

## Pengaruh Penggunaan Gadget Berlebihan Picu Kesulitan Membaca dan Mengantuk Saat Pembelajaran di Kelas pada Anak Sekolah Dasar

Ilman Fitriansyah Rahmatullah<sup>1</sup> Risma<sup>2</sup> Syarah<sup>3</sup> Putri Meisya<sup>4</sup> Teofilus Ardian Hopeman<sup>5</sup>

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Bisnis dan Humaniora, Universitas Nusa Putra, Kabupaten Sukabumi, Provinsi Jawa Barat, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email: [ilman.fitriyansyah\\_sd22@nusaputra.ac.id](mailto:ilman.fitriyansyah_sd22@nusaputra.ac.id)<sup>1</sup> [risma\\_sd22@nusaputra.ac.id](mailto:risma_sd22@nusaputra.ac.id)<sup>2</sup> [syarah\\_sd22@nusaputra.ac.id](mailto:syarah_sd22@nusaputra.ac.id)<sup>3</sup> [putri.meisya\\_sd22@nusaputra.ac.id](mailto:putri.meisya_sd22@nusaputra.ac.id)<sup>4</sup> [610688119@gms.ndhu.edu.tw](mailto:610688119@gms.ndhu.edu.tw)<sup>5</sup>

### Abstrak

Penelitian ini mengkaji terkait bagaimana cara mengendalikan penggunaan gadget pada siswa SD agar tidak berlebihan dan menyebabkan kesulitan membaca serta mengantuk pada saat pembelajaran di ruang kelas. Desain dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Metode yang digunakan yaitu dengan menggunakan metode deskriptif. Serta mendeskripsikan hasil observasi di lapangan yang telah dilakukan penelitian di salah satu sekolah. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa dan guru walikelas SD negeri Anggrek yang berada di daerah Sukabumi, Gunung Guruh. Penelitian ini berfokus pada siswa kelas 5. Pengumpulan data di lakukan dengan cara mengamati perilaku siswa di ruang kelas saat pembelajaran berlangsung, melakukan wawancara dengan guru wali kelas 5, serta studi dokumentasi report card dan catatan perilaku pada siswa. Observasi dan wawancara difokuskan untuk memperoleh informasi mengenai kebiasaan penggunaan gadget dan dampaknya terhadap pemahaman membaca dan belajar siswa, serta rasa kantuk siswa pada saat pembelajaran di ruang kelas. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat berpengaruh terhadap kesulitan membaca dan berkurangnya konsentrasi pada saat pembelajaran di ruang kelas. Oleh karena itu, perlu dilakukan pembatasan dan pengawasan penggunaan gadget oleh orang tua dan guru agar penggunaan gadget yang berlebihan tidak berdampak pada prestasi akademik siswa sekolah dasar

**Kata Kunci:** Gadget, Konsentrasi, Membaca



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Penggunaan gadget seperti smartphone, tablet, dan laptop kini sudah semakin populer di kalangan masyarakat terutama siswa sekolah dasar. Termasuk bayi dan anak di atas usia sekolah dasar (SD). Berdasarkan survei Kementerian Komunikasi dan Informatika pada tahun 2021, rata-rata siswa sekolah dasar di Indonesia mengakses gadget selama 21 jam dalam seminggu. Penggunaan gadget secara berlebihan oleh siswa sekolah dasar tanpa pengawasan orang tua dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Salah satunya adalah kesulitan dalam memahami bacaan dan rasa kantuk ringan selama proses pembelajaran di kelas. Hal ini dikarenakan anak banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game dan menonton video di gadgetnya sehingga menurunkan minat dan konsentrasinya dalam membaca dan belajar. (Fithri, 2014) Sebuah studi dari Johns Hopkins University School of Medicine menemukan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih dari dua jam sehari di depan layar berisiko mengalami keterlambatan keterampilan membaca dan menulis. Selain itu, cahaya biru yang dipancarkan dari layar gadget dapat mengganggu produksi melatonin, yaitu hormon yang berperan penting dalam proses tidur sehingga menyebabkan gangguan tidur dan kantuk di waktu pagi dan siang hari pada usia anak sekolah dasar. Dampak penggunaan gadget yang berlebihan memerlukan perhatian yang lebih dari orang tua dan guru. Jika tidak dikelola

dengan baik, kecanduan gadget dapat menyebabkan rendahnya kemampuan literasi membaca, konsentrasi saat belajar, prestasi akademik dan rasa kantuk saat pembelajaran di kelas pada siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, sosialisasi dan edukasi kepada masyarakat khususnya orang tua mengenai dampak negatif dari penggunaan gadget, harus dilakukan agar orang tua dan guru dapat menemukan cara untuk mengontrol penggunaan gadget pada anak sekolah dasar secara bijak. (Puji Asmaul Chusna, 2017) Adapun landasan teori mengenai dampak penggunaan gadget yang berlebihan sehingga menyebabkan kesulitan membaca dan rasa kantuk saat pembelajaran di kelas pada siswa sekolah dasar.

1. Teori Pembelajaran Sosial, yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Teori ini menjelaskan bahwa apa yang dipelajari oleh anak. Dengan cara mengamati dan meniru apa yang ada di lingkungan sekitar Anak. Ketika anak-anak menghabiskan banyak waktunya untuk melihat dan bermain gadget, maka peserta didik akan menjadi lebih sulit untuk berkonsentrasi membaca buku pelajaran dan rasa kantuk saat belajar di kelas. Teori ini menerima sebagian besar dari prinsip-prinsip teori-teori belajar perilaku, tetapi memberi lebih banyak penekanan pada efek-efek dari isyarat-isyarat pada perilaku, dan pada proses-proses mental internal.
2. Teori Perkembangan Kognitif yang dikemukakan oleh Piaget (Marinda, 2020). Menurut Piaget, siswa sekolah dasar masih berada pada tahap operasional konkrit dimana pemikirannya sangat dipengaruhi oleh objek konkrit. Kecanduan gadget mempengaruhi perkembangan kognitif pada anak karena anak akan lebih banyak menyerap informasi dari gadget dibandingkan dari buku dan guru di kelas. Secara ringkas, teori Piaget menjelaskan bahwa selama perkembangannya, manusia mengalami perubahan-perubahan dalam struktur berfikir, yaitu semakin terorganisasi, dan suatu struktur berpikir yang dicapai selalu dibangun pada struktur dari tahap sebelumnya.
3. Teori ZPD (Zone of Contiguous Development) yang dikemukakan oleh Vygotsky (Zur'ain Harun et al., 2022). ZPD merupakan kesenjangan antara tingkat perkembangan aktual dan potensial seorang anak. Penggunaan gadget secara berlebihan tanpa pengawasan dari orang dewasa akan semakin memperbesar zona ini dan akan berdampak pada tumbuh kembang anak. Teori belajar Vygotsky, merupakan pandangan yang mampu mengakomodasi *sociocultural-revolution* dalam teori belajar dan pembelajaran.
4. Teori Efek Media Massa. Menurut teori ini, paparan media atau perangkat massa yang berlebihan dapat membuat anak menjadi kurang peka terhadap stimulus lain seperti pada buku pelajaran. Yang mengakibatkan konsentrasi dan minat membaca pada anak semakin menurun (Puji Asmaul Chusna, 2017).

Dengan meminimalisir penggunaan gadget yang tidak terkontrol diharapkan dapat mendorong perkembangan kognitif dan keterampilan literasi pada siswa sekolah dasar secara optimal serta terhindar dari kesulitan membaca dan rasa kantuk siswa pada saat belajar di kelas. Terdapat beberapa penelitian sebelumnya mengenai dampak dari penggunaan gadget secara berlebihan pada siswa sekolah dasar yang dapat menyebabkan kesulitan membaca dan mengantuk di kelas (Purwaningtyas et al., 2023).

1. Penelitian Rideout dan Kristin tahun 2020, "Media Digital, Perkembangan Kognisi dan Pembelajaran". Pada anak usia sekolah dasar, menemukan bahwa penggunaan dari media digital yang berlebihan pada anak-anak prasekolah dan sekolah dasar dikaitkan dengan keterlambatan perkembangan bahasa dan kognitif pada siswa.
2. Penelitian Gesselle Pawlowski dkk. Sebuah studi tahun 2020 dengan judul "Penggunaan ponsel pintar dengan frekuensi tinggi merupakan faktor risiko masalah tidur dan kurang tidur pada remaja" menemukan bahwa remaja yang menggunakan ponsel cerdas lebih dari

5 jam sehari dapat menyebabkan gangguan tidur dan kantuk di siang hari. Adalah sebuah risiko.

3. Sebuah studi oleh Subramaniam dkk. Sebuah penelitian pada tahun 2020 bertajuk “Terlalu banyak screen time dan kurang tidur pada anak usia sekolah” menemukan hubungan yang signifikan antara tingginya screen time dan kurang tidur pada anak usia sekolah, termasuk pada anak sekolah dasar.
4. Sebuah studi oleh Long et al. Sebuah studi tahun 2021 bertajuk “Kesulitan Membaca pada Siswa Sekolah Dasar yang Menggunakan Layar Elektronik Berlebihan” menemukan bahwa siswa sekolah dasar yang menggunakan layar elektronik secara berlebihan berisiko mengalami kesulitan pemahaman dalam membaca.
5. Sebuah studi oleh Xie dkk. Sebuah studi tahun 2022 bertajuk “Hubungan antara Durasi Layar dan Keterampilan Membaca pada Siswa Sekolah Dasar” juga menemukan hubungan negatif antara waktu layar dan keterampilan membaca dan menulis pada siswa sekolah dasar.

Di bawah ini adalah rumusan masalah mengenai kajian pengaruh dari penggunaan gadget yang berlebihan pada siswa sekolah dasar terhadap kesulitan membaca dan kantuk di ruang kelas.

1. Bagaimana pengaruh penggunaan gadget secara berlebihan terhadap kemampuan membaca pemahaman siswa sekolah dasar?
2. Bagaimana pengaruh penggunaan gadget secara berlebihan terhadap rasa kantuk siswa SD dan kemampuan konsentrasinya di ruang kelas?
3. Apa hubungan penggunaan gadget dengan tingkat kesulitan membaca siswa SD?
4. Apakah ada hubungan antara lamanya penggunaan gadget dengan tingkat kantuk siswa SD di ruang kelas pada waktu pembelajaran?
5. Apa saja faktor resiko penggunaan gadget berlebihan pada siswa sekolah dasar yang konsentrasi dan minat membaca rendah?
6. Bagaimana cara mengendalikan penggunaan gadget pada siswa SD agar tidak berlebihan dan menyebabkan kesulitan membaca serta mengantuk pada saat pembelajaran di ruang kelas?

Dengan rumusan masalah yang jelas, penelitian dapat lebih ditekankan pada analisis dari dampak negatifnya pada siswa sekolah dasar dan mencari solusi untuk mengatasinya.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini dilakukan dengan cara metode kualitatif serta menggunakan studi kasus. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Penggunaan Gadget Berlebihan Picu Kesulitan Membaca Dan Mengantuk Saat Pembelajaran Dikelas Pada Anak SD”. Studi kasus ini dilakukan pada satu orang siswa yang berada di kelas 5 SD negeri anggrek yang berada di daerah sukabumi gunungguruh, pada hari senin tanggal 29 mei 2023, yang sedang mengalami kesulitan membaca dan belajar serta sering tertidur di ruang kelas saat pembelajaran berlangsung. Topik penelitian ini mengambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria pada siswa yang menunjukkan gejala buruknya dalam membaca atau konsentrasi selama pembelajaran di ruang kelas. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengamati perilaku siswa di ruang kelas saat pembelajaran berlangsung, melakukan wawancara dengan guru wali kelas 5, serta studi dokumentasi report card dan catatan perilaku pada siswa. Observasi dan wawancara difokuskan untuk memperoleh informasi mengenai kebiasaan penggunaan gadget dan dampaknya terhadap pemahaman membaca dan belajar siswa, serta rasa kantuk siswa pada saat pembelajaran di ruang kelas. Data dianalisis

secara induktif untuk mengidentifikasi pola dan tema yang muncul terkait dari pengaruh penggunaan gadget yang berlebihan pada sample penelitian.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan di sekolah dasar, bahwa diketahui satu orang sampel mempunyai kebiasaan menggunakan gadget setiap harinya dalam jangka waktu yang sangat lama. Rata-rata waktu yang bisa dihabiskan oleh siswa tersebut dalam menggunakan gadget adalah hampir semalaman, dengan aktivitas utama yang dilakukan oleh siswa tersebut yaitu dengan menonton video di you tube. Mengenai pemahaman membaca, satu orang sample tersebut yang tertinggal dibandingkan dengan teman-teman sekelasnya. Dan ketika diminta untuk membaca buku teks, siswa tersebut sering salah dalam mengucapkan kata-kata atau kesulitan dalam memahami apa yang harus dibacanya. Ketika siswa diminta oleh gurunya untuk membaca nyaring di ruang kelas, materi pelajaran tersebut sering kali tidak jelas dan guru tersebut harus menegurnya dengan berkali-kali. Selain itu juga, satu orang siswa tersebut sering terlihat mengantuk di ruang kelas dan tidak aktif selama proses pembelajaran. Siswa tersebut sering menguap saat pembelajaran di dalam kelas, sering memejamkan mata saat berada di ruang kelas, dan terkadang tertidur selama pelajaran sehingga menyebabkan mereka bolos. Perilaku mengantuk ini juga dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam memahami matapelajaran dan berkonsentrasi selama di ruang kelas. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat berpengaruh terhadap kesulitan membaca dan berkurangnya konsentrasi pada saat pembelajaran di ruang kelas. Oleh karena itu, perlu dilakukan pembatasan dan pengawasan penggunaan gadget oleh orang tua dan guru agar penggunaan gadget yang berlebihan tidak berdampak pada prestasi akademik siswa sekolah dasar.

### **Pembahasan**

Penggunaan gadget yang berlebihan di sekolah dasar sering kali ditemukan beberapa anak usia sekolah yang menghabiskan rata-rata lebih dari dua jam per hari untuk bermain gadget, yang berdampak negatif pada kemampuan membaca dan konsentrasi siswa. Survei terdahulu oleh peneliti sebelumnya mengemukakan bahwa terdapat 100 siswa sekolah dasar di Jakarta mengungkapkan bahwa 60% siswa mengeluhkan penurunan konsentrasi dan cenderung mengantuk selama pembelajaran di ruang kelas. Siswa tersebut seringkali menghabiskan 3-4 jam sehari untuk bermain game dan media sosial di gadget. Akibatnya siswa cepat merasa bosan dan sulit berkonsentrasi pada saat guru menjelaskan mata pelajaran di ruang kelas. selanjutnya, wawancara dengan guru mengungkapkan bahwa 70% siswa yang kecanduan gadget merasakan penurunan pada minat membaca. Siswa tersebut menghindari membaca buku teks dan bahan ajar yang telah di sediakan oleh guru. Konsentrasi dan pemahaman siswa menurun saat diberi teks bacaan oleh gurunya. Kecanduan gadget membuat anak malas melakukan aktivitas lain seperti membaca buku, belajar, dan bermain di luar halaman rumah atau halaman sekolah. Terlalu lama terpapar oleh cahaya layar gadget menyebabkan kelelahan otak dan mata pada siswa. Waktu untuk konsentrasi juga akan lebih singkat. (Hadi, 2021) Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan guru untuk selalu memantau penggunaan perangkat gadget dan membatasi penggunaan gadget yang terlalu berlebihan. Anak juga harus mengembangkan kebiasaan membaca minimal 30 menit setiap hari untuk mengembangkan minat dan kemampuan literasinya, Hal ini bertujuan untuk meminimalisir dampak negatif dari gadget. Siswa yang sering kecanduan gadget cenderung malas untuk membaca buku dan kurang terlatih dalam memahami bacaan yang panjang. Siswa juga akan lebih terbiasa dengan konten singkat dan bergambar di gadget.

Akan mengakibatkan daya konsentrasi siswa dan imajinasinya akan berkurang. Durasi konsentrasi siswa tersebut akan lebih cenderung pendek dan akan lebih mudah untuk beralih perhatian karena terbiasa dengan rangsangan yang cepat dari gadget. Ini juga mempersulit siswa berkonsentrasi pada bacaan panjang yang di sediakan oleh guru saat pembelajaran di kelas. Radiasi dari gadget juga dapat melelahkan mata dan membuat siswa tersebut cepat mengantuk saat pembelajaran di dalam kelas sehingga akan merasa malas membaca dengan focus.

Penggunaan gadget yang terlalu berlebihan akan membuat waktu tidur siswa berkurang karena begadang untuk bermain menonton video di gadget. Akibatnya, siswa menjadi kurang istirahat dan mudah mengantuk saat pembelajaran di kelas. Penggunaan gadget yang berlebihan akan mengurangi minat baca siswa terhadap buku teks pembelajaran maupun buku bacaan lainnya, serta pemahaman dan kosakata siswa tidak berkembang optimal yang disebabkan oleh penggunaan gadget yang memakan waktu begitu lama. Penggunaan gadget yang berlebihan dan hingga larut malam membuat waktu tidur siswa berkurang dan akibatnya membuat siswa kurang istirahat dan mudah mengantuk saat jam pelajaran di kelas, serta siswa yang kecanduan gadget cenderung kurang beraktivitas fisik, aktivitas penggunaan gadget berlebihan menyebabkan rasa kantuk yang tidak bisa ditahan oleh siswa saat pembelajaran di kelas. Adapun faktor resiko penggunaan gadget berlebihan yang dapat menurunkan konsentrasi dan membaca pada siswa sekolah dasar: Kurangnya pengawasan orang tua dalam penggunaan gadget terhadap anak. Ketergantungan anak pada gadget karena digunakan sebagai alat hiburan utama dan Durasi penggunaan gadget yang terlalu lama setiap harinya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan pada artikel ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dapat memberikan dampak yang buruk bagi anak di sekolah dasar. Menggunakan gadget selama berjam-jam setiap harinya akan membuat anak kesulitan berkonsentrasi dan membaca saat belajar mengajar di kelas, serta akan cepat mengantuk pada saat pembelajaran berlangsung. Siswa sekolah dasar merupakan kelompok rentan yang masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mempengaruhi perkembangan literasi membaca dan konsentrasi pada anak sekolah anak. Hal ini dapat mengganggu pembelajaran di kelas karena anak cenderung kehilangan konsentrasi dan mengantuk saat pembelajaran di kelas. Adapun untuk mencegah dari dampak negatif ini, yaitu orang tua dan guru harus bekerja sama untuk memantau dan membatasi penggunaan gadget pada anak-anak khususnya sekolah dasar. Orang tua sebaiknya selalu menetapkan aturan dan jadwal penggunaan gadget pada anak. Dan seorang guru juga harus bisa mengedukasi anak tentang bahaya dari kelebihan menggunakan gadget agar mereka dapat menggunakannya dengan bijak. Dengan demikian, anak dapat memanfaatkan waktu belajarnya di kelas dengan sebaik-baiknya dan terhindar dari dampak negatif gadget.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fithri, R. (2014). Buku Perkuliahan: Psikologi Belajar. *Prodi Psikologi Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Uin Sunan Ampel Surabaya*, 1–164.
- Hadi, I. P. dkk. (2021). *Buku ajar Komunikasi Massa*.
- Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *An-Nisa': Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman*, 13(1), 116–152. <https://doi.org/10.35719/annisa.v13i1.26>

- Puji Asmaul Chusna. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, vol 17(no 2), 318.
- Purwaningtyas, F. D., Septiana, Y., Aprilia, H., & Candra, G. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.84>
- Zur'ain Harun, \*, Izzuddin, M., Pisol, M., Falina Rosli, H., Rashed, Z. N., Najib, M., Halim, A., Raus, N. M., & Zulkifli, H. (2022). Teori Vygotsky Dalam Pembelajaran Murid Dan Kaitan Dengan Ciri Murid Bekeperluan Khas Penglihatan Vygotsky Theory in Students' Learning and Its Relation to Characteristics of Students with Visual Impairments Special Needs. *Malaysian Online Journal of Education*, 6(1), 57–63.