



Distraksi media sosial dan *disengagement* belajar dalam pembelajaran pendidikan agama Islam

Dzihan Farkhiyah*, Septi Gumindari

Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Indonesia

*dzihanfarkhiyah@mail.uinssc.ac.id

Abstract

The advancement of digital technology poses serious challenges in education, particularly in the form of distractions that affect student learning engagement. This study examines the phenomenon of digital distraction and learning disengagement in Islamic Religious Education (PAI) at SMPN 4 Temanggung. Employing a qualitative approach with a case study design, data were collected through passive participant observation, semi-structured in-depth interviews with 12 informants (students, PAI teachers, the vice principal for student affairs, and the counseling coordinator), and documentation. Data analysis followed the interactive model with source and method triangulation. The findings reveal four key conclusions: (1) digital distraction occurs primarily as cognitive residual distraction with a clear gender-based pattern; (2) the root cause lies in the absence of parental mediation at home, not in weak school policy; (3) PAI learning disengagement occurs through four mechanisms: sleep deficit, motivational reorientation, cognitive residue, and inhibition of psychological conditions required for spiritual appreciation; (4) the most effective teacher strategies combine digitally relevant pedagogical innovation with authentic relationship-building. This study contributes to the development of digital pedagogy in Islamic education and underscores the urgency of structured parental mediation programs.

Keywords: learning disengagement; digital distraction; Online gaming; Islamic religious education; parental mediation; junior high school students.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital menimbulkan tantangan serius dalam pembelajaran, khususnya berupa distraksi yang berdampak pada keterlibatan belajar siswa. Penelitian ini mengkaji fenomena distraksi digital dan *disengagement* belajar dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) di SMPN 4 Temanggung. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, data dikumpulkan melalui observasi partisipatif pasif, wawancara mendalam semi-terstruktur dengan 12 informan (siswa, guru PAI, wakil kepala sekolah bidang kesiswaan, dan koordinator BK), serta dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif dengan triangulasi sumber dan metode. Hasil penelitian menunjukkan empat temuan utama: (1) distraksi digital terutama berwujud sebagai distraksi kognitif residual dengan pola berbasis gender; (2) akar permasalahan adalah absennya *parental mediation* di rumah, bukan lemahnya kebijakan sekolah; (3) *disengagement* belajar PAI terjadi melalui empat mekanisme: defisit tidur, reorientasi motivasi, *cognitive residue*, dan penghambatan kondisi psikologis spiritual; (4) strategi guru paling efektif menggabungkan inovasi pedagogis digital dengan pembangunan relasi autentik. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan pedagogi digital PAI dan menekankan urgensi program *parental mediation* yang terstruktur.

Kata kunci: *disengagement* belajar; distraksi digital; *game Online*; pembelajaran PAI; *parental mediation*; siswa SMP.

Pendahuluan

Perkembangan digital yang pesat telah membawa perubahan mendasar dalam kehidupan remaja, termasuk dalam konteks pendidikan. Kehadiran media sosial seperti *TikTok*, *Instagram*, dan *WhatsApp*, serta maraknya *game Online* berbasis gawai, tidak hanya mengubah pola komunikasi dan hiburan, tetapi juga merambah ke ruang-ruang kelas yang sebelumnya diharapkan bebas dari gangguan eksternal. Nguyen dkk., (2024) dalam tinjauan sistematis mereka menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak bertanggung jawab menimbulkan distraksi dan prokrastinasi yang mengakibatkan *cognitive overload* dengan efek negatif pada performa akademik. Kondisi ini diperburuk oleh absennya pembatasan waktu layar (*screen time*) dari orang tua di rumah, yang menjadikan siswa mengakses konten digital tanpa kendali hingga larut malam. Distraksi digital dalam pendidikan merujuk pada gangguan terhadap konsentrasi siswa selama melaksanakan tugas akademik akibat penggunaan perangkat digital (Alotaibi dkk., 2025). Tinjauan sistematis yang dilakukan Alotaibi dkk., (2025) terhadap 26 artikel menemukan bahwa penyebab distraksi digital dapat dikategorikan ke dalam tiga faktor: *technology distractors* (51,95%), *personal needs* (37,66%), dan *instructional environment* (10,39%). Konsekuensi yang ditimbulkannya mencakup *personal performance issues* (66,67%), *ineffective classroom instruction* (23,33%), dan *problematic technology use* (10%).

Distraksi ini tidak selalu terjadi secara fisik. Fenomena *cognitive residue* kondisi di mana pikiran masih terpaut pada aktivitas yang belum selesai dapat menciptakan gangguan kognitif yang persisten bahkan setelah perangkat dihentikan penggunaannya (Stevic dkk., 2024). Dalam konteks *game Online*, siswa yang terpaksa menghentikan permainan di tengah misi yang belum selesai cenderung membawa kegelisahan kognitif tersebut ke dalam kelas. Nema dkk., (2023) dalam studi di lingkungan pendidikan tinggi menunjukkan bahwa distraksi media sosial secara negatif mempengaruhi *engagement* siswa dan persepsi mereka terhadap efektivitas pengajaran. Platform media sosial dirancang menggunakan *variable reward schedules* yang mengoptimalkan keterlibatan pengguna melalui notifikasi, *likes*, dan umpan konten yang tak berujung (*infinite scroll*). Mekanisme ini menciptakan ketergantungan psikologis yang mengalihkan sumber daya kognitif dari aktivitas belajar. Nguyen dkk., (2024) menegaskan bahwa keterlibatan berlebihan dalam media sosial melahirkan distraksi dan prokrastinasi yang mengakibatkan *cognitive overload* dengan dampak negatif pada performa akademik.

Penelitian tentang perilaku digital remaja secara konsisten menunjukkan pola yang berbeda berdasarkan gender. Basaran, (2024) dalam studi terhadap pelajar di Turki menemukan bahwa remaja laki-laki cenderung bermain *game* lebih sering dan lebih intens, terutama pada akhir pekan dan di luar jam sekolah, sementara perempuan lebih banyak menggunakan internet untuk keperluan media sosial dan komunikasi. Temuan ini dikonfirmasi oleh Buren dkk., (2023) yang secara psikometrik membedakan *Internet Gaming Disorder* (IGD) lebih umum pada laki-laki dari *Social Media Disorder* (SMD) yang lebih umum pada perempuan. Perbedaan ini tidak bersifat kebetulan, melainkan mencerminkan perbedaan kebutuhan psikologis mendasar. Laki-laki cenderung dimotivasi oleh kebutuhan kompetitif dan pencapaian (*achievement*) yang tersedia

dalam *game Online*, sementara perempuan lebih termotivasi oleh kebutuhan sosial-emosional koneksi, validasi, dan ekspresi diri yang terpenuhi melalui platform seperti *TikTok* dan (Buren dkk., 2023). Implikasi pedagogisnya signifikan: strategi pengelolaan distraksi yang efektif perlu mempertimbangkan perbedaan profil distraksi berdasarkan gender ini. Pengawasan orang tua (*parental mediation*) terhadap penggunaan teknologi anak dibedakan ke dalam tiga strategi utama: *restrictive mediation* (pembatasan akses dan waktu), *active mediation* (pendampingan dan diskusi terbuka tentang konten), dan *co-use* (penggunaan bersama). Dalam tinjauan sistematis mereka, Ros-Morente dkk., (2025) menemukan bahwa strategi berbasis kontrol perilaku termasuk supervisi dan pembatasan aturan berkorelasi negatif dengan *Internet Gaming Disorder* pada remaja, menunjukkan peran protektif yang jelas dari keterlibatan orang tua.

Penelitian Liu dkk., (2024) yang menganalisis 32 studi tentang faktor keluarga dan penggunaan media layar pada remaja menegaskan bahwa pemantauan orang tua (*parental monitoring*) berasosiasi dengan berkurangnya waktu layar dan penggunaan media sosial yang lebih tidak bermasalah. Sebaliknya, absennya pengawasan menciptakan kondisi di mana remaja mengembangkan pola penggunaan yang kompulsif. Choi & Park, (2025) dalam studi longitudinal pada 1.249 remaja Korea menemukan bahwa tekanan akademik dari orang tua yang tidak disertai komunikasi keluarga yang baik justru meningkatkan risiko kecanduan *smartphone*. Fredricks dkk., (2004) dalam studi di Hungaria menekankan bahwa orang tua yang menggunakan *active mediation* terlibat dalam percakapan terbuka tentang manfaat dan risiko penggunaan teknologi lebih efektif dalam mendukung penggunaan digital yang sehat dibandingkan mereka yang hanya mengandalkan larangan dan pembatasan. Temuan ini memiliki implikasi langsung pada konteks penelitian ini, di mana sebagian besar orang tua siswa SMPN 4 Temanggung tidak menerapkan satu pun strategi *parental mediation* secara memadai.

Konsep *engagement* belajar yang dikembangkan oleh Fredricks dkk., (2004) terdiri dari tiga dimensi: *behavioral* (partisipasi dan usaha), *emotional* (minat dan perasaan positif), dan *cognitive* (investasi mental dalam pemahaman). Ketika ketiga dimensi ini melemah, terjadilah *disengagement*. Dalam konteks distraksi digital, (Han dkk., 2024) dalam meta-analisis mereka mengkonfirmasi korelasi antara peningkatan penggunaan media elektronik dengan kualitas tidur yang memburuk, yang pada gilirannya secara langsung berdampak pada kemampuan memori dan performa akademik. (Abdu dkk., 2025) dalam studi mereka pada mahasiswa di Somalia menemukan bahwa kecanduan media sosial berdampak negatif pada *academic engagement* melalui dua jalur mediasi: kualitas tidur yang buruk dan kelelahan (*fatigue*). Jalur ini sangat relevan dalam konteks penelitian ini: siswa yang menggunakan gawai hingga larut malam mengalami defisit tidur yang kemudian termanifestasi sebagai *disengagement* di kelas keesokan harinya.

Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai mata pelajaran yang tidak hanya mentransfer pengetahuan tetapi juga membentuk karakter dan nilai spiritual siswa menuntut keterlibatan belajar (*engagement*) yang mendalam. Muhaimin, (2012) menegaskan bahwa keberhasilan PAI tidak cukup diukur dari aspek kognitif semata, melainkan harus meliputi aspek afektif dan psikomotorik. Namun, realitas di lapangan menunjukkan kecenderungan yang mengkhawatirkan karena banyak siswa mengalami *disengagement*

(ketidakterlibatan dalam proses pembelajaran) yang salah satunya dipicu oleh distraksi digital yang bersumber dari penggunaan gawai secara berlebihan di rumah. PAI sebagai mata pelajaran memiliki tujuan yang melampaui transfer pengetahuan yang bertujuan untuk membentuk akhlak, membangun identitas keagamaan, dan mengembangkan spiritualitas siswa (Muhaimin, 2012). Ketercapaian tujuan-tujuan ini sangat bergantung pada kualitas keterlibatan emosional dan spiritual siswa, yang membutuhkan kondisi kejiwaan yang tenang dan pikiran yang tidak terfragmentasi. Kondisi inilah yang paling terancam oleh efek residual konsumsi konten digital yang berlebihan. Werang, (2015) menekankan pentingnya manajemen kelas yang adaptif dalam menghadapi tantangan lingkungan belajar yang terus berubah. Dalam konteks era digital, adaptasi ini tidak cukup hanya dengan regulasi perangkat di sekolah, tetapi memerlukan pendekatan holistik yang mencakup ekosistem digital siswa di rumah dan kemitraan aktif dengan orang tua.

Dalam studi longitudinal (penelitian jangka panjang) ditemukan bahwa penggunaan *smartphone* pada malam hari (*nighttime smartphone use*) menyebabkan masalah atensi yang bertahan lama keesokan harinya (Stevic dkk., 2024). Mekanismenya berjalan melalui gangguan kualitas tidur: siswa yang terlambat tidur akibat bermain *game* atau mengakses media sosial mengalami kelelahan kognitif yang menghambat kemampuan mempertahankan perhatian selama pembelajaran. Temuan ini relevan karena Siebers dkk., (2024) juga menegaskan bahwa penggunaan *smartphone* pada malam hari berkaitan langsung dengan kualitas tidur yang buruk di kalangan remaja, yang pada gilirannya berdampak pada kesehatan mental dan kapasitas belajar. Menurut pandangan peneliti, persoalan distraksi digital dalam pembelajaran tidak dapat diselesaikan hanya dengan melarang penggunaan HP di sekolah. Pembatasan perangkat memang dapat mengurangi distraksi fisik di dalam kelas, tetapi tidak secara otomatis menghilangkan dampak penggunaan digital yang terjadi sebelum siswa memasuki ruang pembelajaran. Penggunaan gawai pada malam hari, kebiasaan bermain *game* atau mengakses media sosial hingga larut malam, serta keterikatan pikiran terhadap aktivitas digital yang belum selesai dapat memengaruhi kesiapan siswa mengikuti pembelajaran pada hari berikutnya. Oleh karena itu, peneliti memandang bahwa distraksi digital perlu dikaji sebagai fenomena yang melibatkan hubungan antara penggunaan teknologi, kondisi kognitif siswa, *disengagement* belajar, serta lingkungan digital di rumah.

Pandangan tersebut diperkuat oleh sejumlah penelitian terdahulu dalam sepuluh tahun terakhir. Nema dkk. (2023) menemukan bahwa distraksi media sosial memiliki dampak terhadap pengalaman belajar dan persepsi siswa terhadap efektivitas pengajaran. Penelitian Buren dkk. (2023) menunjukkan adanya perbedaan karakteristik antara *Internet Gaming Disorder* dan *Social Media Disorder*, yang menunjukkan bahwa *game* Online dan media sosial dapat menghasilkan pola penggunaan bermasalah yang berbeda pada remaja. Sementara itu, Stevic dkk. (2024) melalui penelitian longitudinal menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada malam hari berkaitan dengan masalah perhatian dan performa sekolah dari waktu ke waktu. Penelitian Han dkk. (2024) melalui *systematic review* dan *meta-analysis* juga menunjukkan hubungan antara peningkatan penggunaan media elektronik dengan memburuknya kualitas tidur. Temuan tersebut sejalan dengan Siebers dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa

penggunaan *smartphone* pada malam hari berkaitan dengan kualitas tidur remaja. Selanjutnya, Abdu dkk. (2025) menemukan bahwa kecanduan media sosial dapat memengaruhi *academic engagement* melalui kualitas tidur yang buruk dan kelelahan. Penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa konsekuensi penggunaan teknologi digital terhadap proses belajar tidak selalu berbentuk penggunaan perangkat secara langsung di kelas, tetapi dapat berlangsung melalui gangguan tidur, kelelahan, masalah perhatian, dan kondisi kognitif siswa.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih menyisakan beberapa kesenjangan. Pertama, penelitian mengenai distraksi digital lebih banyak membahas penggunaan media sosial, *game* online, *smartphone*, kualitas tidur, atensi, atau performa akademik secara terpisah. Kedua, sebagian penelitian berfokus pada populasi mahasiswa atau perilaku digital remaja secara umum, sedangkan kajian mengenai distraksi digital dalam konteks pembelajaran PAI pada tingkat SMP masih relatif terbatas. Ketiga, penelitian terdahulu lebih banyak melihat distraksi sebagai penggunaan perangkat secara langsung, sementara bentuk distraksi kognitif residual (*cognitive residue*), yaitu kondisi ketika pikiran siswa masih terpaut pada aktivitas digital yang telah dilakukan sebelumnya, belum banyak dikaji dalam konteks pembelajaran PAI. Keempat, peran lingkungan keluarga dan *parental mediation* dalam membentuk pola penggunaan gawai siswa belum banyak diintegrasikan dengan kajian mengenai *disengagement* dalam pembelajaran PAI.

Kesenjangan tersebut menjadi semakin relevan dengan kondisi di SMPN 4 Temanggung. Sekolah telah menerapkan kebijakan pembatasan penggunaan HP yang relatif ketat. Siswa pada dasarnya tidak diperbolehkan membawa HP ke sekolah dan penggunaan perangkat hanya diperkenankan untuk kebutuhan pembelajaran atau kegiatan resmi tertentu. Dengan demikian, distraksi fisik akibat penggunaan HP selama pembelajaran relatif dapat diminimalkan. Namun, berdasarkan temuan awal penelitian, sebagian siswa tetap menggunakan media sosial dan *game* Online secara intensif di rumah. Penggunaan tersebut bahkan berlangsung hingga malam hari karena keterbatasan pengawasan orang tua. Kondisi ini menunjukkan bahwa sumber distraksi tidak selalu berada di lingkungan sekolah, tetapi dapat berasal dari ekosistem digital siswa di rumah dan kemudian terbawa ke dalam pembelajaran. Kondisi tersebut juga telah menjadi salah satu fokus utama penelitian ini.

Secara teoritis, fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *school engagement* yang dikembangkan Fredricks dkk., (2004), yang membagi keterlibatan siswa ke dalam dimensi perilaku, emosional, dan kognitif. Ketika penggunaan media digital mengurangi partisipasi siswa, minat terhadap pembelajaran, serta investasi mental dalam memahami materi, maka kondisi tersebut menunjukkan terjadinya *disengagement*. Selain itu, konsep *cognitive residue* menjelaskan bahwa perhatian seseorang dapat tetap tertuju pada aktivitas sebelumnya meskipun aktivitas tersebut telah dihentikan. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas bermain *game*, menonton video pendek, atau berinteraksi di media sosial sebelum pembelajaran dapat meninggalkan sisa perhatian yang menghambat fokus siswa terhadap materi PAI. Stevic dkk. (2024) memberikan dukungan empiris bahwa penggunaan *smartphone* pada malam hari dapat berkaitan dengan persoalan perhatian pada hari berikutnya.

Berdasarkan perspektif tersebut, peneliti berargumentasi bahwa distraksi digital perlu dipahami sebagai persoalan pedagogis dan ekologis, bukan sekadar persoalan disiplin penggunaan HP di sekolah. Artinya, upaya mengatasi *disengagement* tidak cukup dilakukan melalui larangan penggunaan perangkat, tetapi perlu melibatkan strategi pembelajaran yang mampu mengembalikan perhatian siswa, pendekatan guru yang membangun relasi autentik, literasi digital, serta keterlibatan orang tua dalam mengatur penggunaan teknologi di rumah. Temuan penelitian Liu dkk., (2024) menunjukkan bahwa *parental monitoring* berkaitan dengan berkurangnya waktu penggunaan layar dan penggunaan media yang lebih sehat pada remaja, sedangkan Nagy dkk. (2023) menunjukkan pentingnya pendekatan *active mediation* melalui komunikasi terbuka antara orang tua dan anak.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada pengungkapan distraksi kognitif residual sebagai bentuk distraksi digital dalam pembelajaran PAI, khususnya ketika siswa tidak lagi menggunakan perangkat secara langsung di kelas tetapi pikirannya masih terikat pada aktivitas digital yang dilakukan sebelumnya. Penelitian ini juga menghadirkan kebaruan dengan mengidentifikasi pola distraksi berdasarkan gender, yaitu kecenderungan siswa laki-laki lebih banyak mengalami distraksi yang berkaitan dengan *game* Online, sedangkan siswa perempuan lebih banyak mengalami distraksi yang berkaitan dengan media sosial. Selain itu, penelitian ini menempatkan ekosistem digital di rumah dan *parental mediation* sebagai bagian penting dalam menjelaskan munculnya *disengagement* belajar. Dengan demikian, penelitian ini memperluas penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus pada penggunaan teknologi, kualitas tidur, perhatian, atau performa akademik dengan menghubungkan aspek-aspek tersebut secara kontekstual dalam pembelajaran PAI pada siswa SMP. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian pedagogi digital dan pendidikan Islam, khususnya dengan memperluas pemahaman mengenai hubungan antara distraksi digital, *cognitive residue*, dan *disengagement* belajar. Secara praktis, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru PAI, sekolah, dan orang tua dalam merancang strategi pengelolaan penggunaan teknologi yang tidak hanya berorientasi pada pelarangan perangkat di sekolah, tetapi juga pada pembentukan ekosistem digital yang sehat di lingkungan keluarga. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memandang teknologi sebagai sumber masalah, tetapi juga sebagai bagian dari lingkungan pendidikan yang perlu dikelola secara pedagogis, kolaboratif, dan kontekstual.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan bentuk distraksi digital media sosial dan *game* Online yang dialami siswa saat pembelajaran PAI; (2) mendeskripsikan bentuk *disengagement* belajar siswa dalam pembelajaran PAI; (3) menganalisis dampak distraksi digital terhadap *disengagement* belajar; dan (4) mengidentifikasi strategi guru PAI dan kebijakan sekolah dalam mengelola gawai serta meningkatkan keterlibatan belajar. Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan wacana pedagogi digital dalam pendidikan Islam. Secara praktis, temuan ini diharapkan menjadi referensi bagi guru, sekolah, orang tua, dan pemangku kebijakan pendidikan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus (*case study*). Pendekatan kualitatif dipilih karena tujuan penelitian ini bukan untuk mengukur hubungan statistik antar variabel, melainkan untuk memahami secara mendalam fenomena distraksi digital dan *disengagement* belajar sebagaimana dialami dan dimaknai oleh subjek penelitian dalam konteks alamiahnya (Creswell, 2014). Studi kasus dipilih karena memungkinkan pengkajian fenomena secara holistik dalam satu konteks yang terbatas dan spesifik, yaitu pembelajaran PAI di SMPN 4 Temanggung. Penelitian dilaksanakan di SMPN 4 Temanggung, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah. Pemilihan lokasi didasarkan pada: (1) adanya fenomena penggunaan gawai dan *game* Online yang signifikan di kalangan siswa; (2) tersedianya kebijakan penggunaan HP yang sudah berjalan dan dapat dikaji efektivitasnya; dan (3) kesediaan pihak sekolah untuk berpartisipasi dalam penelitian. Penelitian dilaksanakan selama tiga bulan, mencakup tahap observasi awal, pengumpulan data, dan analisis.

Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling (Miles dkk., 2014). Informan terdiri dari: (1) 8 siswa kelas VIII 4 laki-laki dan 4 perempuan, dengan variasi tingkat *engagement*; (2) 1 guru PAI kelas VIII; (3) 1 kepala sekolah; (4) 1 wakil kepala sekolah bidang kesiswaan; dan (5) 1 koordinator bimbingan konseling (BK). Total 12 informan. Tiga teknik utama digunakan: (1) Observasi partisipatif pasif selama 8 sesi pembelajaran PAI; (2) Wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur dengan seluruh informan; dan (3) Dokumentasi kebijakan sekolah terkait penggunaan gawai, tata tertib, catatan absensi, dan hasil evaluasi PAI. Analisis data mengikuti model analisis interaktif (Miles dkk., 2014) yang mencakup tiga tahap: (1) kondensasi data; (2) penyajian data dalam bentuk narasi deskriptif dan matriks tematik; dan (3) penarikan serta verifikasi kesimpulan secara bertahap. Keabsahan data dijamin melalui empat kriteria (Lincoln & Guba, 1985): kredibilitas melalui triangulasi sumber (siswa, guru, wakil kepala sekolah) dan metode; transferabilitas melalui *thick description*; dependabilitas melalui audit trail; dan *konfirmabilitas* melalui *reflexivity journal* peneliti.

Hasil dan Pembahasan

A. Bentuk distraksi digital: Pola berbasis gender

Berdasarkan hasil observasi, wawancara terhadap delapan siswa, guru PAI, serta pihak sekolah, ditemukan bahwa distraksi digital yang dialami siswa dalam pembelajaran PAI tidak terutama berbentuk penggunaan HP secara langsung di dalam kelas. Kebijakan sekolah yang membatasi penggunaan HP menyebabkan distraksi fisik relatif dapat dikendalikan. Sebaliknya, distraksi yang ditemukan lebih banyak berupa distraksi kognitif residual, yaitu kondisi ketika pikiran siswa masih tertuju pada aktivitas digital yang telah dilakukan sebelum pembelajaran. Temuan berdasarkan hasil pengolahan data ke dalam tema disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Bentuk Distraksi Digital Siswa dalam Pembelajaran PAI

Sumber distraksi	Bentuk distraksi yang ditemukan	Karakteristik distraksi
<i>Game</i> Online	Memikirkan misi permainan yang belum selesai, keinginan melanjutkan permainan, dan kekhawatiran tertinggal dari teman.	Dominan pada siswa laki-laki.

Media sosial	Memikirkan video yang telah ditonton, komentar, respons terhadap unggahan, dan keinginan mengetahui konten terbaru.	Dominan pada siswa Perempuan.
Penggunaan gawai malam hari	Menggunakan <i>game</i> dan media sosial hingga larut malam.	Menimbulkan rasa mengantuk dan kesiapan belajar yang rendah.
Aktivitas digital sebelum pembelajaran	Pikiran masih tertuju pada konten atau aktivitas digital meskipun HP tidak digunakan di kelas.	Berbentuk <i>cognitive residue</i> .

Sumber: Hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi penelitian.

Hasil pengolahan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat dua pola utama distraksi berdasarkan jenis aktivitas digital. Siswa laki-laki lebih banyak mengidentifikasi *game* Online sebagai sumber distraksi, khususnya Mobile Legends, Free Fire, dan PUBG Mobile. Distraksi yang muncul berupa keinginan untuk melanjutkan permainan dan pikiran terhadap misi yang belum terselesaikan. Sementara itu, siswa perempuan lebih banyak menyebut TikTok dan Instagram sebagai sumber distraksi, terutama berupa keingintahuan terhadap konten, komentar, dan respons terhadap unggahan. Temuan ini menunjukkan bahwa distraksi digital dalam pembelajaran PAI dapat tetap terjadi meskipun perangkat digital tidak digunakan secara langsung selama pembelajaran.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan distraksi digital dalam penelitian ini tidak dapat dipahami hanya sebagai tindakan siswa menggunakan HP ketika guru mengajar. Distraksi juga berlangsung pada tingkat kognitif. Ketika siswa masih memikirkan permainan, video, komentar, atau aktivitas digital lainnya, sebagian perhatian siswa tidak sepenuhnya tersedia untuk mengikuti pembelajaran PAI. Temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep *cognitive residue*, yaitu sisa perhatian yang masih melekat pada aktivitas sebelumnya meskipun aktivitas tersebut telah dihentikan. Dalam penelitian ini, aktivitas digital sebelum pembelajaran meninggalkan keterikatan kognitif yang kemudian terbawa ke kelas. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa kebijakan larangan membawa HP ke sekolah belum sepenuhnya menghilangkan distraksi. Temuan mengenai perbedaan pola distraksi antara siswa laki-laki dan perempuan juga sejalan dengan Buren dkk., (2023), yang membedakan karakteristik *Internet Gaming Disorder* dan *Social Media Disorder*. Temuan tersebut juga konsisten dengan Basaran, (2024), yang menunjukkan adanya perbedaan pola bermain *game* berdasarkan gender. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat penelitian terdahulu bahwa sumber dan karakteristik penggunaan digital pada remaja tidak sepenuhnya homogen. Namun, penelitian ini memperluas temuan tersebut karena tidak berhenti pada identifikasi perbedaan pola penggunaan digital. Penelitian ini menunjukkan bagaimana aktivitas tersebut dapat menjadi distraksi kognitif residual dalam pembelajaran PAI, khususnya ketika aktivitas digital dilakukan sebelum siswa masuk ke kelas.

B. Distraksi kognitif residual: Dampak penggunaan gawai di rumah

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa *disengagement* belajar siswa muncul dalam tiga bentuk, yaitu *behavioral disengagement*, *emotional disengagement*, dan *cognitive disengagement*. Ketiga bentuk tersebut diidentifikasi berdasarkan perilaku siswa selama pembelajaran, respons siswa terhadap pertanyaan guru, serta

pengalaman yang disampaikan oleh informan. Hasil pengolahan temuan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Bentuk *Disengagement* Siswa dalam Pembelajaran PAI

Dimensi <i>disengagement</i>	Temuan penelitian	Indikator yang teridentifikasi
<i>Behavioral</i>	Rendahnya partisipasi siswa selama pembelajaran.	Siswa pasif, tidak merespons pertanyaan, dan kurang terlibat dalam diskusi.
<i>Emotional</i>	Menurunnya minat dan munculnya sikap apatis terhadap pembelajaran.	Siswa tampak bosan, mengantuk, melamun, dan kurang menunjukkan ketertarikan.
<i>Cognitive</i>	Berkurangnya keterlibatan mental dalam memahami materi.	Siswa cenderung mencari jawaban instan, menyalin jawaban, dan menghindari tantangan.
Keseluruhan	<i>Disengagement</i> muncul secara simultan pada aspek perilaku, emosional, dan kognitif.	Siswa hadir secara fisik tetapi tidak sepenuhnya terlibat dalam pembelajaran.

Sumber: Hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi penelitian.

Secara khusus, hasil observasi pada tabel 2 menunjukkan bahwa hanya sekitar 30–35% siswa yang secara aktif merespons pertanyaan atau terlibat dalam diskusi. Pada aspek emosional, siswa menunjukkan sikap apatis, mengantuk, dan kurang tertarik terhadap pembelajaran. Pada aspek kognitif, ditemukan kecenderungan siswa memilih pemrosesan yang lebih dangkal, seperti mencari jawaban secara instan dan menghindari tugas yang membutuhkan investasi mental lebih besar. Temuan utama pada tujuan kedua adalah bahwa *disengagement* dalam pembelajaran PAI tidak hanya berbentuk ketidakaktifan secara fisik, tetapi juga mencakup melemahnya keterlibatan emosional dan kognitif siswa. Temuan tersebut sesuai dengan konsep *school engagement* yang dikemukakan Fredricks dkk., (2004), bahwa keterlibatan siswa terdiri atas dimensi *behavioral*, *emotional*, dan *cognitive*. Ketika siswa tidak aktif berpartisipasi, tidak menunjukkan minat terhadap pembelajaran, dan tidak memberikan investasi mental untuk memahami materi, ketiga bentuk tersebut menunjukkan adanya *disengagement*.

Dalam penelitian ini, *disengagement* juga berkaitan dengan kebiasaan penggunaan gawai pada malam hari. Siswa yang menggunakan HP hingga larut malam mengalami rasa mengantuk dan kesulitan mempertahankan konsentrasi pada pembelajaran berikutnya. Guru PAI juga mengidentifikasi siswa yang mengantuk sebagai kelompok yang lebih sulit merespons pertanyaan dan mengikuti pembelajaran. Temuan tersebut konsisten dengan Stevic dkk., (2024), yang menemukan hubungan antara *nighttime smartphone use* dengan masalah perhatian dan performa sekolah. Temuan ini juga diperkuat oleh Han dkk., (2024), yang melalui *meta-analysis* menunjukkan hubungan penggunaan media elektronik dengan memburuknya kualitas tidur. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat argumentasi bahwa *disengagement* di kelas dapat menjadi konsekuensi dari kebiasaan digital yang berlangsung di luar sekolah. Akan tetapi, penelitian ini memberikan perluasan pada penelitian terdahulu karena konsekuensi tersebut tidak hanya dilihat sebagai penurunan perhatian atau performa akademik, tetapi dikaitkan dengan tiga dimensi *disengagement* dalam pembelajaran PAI, yaitu perilaku, emosional, dan kognitif.

C. Kebijakan sekolah: Keberhasilan dan keterbatasannya

Berdasarkan triangulasi observasi, wawancara, dan dokumentasi, penelitian menemukan empat mekanisme utama yang menjelaskan bagaimana distraksi digital berkaitan dengan *disengagement* siswa dalam pembelajaran PAI. Hasil pengolahan data ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Mekanisme Distraksi Digital terhadap *Disengagement* Belajar

Mekanisme	Temuan penelitian	Dampak terhadap pembelajaran
Defisit tidur	Penggunaan gawai hingga larut malam.	Mengantuk dan menurunnya kesiapan mengikuti pembelajaran.
Reorientasi motivasi	Terbiasa memperoleh stimulasi dan penghargaan secara cepat dari media sosial/ <i>game</i> .	Aktivitas pembelajaran yang membutuhkan proses lebih panjang terasa kurang menarik.
<i>Cognitive residue</i>	Pikiran masih tertuju pada aktivitas digital sebelum pembelajaran.	Konsentrasi terhadap materi PAI menjadi tidak optimal.
Hambatan keterlibatan spiritual	Kondisi mental siswa tidak sepenuhnya tenang dan terfokus.	Penghayatan dan keterlibatan afektif dalam pembelajaran PAI menjadi kurang optimal.

Sumber: Hasil pengolahan data observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Temuan pada tabel 3 menunjukkan bahwa distraksi digital bekerja melalui mekanisme yang saling berkaitan. Penggunaan gawai pada malam hari berkaitan dengan kondisi mengantuk pada pembelajaran berikutnya. Pada saat yang sama, siswa membawa pikiran terhadap aktivitas digital ke ruang kelas. Kondisi tersebut kemudian terlihat dalam bentuk rendahnya perhatian, partisipasi, minat, dan keterlibatan kognitif siswa. *Finding* utama penelitian pada tujuan ketiga adalah bahwa distraksi digital dan *disengagement* tidak berlangsung melalui satu mekanisme tunggal, tetapi melalui rangkaian defisit tidur, perubahan orientasi terhadap penghargaan, *cognitive residue*, dan berkurangnya kesiapan psikologis untuk mengikuti pembelajaran PAI. Mekanisme pertama adalah defisit tidur. Penggunaan gawai hingga larut malam menyebabkan siswa memasuki pembelajaran dengan kondisi fisik dan kognitif yang kurang siap. Temuan ini sejalan dengan Stevic dkk., (2024), yang menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada malam hari berkaitan dengan masalah perhatian pada hari berikutnya. Han dkk., (2024) juga menemukan hubungan antara penggunaan media elektronik dengan penurunan kualitas tidur.

Mekanisme kedua adalah reorientasi motivasi menuju *instant gratification*. Media sosial dan *game* Online memberikan respons, penghargaan, atau stimulasi dalam waktu singkat. Sebaliknya, pembelajaran PAI membutuhkan perhatian dan proses pemahaman yang lebih panjang. Perbedaan karakteristik tersebut dapat membuat aktivitas pembelajaran terasa kurang menarik bagi siswa yang terbiasa dengan stimulasi digital yang cepat. Temuan ini mendukung Nguyen dkk. (2024), yang mengaitkan penggunaan media sosial berlebihan dengan distraksi dan prokrastinasi.

Mekanisme ketiga adalah *cognitive residue*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa dapat tetap memikirkan misi *game*, video yang telah ditonton, komentar, atau respons media sosial meskipun HP tidak digunakan di kelas. Hal ini memperlihatkan bahwa pembatasan perangkat secara fisik tidak secara otomatis menghilangkan seluruh bentuk distraksi. Mekanisme keempat berkaitan dengan karakteristik pembelajaran PAI yang memiliki dimensi afektif dan spiritual. PAI tidak hanya membutuhkan perhatian

untuk memahami materi, tetapi juga keterlibatan emosional dan penghayatan terhadap nilai. Ketika kondisi psikologis siswa terganggu oleh kelelahan dan keterpecahan perhatian, proses internalisasi nilai keagamaan menjadi kurang optimal. Hal ini sejalan dengan pandangan Muhaimin, (2012) mengenai karakter PAI yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Temuan penelitian juga sejalan dengan Abdu dkk., (2025), yang menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berhubungan dengan *academic engagement* melalui kualitas tidur dan kelelahan. Akan tetapi, penelitian ini memperluas hasil tersebut dengan menemukan bahwa hubungan distraksi dan *disengagement* dalam pembelajaran PAI juga berlangsung melalui *cognitive residue* dan kesiapan spiritual siswa, bukan hanya melalui tidur dan kelelahan.

D. Strategi guru PAI dan kebijakan sekolah dalam mengelola distraksi digital

Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang diterapkan dalam menghadapi distraksi digital dan *disengagement* siswa dapat dikelompokkan menjadi tiga bentuk utama, yaitu pengelolaan kelas, pendekatan spiritual dan karakter Islami, serta inovasi media dan metode pembelajaran. Hasil pengolahan data ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Strategi Pengelolaan Distraksi Digital dalam Pembelajaran PAI

Strategi	Bentuk penerapan	Temuan
Pengelolaan kelas	Tanya jawab aktif dan teguran berbasis empati.	Mengarahkan kembali perhatian siswa kepada pembelajaran.
Pendekatan spiritual	Membaca Al-Fatihah, doa belajar, dan muhasabah.	Membantu menciptakan kondisi awal pembelajaran yang lebih tenang.
Integrasi nilai Islami	Mengaitkan amanah dan mujahadah dengan pengelolaan waktu digital.	Menghubungkan perilaku penggunaan teknologi dengan pembentukan akhlak.
Inovasi pembelajaran	Diskusi dan debat terhadap konten Islam di media sosial.	Mengubah media digital dari sumber distraksi menjadi sumber belajar.
Variasi metode	Ceramah singkat, diskusi, presentasi, dan studi kasus.	Mengurangi monotonitas pembelajaran.
Kebijakan sekolah	Pembatasan dan pengumpulan HP	Mengurangi distraksi fisik di lingkungan sekolah.
Keterlibatan orang tua	<i>Parental mediation</i> dan pengawasan penggunaan gawai di rumah	Diperlukan untuk menangani sumber distraksi di luar sekolah.

Sumber: Hasil observasi, wawancara, dokumentasi, dan jurnal reflektif penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebijakan sekolah berhasil membatasi penggunaan HP secara langsung di kelas. Namun, strategi tersebut belum dapat menjangkau penggunaan gawai siswa di rumah. Oleh karena itu, guru menggunakan pendekatan yang lebih pedagogis melalui interaksi aktif, pendekatan spiritual, integrasi nilai Islami, dan variasi metode pembelajaran. Guru PAI juga mengubah media sosial yang semula menjadi sumber distraksi menjadi sumber pembelajaran melalui diskusi mengenai konten Islam yang beredar di media sosial. Selain itu, penggunaan metode yang bervariasi diterapkan untuk meningkatkan kembali perhatian dan keterlibatan siswa.

Finding pada tujuan keempat adalah bahwa pengelolaan distraksi digital membutuhkan kombinasi antara regulasi sekolah, strategi pedagogis guru, pendekatan spiritual, dan keterlibatan orang tua. Temuan menunjukkan bahwa kebijakan larangan membawa HP efektif untuk mengurangi distraksi fisik, tetapi memiliki keterbatasan

dalam menangani distraksi kognitif residual. Dengan kata lain, regulasi perangkat di sekolah hanya mengontrol lokasi dan waktu penggunaan perangkat, tetapi tidak sepenuhnya mengontrol konsekuensi psikologis dari penggunaan perangkat yang terjadi sebelumnya. Temuan tersebut mendukung Alotaibi dkk. (2025), yang dalam *systematic review* menunjukkan bahwa pencegahan distraksi digital lebih efektif ketika menggabungkan regulasi lingkungan, inovasi pedagogis, dan pengembangan *self-regulation*, bukan hanya melalui larangan penggunaan teknologi.

Strategi guru yang mengintegrasikan konten media sosial ke dalam pembelajaran juga menunjukkan bahwa teknologi tidak selalu harus ditempatkan sebagai sumber masalah. Media digital dapat dialihkan menjadi sumber belajar ketika digunakan secara terarah. Temuan ini sejalan dengan Nema dkk. (2023), yang menunjukkan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial dalam kaitannya dengan pengalaman belajar siswa. Pada sisi keluarga, temuan penelitian menunjukkan bahwa absennya pengawasan orang tua menjadi persoalan penting. Hal ini konsisten dengan Liu dkk. (2024), yang menemukan bahwa *parental monitoring* berkaitan dengan berkurangnya waktu penggunaan layar dan penggunaan media yang lebih sehat pada remaja. Nagy dkk. (2023) juga menunjukkan pentingnya *active mediation* melalui komunikasi terbuka, bukan sekadar larangan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat penelitian terdahulu sekaligus memberikan perluasan. Penelitian terdahulu banyak menekankan pengawasan orang tua, kualitas tidur, atau pengaturan penggunaan teknologi, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa ketiganya perlu ditempatkan dalam satu ekosistem dengan strategi pembelajaran PAI. Guru, sekolah, dan orang tua tidak dapat bekerja secara terpisah karena sumber distraksi dapat berasal dari luar sekolah dan dampaknya baru terlihat ketika siswa mengikuti pembelajaran.

E. Pembelajaran PAI dalam konteks digital

PAI sebagai mata pelajaran memiliki tujuan yang melampaui transfer pengetahuan yang bertujuan untuk membentuk akhlak, membangun identitas keagamaan, dan mengembangkan spiritualitas siswa (Muhaimin, 2012). Ketercapaian tujuan-tujuan ini sangat bergantung pada kualitas keterlibatan emosional dan spiritual siswa, yang membutuhkan kondisi kejiwaan yang tenang dan pikiran yang tidak terfragmentasi. Kondisi inilah yang paling terancam oleh efek residual konsumsi konten digital yang berlebihan. (Werang, 2015) menekankan pentingnya manajemen kelas yang adaptif dalam menghadapi tantangan lingkungan belajar yang terus berubah. Dalam konteks era digital, adaptasi ini tidak cukup hanya dengan regulasi perangkat di sekolah, tetapi memerlukan pendekatan holistik yang mencakup ekosistem digital siswa di rumah dan kemitraan aktif dengan orang tua.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa distraksi digital dalam pembelajaran PAI di SMPN 4 Temanggung tidak hanya berupa penggunaan gawai secara langsung, tetapi juga *cognitive residue* dari aktivitas media sosial dan *game* Online yang terbawa ke kelas. *Disengagement* siswa ditemukan pada aspek *behavioral*, *emotional*, dan *cognitive*, yang berkaitan dengan defisit tidur, *instant gratification*, distraksi kognitif,

dan rendahnya kesiapan psikologis. Strategi yang efektif meliputi pengelolaan kelas, pendekatan spiritual, inovasi pembelajaran, serta kolaborasi sekolah dan orang tua melalui *parental mediation*. Secara teoretis, penelitian ini memperluas kajian pedagogi digital PAI dengan menempatkan *cognitive residue* dan ekosistem digital keluarga sebagai bagian penting dalam memahami *disengagement* belajar. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan *mixed methods* untuk mengukur dampak distraksi digital serta menguji efektivitas *parental mediation* dan strategi pedagogi digital.

Daftar Pustaka

- Abdu, A. H., Ahmed, M. O., Hassan, M. A., & Mohamed, A. I. (2025). Social media addiction and academic *engagement*: The role of sleep quality and fatigue among university students in Somalia. *Frontiers in Education*, 10, 1614746. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1614746>
- Alotaibi, M., Almutairi, S., Alkhaldi, N., & Alotaibi, A. (2025). Digital distractions in education: A systematic review of research on causes, consequences and prevention strategies. *Educational Technology Research and Development*. <https://doi.org/10.1007/s11423-025-10550-6>
- Basaran, M. (2024). Examination of gender-based video *game*-playing classes: Influencing determinants and relations to academic achievement. *Journal of Computer Assisted Learning*, 40(1), 1–15. <https://doi.org/10.1111/jcal.12920>
- Buren, J., Nutley, S. B., Crisci, G., Birberg Thornberg, U., Bhatt, M., Ekdahl, J., & Jonsson, B. (2023). Evidence of a two-factor structure for Internet Gaming Disorder and Social Media Disorder: Psychometric properties of a new screening instrument for adolescents and adults. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45, 702–715. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10066-4>
- Choi, J., & Park, S. (2025). The mediating role of family communication in the relationship between academic achievement pressure and problematic *smartphone* use among Korean early adolescents. *Journal of Korean Medical Science*. <https://doi.org/10.3346/jkms>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School *engagement*: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- Han, X., Zhou, E., & Liu, D. (2024). Electronic media use and sleep quality: Updated systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e48356. <https://doi.org/10.2196/48356>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Liu, A., Harding, S., & Pearce, A. (2024). Family factors related to adolescent screen media use and mental health outcomes: A systematic review and recommendation for practices. *Journal of Adolescence*, 96(4), 789–812. <https://doi.org/10.1002/jad.12367>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Muhaimin. (2012). *Paradigma pendidikan Islam: Upaya mengefektifkan pendidikan agama Islam di sekolah*. Remaja Rosdakarya.
- Nagy, B., Kutrovátz, K., Király, G., & Rakovics, M. (2023). *Parental mediation* in the age of mobile technology. *Children & Society*, 37, 424–451.

- <https://doi.org/10.1111/chso.12580>
- Nema, P., Srivastava, R., Bhalla, R., & Chakraborty, A. (2023). Impact of social media distraction on student evaluation of teacher effectiveness. *International Journal of Educational Management*, 37(2), 300–313. <https://doi.org/10.1108/IJEM-10-2022-0389>
- Nguyen, T. L., Tran, M. T., & Le, V. H. (2024). The paradoxical effects of social media on student academic performance. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 22(2), 8622–8634.
- Ros-Morente, A., Viejo-Sobera, R., Pousada, M., Gimenez-Llort, L., & Munoz-Miralles, R. (2025). Parental behaviors and video game addiction in adolescents: A systematic review. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01473-7>
- Siebers, T., Beyens, I., Baumgartner, S. E., & Valkenburg, P. M. (2024). Adolescents' digital nightlife: The comparative effects of day- and nighttime *smartphone* use on sleep quality. *Communication Research*, 51(8), 1–22. <https://doi.org/10.1177/00936502241276793>
- Stevic, A., Schmuck, D., Thomas, M. F., Karsay, K., & Matthes, J. (2024). Distracted children? Nighttime *smartphone* use, children's attentional problems, and school performance over time. *Communication Research*, 51(2), 185–208. <https://doi.org/10.1177/02724316231164734>
- Werang, B. R. (2015). *Manajemen pendidikan di sekolah*. Media Akademi.