendri (2022), cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan prokrastinasi akademik. Peneliti berpendapat bahwa inti pengelolaan distraksi bukanlah hilangnya godaan, melainkan kemampuan mengendalikan respons terhadap godaan, sebab siswa tetap membawa dan menggunakan handphone dalam keseharian namun menempatkan penggunaannya pada waktu yang tepat.

Proses Pencarian dan Penyempurnaan Strategi Melalui Percobaan (Trial and Error)

Kemampuan mengelola distraksi tidak muncul secara instan. Sebagian siswa mengaku bahwa strategi yang mereka pakai sekarang merupakan hasil pencarian yang tidak selalu berhasil pada percobaan pertama. Seorang siswa menceritakan bahwa semula ia hanya berusaha menahan diri tanpa mengubah pengaturan handphone, tetapi tetap sering membuka media sosial. Setelah ia mematikan notifikasi dan menjauhkan handphone dari tempat belajar, konsentrasinya terbantu, dan dengan pembiasaan, "*lama-kelamaan saya bisa lebih fokus*".

Pada fase *self-reflection*, ketika siswa mengevaluasi efektivitas strategi yang telah dicoba, membandingkannya dengan tujuan belajar, dan menyesuaikannya untuk sesi berikutnya

(Zimmerman, 2002). Temuan ini memperlihatkan bahwa mengandalkan kemauan saja tidak cukup; strategi yang efektif memadukan niat dengan pengaturan lingkungan. Siswa tidak berhenti pada satu percobaan yang gagal, sehingga kematangan yang tampak saat ini merupakan akumulasi pengalaman, bukan kepatuhan sesaat karena tekanan dari luar. Karena cara yang cocok ditemukan melalui pengalaman masing-masing, peneliti berpandangan bahwa efektivitas strategi bersifat personal sehingga aturan seragam dari atas perlu dilengkapi ruang bagi siswa untuk menemukan caranya sendiri.

Handphone sebagai Alat Bantu Belajar dan Pemanfaatan Fitur Teknologi

Siswa tidak sepenuhnya menjauhi handphone selama pembelajaran. Ketika guru mengizinkan pencarian informasi melalui internet, siswa menyimpan kembali handphone segera setelah kebutuhan informasi terpenuhi dan kembali memperhatikan penjelasan guru. Sebagian siswa juga memanfaatkan fitur pada handphone itu sendiri, yaitu mode Do Not Disturb untuk menyembunyikan notifikasi, mode pesawat saat ulangan, dan pengaturan waktu belajar dengan teknik Pomodoro, misalnya belajar dengan penghitung waktu 30 menit lalu beristirahat sebentar.

Kemampuan bertransisi cepat antara penggunaan handphone dan aktivitas belajar menunjukkan bahwa handphone berperan ganda, sebagai sumber distraksi sekaligus alat bantu belajar, bergantung pada cara siswa mengelolanya. Julfan dan Haifaturrahmah (2025) menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang tidak terarah berpotensi menurunkan konsentrasi belajar; temuan ini memperlihatkan sisi sebaliknya, yakni bahwa penggunaan yang terarah dan dibatasi tujuan dapat mendukung belajar. Pemanfaatan fitur Do Not Disturb, mode pesawat, dan Pomodoro juga menandakan literasi digital yang cukup baik, karena siswa menggunakan teknologi untuk mengatasi gangguan yang bersumber dari teknologi itu sendiri.

Faktor Pendukung dan Penghambat

Kemampuan siswa mengelola distraksi tidak berdiri sendiri. Guru mata pelajaran menyatakan bahwa kuncinya ada pada penguasaan kelas oleh guru, dimulai dari pemberian motivasi di awal pembelajaran. Menurutnya, *“kuncinya tetap di kita sebagai guru harus bisa menguasai dan mengelola kelas.”* Guru bimbingan konseling menambahkan bahwa distraksi tidak dialami semua siswa dan pembedanya adalah kemampuan mengatur diri: *“Mereka tahu kapan harus menggunakan ponsel dan kapan harus menyimpannya agar tidak mengganggu kegiatan belajar.”* Dari sisi lingkungan, kedua guru dan siswa menyebut pengingat orang tua di rumah sebagai penguat. Temuan ini sejalan dengan Ruwiyati et al. (2025) yang mengaitkan tantangan guru menghadapi distraksi digital dengan kemampuan menerapkan manajemen kelas yang responsif, dan dengan Zaitun (2025) bahwa penanganan kecanduan gadget memerlukan kerja sama sekolah dan orang tua. Karena keterangan guru sejalan dengan keterangan siswa, kemampuan siswa tidak dapat dipahami semata-mata sebagai kapasitas internal.

Di sisi lain, penerapan strategi tidak selalu konsisten. Rasa jenuh menjadi penghambat yang disebut siswa. Seorang siswa mengaku, *“Kadang kalo lagi bosan, saya terkadang ikut menggunakan handphone seperti kawan-kawan yang lain supaya gak bosan”*. Siswa lain menilai strateginya cukup berhasil walaupun masih sesekali tergoda membuka ponsel. Pengakuan seperti ini menambah kredibilitas data karena informan tidak menampilkan gambaran yang terlalu ideal, dan sejalan dengan pandangan guru bimbingan konseling bahwa kemampuan mengelola distraksi bersifat individual dan bertahap. Dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang menyoroti dampak negatif distraksi (Syafiril & Zelhendri, 2022) atau peran guru Pendidikan Agama Islam menangani kecanduan gadget (Zaitun, 2025), penelitian ini menawarkan sudut pandang yang berbeda: sebagian siswa mampu mengembangkan strategi mandiri yang efektif, dengan tingkat konsistensi yang bervariasi.

Menurut penulis, inilah sumbangan utama penelitian ini, yaitu menampilkan siswa sebagai pelaku aktif dan bukan sekadar objek yang harus diawasi.

Secara keseluruhan, kemampuan siswa kelas X mengelola distraksi digital merupakan hasil proses regulasi diri yang berjenjang, mulai dari kesadaran terhadap konteks dan bentuk distraksi, penyusunan strategi preventif, penundaan dorongan, evaluasi strategi, hingga pemanfaatan teknologi sebagai alat bantu belajar. Proses internal itu ditopang manajemen kelas guru dan dukungan keluarga, serta diwarnai variasi konsistensi antarsiswa yang wajar pada remaja yang kemampuan regulasi dirinya masih berkembang

Makna dan Kebaruan Temuan

Secara keseluruhan, temuan membentuk gambaran regulasi diri yang berjenjang, sebagaimana dirangkum pada Tabel 1. Dibandingkan dengan Aziz et al. (2026) yang berbasis studi pustaka dan menyimpulkan bahwa distraksi gadget meluas hingga menurunkan kontrol diri siswa, serta dengan Zaitun (2025) yang berfokus pada upaya guru, penelitian ini memberikan perspektif pelengkap bahwa sebagian siswa mampu mengembangkan strategi mandiri yang efektif, meskipun dengan konsistensi yang bervariasi. Peneliti berargumen bahwa distraksi digital pada siswa kelas X dapat dikelola secara efektif apabila kesadaran dan strategi internal siswa memperoleh dukungan yang memadai dari guru, orang tua, dan lingkungan madrasah.

Fase Regulasi Diri	Strategi yang Ditemukan	Contoh Praktik Siswa
1. <i>Forethought</i>	Kesadaran kontekstual dan strategi preventif	Mode senyap, menyimpan handphone di tas, mematikan data seluler atau notifikasi, menjauhkan perangkat
2. <i>Performance</i>	Menahan dorongan dan memanfaatkan fitur teknologi	Menunda membuka handphone hingga istirahat, segera menyimpan handphone setelah mencari informasi, Do Not Disturb, mode pesawat, Pomodoro
3. <i>Self-reflection</i>	Evaluasi dan penyesuaian strategi	Beralih dari sekadar menahan diri menjadi mematikan notifikasi dan menjauhkan handphone dari tempat belajar

Tabel 1. Ringkasan Strategi Siswa Berdasarkan Fase Regulasi Diri
Sumber: Hasil Wawancara dan Observasi, 2026



Gambar 1. Suasana Kelas Pada Saat Proses Pembelajaran Berlangsung

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X MA Al-Washliyah 13 Desember Kota Tebing Tinggi mengalami distraksi digital yang bersumber dari dua arah. Distraksi dari luar diri berupa notifikasi media sosial, pesan teman, dan godaan aplikasi hiburan seperti TikTok dan YouTube, sedangkan distraksi dari dalam diri berupa dorongan mengecek ponsel tanpa alasan yang jelas. Intensitas distraksi tidak seragam, karena penggunaan ponsel lebih sering terjadi di rumah daripada di kelas. Kenyataan ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kesadaran kontekstual, yaitu kemampuan membedakan ruang belajar formal dari waktu luang, dan kesadaran tersebut menjadi titik awal bagi upaya mereka mengelola distraksi.

Dalam mengelola distraksi tersebut, siswa menjalankan strategi yang berjenjang sesuai tiga fase regulasi diri belajar. Pada fase *forethought*, siswa menyiapkan lingkungan belajar melalui strategi preventif, seperti mengaktifkan mode senyap, mematikan data seluler, serta menyimpan ponsel di dalam tas atau di tempat yang sulit dijangkau. Pada fase *performance*, siswa menunda keinginan membuka ponsel sampai waktu istirahat atau pelajaran selesai, segera menyimpan kembali ponsel setelah memakainya untuk keperluan akademik, dan memanfaatkan fitur teknologi berupa mode *Do Not Disturb*, mode pesawat, serta teknik *Pomodoro*. Pada fase *self-reflection*, siswa mengevaluasi strategi melalui proses coba-coba, misalnya beralih dari sekadar menahan diri ke mematikan notifikasi dan menjauhkan ponsel setelah percobaan awal kurang berhasil. Dengan demikian, strategi pengelolaan distraksi tidak hadir secara instan, tetapi terbentuk melalui pengalaman yang berulang dan penyesuaian yang berkelanjutan.

Faktor pendukungnya adalah manajemen kelas guru, motivasi di awal pembelajaran, dan pengingat orang tua, sedangkan faktor penghambatnya adalah kejenuhan belajar dan ketidakkonsistenan penerapan strategi. Secara teoretis, temuan ini menunjukkan bahwa kerangka regulasi diri belajar dapat digunakan untuk memahami pengelolaan distraksi digital di madrasah. Secara praktis, guru perlu mempertahankan manajemen kelas yang responsif dan kesepakatan penggunaan gawai, sedangkan orang tua dan madrasah perlu bekerja sama memberikan batasan dan pendampingan.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat kerangka regulasi diri belajar dalam konteks distraksi digital di madrasah dengan menempatkan siswa sebagai pelaku. Secara praktis, guru dapat mempertahankan manajemen kelas yang responsif dan menetapkan kesepakatan penggunaan gawai, orang tua dapat menetapkan batasan waktu dan situasi penggunaan perangkat di rumah, dan madrasah dapat memperkuat kerja sama antara guru mata pelajaran, guru bimbingan dan konseling, dan orang tua. Penelitian ini terbatas pada satu madrasah dengan informan terbatas dan data yang bersifat kualitatif, sehingga temuannya tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan subjek yang lebih luas atau memakai pendekatan kuantitatif untuk mengukur hubungan antara faktor pendukung, faktor penghambat, dan efektivitas strategi pengelolaan distraksi digital.

REFERENSI

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Laporan survei penetrasi internet Indonesia 2022–2023*. APJII. <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia>
- Aziz, I. A., Syawal, A. P., Fathoni, A., Ubaidillah, & Maryati, S. (2026). Tantangan dan solusi peserta didik dalam menghadapi distraksi gadget. *Sindoro: Cendikia Pendidikan*, 18(3), 241–250.

- Azura Mita, Linda Fitria, & Rini Sefriani. (2024). Kontribusi kontrol diri terhadap penggunaan gadget saat belajar siswa kelas XI SMKN 3 Padang. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(3), 348–354. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v3i3.4097>
- Fachrudin, D. B., & Kuwatono. (2025). Mode silent sebagai manajemen komunikasi digital: Studi kualitatif pada pengguna smartphone aktif di Kampus STIKOM Semarang. *Muara Pendidikan: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan & Sosial Humaniora*, 1(4), 1–15. <https://doi.org/10.64365/muradik.v1i4.62>
- Fadila, Qurrotul 'Aini, & Hariry. (2025). Kecanduan gadget dan distraksi belajar: Terapi pendidikan ruhani dalam kehidupan siswa. *Jurnal Intelek Insan Cendikia (JIIC)*, 2(7), 12930–12937.
- Fitria, M. A., Riana, E., Musyrifah, F., & Firdaus, M. S. (2025). Pengembangan strategi dalam membangun motivasi belajar siswa di tengah distraksi digital. *PKM Lentera Salam Institute*, 2(2), 1–14.
- Julfan, M., & Haifaturrahmah, N. (2025). Dampak penggunaan gadget tidak terarah terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah menengah. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 13(1), 88–103.
- Kartikasari, W. A., Marjohan, & Hariko, R. (2022). Hubungan self regulated learning dan dukungan orangtua terhadap perilaku prokrastinasi akademik. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 388–394. <https://doi.org/10.29210/30031579000>
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Khairani, A. P., & Nugraha, S. P. (2022). Dukungan sosial dan self-regulated online learning belajar matematika siswa SMA di masa pandemi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2(2), 85–96. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1597>
- Marhaeni, L. P., Adnyana, P. B., & Widiyanti, N. L. P. M. (2021). Hubungan penggunaan smartphone dengan konsentrasi dan minat belajar biologi siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 7(3), 137–147.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Ningrum, D., & Arifin, M. (2022). Kesadaran dan kemampuan siswa dalam mengelola distraksi digital selama belajar: Studi deskriptif. *Jurnal Psikologi Pendidikan Nusantara*, 4(3), 167–182.
- Permatasari, A., & Setiawan, D. (2022). Distraksi berbasis komunikasi langsung dan tekanan sosial digital pada siswa SMA: Analisis faktor FOMO. *Jurnal Komunikasi dan Teknologi Pendidikan*, 3(2), 99–115.
- Rahmalia, M., & Astriana, S. (2025). Hubungan perceived social support dengan self-regulated learning siswa kelas XI SMAN X Surakarta. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(3), 1068–1080. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n03.p1068-1080>
- Ramadhani, H. S. (2025). Apakah kontrol diri berkaitan dengan cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 20–28. <https://doi.org/10.30996/sukma.v6i1.132403>
- Ruwiyati, Azzahra, N. N. O., & Mulyana, A. (2025). Tantangan guru dalam mengatasi distraksi digital siswa pada pembelajaran berbasis gadget. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(12). <https://jicnusanantara.com/index.php/jiic/article/view/5839>

- Syafril, S., & Zelhendri, Z. (2022). Dampak distraksi digital terhadap prokrastinasi akademik dan kelelahan mental siswa SMA di Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia*, 2(4), 310–326.
- Wahyuni, S., & Hakim, A. (2023). Distraksi digital eksternal dan internal pada siswa SMA: Dampak terhadap fokus dan pola perilaku belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(1), 12–28.
- Zaitun. (2025). Upaya guru Pendidikan Agama Islam dalam menangani kecanduan gadget yang mempengaruhi minat belajar peserta didik di Madrasah Aliyah Alkhairaat Pusat Palu. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 100–107. <https://journal.al-afif.org/index.php/al-ilmiya/article/view/162>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zulfa, N. A., & Mujazi, M. (2022). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap konsentrasi belajar siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 467–475. <https://doi.org/10.29210/30032126000>