



Krisis Fokus Belajar pada Generasi Digital Dalam Pendidikan Islam

Sri Mulyati¹ Nur Annisabela² Nurul Hidayah³ Tuti Nuriyati⁴

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Datuk Laksemama
Bengkalis^{1,2,3,4}

Email: srimumlyatibks25@gmail.com¹ nurannisabela@gmail.com²
nurulhidayahdayah019@gmail.com³ tutinuriyati18@gmail.com⁴

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah memberikan dampak yang signifikan terhadap proses pembelajaran peserta didik. Di satu sisi, teknologi memudahkan akses terhadap berbagai sumber informasi dan media pembelajaran, namun di sisi lain juga menimbulkan berbagai distraksi yang berpotensi menurunkan kemampuan fokus belajar. Fenomena ini semakin terlihat pada generasi digital yang tumbuh dan berkembang dalam lingkungan yang sarat dengan penggunaan internet, media sosial, dan perangkat digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis krisis fokus belajar pada generasi digital serta mengkajinya dalam perspektif pendidikan Islam. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Data diperoleh melalui kajian terhadap berbagai sumber literatur berupa buku, jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, dan dokumen akademik yang relevan dengan tema penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan data sesuai fokus kajian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa krisis fokus belajar pada generasi digital dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang berlebihan, kebiasaan multitasking, serta paparan informasi yang berlebihan (*information overload*). Dalam perspektif pendidikan Islam, fenomena tersebut dapat diatasi melalui penguatan nilai-nilai kedisiplinan, pengendalian diri, kesungguhan dalam menuntut ilmu, serta pembiasaan aktivitas spiritual yang mendukung konsentrasi belajar. Pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam membentuk generasi digital yang mampu memanfaatkan teknologi secara bijaksana tanpa mengabaikan tujuan utama pendidikan. Dengan demikian, integrasi antara literasi digital dan nilai-nilai pendidikan Islam menjadi salah satu solusi penting dalam menghadapi krisis fokus belajar pada era digital.

Kata Kunci: Krisis Fokus Belajar, Generasi Digital, Pendidikan Islam, Teknologi Digital, Literasi Digital



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

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Kehadiran internet, media sosial, platform video, serta berbagai aplikasi berbasis digital telah menciptakan lingkungan belajar yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya. Generasi yang lahir dan tumbuh di tengah kemajuan teknologi informasi, yang sering disebut sebagai generasi digital, memiliki karakteristik yang unik dalam mengakses, mengolah, dan memanfaatkan informasi. Kemudahan memperoleh informasi secara cepat dan instan memberikan banyak keuntungan bagi proses pembelajaran, namun di sisi lain juga menghadirkan berbagai tantangan yang perlu mendapat perhatian serius dari para pendidik dan pemerhati pendidikan.¹ Salah satu tantangan yang semakin banyak ditemukan dalam lingkungan pendidikan saat ini adalah menurunnya kemampuan peserta didik dalam mempertahankan fokus belajar dalam jangka waktu yang relatif lama. Beragam notifikasi dari media sosial, permainan daring, layanan

¹ Ali Alruthaya, Thanh-Thuy Nguyen, and Sachithra Lokuge, "The Application of Digital Technology and the Learning Characteristics of Generation Z in Higher Education," in *Proceedings of the 32nd Australasian Conference on Information Systems (ACIS 2021)* (Sydney, Australia: Australasian Conference on Information Systems, 2021), <https://aisel.aisnet.org/acis2021/65/>.

hiburan digital, serta arus informasi yang tidak terbatas sering kali mengalihkan perhatian peserta didik dari aktivitas belajar yang sedang dilakukan. Kondisi ini menyebabkan terjadinya fragmentasi perhatian (*attention fragmentation*), yaitu keadaan ketika seseorang sulit memusatkan perhatian pada satu aktivitas karena terus-menerus terdistraksi oleh berbagai rangsangan digital. Akibatnya, proses pembelajaran menjadi kurang efektif dan tujuan pendidikan tidak dapat tercapai secara optimal.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas dampak teknologi digital terhadap perilaku belajar peserta didik, kajian yang secara khusus mengaitkan fenomena krisis fokus belajar dengan perspektif pendidikan Islam masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih menitikberatkan pada aspek psikologis, teknologi pendidikan, dan perilaku penggunaan media digital. Padahal, pendidikan Islam menawarkan pendekatan yang komprehensif melalui penguatan nilai spiritual, etika, serta pembentukan karakter yang dapat menjadi solusi dalam mengatasi berbagai dampak negatif perkembangan teknologi digital.² Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk mengkaji lebih mendalam mengenai fenomena krisis fokus belajar pada generasi digital dalam perspektif pendidikan Islam. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang menyebabkan menurunnya fokus belajar peserta didik serta menawarkan alternatif solusi yang berlandaskan pada nilai-nilai pendidikan Islam. Dengan demikian, pendidikan Islam tidak hanya mampu beradaptasi terhadap perkembangan teknologi, tetapi juga berperan dalam membentuk generasi yang memiliki kemampuan akademik, karakter yang kuat, serta kesadaran spiritual yang seimbang di tengah era digital yang terus berkembang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada kajian konseptual mengenai krisis fokus belajar pada generasi digital dalam perspektif pendidikan Islam melalui analisis berbagai sumber literatur yang relevan. Studi kepustakaan memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti berdasarkan teori, hasil penelitian terdahulu, serta konsep-konsep pendidikan Islam yang berkaitan dengan fokus belajar dan pemanfaatan teknologi digital.³ Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari artikel ilmiah, jurnal nasional dan internasional, serta buku-buku yang membahas tentang generasi digital, fokus belajar, teknologi pendidikan, dan pendidikan Islam. Adapun data sekunder diperoleh dari dokumen pendukung, laporan penelitian, prosiding, serta berbagai sumber akademik lainnya yang relevan dengan tema penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu dengan mengidentifikasi, mengumpulkan, membaca, dan mengkaji berbagai literatur yang berkaitan dengan fokus belajar peserta didik di era digital dan nilai-nilai pendidikan Islam. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan relevansi tema, kredibilitas sumber, serta keterbaruan informasi agar data yang diperoleh dapat mendukung tujuan penelitian secara optimal.⁴ Teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*). Analisis dilakukan dengan cara mengklasifikasikan data berdasarkan tema-tema yang berkaitan dengan krisis fokus belajar pada generasi digital, faktor-faktor penyebabnya, dampaknya terhadap proses pendidikan, serta solusi yang ditawarkan dalam perspektif pendidikan Islam. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif dan interpretatif untuk menemukan

² Herbert dos Santos Macedo, Italo Thiago Felix dos Santos, and Edgard Luciano Oliveira da Silva, "The Power of Attention: Bridging Cognitive Load, Multimedia Learning, and AI," *ArXiv abs/2311.06586* (2023), <https://arxiv.org/abs/2311.06586>.

³ Yuniarti Reny Renggo and S Kom, "Populasi Dan Sampel Kuantitatif," *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi* 43 (2022).

⁴ Hening Widowati, "Metodologi Penelitian Dalam Kajian Jurnal Hasil Penelitian," *Lampung: CV. Laduny Alifatama*, 2020.

hubungan antara perkembangan teknologi digital dengan nilai-nilai pendidikan Islam dalam membangun kemampuan fokus belajar peserta didik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan terhadap pola belajar peserta didik. Berdasarkan hasil kajian berbagai literatur, ditemukan bahwa generasi digital memiliki akses yang sangat luas terhadap informasi melalui internet, media sosial, dan berbagai aplikasi digital. Kemudahan tersebut memberikan manfaat dalam mendukung proses pembelajaran, namun juga memunculkan tantangan berupa menurunnya kemampuan peserta didik dalam mempertahankan fokus belajar. Berbagai distraksi yang berasal dari perangkat digital menyebabkan peserta didik cenderung mudah berpindah perhatian dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya, sehingga konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran menjadi berkurang. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa krisis fokus belajar pada generasi digital dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain intensitas penggunaan media sosial, kebiasaan multitasking, serta paparan informasi yang berlebihan. Peserta didik yang terbiasa menggunakan gawai dalam waktu yang lama cenderung mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi pada materi pembelajaran yang membutuhkan perhatian mendalam. Selain itu, budaya serba cepat yang berkembang di era digital turut membentuk kebiasaan memperoleh informasi secara instan sehingga mengurangi minat untuk melakukan proses belajar yang memerlukan ketekunan dan kesabaran.

Krisis Fokus Belajar pada Generasi Digital

Krisis fokus belajar merupakan kondisi ketika peserta didik mengalami kesulitan untuk mempertahankan perhatian secara konsisten terhadap kegiatan pembelajaran. Fenomena ini semakin terlihat pada generasi digital yang tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Kehadiran media sosial, platform hiburan digital, permainan daring, serta berbagai aplikasi berbasis internet telah mengubah pola interaksi generasi muda dengan informasi. Jika sebelumnya peserta didik memperoleh informasi melalui buku dan proses belajar yang terstruktur, saat ini mereka dapat mengakses berbagai informasi secara instan hanya melalui perangkat digital yang dimiliki. Perubahan tersebut memberikan banyak manfaat dalam mendukung pembelajaran, namun pada saat yang sama juga menghadirkan tantangan berupa menurunnya kemampuan fokus dan konsentrasi belajar.⁵ Selain itu, tingginya intensitas penggunaan gawai juga menjadi salah satu faktor yang memperparah krisis fokus belajar. Banyak peserta didik yang melakukan kegiatan belajar sambil membuka media sosial, menonton video, atau berkomunikasi melalui aplikasi pesan instan. Kebiasaan multitasking tersebut menyebabkan perhatian terbagi sehingga kemampuan otak untuk memproses informasi secara optimal menjadi berkurang. Meskipun peserta didik merasa mampu melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa multitasking justru dapat menurunkan efektivitas belajar dan meningkatkan risiko kehilangan fokus terhadap materi yang sedang dipelajari.⁶

Dalam konteks pendidikan, fokus belajar merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Semakin tinggi tingkat konsentrasi peserta didik, semakin besar pula peluang untuk memahami, mengingat, dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh. Fokus yang baik memungkinkan peserta didik untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, menyelesaikan tugas dengan optimal, serta mengembangkan

⁵ Azizah Padmasari, Desy Safitri, and Sujarwo, "Penggunaan Media Sosial Sebagai Distraksi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 67 Jakarta," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2 (2025): 20480–83, <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.29665>.

⁶ Luana Sasabone et al., "Strategi Pembelajaran Dalam Mengatasi Krisis Atensi Peserta Didik Di Era Digital," *Ndrumi: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Humaniora* 9, no. 1 (2026): 60–73, <https://doi.org/10.57094/ndrumi.v9i1.4592>.

kemampuan berpikir yang lebih mendalam. Sebaliknya, rendahnya fokus belajar dapat menyebabkan peserta didik kesulitan memahami materi, mudah merasa bosan, dan kurang termotivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, krisis fokus belajar menjadi persoalan yang perlu mendapatkan perhatian serius dari pendidik, orang tua, dan lembaga pendidikan agar tidak berdampak pada kualitas pendidikan di masa depan.⁷ Oleh karena itu, upaya mengatasi krisis fokus belajar pada generasi digital memerlukan keterlibatan berbagai pihak, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Orang tua perlu memberikan pendampingan terhadap penggunaan teknologi di rumah, sementara guru perlu menciptakan strategi pembelajaran yang menarik dan interaktif tanpa mengabaikan tujuan utama pendidikan. Dengan sinergi tersebut, peserta didik diharapkan mampu memanfaatkan teknologi sebagai sarana pembelajaran yang produktif sekaligus mempertahankan kemampuan fokus yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan belajar.⁸

Faktor-Faktor Penyebab Krisis Fokus Belajar di Era Digital

Krisis fokus belajar pada generasi digital tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Perkembangan teknologi informasi telah menciptakan lingkungan belajar yang penuh dengan berbagai sumber informasi dan hiburan yang dapat mengalihkan perhatian peserta didik. Kemudahan akses terhadap teknologi digital memberikan manfaat dalam mendukung proses pembelajaran, namun penggunaan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang berdampak pada kemampuan konsentrasi belajar. Berikut beberapa faktor utama yang menyebabkan terjadinya krisis fokus belajar pada generasi digital.

- a. Penggunaan Media Sosial yang Berlebihan. Salah satu faktor utama yang menyebabkan krisis fokus belajar adalah penggunaan media sosial yang berlebihan. Berbagai fitur yang tersedia pada media sosial dirancang untuk menarik perhatian pengguna secara terus-menerus melalui notifikasi, pesan, video pendek, maupun konten yang selalu diperbarui. Kondisi ini membuat peserta didik lebih mudah terdistraksi ketika sedang belajar karena perhatian mereka sering teralihkan untuk memeriksa media sosial. Selain itu, algoritma media sosial yang menampilkan konten sesuai minat pengguna membuat peserta didik menghabiskan waktu lebih lama di dunia digital. Akibatnya, waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar berkurang dan kemampuan untuk mempertahankan fokus dalam jangka waktu lama menjadi menurun. Ketika peserta didik terbiasa menerima hiburan secara cepat dan instan, mereka cenderung merasa kesulitan mengikuti proses pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi dan ketekunan.⁹
- b. Kebiasaan Multitasking. Faktor berikutnya adalah kebiasaan multitasking atau melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan. Banyak peserta didik yang belajar sambil membuka media sosial, menonton video, mendengarkan musik, atau bermain gim. Mereka menganggap bahwa berbagai aktivitas tersebut dapat dilakukan secara bersamaan tanpa memengaruhi proses belajar. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa multitasking justru menyebabkan perhatian terbagi sehingga otak tidak dapat memproses informasi secara optimal. Ketika peserta didik terus-menerus berpindah fokus dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya, kemampuan memahami dan mengingat materi pembelajaran

⁷ Kamarul Zaman, "Psikologi Pendidikan Di Era Digital: Tantangan Kognitif Dan Emosional Peserta Didik Di SMA Integral Hidayatullah Batam," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 11, no. 1 (2026): 124–42, <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.40151>.

⁸ Yeni Kurniawati et al., "Evaluasi Pengaruh Pembelajaran Daring Melalui Smartphone Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Generasi Z," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (2024): 26925–30, <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i2.16075>.

⁹ Nani Arisanti, Aini Qolbiyah, and Zulhendri, "Pembelajaran Di Era Digital," *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia* 1, no. 2 (2022): 418–22, <https://doi.org/10.31004/jpion.v1i2.28>.

menjadi berkurang. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat menurunkan kualitas hasil belajar dan menghambat perkembangan kemampuan berpikir kritis.¹⁰

- c. **Banjir Informasi (*Information Overload*)**. Perkembangan teknologi digital memungkinkan peserta didik memperoleh informasi dari berbagai sumber dalam jumlah yang sangat besar. Setiap hari mereka menerima informasi melalui media sosial, situs web, aplikasi pembelajaran, video daring, maupun platform komunikasi digital lainnya. Banyaknya informasi yang diterima sering kali melebihi kemampuan individu untuk mengolah dan memahami seluruh informasi tersebut. Kondisi ini dikenal sebagai *information overload*, yaitu keadaan ketika seseorang menerima terlalu banyak informasi dalam waktu yang singkat. Akibatnya, peserta didik mengalami kesulitan dalam menyaring informasi yang relevan dan penting. Mereka cenderung membaca informasi secara sekilas tanpa melakukan pemahaman yang mendalam sehingga kemampuan fokus dan konsentrasi menjadi menurun.¹¹
- d. **Ketergantungan terhadap Gawai Digital**. Penggunaan gawai yang berlebihan juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap krisis fokus belajar. Gawai tidak hanya digunakan untuk keperluan akademik, tetapi juga untuk hiburan dan interaksi sosial. Ketergantungan terhadap gawai membuat peserta didik merasa sulit melepaskan diri dari perangkat digital meskipun sedang berada dalam situasi belajar. Kondisi tersebut menyebabkan peserta didik sering memeriksa telepon genggam secara berulang, bahkan ketika sedang mengikuti pembelajaran. Kebiasaan ini dapat mengganggu proses berpikir dan mengurangi kemampuan untuk mempertahankan perhatian terhadap materi yang sedang dipelajari. Semakin tinggi tingkat ketergantungan terhadap gawai, semakin besar pula kemungkinan terjadinya gangguan fokus belajar.¹²

Berdasarkan berbagai faktor tersebut, dapat dipahami bahwa krisis fokus belajar pada generasi digital merupakan fenomena yang bersifat multidimensional. Permasalahan ini tidak hanya disebabkan oleh satu faktor, melainkan oleh kombinasi berbagai kebiasaan digital yang berkembang dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. Kehadiran teknologi yang semula bertujuan mempermudah akses informasi justru dapat menjadi sumber gangguan apabila tidak digunakan secara bijaksana. Faktor-faktor seperti penggunaan media sosial, multitasking, banjir informasi, ketergantungan terhadap gawai, dan budaya instan menunjukkan bahwa tantangan pendidikan di era digital tidak hanya berkaitan dengan penyediaan teknologi, tetapi juga bagaimana membangun kesadaran peserta didik dalam mengelola penggunaan teknologi tersebut. Oleh karena itu, kemampuan literasi digital perlu dikembangkan agar peserta didik mampu menggunakan teknologi secara produktif dan bertanggung jawab.¹³

Perspektif Pendidikan Islam terhadap Fokus Belajar

Pendidikan Islam memandang fokus belajar sebagai bagian penting dari adab dalam menuntut ilmu. Dalam tradisi keilmuan Islam, keberhasilan seseorang dalam memperoleh ilmu tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual, tetapi juga oleh kesungguhan, kedisiplinan, dan kemampuan menjaga konsentrasi selama proses pembelajaran. Fokus belajar menjadi salah satu bentuk keseriusan (*jiddiyah*) seorang peserta didik dalam mencari ilmu. Oleh karena

¹⁰ Siti Amsiyah and Nuhya Uliya, "Hubungan Digital Distraction Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di SDN Genuksari 01," *Cokroaminoto Journal of Primary Education* 9, no. 2 (2026): 820–29, <https://doi.org/10.30605/cjpe.9.2.2026.8536>.

¹¹ Dwi Lestari, M Syarif, and Rahmat Hidayat, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 2 (2023): 4210–17.

¹² Fitri Handayani and Nurul Hidayah, "Multitasking Digital Dan Dampaknya Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Educatio* 10, no. 1 (2024).

¹³ M Rizky Pratama and Yuliana, "Fenomena Information Overload Pada Generasi Z Dalam Lingkungan Pendidikan Digital," *Jurnal Teknologi Pendidikan* 26, no. 2 (2024): 167–76.

itu, pendidikan Islam tidak hanya mengarahkan peserta didik untuk menguasai pengetahuan, tetapi juga membentuk karakter yang mendukung keberhasilan proses belajar. Konsep fokus dalam pendidikan Islam berkaitan erat dengan tujuan pendidikan itu sendiri, yaitu membentuk manusia yang berilmu, beriman, dan berakhlak mulia. Seorang penuntut ilmu dituntut untuk memiliki kemampuan mengendalikan diri dari berbagai hal yang dapat mengganggu proses belajar. Dalam konteks modern, berbagai bentuk distraksi digital seperti media sosial, permainan daring, dan konten hiburan yang berlebihan dapat menjadi hambatan dalam mencapai tujuan pendidikan. Oleh karena itu, pendidikan Islam menempatkan pengendalian diri sebagai salah satu kompetensi yang harus dimiliki peserta didik.¹⁴

- a. Fokus Belajar sebagai Bagian dari Adab Menuntut Ilmu. Dalam perspektif Islam, adab memiliki kedudukan yang sangat penting dalam proses pencarian ilmu. Para ulama menegaskan bahwa adab harus didahulukan sebelum ilmu karena adab menjadi landasan bagi keberkahan ilmu yang diperoleh. Salah satu bentuk adab dalam menuntut ilmu adalah memberikan perhatian penuh kepada guru, materi pembelajaran, dan proses belajar yang sedang berlangsung. Fokus belajar mencerminkan penghormatan peserta didik terhadap ilmu yang dipelajarinya. Ketika seseorang belajar dengan sungguh-sungguh dan menghindari berbagai gangguan yang tidak bermanfaat, maka proses penyerapan ilmu akan berlangsung lebih optimal. Sebaliknya, kurangnya fokus dapat menghambat pemahaman dan mengurangi kualitas hasil belajar.
- b. Pengendalian Diri dalam Menghadapi Distraksi Digital. Pendidikan Islam mengajarkan pentingnya kemampuan mengendalikan diri (*mujahadah an-nafs*) dalam kehidupan sehari-hari. Pengendalian diri menjadi sangat relevan pada era digital karena peserta didik dihadapkan pada berbagai bentuk gangguan yang dapat mengurangi konsentrasi belajar. Notifikasi media sosial, video hiburan, maupun permainan daring sering kali mengalihkan perhatian peserta didik dari aktivitas akademik yang sedang dilakukan. Kemampuan mengendalikan diri memungkinkan peserta didik untuk menentukan prioritas antara kebutuhan belajar dan aktivitas hiburan.
- c. Manajemen Waktu dalam Perspektif Pendidikan Islam. Islam memberikan perhatian yang besar terhadap pentingnya waktu. Banyak ajaran Islam yang menekankan bahwa waktu merupakan amanah yang harus dimanfaatkan sebaik mungkin untuk kegiatan yang bermanfaat. Dalam konteks pendidikan, kemampuan mengelola waktu berperan penting dalam membangun fokus belajar yang optimal. Peserta didik yang mampu mengatur jadwal belajar, waktu beristirahat, dan penggunaan teknologi secara seimbang cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih baik.
- d. Nilai Sabar dan Istiqamah dalam Proses Belajar. Fokus belajar juga berkaitan erat dengan nilai sabar dan istiqamah yang diajarkan dalam Islam. Menuntut ilmu merupakan proses yang membutuhkan waktu, ketekunan, dan usaha yang berkelanjutan. Tidak semua materi dapat dipahami secara instan, sehingga peserta didik perlu memiliki kesabaran dalam menghadapi berbagai kesulitan selama proses pembelajaran. Nilai istiqamah membantu peserta didik untuk tetap konsisten dalam belajar meskipun menghadapi berbagai gangguan dan tantangan. Pada era digital yang serba cepat, nilai ini menjadi semakin penting karena peserta didik sering kali tergoda untuk mencari hiburan yang lebih menarik dibandingkan kegiatan belajar. Dengan membiasakan sikap sabar dan istiqamah, peserta didik dapat mempertahankan fokus belajar dalam jangka panjang.

¹⁴ Rika Andriani and Dedi Saputra, "Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Fokus Belajar Peserta Didik," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 8, no. 4 (2024): 3101–10.

Nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, sabar, dan istiqamah memiliki relevansi yang kuat dalam mengatasi krisis fokus belajar yang dialami generasi digital. Ketika nilai-nilai tersebut diinternalisasikan dalam kehidupan peserta didik, mereka akan lebih mampu mengendalikan diri dari berbagai bentuk distraksi digital yang dapat mengganggu proses pembelajaran. Dengan demikian, pendidikan Islam dapat berfungsi sebagai landasan moral dalam penggunaan teknologi secara bijaksana.¹⁵

Strategi Pendidikan Islam dalam Mengatasi Krisis Fokus Belajar

Krisis fokus belajar yang dialami generasi digital memerlukan penanganan yang komprehensif dan berkelanjutan. Pendidikan Islam menawarkan berbagai strategi yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan penguatan spiritual peserta didik. Oleh karena itu, pendidikan Islam hadir sebagai salah satu solusi yang dapat membantu peserta didik menghadapi berbagai tantangan pembelajaran di era digital.

- a. Penguatan Pendidikan Karakter. Salah satu strategi utama yang ditawarkan pendidikan Islam adalah penguatan pendidikan karakter. Pendidikan karakter bertujuan menanamkan nilai-nilai positif seperti disiplin, tanggung jawab, kejujuran, kerja keras, dan pengendalian diri. Nilai-nilai tersebut sangat diperlukan dalam membangun kebiasaan belajar yang efektif dan berkelanjutan. Dalam konteks era digital, peserta didik dihadapkan pada berbagai bentuk distraksi yang dapat mengganggu konsentrasi belajar. Oleh karena itu, pembentukan karakter yang kuat menjadi benteng bagi peserta didik dalam mengendalikan penggunaan teknologi secara bijaksana. Peserta didik yang memiliki kedisiplinan dan tanggung jawab yang baik akan lebih mampu menentukan prioritas antara aktivitas belajar dan aktivitas hiburan digital.
- b. Pembiasaan Aktivitas Spiritual. Strategi berikutnya adalah membiasakan aktivitas spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan Islam mengajarkan berbagai bentuk ibadah yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah Swt., tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kondisi psikologis peserta didik. Aktivitas seperti salat, membaca Al-Qur'an, berzikir, berdoa, dan muhasabah dapat membantu menenangkan pikiran serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Ketenangan batin yang diperoleh melalui aktivitas spiritual dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian pada kegiatan belajar. Ketika kondisi mental berada dalam keadaan stabil, peserta didik akan lebih mudah memahami materi pembelajaran dan mampu mempertahankan konsentrasi dalam waktu yang lebih lama. Oleh karena itu, pembiasaan aktivitas spiritual menjadi salah satu strategi penting dalam mengatasi krisis fokus belajar.¹⁶
- c. Penguatan Literasi Digital Islami. Perkembangan teknologi tidak dapat dihindari, sehingga peserta didik perlu dibekali kemampuan untuk menggunakan teknologi secara bijaksana. Dalam hal ini, pendidikan Islam dapat mengembangkan konsep literasi digital yang berlandaskan nilai-nilai keislaman. Literasi digital Islami mengajarkan peserta didik untuk memanfaatkan teknologi sebagai sarana memperoleh ilmu pengetahuan dan menghindari penggunaan teknologi yang berpotensi menimbulkan mudarat. Melalui literasi digital Islami, peserta didik dapat memahami etika dalam menggunakan media sosial, memilih informasi yang bermanfaat, serta menghindari konten yang tidak sesuai dengan nilai-nilai Islam. Dengan demikian, teknologi tidak lagi menjadi sumber gangguan belajar, tetapi dapat dimanfaatkan sebagai media yang mendukung proses pendidikan.

¹⁵ Agil Yahya, "Peluang Dan Tantangan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) Di Era Digital," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 2 (2025), <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.24990>.

¹⁶ Dyah Farissa and Budi Haryanto, "Tantangan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Era Digital," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 3 (2025), <https://doi.org/10.23969/jp.v10i3.30260>.

- d. Penerapan Manajemen Waktu. Manajemen waktu merupakan salah satu prinsip penting dalam pendidikan Islam. Islam mengajarkan bahwa waktu adalah amanah yang harus dimanfaatkan secara optimal untuk kegiatan yang bermanfaat. Oleh karena itu, peserta didik perlu dibimbing untuk menyusun jadwal kegiatan yang seimbang antara belajar, beribadah, beristirahat, dan menggunakan teknologi. Kemampuan mengatur waktu akan membantu peserta didik mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan dan penggunaan gawai yang berlebihan. Selain itu, manajemen waktu yang baik dapat meningkatkan produktivitas belajar karena peserta didik memiliki target dan prioritas yang jelas dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.
- e. Kolaborasi antara Keluarga, Sekolah, dan Masyarakat. Keberhasilan mengatasi krisis fokus belajar tidak dapat dibebankan hanya kepada peserta didik atau lembaga pendidikan. Diperlukan kerja sama antara keluarga, sekolah, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan peserta didik. Keluarga memiliki peran penting dalam memberikan pengawasan terhadap penggunaan gawai dan membangun kebiasaan belajar yang positif di rumah. Sementara itu, sekolah bertanggung jawab menciptakan suasana pembelajaran yang menarik, interaktif, dan kondusif sehingga peserta didik tidak mudah kehilangan fokus. Di sisi lain, masyarakat juga dapat berperan melalui penyediaan lingkungan sosial yang mendukung kegiatan pendidikan dan pengembangan karakter generasi muda. Sinergi antara ketiga unsur tersebut akan membantu peserta didik menghadapi tantangan era digital dengan lebih baik.¹⁷

KESIMPULAN

Krisis fokus belajar merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi generasi digital dalam dunia pendidikan saat ini. Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah memberikan kemudahan dalam mengakses berbagai sumber belajar, namun di sisi lain juga menghadirkan berbagai distraksi yang dapat mengganggu konsentrasi peserta didik. Intensitas penggunaan media sosial, kebiasaan multitasking, serta paparan informasi yang berlebihan menjadi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap menurunnya kemampuan fokus belajar generasi digital. Dalam perspektif pendidikan Islam, fokus belajar merupakan bagian penting dari adab dalam menuntut ilmu yang berkaitan dengan kesungguhan, kedisiplinan, pengendalian diri, dan pemanfaatan waktu secara optimal. Pendidikan Islam tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetapi juga pembentukan karakter dan spiritualitas peserta didik agar mampu mengelola berbagai tantangan yang muncul akibat perkembangan teknologi digital. Oleh karena itu, nilai-nilai Islam memiliki peran yang strategis dalam membangun kesadaran peserta didik untuk menggunakan teknologi secara bijaksana dan bertanggung jawab. Untuk mengatasi krisis fokus belajar pada generasi digital, diperlukan upaya yang terintegrasi melalui penguatan pendidikan karakter, pembiasaan aktivitas spiritual, serta peningkatan literasi digital yang berlandaskan nilai-nilai Islam. Selain itu, sinergi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung tumbuhnya kebiasaan belajar yang sehat dan produktif. Dengan demikian, pendidikan Islam dapat menjadi landasan yang efektif dalam membentuk generasi digital yang tidak hanya cakap dalam memanfaatkan teknologi, tetapi juga memiliki kemampuan fokus, karakter yang kuat, dan kesadaran spiritual yang seimbang.

¹⁷ David Maulana Ghufroon, Mahreshaibati Bilqis Ikramina, and Bakti Fatwa Anbiya, "Transformasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Era Digital: Modalitas Belajar Dan Tantangan Pendidikan," *Jurnal Al Burhan* 3, no. 2 (2023): 40–50, <https://doi.org/10.58988/jab.v3i2.224>.



DAFTAR PUSTAKA

- Alruthaya, Ali, Thanh-Thuy Nguyen, and Sachithra Lokuge. "The Application of Digital Technology and the Learning Characteristics of Generation Z in Higher Education." In *Proceedings of the 32nd Australasian Conference on Information Systems (ACIS 2021)*. Sydney, Australia: Australasian Conference on Information Systems, 2021. <https://aisel.aisnet.org/acis2021/65/>.
- Amsiyah, Siti, and Nuhyal Ulia. "Hubungan Digital Distraction Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V Di SDN Genuksari 01." *Cokroaminoto Journal of Primary Education* 9, no. 2 (2026): 820–29. <https://doi.org/10.30605/cjpe.9.2.2026.8536>.
- Andriani, Rika, and Dedi Saputra. "Hubungan Kecanduan Media Sosial Dengan Fokus Belajar Peserta Didik." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 8, no. 4 (2024): 3101–10.
- Arisanti, Nani, Aini Qolbiyah, and Zulhendri. "Pembelajaran Di Era Digital." *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia* 1, no. 2 (2022): 418–22. <https://doi.org/10.31004/jpion.v1i2.28>.
- Farissa, Dyah, and Budi Haryanto. "Tantangan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Era Digital." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 3 (2025). <https://doi.org/10.23969/jp.v10i3.30260>.
- Ghufron, David Maulana, Mahreshaibati Bilqis Ikramina, and Bakti Fatwa Anbiya. "Transformasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Era Digital: Modalitas Belajar Dan Tantangan Pendidikan." *Jurnal Al Burhan* 3, no. 2 (2023): 40–50. <https://doi.org/10.58988/jab.v3i2.224>.
- Handayani, Fitri, and Nurul Hidayah. "Multitasking Digital Dan Dampaknya Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Educatio* 10, no. 1 (2024).
- Kurniawati, Yeni, Ghardo Vito Ananto, Chinky Pracelya, and Fitri Ayu Nofirda. "Evaluasi Pengaruh Pembelajaran Daring Melalui Smartphone Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Generasi Z." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8, no. 2 (2024): 26925–30. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i2.16075>.
- Lestari, Dwi, M Syarif, and Rahmat Hidayat. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5, no. 2 (2023): 4210–17.
- Padmasari, Azizah, Desy Safitri, and Sujarwo. "Penggunaan Media Sosial Sebagai Distraksi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 67 Jakarta." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9, no. 2 (2025): 20480–83. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.29665>.
- Pratama, M Rizky, and Yuliana. "Fenomena Information Overload Pada Generasi Z Dalam Lingkungan Pendidikan Digital." *Jurnal Teknologi Pendidikan* 26, no. 2 (2024): 167–76.
- Renggo, Yuniarti Reny, and S Kom. "Populasi Dan Sampel Kuantitatif." *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi* 43 (2022).
- Santos Macedo, Herbert dos, Italo Thiago Felix dos Santos, and Edgard Luciano Oliveira da Silva. "The Power of Attention: Bridging Cognitive Load, Multimedia Learning, and AI." *ArXiv abs/2311.06586* (2023). <https://arxiv.org/abs/2311.06586>.
- Sasabone, Luana, Anggun Wida Prawira, Vindi Tyastutik, and Arini Zulfaida. "Strategi Pembelajaran Dalam Mengatasi Krisis Atensi Peserta Didik Di Era Digital." *Ndrumi: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Humaniora* 9, no. 1 (2026): 60–73. <https://doi.org/10.57094/ndrumi.v9i1.4592>.
- Widowati, Hening. "Metodologi Penelitian Dalam Kajian Jurnal Hasil Penelitian." *Lampung: CV. Laduny Alifatama*, 2020.
- Yahya, Agil. "Peluang Dan Tantangan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) Di Era Digital." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 2 (2025).



<https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.24990>.

Zaman, Kamarul. "Psikologi Pendidikan Di Era Digital: Tantangan Kognitif Dan Emosional Peserta Didik Di SMA Integral Hidayatullah Batam." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 11, no. 1 (2026): 124–42. <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.40151>.