

## **Peran Digital Detox dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pelajar di Era Digital**

**Ricky Firmansyah\*, Yunika Komalasari, R. Dewi Sulastriningsih, Phitsa Mauliana, Srie Wijaya Kesuma Dewi, Nanang Hunaifi**

Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

\*Corresponding Author: [ricky@ars.ac.id](mailto:ricky@ars.ac.id)

### **Article History**

Received : December 22<sup>th</sup>, 2025

Revised : January 20<sup>th</sup>, 2026

Accepted : February 06<sup>th</sup>, 2026

**Abstract:** Perkembangan teknologi digital yang pesat telah membawa perubahan signifikan terhadap pola belajar peserta didik di era digital. Meskipun perangkat digital mempermudah akses informasi, penggunaannya yang berlebihan sering kali menimbulkan distraksi yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penerapan strategi yang mampu mengelola penggunaan perangkat digital secara lebih bijak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran digital detox dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di era digital. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan menelaah secara sistematis berbagai sumber ilmiah yang relevan dan terkini, seperti artikel jurnal, buku, dan laporan penelitian yang membahas praktik digital detox serta pengaruhnya terhadap konsentrasi dan perilaku belajar. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan digital detox berkontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan fokus peserta didik selama proses pembelajaran. Selain itu, digital detox juga berdampak pada perbaikan manajemen waktu, peningkatan kesehatan mental, penurunan tingkat stres, serta penguatan keterampilan interaksi sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa pembatasan penggunaan perangkat digital dalam jangka waktu tertentu mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Dengan demikian, digital detox dapat disimpulkan sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan konsentrasi belajar, mendukung pencapaian akademik, dan mewujudkan keseimbangan kesejahteraan emosional peserta didik di tengah tingginya ketergantungan terhadap teknologi digital.

**Keywords:** belajar, detox, digital, konsentrasi, siswa.

## **PENDAHULUAN**

Di era digital yang serba terhubung, perangkat teknologi seperti smartphone, tablet, dan komputer telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk bagi pelajar. Teknologi ini menawarkan kemudahan dalam mengakses informasi, berkomunikasi, dan menghibur diri. Namun, penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama bagi pelajar yang tengah menjalani proses pendidikan. Salah satu dampak yang paling terasa adalah berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi saat belajar (Bittó-Urbanová, 2023). Pelajar yang terus-menerus terpapar oleh gangguan digital, seperti media sosial, pesan instan, atau permainan daring, sering kali kesulitan untuk fokus pada materi pelajaran yang sedang dipelajari. Penurunan konsentrasi ini dapat menghambat proses belajar,

mempengaruhi daya serap informasi, dan akhirnya berdampak pada prestasi akademik. Kecanduan media sosial dan gangguan digital lainnya menjadi masalah besar, terutama di kalangan generasi muda yang sangat bergantung pada perangkat elektronik. Ketergantungan pada teknologi ini, bila tidak diatur dengan bijak, berisiko menurunkan kualitas belajar pelajar, bahkan menyebabkan kecemasan atau stres.

Konsentrasi merupakan kunci utama dalam proses pembelajaran yang efektif. Tanpa konsentrasi yang baik, pelajar tidak dapat memproses informasi dengan optimal, yang berdampak pada pemahaman materi yang dipelajari. Di tengah kemajuan teknologi yang memungkinkan akses informasi tanpa batas, banyak pelajar yang justru merasa terhambat dalam konsentrasi belajar karena gangguan digital yang terus muncul. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media sosial, pesan instan, dan game online berfungsi sebagai distraksi yang

mengganggu fokus (Martens et al., 2024). Hal ini menyebabkan pelajar tidak mampu mengalokasikan waktu secara efektif untuk belajar, sering kali melibatkan multitasking yang justru menurunkan kualitas pemahaman dan daya ingat. Penurunan kualitas tidur akibat ketergantungan pada perangkat digital juga menjadi faktor yang memperburuk konsentrasi. Terlebih lagi, gangguan mental akibat penggunaan gawai yang berlebihan, seperti stres dan kecemasan, juga dapat memengaruhi performa belajar pelajar. Menurut (Kuss & Griffiths, 2017), kecanduan internet dan media sosial di kalangan pelajar dapat menyebabkan gangguan psikologis yang berdampak langsung pada konsentrasi mereka dalam belajar.

Fenomena kecanduan terhadap perangkat digital dan media sosial di kalangan pelajar telah menjadi masalah yang semakin meningkat. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Pew Research Center (Kompas Cyber Media, 2021), lebih dari 90% remaja memiliki akses ke ponsel pintar, dan sekitar 50% di antaranya mengaku menggunakan perangkat digital lebih dari 5 jam per hari. Meskipun teknologi digital memberikan berbagai kemudahan dalam mengakses informasi, kecanduan terhadap media sosial atau hiburan online justru memperburuk konsentrasi pelajar. Dalam banyak kasus, ketergantungan ini mengarah pada penurunan produktivitas belajar dan peningkatan gangguan mental, seperti stres dan depresi. Beberapa pelajar bahkan menghabiskan waktu mereka untuk bermain game atau berselancar di media sosial saat jam belajar, yang seharusnya digunakan untuk fokus pada tugas-tugas akademik (Kuss & Griffiths, 2017). Gangguan tersebut menghalangi pemahaman mereka terhadap materi pelajaran dan akhirnya menghambat pencapaian akademik. Kecanduan digital pada akhirnya menciptakan siklus kebiasaan buruk yang mempengaruhi keseimbangan hidup pelajar, yang menjadi tantangan besar bagi sistem pendidikan untuk mengelola.

Digital detox, yang berarti pengurangan atau penghindaran penggunaan perangkat digital dalam waktu tertentu, telah menjadi metode yang dikenal untuk mengatasi masalah kecanduan digital. Konsep ini bertujuan untuk memberikan kesempatan bagi individu, termasuk pelajar, untuk melepaskan diri dari kecanduan media sosial dan perangkat digital lainnya, sehingga mereka bisa mendapatkan kembali keseimbangan hidup. Digital detox dianggap sebagai cara untuk

memulihkan kondisi mental dan fisik, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa digital detox dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur, yang pada gilirannya berdampak positif pada daya konsentrasi pelajar saat belajar (Przybylski & Weinstein, 2012). Meskipun demikian, implementasi digital detox di kalangan pelajar masih jarang dilakukan, dan belum banyak penelitian yang mengungkapkan efektivitasnya dalam konteks pembelajaran. Digital detox diharapkan dapat memberikan ruang bagi pelajar untuk mengatur waktu mereka dengan lebih baik, sehingga dapat memaksimalkan fokus mereka dalam belajar dan mengurangi pengaruh negatif teknologi terhadap kesehatan mental dan emosional mereka.

Meskipun digital detox memiliki potensi untuk membantu meningkatkan konsentrasi, implementasinya dalam kehidupan pelajar menghadapi berbagai tantangan. Pelajar, terutama di era modern ini, sering merasa terhubung dengan dunia melalui perangkat digital mereka, terutama media sosial. Kehilangan koneksi ini seringkali menimbulkan kecemasan sosial dan merasa terisolasi dari teman-teman mereka (Lui, 2024). Oleh karena itu, meskipun digital detox dapat menguntungkan dalam hal konsentrasi belajar, bagi beberapa pelajar, melepaskan diri dari perangkat digital mungkin menimbulkan rasa cemas atau stres. Selain itu, dalam konteks pendidikan, teknologi digital memiliki peran yang sangat penting, seperti akses ke materi pelajaran online, kelas virtual, dan komunikasi dengan pengajar. Sehingga, menemukan keseimbangan antara penggunaan teknologi untuk keperluan pendidikan dan usaha untuk melakukan digital detox menjadi tantangan besar. Untuk itu, penting untuk memahami peran gawai dalam pendidikan dan mempertimbangkan bagaimana penggunaan perangkat digital dapat diatur dengan lebih bijak agar tidak mengganggu konsentrasi belajar pelajar.

Penelitian tentang dampak digital detox terhadap konsentrasi belajar di kalangan pelajar semakin diperlukan, mengingat peran teknologi yang semakin besar dalam kehidupan sehari-hari. Banyak pelajar yang terpapar pada gangguan digital, namun belum banyak yang memahami pentingnya detoksifikasi digital sebagai solusi (Ramadhan et al., 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan informasi mengenai

bagaimana digital detox dapat berkontribusi dalam meningkatkan konsentrasi belajar pelajar. Dengan memahami lebih jauh tentang perilaku penggunaan teknologi di kalangan pelajar, serta dampaknya terhadap fokus belajar, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk mengurangi pengaruh negatif teknologi pada konsentrasi. Mengidentifikasi mekanisme bagaimana digital detox dapat meningkatkan konsentrasi akan sangat penting untuk memperbaiki kualitas pembelajaran pelajar, yang pada akhirnya akan berdampak pada prestasi akademik mereka.

Di sisi lain, meskipun digital detox dapat memberikan manfaat, faktor-faktor eksternal seperti budaya, pola komunikasi sosial, dan kebiasaan teknologi juga perlu diperhatikan. Budaya penggunaan media digital yang cepat dan tersebar luas, ditambah dengan pola interaksi sosial yang lebih sering dilakukan melalui platform digital, membuat pelajar cenderung merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan gaya hidup bebas dari perangkat digital. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa digital detox tidak hanya bergantung pada seberapa sering pelajar memutuskan untuk menghindari perangkat digital, tetapi juga pada pemahaman mereka tentang dampak negatif penggunaan digital yang berlebihan (Kuss et al., 2014). Oleh karena itu, edukasi mengenai penggunaan teknologi yang bijak sangat penting dilakukan dalam rangka mendukung efektivitas digital detox. Hal ini juga dapat menjadi dasar dalam upaya meminimalkan gangguan-gangguan digital yang menghambat konsentrasi belajar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran digital detox dalam meningkatkan konsentrasi belajar pelajar di era digital. Rumusan masalah yang akan dibahas adalah bagaimana penggunaan teknologi digital mempengaruhi konsentrasi belajar pelajar dan sejauh mana digital detox dapat membantu meningkatkan fokus dan kualitas belajar mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dampak dari pengurangan atau penghindaran penggunaan perangkat digital terhadap konsentrasi belajar pelajar serta mengidentifikasi potensi manfaat yang dapat diperoleh dari praktik digital detox. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka dengan mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai literatur yang relevan, baik berupa jurnal, artikel ilmiah, dan buku yang membahas tentang kecanduan digital, digital detox, serta konsentrasi belajar,

untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai topik tersebut. Ruang lingkup penelitian terbatas pada studi pustaka yang mengacu pada penelitian-penelitian terdahulu dalam konteks pelajar dan pengaruh penggunaan teknologi terhadap konsentrasi mereka. Penelitian ini tidak membahas implementasi digital detox secara langsung, melainkan lebih fokus pada konsep dan temuan-temuan yang ada dalam literatur yang relevan.

### **Teori Penunjang Kecanduan Internet**

Kecanduan internet secara teoritis menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan psikologis dan memengaruhi konsentrasi pelajar. Miller (2020) mengemukakan bahwa penggunaan media sosial, game online, dan aplikasi digital lainnya yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan internet, yang pada gilirannya mengganggu kemampuan pelajar untuk fokus pada studi mereka. Kecanduan ini sering dikaitkan dengan gangguan tidur, kecemasan, dan penurunan kinerja akademik. Digital detox, yang bertujuan untuk mengurangi atau menghindari paparan teknologi untuk sementara, dapat membantu mengurangi kecanduan ini, sehingga meningkatkan kapasitas konsentrasi pelajar pada materi pelajaran. Dengan mengurangi penggunaan perangkat digital, pelajar dapat memulihkan kembali fokus mereka dan meningkatkan kualitas belajar.

### **Beban Kognitif**

Beban kognitif secara teoritis mengungkapkan bahwa otak manusia memiliki kapasitas terbatas untuk memproses informasi. Kala & Ayas (2023) menyatakan bahwa ketika beban kognitif meningkat, terutama akibat gangguan yang tidak relevan, seperti notifikasi digital, kemampuan otak untuk fokus pada informasi yang penting akan menurun. Penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat meningkatkan beban kognitif karena otak harus memproses informasi tambahan yang mengalihkan perhatian. Digital detox, dengan mengurangi gangguan ini, memungkinkan pelajar untuk fokus sepenuhnya pada tugas-tugas akademik dan meningkatkan kualitas belajar mereka. Mengurangi paparan terhadap teknologi digital membantu menurunkan beban kognitif, sehingga pelajar dapat mengalokasikan lebih

banyak perhatian untuk memproses materi pelajaran secara efektif

### Penelitian Terkait

Salah satu penelitian yang relevan dengan topik ini dilakukan oleh (Garg et al., 2024), yang mengkaji dampak digital detox terhadap kinerja akademik pelajar di kalangan mahasiswa. Penelitian ini menemukan bahwa pelajar yang mengikuti program digital detox, dengan membatasi penggunaan perangkat digital mereka selama periode tertentu, menunjukkan peningkatan dalam konsentrasi dan hasil akademik. Para peneliti menyimpulkan bahwa waktu yang lebih banyak untuk belajar tanpa gangguan digital memungkinkan pelajar untuk memproses informasi secara lebih mendalam, meningkatkan kemampuan pemahaman mereka terhadap materi pelajaran. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian ini dalam hal fokus pada dampak digital detox terhadap konsentrasi belajar pelajar, namun perbedaannya terletak pada pendekatan yang lebih terstruktur dan pada lokasi penelitian yang terbatas pada kalangan mahasiswa.

Penelitian lain yang relevan adalah yang dilakukan oleh (Nema et al., 2023), yang mengkaji dampak gangguan media sosial terhadap hubungan antara keterlibatan siswa dengan student evaluations of teachers (SET). Penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan yang ditimbulkan oleh media sosial, terutama melalui notifikasi dan komunikasi yang terus-menerus, berdampak negatif pada kemampuan pelajar untuk fokus pada tugas akademik. Penelitian ini mendukung hipotesis bahwa gangguan digital mengganggu proses belajar, yang merupakan fokus utama penelitian ini. Namun, perbedaannya terletak pada pengukuran yang lebih spesifik terhadap penggunaan media sosial sebagai faktor gangguan, sedangkan penelitian ini lebih umum membahas digital detox tanpa membatasi pada jenis gangguan digital tertentu.

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka atau kajian literatur untuk mengkaji peran digital detox dalam meningkatkan konsentrasi belajar pelajar di era digital. Studi pustaka memungkinkan peneliti untuk menggali informasi yang sudah ada dalam literatur yang relevan dan menyusun pemahaman yang lebih

mendalam mengenai dampak digital detox terhadap konsentrasi belajar. Pendekatan ini dipilih karena studi pustaka memberikan kesempatan untuk menganalisis hasil penelitian terdahulu secara komprehensif tanpa melibatkan pengumpulan data primer, sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran menyeluruh dari berbagai sumber terpercaya (Alif & Solihin, 2023). Langkah pertama dalam penelitian ini adalah pencarian sumber literatur yang relevan dengan topik digital detox, kecanduan internet, dan konsentrasi belajar pelajar. Peneliti akan menggunakan berbagai database jurnal akademik seperti Google Scholar, JSTOR, ProQuest, dan ResearchGate untuk mencari artikel dan penelitian yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian termasuk "digital detox," "student concentration," "academic performance," "internet addiction," dan "educational technology." Peneliti akan memastikan bahwa hanya sumber yang relevan dan terpercaya yang digunakan dalam penelitian ini (Cooper, 2017).

Selanjutnya, peneliti akan melakukan analisis terhadap hasil-hasil penelitian yang diperoleh. Analisis ini melibatkan perbandingan temuan-temuan yang ada dalam literatur, baik yang mendukung maupun yang bertentangan, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih holistik mengenai peran digital detox terhadap konsentrasi belajar pelajar. Proses ini juga mencakup penilaian kualitas metodologi dari penelitian-penelitian yang dikaji, agar hasil yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Snyder, 2019). Penelitian ini juga akan memfokuskan pada kajian teori yang relevan dengan topik digital detox dan konsentrasi belajar pelajar. Teori-teori yang dijadikan acuan dalam penelitian ini termasuk teori kecanduan internet, teori beban kognitif, dan teori pengaruh media sosial terhadap kinerja akademik. Peneliti akan mengeksplorasi bagaimana teori-teori ini dapat menjelaskan fenomena digital detox dan konsentrasi belajar pelajar, serta bagaimana konsep-konsep tersebut dapat diterapkan dalam dunia pendidikan (Padalia et al., 2023). Penelitian ini kemudian akan menyimpulkan hasil dari kajian literatur yang telah dilakukan dan memberikan rekomendasi berdasarkan temuan yang ada. Peneliti akan mengidentifikasi tren-tren utama yang muncul dari literatur mengenai digital detox dan konsentrasi belajar pelajar. Peneliti juga akan memberikan wawasan tentang bagaimana digital detox dapat diterapkan

dalam konteks pendidikan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan sumbangan pemikiran terkait dampak digital detox dalam meningkatkan fokus dan kualitas belajar pelajar di era digital (Chapman, 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Di era digital saat ini, penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat dihindari, terutama di kalangan pelajar. Teknologi telah menjadi alat yang penting untuk pembelajaran, tetapi juga memiliki dampak negatif yang signifikan, seperti mengurangi konsentrasi belajar. Penggunaan media sosial, aplikasi pesan instan, dan video game sering mengalihkan perhatian pelajar dari tugas akademik mereka. Sebuah penelitian oleh (Kuss & Griffiths, 2017) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk belajar dan meningkatkan tingkat stres. Oleh karena itu, digital detox, yang melibatkan pengurangan atau penghentian sementara penggunaan perangkat digital, dianggap sebagai solusi untuk mengembalikan fokus pelajar. Dengan memberi ruang bagi pelajar untuk mengurangi gangguan digital, digital detox dapat membantu mereka lebih berkonsentrasi pada kegiatan belajar yang lebih produktif. Selain itu, pendekatan ini juga memungkinkan pelajar untuk mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih baik dan lebih fokus, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi akademik mereka. Salah satu alasan mengapa digital detox penting adalah pengaruhnya terhadap kualitas tidur pelajar. Paparan layar perangkat digital menjelang tidur dapat mengganggu pola tidur karena cahaya biru yang dipancarkan. Penelitian oleh (Garg et al., 2024) menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital yang berlebihan pada malam hari dapat menurunkan kualitas tidur pelajar, yang pada gilirannya mempengaruhi konsentrasi mereka keesokan harinya. Tidur yang tidak cukup dapat menyebabkan kelelahan, sehingga pelajar merasa kesulitan untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Dengan menerapkan digital detox, yaitu mengurangi atau menghentikan penggunaan perangkat digital sebelum tidur, pelajar dapat meningkatkan kualitas tidur mereka. Tidur yang lebih berkualitas akan memungkinkan mereka untuk bangun dengan lebih segar, lebih siap

menghadapi aktivitas belajar, dan memiliki fokus yang lebih baik. Oleh karena itu, digital detox tidak hanya berfungsi untuk mengurangi ketergantungan pada teknologi, tetapi juga sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental pelajar.

Digital detox juga berperan penting dalam mengurangi beban kognitif yang sering dirasakan oleh pelajar akibat penggunaan teknologi. Dalam dunia digital yang serba cepat, pelajar terus-menerus menerima informasi dari berbagai sumber, seperti media sosial, email, dan aplikasi lainnya. Beban kognitif ini sering menyebabkan pelajar merasa tertekan dan sulit untuk memproses informasi dengan efektif. Penelitian oleh (Dule et al., 2023) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan overload informasi, yang mengganggu fokus pelajar dalam belajar. Digital detox memberikan kesempatan bagi pelajar untuk mengurangi gangguan informasi dan memberi waktu bagi otak untuk beristirahat. Dengan mengurangi paparan terhadap teknologi, pelajar dapat lebih fokus pada materi pelajaran dan mengolah informasi dengan lebih efektif. Oleh karena itu, digital detox berpotensi meningkatkan kemampuan pelajar dalam memproses informasi yang relevan dengan pembelajaran mereka, yang pada gilirannya meningkatkan hasil akademik mereka. Di samping itu, digital detox dapat membantu pelajar memperbaiki keterampilan sosial mereka. Salah satu dampak negatif dari penggunaan teknologi berlebihan adalah berkurangnya interaksi sosial tatap muka. Pelajar sering kali lebih memilih berkomunikasi melalui aplikasi pesan instan atau media sosial daripada bertatap muka dengan teman-teman mereka. Menurut penelitian oleh (Halstead et al., 2020), interaksi sosial yang terbatas dapat mengurangi keterampilan sosial pelajar dan mempengaruhi perkembangan emosional mereka. Digital detox yang melibatkan pengurangan penggunaan perangkat digital memberikan kesempatan bagi pelajar untuk berinteraksi lebih banyak dengan orang-orang di sekitar mereka. Keterlibatan dalam percakapan langsung, kegiatan kelompok, dan interaksi sosial lainnya dapat meningkatkan keterampilan komunikasi pelajar, yang berkontribusi pada perkembangan pribadi mereka. Oleh karena itu, digital detox tidak hanya bermanfaat untuk konsentrasi belajar, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial pelajar.

Digital detox juga memiliki dampak positif terhadap pengelolaan stres di kalangan pelajar. Stres yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi belajar dan mempengaruhi kesejahteraan emosional pelajar. Penggunaan media sosial yang intens dapat menyebabkan kecemasan dan stres, terutama dengan adanya perbandingan sosial dan tekanan untuk selalu tampil sempurna. Penelitian oleh (Kuss & Griffiths, 2017) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial berhubungan dengan peningkatan tingkat kecemasan dan stres di kalangan remaja. Dengan mengurangi ketergantungan pada teknologi, pelajar dapat mengurangi tekanan yang mereka rasakan dari dunia digital, yang memungkinkan mereka untuk lebih fokus pada tugas akademik mereka. Digital detox memberikan waktu bagi pelajar untuk meredakan stres, memulihkan energi mental, dan mengembangkan keterampilan pengelolaan stres yang lebih baik. Dengan demikian, digital detox dapat membantu pelajar mengatasi stres yang terkait dengan beban akademik dan masalah pribadi lainnya, meningkatkan kemampuan mereka untuk berkonsentrasi. Mengingat bahwa digital detox membantu pelajar mengurangi gangguan eksternal, hal ini juga berkontribusi pada peningkatan disiplin diri. Pelajar yang mengikuti program digital detox sering kali diajarkan untuk mengatur waktu mereka dengan lebih efektif. Mereka belajar untuk mengalokasikan waktu tertentu untuk kegiatan belajar, istirahat, dan hiburan tanpa terganggu oleh perangkat digital. Penelitian oleh (Mhone, 2023) menunjukkan bahwa pelajar yang terlibat dalam program digital detox memiliki kecenderungan untuk lebih disiplin dalam mengelola waktu mereka, yang berujung pada peningkatan efisiensi belajar. Pelajar juga menjadi lebih sadar akan waktu yang mereka habiskan di depan layar, sehingga mereka dapat menghindari penggunaan teknologi yang berlebihan. Dengan meningkatkan disiplin diri, digital detox dapat membantu pelajar mencapai tujuan akademik mereka dengan lebih terfokus dan terencana.

Selain itu, digital detox juga mendukung pengembangan kreativitas pelajar. Ketika pelajar mengurangi ketergantungan pada perangkat digital, mereka memiliki lebih banyak waktu untuk mengeksplorasi kegiatan kreatif, seperti membaca buku, menulis, melukis, atau berolahraga. Kegiatan-kegiatan ini merangsang otak untuk berpikir lebih bebas dan menghasilkan

ide-ide baru. Penelitian oleh (Garg et al., 2024) menunjukkan bahwa pelajar yang menjalani digital detox memiliki peningkatan dalam kreativitas dan kemampuan problem-solving mereka. Dengan mengurangi waktu yang dihabiskan di depan layar, pelajar dapat melibatkan diri dalam aktivitas yang merangsang pikiran secara lebih produktif. Kreativitas ini tidak hanya berpengaruh pada pengembangan pribadi mereka, tetapi juga memperkaya proses belajar mereka, karena kreativitas sangat penting dalam penyelesaian masalah dan berpikir kritis. Pelajar yang menjalani digital detox juga dapat lebih meningkatkan kemampuan mereka dalam fokus jangka panjang. Salah satu tantangan besar yang dihadapi pelajar di era digital adalah kemampuan untuk mempertahankan perhatian dalam waktu yang lama, terutama dengan banyaknya gangguan yang datang dari perangkat digital. Menurut penelitian oleh (Kuss & Griffiths, 2017), media sosial dan aplikasi digital lainnya dapat mengurangi daya tahan perhatian pelajar. Digital detox membantu memecah kebiasaan multitasking yang mengganggu kemampuan untuk fokus pada satu tugas. Dengan berfokus pada satu aktivitas tanpa gangguan digital, pelajar dapat melatih otak mereka untuk mempertahankan perhatian lebih lama dan lebih efektif.

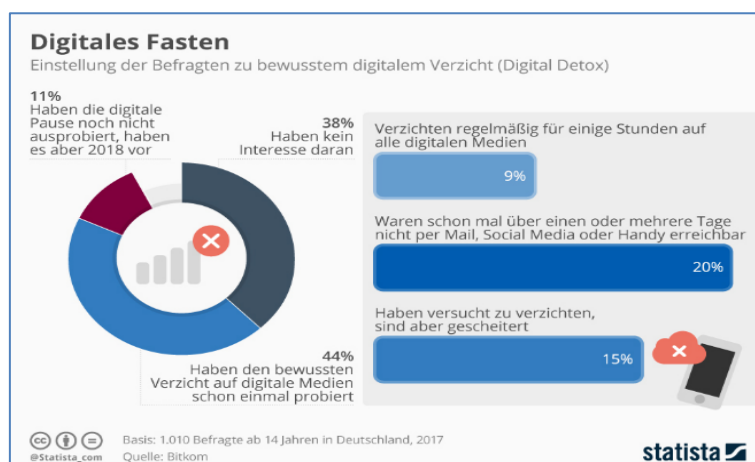
## **Pembahasan**

Selain meningkatkan konsentrasi, digital detox juga membantu memperbaiki kemampuan manajemen waktu pelajar. Sebagian besar pelajar cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu mereka ketika terganggu oleh notifikasi dan aplikasi di perangkat digital mereka. Ketika mereka menjalani digital detox, mereka lebih mampu merencanakan hari mereka dengan lebih baik, mengalokasikan waktu untuk belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya. Penelitian oleh (Radtke et al., 2021) menunjukkan bahwa pelajar yang mengalami digital detox cenderung lebih terorganisir dan memiliki struktur waktu yang lebih baik. Dengan menggunakan waktu secara lebih efisien, pelajar tidak hanya dapat meningkatkan kinerja akademik mereka, tetapi juga mengurangi rasa stres yang disebabkan oleh beban tugas yang menumpuk. Digital detox memaksa mereka untuk mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas digital yang tidak produktif dan lebih fokus pada hal-hal yang penting. Salah satu efek jangka panjang dari digital detox adalah peningkatan kesejahteraan

emosional pelajar. Ketergantungan yang berlebihan pada teknologi sering kali berhubungan dengan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan perasaan tidak puas. Penelitian oleh (Mhone, 2023) menemukan bahwa pelajar yang menjalani digital detox melaporkan penurunan tingkat kecemasan dan depresi. Mereka merasa lebih bahagia dan puas dengan hidup mereka karena mereka dapat lebih fokus pada kehidupan nyata dan hubungan interpersonal mereka. Dengan mengurangi paparan terhadap dunia maya, pelajar dapat lebih menghargai hubungan tatap muka, yang memperkaya kehidupan sosial mereka. Digital detox membantu pelajar untuk mendapatkan kembali kontrol atas kehidupan mereka dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Pengaruh digital detox terhadap peningkatan konsentrasi belajar juga dapat dilihat dari aspek peningkatan motivasi intrinsik pelajar. Di dunia yang sangat dipengaruhi oleh teknologi, pelajar sering kali terjebak dalam dorongan eksternal untuk menyelesaikan tugas demi mencapai hasil yang instan, seperti likes atau komentar di media sosial. Penelitian oleh (Garg et al., 2024) menunjukkan bahwa digital detox memungkinkan pelajar untuk lebih mengandalkan motivasi intrinsik mereka dalam melakukan aktivitas akademik, bukan hanya karena tuntutan eksternal. Mereka mulai merasakan kepuasan dalam proses belajar itu sendiri dan bukan semata-mata pada hasilnya. Dengan mengurangi gangguan digital, pelajar dapat lebih fokus pada tujuan jangka panjang mereka dan merasa lebih puas dengan pencapaian pribadi, yang berkontribusi pada peningkatan konsentrasi dalam belajar.

Digital detox juga dapat membantu pelajar dalam memperbaiki keterampilan berpikir kritis

mereka. Ketika pelajar terpapar dengan informasi yang tidak terfilter melalui berbagai platform digital, mereka cenderung menerima informasi begitu saja tanpa mempertanyakan kebenarannya. Proses berpikir kritis menjadi terhambat karena terlalu banyak informasi yang datang dari berbagai sumber yang tidak selalu terpercaya. Penelitian oleh (Kuss & Griffiths, 2017) menunjukkan bahwa gangguan yang berasal dari penggunaan media sosial dapat mengurangi kemampuan untuk berpikir secara mendalam dan analitis. Dengan menjalani digital detox, pelajar dapat memulihkan kemampuan mereka untuk berpikir secara kritis, menganalisis informasi dengan lebih tajam, dan membuat keputusan yang lebih baik dalam belajar. Pengurangan gangguan dari perangkat digital memberikan ruang bagi otak untuk bekerja dengan lebih efektif dan terfokus pada informasi yang relevan dan penting. Proses digital detox juga dapat meningkatkan tingkat kewaspadaan dan energi pelajar dalam menjalani rutinitas belajar mereka. Ketika pelajar terus-menerus terpapar teknologi, mereka mungkin merasa lelah secara mental dan fisik, yang dapat mengurangi energi mereka untuk belajar. Penelitian oleh (Dule et al., 2023) menunjukkan bahwa paparan teknologi yang berlebihan menyebabkan kelelahan mental, yang berpengaruh negatif terhadap tingkat kewaspadaan dan performa akademik. Dengan memberikan jeda waktu untuk berhenti menggunakan perangkat digital, pelajar dapat mengistirahatkan otak mereka, meningkatkan kualitas tidur, dan mengembalikan energi untuk belajar lebih efektif. Digital detox memberikan kesempatan bagi pelajar untuk lebih sadar akan kebutuhan tubuh mereka, baik secara fisik maupun mental, sehingga mereka dapat lebih fokus dan produktif dalam belajar.



Gambar 1. Hasil Survey Digital Detox (Sumber: Statista, 2025)

Hasil survei mengenai praktik digitales Fasten atau digital detox di Jerman pada tahun 2017, yang melibatkan 1.010 responden berusia 14 tahun ke atas, menunjukkan bahwa kesadaran terhadap konsep menjauh sementara dari media digital cukup tinggi, namun implementasinya masih terbatas. Diagram lingkaran mengungkapkan bahwa 44% responden pernah secara sadar mencoba digital detox setidaknya sekali, 11% belum pernah tetapi berencana melakukannya pada tahun berikutnya, sementara 38% tidak tertarik sama sekali, menunjukkan adanya resistensi terhadap praktik ini. Analisis lebih rinci melalui diagram batang horizontal memperlihatkan bahwa hanya 9% yang melaksanakan digital detox secara rutin selama beberapa jam, 20% pernah tidak dapat dihubungi melalui email, media sosial, atau ponsel selama satu atau beberapa hari, dan 15% mencoba tetapi gagal menjauh dari media digital. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar individu memiliki kesadaran terhadap pentingnya digital detox, praktik yang konsisten masih jarang, dan sebagian mengalami kesulitan signifikan dalam melepaskan diri dari perangkat digital (Nier, 2018).

Salah satu aspek yang sering terlupakan dalam pengaruh digital detox adalah dampaknya terhadap pengelolaan emosi. Teknologi dapat menyebabkan pelajar terpapar pada berbagai macam informasi yang dapat menstimulasi emosi mereka, seperti berita negatif atau konflik di media sosial. Penelitian oleh (Radtke et al., 2021) menyebutkan bahwa paparan informasi yang berlebihan dapat memicu perasaan cemas, marah, atau stres. Dengan melakukan digital detox, pelajar dapat mengurangi stres emosional dan memfokuskan perhatian mereka pada hal-hal yang lebih konstruktif dan menenangkan. Digital detox juga memberi pelajar waktu untuk meresapi perasaan mereka tanpa gangguan dari dunia luar, yang memungkinkan mereka untuk mengelola emosi dengan lebih baik. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan emosional dan mental yang penting untuk keberhasilan akademik mereka. Secara keseluruhan, digital detox tidak hanya menguntungkan pelajar dalam hal konsentrasi belajar, tetapi juga dalam aspek kesehatan mental, fisik, dan sosial mereka. Dengan mengurangi gangguan dari teknologi, pelajar dapat mengembalikan keseimbangan hidup mereka dan meningkatkan kualitas pendidikan mereka. Pengaruh positif digital detox tidak

hanya terbatas pada peningkatan konsentrasi, tetapi juga pada pengelolaan stres, peningkatan keterampilan sosial, serta pengembangan kreativitas dan disiplin diri. Oleh karena itu, digital detox merupakan strategi yang dapat membantu pelajar mencapai keseimbangan yang lebih baik antara dunia digital dan kehidupan nyata mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesuksesan akademik dan pribadi mereka (Mhone, 2023).

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa digital detox memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan konsentrasi belajar pelajar di era digital. Dengan mengurangi paparan terhadap gangguan digital, pelajar dapat fokus lebih baik pada tugas-tugas akademik dan mengelola waktu mereka dengan lebih efisien. Selain itu, digital detox juga memberikan manfaat dalam meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan emosional pelajar. Dengan demikian, penerapan digital detox dapat memperbaiki kinerja akademik secara keseluruhan dan membantu pelajar mengembangkan keterampilan penting lainnya, seperti berpikir kritis dan manajemen waktu. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar pelajar lebih memperhatikan penggunaan teknologi dan menjadwalkan waktu untuk melakukan digital detox secara rutin. Sekolah dan orang tua dapat berperan dalam mendukung pelajar untuk menerapkan digital detox dengan menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata. Selain itu, penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengeksplorasi lebih dalam efek jangka panjang dari digital detox terhadap kinerja akademik dan kesehatan mental pelajar, serta bagaimana pendekatan ini dapat diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan untuk mendukung pembelajaran yang lebih efektif.

## REFERENSI

- Alif, M., & Solihin, O. (2023). Kajian Tinjauan Literatur Dalam Penelitian Sosial. *JURNAL SIGNAL*, 11(2), 277–297.
- Bittó-Urbanová, L. (2023). *Adolescents in a digital world: The risks and benefits of the*

- use of digital technology. <https://doi.org/10.33612/diss.674220525>
- Chapman, K. (2021). Characteristics of systematic reviews in the social sciences. *The Journal of Academic Librarianship*, 47(5), 102396. <https://doi.org/10.1016/j.acalib.2021.102396>
- Cooper, H. (2017). *Research Synthesis and Meta-Analysis: A Step-by-Step Approach* (5th ed.). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781071878644>
- Dule, A., Abdu, Z., Hajure, M., Mohammedhusein, M., Girma, M., Gezimu, W., & Duguma, A. (2023). Facebook addiction and affected academic performance among Ethiopian university students: A cross-sectional study. *PloS One*, 18(2), e0280306. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280306>
- Garg, A., Singh, A., & Yanan, J. (2024). Exploring the Impact of Digital Detoxification on Higher Education Students' Learning. In *Advances in marketing, customer relationship management, and e-services book series* (pp. 111–126). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-1107-3.ch008>
- Halstead, E., Jones, A., Esposito, G., & Dimitriou, D. (2020). The Moderating Role of Parental Sleep Knowledge on Children with Developmental Disabilities and Their Parents' Sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 746. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020746>
- Kala, N., & Ayas, A. (2023). Effect of instructional design based on cognitive load theory on students performances and the indicators of element interactivity. *Journal of Turkish Science Education*, 20(3). <https://doi.org/10.36681/tused.2023.027>
- Kompas Cyber Media. (2021, March 29). *Instagram, Media Sosial Pemicu "Cyberbullying" Tertinggi* [Portal]. <https://tekno.kompas.com/read/2021/03/29/07164137/instagram-media-sosial-pemicu-cyberbullying-tertinggi>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Lui, T. (2024). The Impact of Mobile Phone Use on Students' Mental Health. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 34(1), 1–5. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/34/20231851>
- Martens, W., Su, H.-K., & Pang, J. M. (2024). *Digital Distractions: An Analysis of Phone Usage Patterns, Cultural Influences, and Academic Performance Among University Students*. <https://doi.org/10.32388/q2oqk5>
- Mhone, C. (2023). Effectiveness of Digital Detox Interventions in Mitigating the Negative Effects of Social Media among Adolescents and Young Adults in Malawi. *International Journal of Psychology*, 8(4), 43–52. <https://doi.org/10.47604/ijp.2422>
- Miller, D. E. (2020). Moral Education and Rule Consequentialism. *Philpapers.Org*, 71(1). <https://doi.org/10.1093/pq/pqaa023>
- Nema, P., Srivastava, R., Bhalla, R., & Chakarboty, 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>
- Nier, H. (2018, January 2). *Infografik: Digital Detox* [Statistic]. Statista Daily Data. <https://de.statista.com/infografik/12387/umfrage-zu-digital-detox>
- Padalia, A., Jamilah, Syakhruni, Rini, Y. S., & Idkhan, A. M. (2023). E-Learning Application Usage in Higher Education with Technology Acceptance Model (TAM) for Students' Assessment. *International Journal on Advanced Science Engineering and Information Technology*, 13(3), 1059–1059. <https://doi.org/10.18517/ijaseit.13.3.18691>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2012). Can you connect with me now? How the

- presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2021). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190–215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Ramadhan, R. N., Rampengan, D. D., Yumnanisha, D. A., Setiono, S. BV., Tjandra, K. C., Ariyanto, M. V., Idrisov, B., & Empitu, M. (2024). Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis. *Narra J*, 4(2), e786–e786. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>