

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada perkembangan teknologi saat ini, banyak memberikan pengaruh besar pada kemajuan zaman, termasuk mengubah banyak hal dalam tatanan kehidupan manusia, terutama di kalangan Siswa. Pemanfaatan teknologi memberikan berbagai keuntungan, salah satunya adalah kemudahan dalam mengakses dan bertukar informasi secara cepat. Dalam bidang ekonomi, perkembangan teknologi juga membawa perubahan signifikan jika dahulu transaksi mengandalkan mesin, kini cukup dilakukan melalui layar ponsel. Hal ini tentu memberikan kemudahan bagi pengguna dalam melakukan berbagai aktivitas transaksi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kehadiran teknologi sangat berperan dalam mendukung kinerja dan produktivitas sumber daya manusia. Selama dua puluh tahun terakhir, perkembangan internet telah membawa perubahan mendasar dalam dunia pendidikan. Di masa lalu, peran utama dalam penyampaian ilmu berada di tangan pendidik dan institusi pendidikan. Namun, kemajuan teknologi informasi telah menggeser pola tersebut secara signifikan. Munculnya era digital telah membuka jalan bagi metode pembelajaran yang lebih modern dan kreatif, di mana teknologi dimanfaatkan untuk mentransformasi cara kita memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Perubahan ini juga berjalan seiring dengan pergeseran dalam dunia kerja serta tantangan ekonomi global yang tidak menentu, ditambah lagi dengan penyesuaian kebijakan di sektor pendidikan. Dalam konteks ini, media pembelajaran digital kini menjadi salah satu pilihan utama dalam proses belajar mengajar yang lebih adaptif dan relevan dengan zaman. (Ekalias, 2021)

Internet telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Fungsinya tidak lagi terbatas pada sarana komunikasi atau pencarian informasi, tetapi telah meluas ke berbagai aktivitas seperti pembelajaran, pekerjaan, transaksi, hingga hiburan. Perkembangannya secara tidak langsung mengubah cara individu menjalani aktivitas, baik dalam konteks digital maupun sosial. Meningkatnya jumlah pengguna menunjukkan bahwa internet kini telah menjadi kebutuhan utama yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan masyarakat. (Nisa F& Fitriani W, 2024)

Perkembangan dunia digital yang cepat memang memberikan kemudahan dalam mencari informasi dan berkomunikasi melalui media sosial, *game online*, atau *YouTube*. Namun, kemajuan ini juga berdampak negatif pada proses belajar. Banyak Siswa menjadi sulit berkonsentrasi karena terganggu oleh berbagai distraksi digital.

Waktu belajar pun sering terbuang karena terlalu asyik dengan dunia digital, yang menyebabkan menurunnya produktivitas dan kreativitas. Tak jarang, Siswa lupa tujuan utama Siswa belajar, yaitu untuk memperoleh ilmu dan keterampilan. Interaksi sosial secara langsung juga menurun karena lebih banyak dilakukan secara virtual. Bahkan, banyak Siswa menjadi sangat bergantung pada teknologi, hingga merasa canggung atau enggan mengikuti pembelajaran tatap muka langsung. Siswa yang terjebak dalam kenyamanan dunia digital dan kesulitan untuk kembali ke cara belajar yang lebih seimbang dan nyata.

Fenomena digital ini menjadi tantangan sekaligus tanggung jawab besar bagi para pendidik, baik guru maupun dosen. Siswa harus mampu memanfaatkan teknologi secara bijak dan sesuai dengan etika pendidikan, sekaligus memberikan pengarahan yang tepat kepada Siswa agar paparan digital yang diterima dapat meningkatkan kemampuan kognitif. Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi, paradigma pendidikan juga perlu berubah. Pendidikan di era digital tidak lagi hanya berfokus pada membaca dan menulis, tetapi harus mengintegrasikan berbagai alat dan sumber teknologi untuk memperkaya dan mempercepat proses belajar mengajar. Dengan pendekatan ini, guru dan dosen dapat lebih efektif dalam mengembangkan serta mengevaluasi kemampuan Siswa. Pembelajaran kolaboratif menjadi salah satu strategi utama untuk mengatasi distraksi digital dengan cara mengembangkan keterampilan sosial, kepemimpinan, dan kemampuan bekerja sama pada peserta didik. Selain itu, peran aktif orang tua, masyarakat, dan tokoh masyarakat sangat penting untuk mendukung kelancaran proses pendidikan. Pendidikan juga harus mampu menjaga keseimbangan antara aspek akademik dan non-akademik dengan menanamkan nilai-nilai karakter seperti etika, kejujuran, dan tanggung jawab, sehingga peserta didik tumbuh menjadi pribadi yang kuat dan mampu memberikan kontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya.

Proses pembelajaran pun perlu dirancang agar menyenangkan dan memberdayakan, sehingga Siswa tidak hanya menjadi penerima pasif, melainkan pelaku aktif yang termotivasi dalam belajar. Di era digital, transformasi pendidikan harus memanfaatkan teknologi secara maksimal untuk memperkaya wawasan dan membekali peserta didik dengan kemampuan berinovasi, ketangguhan, serta semangat kompetisi yang sehat guna menghadapi tantangan global yang terus berkembang. (Marselus et al., 2024)

Perubahan perilaku seseorang dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, seperti pelatihan, terapi, ataupun penerapan kebijakan yang sesuai. Di antara berbagai metode tersebut, terapi tugas menjadi pilihan yang efektif karena melibatkan individu secara aktif dalam melaksanakan serangkaian kegiatan atau penugasan yang telah dirancang secara sistematis untuk membantu Siswa menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Agar terapi dapat berjalan dengan efektif, penugasan yang diberikan harus disesuaikan dengan masalah yang spesifik, dalam hal ini adalah penggunaan gadget yang berlebihan. Oleh sebab itu, pendekatan *Digital Minimalism* dipilih sebagai intervensi yang paling tepat dan sesuai dengan konteks permasalahan yang dihadapi, dengan tujuan membantu individu mengelola penggunaan teknologi secara lebih bijak. (Muslimin et al., 2024)

Menunda pekerjaan merupakan fenomena umum yang dialami oleh setiap individu. Meskipun demikian, penundaan yang berlarut-larut dapat menimbulkan konsekuensi signifikan terhadap penyelesaian tugas. Kebiasaan ini tidak hanya berdampak pada kualitas hasil akhir, tetapi juga berpotensi meningkatkan tingkat stres dan tekanan, terutama menjelang batas waktu pengumpulan. Oleh karena itu, pengelolaan waktu yang efektif menjadi krusial dalam memastikan tugas diselesaikan tepat waktu dengan hasil yang optimal. (Ludia, 2024)

Menurut Newport, *Digital Minimalism* merupakan suatu pandangan hidup yang dijadikan pedoman agar seseorang dapat menggunakan teknologi dalam kesehariannya dengan cara yang bijak dan penuh pertimbangan. Beliau berpendapat bahwasannya seorang individu yang mengadopsi prinsip *Digital Minimalism* akan memilih dengan cermat hanya beberapa aktivitas digital yang dianggap penting untuk difokuskan, sehingga mengurangi penggunaan teknologi yang tidak esensial dan meningkatkan efektivitas pemanfaatannya dalam kehidupan sehari-hari. (Newport, 2019)

Banyaknya aktivitas kecil yang kurang bermanfaat dalam kebiasaan menggunakan *gadget* bisa menyebabkan seseorang kehilangan momen penting dalam hidupnya jika penggunaan *gadget* tidak dilakukan dengan bijak. Oleh karena itu, penting untuk memilih dengan hati-hati, mengelola waktu secara tepat, serta menetapkan tujuan yang jelas dalam memakai gadget agar fokus pada pengembangan kualitas diri, yang menjadi inti dari prinsip *Digital Minimalism*. (Muslimin et al., 2024)

Generasi saat ini, tumbuh dengan teknologi dan media sosial sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, tercatat menghabiskan waktu rata-rata 6 jam 35 menit setiap hari untuk aktivitas *onlinenya*, menunjukkan tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap adanya internet. Penelitian lain mengungkapkan bahwa individu yang terjebak dalam “distraksi digital” sering kali mengalami gangguan pada saat tidur, risiko mengalami obesitas yang lebih tinggi. Selain itu, kondisi ini juga dapat menimbulkan isolasi sosial, di mana orang yang terjebak dalam pola penggunaan internet yang tidak sehat cenderung menjauh dari interaksi sosial secara langsung. (Nisa F& Fitriani W, 2024)

Meskipun berbagai studi telah menunjukkan dampak negatif dari kecanduan internet, solusi pencegahan yang efektif dengan pendekatan integratif seperti *Digital Minimalism* memang masih sangat terbatas. *Digital Minimalism* mendorong seorang individu dalam mengelola penggunaan teknologi dengan menekankan pentingnya memakai internet secara bijaksana. Pendekatan ini menitikberatkan pada prioritas penggunaan teknologi untuk kebutuhan yang benar-benar penting, salah satunya pendidikan. Filosofi ini sangat relevan terutama bagi generasi muda yang sangat terhubung dengan teknologi dan sering kali mengalami penggunaan digital yang berlebihan terutama bagi kaum pelajar, yang dapat mengganggu keseimbangan hidup. Dengan demikian, *Digital Minimalism* tidak hanya membantu seseorang untuk mengurangi ketergantungan pada teknologi, tetapi juga memungkinkan individu untuk memanfaatkan internet secara maksimal tanpa terjebak dalam kebiasaan konsumsi digital yang berlebihan. (Nisa F& Fitriani W, 2024)

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan strategi pengelolaan teknologi yang lebih berkelanjutan dan komprehensif, dengan fokus pada pendekatan pencegahan distraksi digital dikalangan Siswa. Selain memperluas pemahaman mengenai cara-cara inovatif dalam mengatasi ketergantungan digital, penelitian ini juga menyoroti dampak sosial yang ditimbulkan, terutama pada pelajar dan Siswa yang merupakan kelompok paling rentan. Dampak tersebut meliputi penurunan kualitas interaksi sosial, isolasi dari lingkungan sekitar, serta berkurangnya kemampuan berkomunikasi secara langsung, yang pada akhirnya dapat mengganggu keseimbangan sosial dan kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya landasan teori, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis yang dapat diterapkan dalam lingkungan pendidikan guna membantu Siswa menjaga keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan hubungan sosial yang sehat. Dengan Pendekatan ini diharapkan dapat membantu Siswa memperoleh keterampilan sosial yang kuat dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan kemajuan teknologi sambil mempertahankan kualitas interaksi sosial Siswa.

B. Rumusan Masalah

Berikut rumusan masalah penelitian ini:

1. Bagaimana Dampak Distraksi Digital seperti Media Sosial dan Aplikasi terhadap Konsentrasi Kinerja Akademik dan Interaksi Sosial Siswa kelas XI Teknik A2 di SMA Negeri 1 Ciawi?
2. Bagaimana Siswa kelas XI Teknik A2 Mengetahui Apa itu Digital Minimalism?
3. Bagaimana Penerapan *Digital Minimalism* oleh Siswa Kelas XI Teknik A2 Berdampak Positif terhadap Peningkatan Kualitas Belajar dan Interaksi Sosial Kelas XI Teknik A2?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan umum penelitian sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui sejauh mana distraksi digital berdampak pada tingkat konsentrasi, kinerja akademik, dan kualitas interaksi sosial Siswa kelas XI Teknik A2 di SMA Negeri 1 Ciawi.
- b. Untuk menggambarkan tingkat pengetahuan dan pemahaman Siswa kelas XI Teknik A2 terhadap konsep *Digital Minimalism* sebagai strategi mengelola penggunaan teknologi digital.
- c. Untuk menganalisis dampak penerapan *Digital Minimalism* terhadap peningkatan kualitas belajar dan interaksi sosial Siswa kelas XI Teknik A2 di SMA Negeri 1 Ciawi.

D. Manfaat Hasil Penelitian

a. Bagi Peneliti

- a. Memperluas pengetahuan peneliti tentang dampak negatif media sosial dan aplikasi digital terhadap fokus dan prestasi akademik Siswa.
- b. Menambah wawasan peneliti mengenai tingkat literasi digital Siswa dan pemahaman Siswa terhadap konsep *Digital Minimalism*.
- c. Memberikan pengalaman meneliti efektivitas strategi pengelolaan digital terhadap perilaku belajar dan sosial Siswa.

b. Pihak lain

- a. Memberikan wawasan kepada guru, orang tua, dan akademisi mengenai bentuk-bentuk distraksi digital yang umum terjadi di kalangan pelajar serta mendorong kesadaran Siswa terhadap pentingnya pengendalian diri dalam penggunaan media sosial untuk menjaga konsentrasi belajar.
- b. Mendorong sekolah untuk mengintegrasikan pendidikan literasi digital dan manajemen teknologi ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler.
- c. Memberikan bukti empiris yang dapat digunakan oleh sekolah dalam menyusun program atau kebijakan pengelolaan penggunaan teknologi di lingkungan pendidikan.

E. Kerangka Berpikir

Berdasarkan permasalahan penelitian ini, fokus utama dalam penelitian ini adalah masalah tingginya gangguan digital yang dialami oleh Siswa, terutama akibat penggunaan media sosial seperti (*game online*, dan aplikasi hiburan lain) yang diakses secara berlebihan. Pola pemakaian teknologi yang “kurang terkontrol” ini berdampak buruk pada kemampuan Siswa dalam berkonsentrasi saat belajar, menurunnya prestasi akademik, serta berkurangnya kualitas interaksi sosial secara langsung. Banyak Siswa belum memiliki kesadaran dan kemampuan literasi digital yang cukup untuk mengatur penggunaan teknologi secara efektif, sehingga Siswa cenderung terperangkap dalam kebiasaan digital yang tidak produktif dan mengganggu keseimbangan aktivitas sehari-hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh distraksi digital terhadap konsentrasi dan prestasi akademik Siswa, serta memahami pemahaman dan dampak penerapan *Digital Minimalism* dalam meningkatkan kualitas belajar dan interaksi sosial Siswa. Permasalahan ini semakin mendapat perhatian dari berbagai pihak, termasuk akademisi dan figur publik yang peduli pada kesehatan digital. Cal Newport, profesor dan penulis dari *Georgetown University* yang memperkenalkan konsep *Digital Minimalism* sebagai gaya hidup yang mendorong penggunaan teknologi secara selektif dan sadar. Dengan meningkatkan fokus dalam belajar dan mengurangi ketergantungan pada teknologi setelah menggunakan metode ini. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti berbagai pendekatan yang dapat digunakan di lingkungan pendidikan untuk membantu Siswa mengelola penggunaan teknologi.

Diharapkan bahwa dengan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang efek distraksi digital dan penerapan *Digital Minimalism*, Siswa

akan dapat memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk menyesuaikan diri dengan kemajuan teknologi sambil mempertahankan kualitas interaksi sosial dan prestasi akademik. Di Indonesia, publik figur seperti Reza Rahadian, Maudy Ayunda, dan Marissa Anita bahkan para guru juga aktif mengampanyekan pentingnya pengelolaan teknologi yang seimbang. Maka perlu untuk menekankan bahwa teknologi harus digunakan untuk meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup, bukan menjadi sumber gangguan atau ketergantungan. Oleh karena itu, penerapan *Digital Minimalism* sangat relevan dalam dunia pendidikan, khususnya bagi Siswa kelas XI Teknik A2 SMA Negeri 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya, guna mengurangi distraksi digital dan membentuk kebiasaan belajar yang lebih fokus dan sehat.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah “Teori Interaksionisme Simbolik” yang dikembangkan oleh George Herbert Mead dan Herbert Blumer. Dalam penelitian *Digital Minimalism* pada Siswa kelas XI Teknik A2 SMA Negeri 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya. Teori Interaksionisme Simbolik menjelaskan bahwa hubungan sosial terbentuk dari interaksi antar individu yang menggunakan simbol-simbol, seperti bahasa, isyarat, dan tanda, yang memiliki arti khusus bagi setiap orang. Individu tidak bertindak secara “otomatis” melainkan memberikan makna pada setiap perilaku dan situasi sosial berdasarkan pengalaman serta komunikasi yang terjadi. Dalam konteks distraksi digital dan *Digital Minimalism*, teori ini relevan karena kemajuan teknologi telah mengubah cara Siswa berinteraksi, dari tatap muka menjadi lebih banyak interaksi virtual, yang memengaruhi cara Siswa memahami dan menafsirkan komunikasi serta kualitas hubungan sosial. Tingginya distraksi digital pun berpotensi menurunkan fokus dan makna dalam proses pembelajaran dan interaksi sosial Siswa. Makna yang diberikan individu terhadap teknologi ini juga bisa berubah ketika Siswa berinteraksi dengan orang-orang yang memberikan pengalaman atau pengetahuan baru tentang penggunaan teknologi.

Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

