GENIUS: Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pembelajaran
Insight Publisher, e-ISSN: 3032-5900
Volume 4, Nomor 2, November 2026

Analisis Keterampilan Manajemen Diri Siswa Kelas 6 Sekolah Dasar dalam Mengendalikan Distraksi *Gadget* dan Menjaga Fokus Belajar

Zahwa Tul Jannah Najmun[1]*, Sofia Nasya Tahira[2], Nurzaskia Amalia[3], Muhammad Nur Abdullah[4]

[1) 2) 3) 4)] Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar
zahwatuljannahnajmun@gmail.com [1], sofianasya281@gmail.com [2], nurzaskiaamalia9@gmail.com [3], muh.nurabdullah26@gmail.com [4]
(**Corresponding Author*)

Riwayat artikel:
Dikirim : 01-11-2026
Direvisi : 07-11-2026
Diterima : 11-11-2026

Kata kunci:
Manajemen Diri, Distraksi *Gadget*, Fokus Belajar, Siswa Sekolah Dasar.

Keywords:
Self-Management, Gadget Distraction, Learning Focus, Elementary School Students.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan keterampilan manajemen diri siswa kelas 6 dalam mengendalikan distraksi *gadget* dan upaya siswa menjaga fokus belajar pada satu kelas di satu sekolah. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan rancangan studi kasus di SD Inpres Borongkaluku, Kabupaten Gowa. Subjek penelitian adalah 27 siswa kelas 6 sebagai pengisi angket pendukung, satu siswa sebagai informan wawancara, dan satu wali kelas sebagai informan pendukung. Data dikumpulkan pada 19–29 Oktober 2026 melalui observasi non-partisipan, wawancara, dan angket, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa telah memiliki sebagian keterampilan manajemen diri, seperti mendahulukan tugas sebelum bermain *gadget* dan menjauhkan ponsel saat belajar (81,5% siswa menyatakan Selalu atau Sering menjauhkan *gadget*), tetapi penerapannya belum konsisten di kelas, perencanaan jadwal belajar mandiri masih lemah, serta penguatan dan evaluasi diri belum tampak karena belum diukur secara khusus. Pada saat yang sama, 60,0% siswa menyatakan Selalu atau Sering memakai *gadget* untuk gim, media sosial, atau video pada waktu belajar. Siswa menjaga fokus dengan mengarahkan perhatian pada tugas, menunda penggunaan ponsel, dan kembali fokus atas inisiatif sendiri maupun setelah diingatkan guru. Dukungan orang tua dan guru menjadi faktor penting. Temuan ini menunjukkan perlunya aturan penggunaan *gadget* yang jelas di kelas serta pembiasaan manajemen diri yang didampingi guru dan orang tua.

ABSTRACT

This study aims to describe how sixth-grade students in one class at one school apply self-management skills to control gadget distractions and how they maintain learning focus. The study used a descriptive qualitative approach with a case study design at SD Inpres Borongkaluku, Gowa Regency. The participants were 27 sixth-grade students who completed a supporting questionnaire, one student interviewed as an informant, and one homeroom teacher as a supporting informant. Data were collected from October 19 to 29, 2026 through non-participant observation, interviews, and a questionnaire, and were analyzed through data reduction, data display, and conclusion drawing. Data validity was examined through source and technique triangulation. The results showed that students already possessed some self-management skills, such as completing tasks before playing with gadgets and keeping the phone away while studying (81.5% of students answered Always or Often), but their application was not yet consistent in the classroom, independent study scheduling was still weak, and self-reinforcement and self-evaluation were not visible because they were not specifically measured. At the same time, 60.0% of students answered Always or Often to using gadgets for games, social media, or videos during study time. Students maintained focus by directing attention to tasks, delaying phone use, and returning to focus on their own initiative or after being reminded by the teacher. Support from parents and teachers was an important factor. These findings indicate the need for clear classroom rules on gadget use and for self-management habituation guided by teachers and parents.

Open access under CC-BY-SA

PENDAHULUAN

Pendidikan di sekolah dasar tidak hanya membekali siswa dengan pengetahuan akademik, tetapi juga membentuk kebiasaan belajar, kemandirian, dan kemampuan mengatur diri yang menentukan keberhasilan pada jenjang berikutnya. Siswa kelas 6 berada pada fase kelas atas sehingga mulai dituntut mandiri dalam mengelola waktu, tugas, dan perhatian sebagai bekal memasuki sekolah menengah pertama. Pada saat yang sama, *gadget* telah menjadi bagian dari keseharian anak. Aristianti et al. (2025) menjelaskan bahwa penggunaan perangkat elektronik di kalangan siswa sekolah dasar terus meningkat dan berimplikasi pada sikap belajar, motivasi, serta kemampuan regulasi diri. *Gadget* memang dapat menjadi sumber belajar, tetapi perangkat yang sama juga menyediakan gim daring, media sosial, dan hiburan video yang bersaing dengan tugas belajar untuk memperoleh perhatian siswa.

Kemampuan siswa mengendalikan gangguan dari *gadget* dapat dijelaskan melalui konsep manajemen diri dan regulasi diri dalam belajar. Dignath & Veenman (2021) menjelaskan bahwa pembelajar yang mampu mengatur dirinya merencanakan, memantau, dan mengendalikan proses belajarnya melalui fase perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi diri. Pada usia sekolah dasar kemampuan ini masih berkembang sehingga siswa membutuhkan bimbingan orang tua dan guru (Aristianti et al., 2025). Santrock (2021) menambahkan bahwa pada masa anak-anak akhir kontrol diri dan perhatian terus berkembang, tetapi belum sematang kemampuan orang dewasa. Karakteristik ini membuat siswa kelas 6 menarik untuk dikaji karena mereka sudah mampu merencanakan dan menilai tindakannya, tetapi masih mudah tergoda oleh stimulus digital.

Agar indikator dan pembahasan tidak bergeser dari fokus penelitian, empat konsep yang berdekatan dibedakan sebagai definisi kerja. Regulasi diri dalam belajar dipahami sebagai siklus perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi yang dilakukan pembelajar terhadap proses belajarnya (Dignath & Veenman, 2021) dan menjadi kerangka teoretis penelitian ini. Manajemen diri adalah wujud regulasi diri pada perilaku sehari-hari, yaitu menetapkan tujuan dan aturan, memantau diri, mengendalikan pemicu, serta memberi penguatan dan evaluasi pada diri sendiri; konsep ini menjadi fokus pertama penelitian. Kontrol diri dipahami sebagai kemampuan menahan dorongan sesaat demi tujuan yang lebih jauh, yang dalam penelitian Van Endert (2021) dikaitkan dengan penggunaan perangkat digital pada anak; konsep ini diposisikan sebagai kapasitas yang mendasari manajemen diri dan tidak diukur secara terpisah. Fokus belajar adalah kemampuan mengarahkan dan mempertahankan perhatian pada tugas belajar serta kembali ke tugas setelah terganggu, dan menjadi fokus kedua penelitian. Dengan demikian, manajemen diri merupakan cara siswa mengendalikan distraksi, sedangkan fokus belajar merupakan perilaku yang diamati pada kegiatan belajar ketika distraksi muncul.

Distraksi *gadget* merupakan persoalan nyata dalam pembelajaran. Laporan PISA 2022 mencatat bahwa banyak siswa di berbagai negara mengaku terganggu oleh perangkat digital selama pelajaran (OECD, 2023). Pada tingkat sekolah dasar, Febriani et al. (2025) menemukan bahwa siswa kelas V yang menggunakan *gadget* non-edukatif lebih dari dua jam per hari memiliki tingkat fokus lebih rendah dibandingkan siswa yang menggunakannya kurang dari satu jam. Chusna (2023) melaporkan bahwa intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi membuat anak melamun, kurang memperhatikan pelajaran, dan mengurangi waktu belajar di rumah. Dari sisi psikologis, Van Endert (2021) mengaitkan penggunaan perangkat digital yang adiktif pada anak dengan kontrol diri dan capaian akademik, sedangkan Marciano et al. (2021) menghimpun bukti bahwa waktu layar pada masa remaja berhubungan dengan karakteristik struktur dan fungsi otak. Kajian Marciano et al. berfokus pada remaja, sedangkan subjek penelitian ini adalah siswa kelas 6 yang berada di ujung masa anak-anak.

Oleh karena itu, sumber tersebut hanya dipakai sebagai latar tentang kerentanan perkembangan terhadap paparan layar dan tidak digunakan sebagai bukti kondisi otak atau perilaku siswa kelas 6. Temuan-temuan tersebut mengarahkan perhatian pada kemampuan mengendalikan diri sebagai hal penting agar siswa dapat memanfaatkan *gadget* secara bijak tanpa kehilangan fokus belajar.

Upaya membentuk kemampuan mengendalikan diri juga memiliki landasan kebijakan. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik, antara lain pengendalian diri, kepribadian, dan kecerdasan (Republik Indonesia, 2003). Dimensi mandiri pada Profil Pelajar Pancasila juga memuat elemen regulasi diri, yaitu kemampuan siswa mengatur pikiran, perasaan, dan perilakunya dalam belajar (Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, 2022).

Penelitian terdahulu tentang *gadget* pada siswa sekolah dasar sebagian besar berfokus pada dampak penggunaan terhadap konsentrasi, minat, dan motivasi belajar. Jika dibandingkan menurut konteks, metode, subjek, dan temuannya, perbedaannya tampak jelas. Febriani et al. (2025) menggunakan pendekatan kuantitatif pada siswa kelas V dan menemukan fokus yang lebih rendah pada siswa dengan durasi penggunaan *gadget* non-edukatif yang lebih panjang. Van Endert (2021) juga menggunakan pendekatan kuantitatif dan melaporkan hubungan penggunaan perangkat digital yang adiktif dengan kontrol diri dan capaian akademik anak. Chusna (2023) melalui studi pustaka melaporkan bahwa intensitas penggunaan yang tinggi berkaitan dengan menurunnya minat dan perhatian belajar, sedangkan Aristianti et al. (2025) melalui studi literatur menyimpulkan bahwa dampak *gadget* bergantung pada tujuan penggunaan, pendampingan guru, dan pengawasan orang tua. Dengan demikian, temuan-temuan tersebut berbentuk hubungan atau akibat penggunaan, dan data primernya berupa angka durasi atau kajian pustaka, bukan data lapangan tentang apa yang dilakukan siswa. Sejauh penelusuran peneliti, celah yang belum dijawab oleh kajian-kajian tersebut adalah bagaimana siswa kelas 6 sendiri mengendalikan godaan *gadget* dan menjaga fokusnya dalam situasi belajar yang nyata, yang dapat digali melalui observasi kelas, wawancara, dan angket. Kebaruan penelitian ini bersifat terbatas pada konteks, yaitu studi kasus kualitatif pada satu kelas yang menempatkan siswa sebagai pelaku yang mengelola dirinya dan memadukan tiga sumber data lapangan, tanpa mengklaim lebih luas dari satu kelas.

Pelarangan semata tidak selalu menyelesaikan persoalan karena dampak *gadget* bergantung pada tujuan penggunaan, pendampingan guru, dan pengawasan orang tua (Aristianti et al., 2025). Pemahaman tentang keterampilan manajemen diri yang telah dimiliki siswa membantu guru, orang tua, dan sekolah merancang pendampingan yang tepat sasaran. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan (1) penerapan keterampilan manajemen diri oleh siswa kelas 6 dalam mengendalikan distraksi penggunaan *gadget* dan (2) cara siswa kelas 6 menjaga fokus belajar ketika menghadapi distraksi tersebut, pada satu kelas di satu sekolah. Gambaran kecenderungan kelas bertumpu pada angket 27 siswa dan observasi kelas, sedangkan wawancara melengkapinya dengan pengalaman satu siswa dan satu wali kelas; karena itu, penelitian ini tidak mengklaim mewakili seluruh siswa kelas 6.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan rancangan studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan memahami makna, pengalaman, dan strategi siswa dalam konteks alamiah, bukan menguji hipotesis atau mengukur pengaruh antarvariabel (Creswell & Creswell, 2023; Sugiyono, 2022). Rancangan studi kasus dipilih karena persoalan yang dikaji, yaitu bagaimana siswa mengelola dirinya terhadap distraksi *gadget*, terjadi dalam konteks

pembelajaran nyata yang batasnya jelas dan tidak dimanipulasi peneliti (Creswell & Creswell, 2023). Batas kasus adalah satu rombongan belajar kelas 6 di satu sekolah, yaitu SD Inpres Borongkaluku, Kecamatan Bontomarannu, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan, dengan periode pengumpulan data pada 19 sampai 29 Oktober 2026 dan konteks yang diamati berupa kegiatan pembelajaran di kelas. Unit analisis adalah praktik manajemen diri siswa dalam mengendalikan distraksi *gadget* dan menjaga fokus belajar pada kelas tersebut, sehingga analisis dilakukan pada tingkat kelas dan bukan pada tiap siswa secara individual.

Lokasi dan subjek ditentukan secara *purposif* karena siswa kelas 6 berada pada fase kelas atas yang mulai dituntut mandiri dan memiliki kesempatan menggunakan *gadget* dalam kesehariannya. Subjek penelitian meliputi 27 siswa kelas 6 pada satu rombongan belajar yang mengisi angket pendukung, satu siswa yang wawancaranya terdokumentasi sebagai informan siswa, dan satu wali kelas (berinisial R) sebagai informan pendukung. Wali kelas dipilih sebagai informan pendukung karena mengamati perilaku seluruh siswa dalam pembelajaran sehari-hari. Informan siswa adalah satu siswa yang wawancaranya terdokumentasi lengkap; pemilihannya tidak dimaksudkan untuk mewakili variasi perilaku seluruh siswa, sehingga pengalaman informan ini dimaknai sebagai satu kasus individual yang memberi gambaran mendalam tentang cara siswa mengelola *gadget*, bukan sebagai perwakilan seluruh siswa. Keluasan perspektif siswa diperoleh dari angket 27 siswa dan observasi seluruh kelas, sedangkan perspektif guru diperoleh dari wali kelas, sehingga keterbatasan satu informan siswa dilengkapi oleh kedua sumber tersebut. Jumlah peserta angket tidak disamakan dengan jumlah informan wawancara. Identitas partisipan dirahasiakan dengan kode S1 sampai S27 pada angket dan sebutan informan pada wawancara.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik. Pertama, observasi langsung non-partisipan selama pembelajaran dengan satu lembar observasi berisi 20 indikator pada lima aspek, yaitu empat indikator pada tiap aspek (perilaku saat belajar, manajemen waktu, pengendalian diri, mengembalikan fokus, dan konteks penggunaan *gadget*), serta enam catatan lapangan yang memisahkan fakta teramati dari tafsiran sementara. Kedua, wawancara semi-terstruktur dengan sepuluh pertanyaan untuk siswa dan delapan pertanyaan untuk wali kelas. Ketiga, angket pendukung berisi 14 pernyataan dengan tiga pilihan jawaban, yaitu Selalu, Sering, dan Kadang-kadang atau tidak pernah, yang diisi oleh 27 siswa; seluruh butir angket ditampilkan pada Tabel 5. Instrumen disusun berdasarkan dua fokus penelitian yang diturunkan dari fase regulasi diri menurut Dignath & Veenman (2021) serta kajian Chusna (2023) dan Aristianti et al. (2025), sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Foto kegiatan digunakan sebagai bukti pelaksanaan lapangan dan tidak dijadikan dasar temuan.

Pemetaan butir angket terhadap subfokus dicantumkan pada Tabel 1, sedangkan butir 14 digunakan untuk menggali dukungan keluarga sebagai faktor lingkungan. Kelima aspek lembar observasi dipetakan ke subfokus yang sesuai, yaitu perilaku saat belajar ke mengarahkan perhatian pada tugas dan bertahan menyelesaikan tugas, manajemen waktu ke penetapan tujuan dan aturan serta bertahan menyelesaikan tugas, pengendalian diri ke pemantauan diri dan pengendalian pemicu, mengembalikan fokus ke kembali fokus setelah terganggu, dan konteks penggunaan *gadget* ke menjauhkan atau menunda *gadget* serta aturan. Penguatan dan evaluasi diri belum memiliki indikator observasi maupun butir angket khusus sehingga hanya dapat digali melalui wawancara. Instrumen disusun oleh peneliti berdasarkan kerangka teori tersebut, dan penelitian ini tidak menyertakan uji validitas maupun reliabilitas formal atas instrumen; hal ini dicatat sebagai keterbatasan penelitian. Tiga pilihan jawaban digunakan agar siswa lebih mudah memilih dan agar angket menangkap kecenderungan perilaku, bukan perbedaan tipis antartingkat frekuensi.

Tabel 1. Fokus, Subfokus, dan Indikator Penelitian

Fokus	Subfokus	Indikator yang digali dan diamati
Fokus 1: Keterampilan manajemen diri dalam mengendalikan distraksi *gadget*	Penetapan tujuan dan aturan	Target belajar serta aturan batas waktu atau tempat penggunaan *gadget* Butir angket: 3, 4.
	Pemantauan diri	Kesadaran akan durasi bermain dan saat perhatian teralihkan Butir angket: 6, 7.
	Pengendalian pemicu	Mengubah lingkungan agar tidak tergoda, misalnya menjauhkan HP Butir angket: 8, 10.
	Penguatan dan evaluasi diri	Penghargaan pada diri sendiri dan refleksi atas keberhasilan atau kegagalan menahan diri Tidak ada butir angket atau indikator observasi khusus; hanya digali melalui wawancara.
Fokus 2: Upaya menjaga fokus belajar ketika menghadapi distraksi *gadget*	Mengarahkan perhatian pada tugas	Menyimak penjelasan, mencatat, dan terlibat dalam kegiatan belajar Butir angket: 1, 2, 11.
	Menjauhkan atau menunda *gadget*	Menunda membuka *gadget* sampai kegiatan belajar selesai Butir angket: 12, 13.
	Bertahan menyelesaikan tugas	Menyelesaikan tugas tuntas dan tepat waktu meskipun ada gangguan Butir angket: 5.
	Kembali fokus setelah terganggu	Mengenali gangguan dan kembali belajar, dengan atau tanpa bantuan orang lain Butir angket: 9.

Data dianalisis dengan model interaktif yang terdiri atas reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2022). Pada tahap reduksi, catatan observasi, catatan lapangan, dan catatan wawancara dibaca berulang, diberi kode deskriptif sesuai pernyataan yang muncul, lalu dikelompokkan ke dalam delapan subfokus pada Tabel 1 (Saldaña, 2021); pengodean dilakukan oleh peneliti. Pada tahap penyajian, data observasi, wawancara, dan angket diringkas dalam tabel, dan hasil angket dimasukkan ke matriks triangulasi per subfokus (Tabel 7) sehingga angka angket dibaca berdampingan dengan data kualitatif, bukan terpisah. Kesimpulan diverifikasi dengan memeriksa kesesuaian dan ketidaksesuaian antarsumber pada tiap subfokus. Jawaban angket dihitung berdasarkan frekuensi dan persentase dari jawaban yang sah; jawaban yang dicentang ganda atau kosong dikeluarkan pada butir yang bersangkutan, dan jumlah jawaban sah butir tersebut menjadi penyebut persentasenya. Butir 7 dan 13 memuat perilaku yang tidak diharapkan sehingga jawaban Kadang-kadang atau tidak pernah pada kedua butir dipandang sebagai kecenderungan yang lebih mendukung manajemen diri. Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan keterangan siswa, wali kelas, dan angket, serta triangulasi teknik, yaitu membandingkan hasil wawancara dengan observasi dan angket. Perbedaan antarsumber dilaporkan sebagai variasi data, bukan dihilangkan. Karena partisipan utama adalah anak, etika penelitian dijaga dengan memperoleh izin sekolah dan wali kelas, memperoleh kesediaan siswa sebagai dasar partisipasi, serta merahasiakan identitas partisipan. Persetujuan tertulis orang tua atau wali tidak dilaporkan dalam penelitian ini karena izin berjalan melalui sekolah dan wali kelas, sehingga hal ini dicatat sebagai keterbatasan etis. Observasi dibatasi pada perilaku yang tampak di kelas dan tidak mencakup pemeriksaan isi *gadget* siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang terkumpul meliputi satu lembar observasi (20 indikator) dan enam catatan lapangan, catatan wawancara wali kelas (delapan pertanyaan) dan satu informan siswa (sepuluh pertanyaan), serta 27 lembar angket (14 pernyataan). Angket menjadi satu-satunya sumber yang menggambarkan kecenderungan seluruh kelas, sedangkan wawancara siswa dimaknai sebagai pengalaman satu informan. Karena itu, pernyataan tentang kecenderungan seluruh kelas hanya didasarkan pada angket, dan pengalaman informan siswa tidak digeneralisasi sebagai pengalaman seluruh kelas.

1. Hasil Observasi

Dari 20 indikator pada lembar observasi, 12 indikator tercatat Ya, empat tercatat Tidak, dua berupa uraian, dan dua tidak diisi. Dua indikator yang tidak diisi adalah strategi menjaga fokus dan aturan penggunaan *gadget* dari guru atau sekolah. Lembar observasi tidak mencatat apakah kosongnya indikator tersebut karena kejadiannya tidak muncul atau karena tidak sempat diamati, sehingga keduanya diperlakukan sebagai data tidak tersedia, bukan sebagai jawaban Tidak. Tabel 2 meringkas hasil pada kelima aspek, sedangkan enam catatan lapangan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Lembar Observasi Kelas

Aspek	Hasil yang teramati
Perilaku saat belajar	Siswa mengikuti instruksi, terlibat, dan menyelesaikan tugas, tetapi kurang memperhatikan penjelasan guru.
Manajemen waktu	Keempat indikator tercatat Ya: mulai mengerjakan segera setelah instruksi, selesai sesuai waktu, menyiapkan perlengkapan, dan mengatur urutan pengerjaan.
Pengendalian diri	Tiga indikator tercatat Tidak, yaitu tidak beralih ke aktivitas lain, mematuhi aturan penggunaan *gadget*, dan menahan diri tidak membuka *gadget*; peneliti mencatat adanya beberapa siswa yang tidak mematuhi aturan. Respons siswa ketika perhatian teralihkan tercatat Ya tanpa uraian jenis respons.
Mengembalikan fokus	Siswa kembali memperhatikan atas inisiatif sendiri dan setelah diingatkan, dengan kecepatan sedang; strategi menjaga fokus tidak diisi.
Konteks penggunaan *gadget*	*Gadget* terlihat digunakan selama pembelajaran, sebagian untuk mencari informasi tugas dan beberapa siswa untuk bermain gim; aturan dari guru atau sekolah tidak diisi.

Tabel 3. Catatan Lapangan Selama Observasi

No.	Situasi	Kejadian yang teramati
1	Saat guru menjelaskan	Beberapa siswa kurang fokus saat pembelajaran.
2	Saat pembelajaran berlangsung	Terdapat siswa yang memainkan HP tanpa instruksi ketika guru menjelaskan.
3	Saat guru memberi tugas	Beberapa siswa tidak langsung mengerjakan tugas, tetapi mengobrol dengan teman.
4	Saat mengerjakan tugas mandiri	Beberapa siswa berhenti mengerjakan tugas untuk melihat HP.
5	Saat guru mengajukan pertanyaan	Beberapa siswa diam, tidak memperhatikan, dan tidak memberi tanggapan.
6	Saat pembelajaran berlangsung	Beberapa siswa kembali memperhatikan guru setelah ditegur atau diingatkan.

Keenam catatan lapangan membentuk pola yang berkaitan. Pada saat guru menjelaskan dan memberi tugas, perhatian sebagian siswa beralih kepada HP atau percakapan dengan teman; pada saat guru bertanya, sebagian siswa diam; dan pada saat mengerjakan tugas mandiri, sebagian siswa berhenti untuk melihat HP. Seluruh catatan menggunakan keterangan beberapa siswa tanpa jumlah pasti, dan catatan asli tidak memungkinkan jumlah atau frekuensi kejadian ditambahkan. Karena itu, catatan lapangan hanya digunakan untuk menggambarkan pola perilaku yang muncul, bukan untuk menyimpulkan proporsi siswa yang terdistraksi atau membandingkan tingkat distraksi antaraspek.

2. Hasil Wawancara

Ringkasan jawaban wali kelas dan informan siswa disajikan pada Tabel 4. Tabel 4 merupakan parafrasa ringkas dari catatan wawancara tertulis, bukan kutipan langsung; rincian waktu, durasi, dan tempat tiap wawancara tidak dilaporkan dalam artikel ini, dan karena catatan berbentuk ringkasan, kutipan representatif tidak disajikan. Wali kelas menggambarkan kelas 6 pada umumnya fokus tetapi masih memiliki sejumlah siswa yang kurang fokus. Informan siswa mengakui pernah sulit berhenti memakai *gadget* karena masih ingin bermain gim atau menonton, namun menjauhkan HP dan belajar lebih dahulu sebelum bermain. Pemberian penghargaan pada diri sendiri atau refleksi atas keberhasilan dan kegagalan menahan diri tidak disebut secara eksplisit oleh informan.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Wawancara Dengan Wali Kelas dan Informan Siswa

Tema	Wali kelas	Informan siswa
Fokus di kelas	Pada umumnya fokus, tetapi ada beberapa siswa yang kurang fokus; mudah kehilangan fokus karena lapar, membawa *gadget*, dan keadaan lingkungan.	Terganggu oleh teman yang berisik atau mengajak bicara.
Penggunaan *gadget*	Ada sisi positif dan negatif; siswa biasanya menyalahgunakannya dengan bermain gim atau menonton.	Dipakai untuk belajar, bermain gim, dan menonton; bermain ketika bosan, belajar saat diberi tugas; pernah sulit berhenti karena masih ingin bermain.
Aturan	Tidak ada aturan khusus, tetapi HP tidak boleh dipakai saat pembelajaran kecuali dibutuhkan.	Ada aturan di rumah: menyelesaikan tugas sekolah terlebih dahulu, baru bermain HP.
Strategi saat sulit berkonsentrasi	Siswa berbicara dengan teman, melamun, atau menggunakan *gadget*.	Menjauhkan HP; belajar dahulu baru bermain; berhenti dan menjauhkan HP lalu mengerjakan tugas, atau mengerjakan tugas sambil memakai HP.
Pengendalian diri dan waktu	Mengatur waktu dan menyelesaikan tugas cukup baik; kemampuan mengendalikan diri berbeda-beda, sebagian perlu arahan dan pengawasan.	Merasa bosan ketika harus berhenti memakai *gadget* untuk belajar.
Dukungan	Guru menyampaikan instruksi yang jelas; dukungan orang tua diperlukan.	Orang tua dan guru yang mengingatkan untuk belajar.

3. Hasil Angket

Sembilan dari 378 jawaban (27 siswa × 14 butir; 2,4%) tidak dihitung karena enam jawaban dicentang ganda dan tiga tidak dicentang. Jawaban tidak sah dikeluarkan pada butir yang bersangkutan, bukan pada tingkat responden: tujuh butir (butir 2, 3, 5, 6, 9, 11, dan 12) masing-masing

kehilangan satu jawaban dan butir 13 kehilangan dua jawaban, sehingga jumlah jawaban sah per butir berkisar antara 25 sampai 27 dan menjadi penyebut persentase butir tersebut. Butir 1, 4, 7, 8, 10, dan 14 terisi dari seluruh 27 siswa sehingga tidak ada responden yang seluruh jawabannya dikeluarkan. Tabel 5 menyajikan rekapitulasi per butir dan Tabel 6 menyajikan kecenderungan jawaban per aspek.

Tabel 5. Rekapitulasi jawaban angket per butir

No.	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang atau tidak pernah	Jumlah sah
1	Saya memperhatikan guru saat menjelaskan pelajaran	16 (59,3)	10 (37,0)	1 (3,7)	27
2	Saya mengerjakan tugas dari guru sampai selesai	18 (69,2)	7 (26,9)	1 (3,8)	26
3	Saya mengatur atau mengikuti jadwal belajar sendiri	7 (26,9)	6 (23,1)	13 (50,0)	26
4	Saya mengerjakan PR terlebih dahulu sebelum bermain *gadget*	11 (40,7)	12 (44,4)	4 (14,8)	27
5	Saya menyelesaikan tugas tepat waktu	5 (19,2)	19 (73,1)	2 (7,7)	26
6	Saya bisa berhenti menggunakan *gadget* ketika waktunya belajar	12 (46,2)	8 (30,8)	6 (23,1)	26
7	Saya tergoda membuka *gadget* ketika sedang belajar	4 (14,8)	4 (14,8)	19 (70,4)	27
8	Saya menjauhkan *gadget* dari tempat belajar agar tidak mengganggu	18 (66,7)	4 (14,8)	5 (18,5)	27
9	Saya cepat kembali fokus ketika perhatian teralihkan	12 (46,2)	13 (50,0)	1 (3,8)	26
10	Saya punya cara sendiri agar tetap fokus	11 (40,7)	14 (51,9)	2 (7,4)	27
11	Saya bertanya kepada guru atau teman ketika sulit memahami pelajaran	18 (69,2)	8 (30,8)	0 (0,0)	26
12	Saya menggunakan *gadget* untuk mencari bahan atau informasi pelajaran	12 (46,2)	8 (30,8)	6 (23,1)	26
13	Saya menggunakan *gadget* untuk gim, media sosial, atau video pada waktu belajar	9 (36,0)	6 (24,0)	10 (40,0)	25
14	Orang tua atau keluarga mengingatkan saya untuk belajar	17 (63,0)	7 (25,9)	3 (11,1)	27

Keterangan: angka di luar kurung adalah jumlah siswa dan angka dalam kurung adalah persentase dari jumlah jawaban sah. Kategori yang dipandang mendukung manajemen diri adalah Selalu dan Sering pada butir 1 sampai 6, 8 sampai 12, dan 14, serta Kadang-kadang atau tidak pernah pada butir 7 dan 13. Butir 7 menilai godaan membuka *gadget* ketika belajar, sedangkan butir 13 menilai penggunaan *gadget* untuk gim, media sosial, atau video pada waktu belajar; kedua butir menilai hal yang berbeda sehingga tidak digabung.

Tabel 6. Kecenderungan jawaban angket per aspek

Aspek	Butir	Jawaban yang dihitung	Jumlah jawaban sesuai dari jawaban sah	Persentase jawaban (%)
Perilaku saat belajar	1, 2, 11	Selalu dan Sering	77 dari 79	97,5
Manajemen waktu	3, 4, 5	Selalu dan Sering	60 dari 79	75,9
Pengendalian diri	6, 7, 8	Selalu dan Sering (butir 6, 8); Kadang-kadang atau tidak pernah (butir 7)	61 dari 80	76,3
Mengembalikan fokus	9, 10	Selalu dan Sering	50 dari 53	94,3
Penggunaan untuk belajar	12	Selalu dan Sering	20 dari 26	76,9
Penggunaan untuk hiburan	13	Kadang-kadang atau tidak pernah	10 dari 25	40,0
Faktor pendukung (keluarga)	14	Selalu dan Sering	24 dari 27	88,9

Keterangan : persentase dihitung dari gabungan jawaban sah beberapa butir (jumlah respons), bukan dari jumlah siswa yang unik; karena itu angka pada tiap aspek tidak dibaca sebagai proporsi siswa. Penyebut pada tiap aspek tertera pada kolom jumlah jawaban.

Aspek perilaku saat belajar dan mengembalikan fokus memperoleh jawaban sejalan tertinggi (97,5% dan 94,3% dari jumlah jawaban sah), dan seluruh 26 siswa yang menjawab butir 11 menyatakan Selalu atau Sering bertanya ketika sulit memahami pelajaran. Aspek manajemen waktu (75,9%) dan pengendalian diri (76,3%) lebih rendah. Butir terlemah adalah butir 3: separuh siswa (13 dari 26) Kadang-kadang atau tidak pernah mengatur atau mengikuti jadwal belajar sendiri. Sebanyak 22 dari 27 siswa (81,5%) menjauhkan *gadget* dari tempat belajar dan 20 dari 26 siswa (76,9%) mampu berhenti memakai *gadget* ketika waktunya belajar, tetapi 8 dari 27 siswa (29,6%) mengaku Selalu atau Sering tergoda membuka *gadget* saat belajar. Butir 13 perlu dibaca secara menonjol: 15 dari 25 siswa (60,0%) mengaku Selalu atau Sering memakai *gadget* untuk gim, media sosial, atau video pada waktu belajar, dan hanya 10 dari 25 siswa (40,0%) yang Kadang-kadang atau tidak pernah. Angka ini berdampingan dengan 76,9% siswa yang mampu berhenti memakai *gadget* dan 81,5% yang menjauhkannya. Kedua temuan tidak saling meniadakan, tetapi menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan *gadget* pada sebagian siswa berjalan bersama penggunaan untuk hiburan yang cukup sering, sehingga gambaran siswa yang mampu mengendalikan distraksi tidak boleh dibaca sebagai tidak adanya perilaku hiburan saat belajar. Pada konteks penggunaan untuk belajar, 20 dari 26 siswa (76,9%) memakai *gadget* untuk mencari bahan pelajaran. Dukungan keluarga tampak kuat karena 24 dari 27 siswa (88,9%) menyatakan diingatkan orang tua atau keluarga untuk belajar.

4. Triangulasi temuan

Hasil triangulasi sumber dan teknik disajikan pada Tabel 7 dan dibaca per subfokus. Sumber-sumber sejalan pada aturan yang berasal dari rumah dan dukungan keluarga, pada strategi menjauhkan HP, serta pada penggunaan *gadget* untuk belajar sekaligus untuk hiburan. Sumber-sumber tidak sejalan pada tiga hal. Pertama, pada pengendalian diri di kelas: angket menunjukkan 76,9% siswa mampu berhenti memakai *gadget* saat waktunya belajar, tetapi observasi mencatat sebagian siswa tidak mematuhi aturan dan memainkan HP ketika guru menjelaskan. Kedua, pada perhatian terhadap tugas: angket menunjukkan 96,3% siswa memperhatikan guru, tetapi observasi mencatat sebagian siswa kurang memperhatikan penjelasan. Ketiga, pada kembali fokus secara

mandiri: angket menunjukkan 96,2% siswa cepat kembali fokus, tetapi catatan lapangan menunjukkan sebagian siswa baru kembali setelah ditegur. Ketidaksesuaian ini diperlakukan sebagai temuan, bukan sebagai kesalahan data: laporan diri siswa cenderung lebih positif daripada perilaku yang teramati di kelas. Satu subfokus, yaitu penguatan dan evaluasi diri, tidak dapat dinilai karena tidak ada indikator maupun butir khusus. Ketiga sumber tidak sebanding dalam cakupannya, karena angket mencakup 27 siswa, wawancara siswa hanya satu orang, wawancara guru satu orang, dan observasi tidak mencatat jumlah siswa; kesesuaian antarsumber karena itu dibaca sebagai kecenderungan dan bukan sebagai bukti yang sama kuat.

Tabel 7. Sintesis triangulasi temuan penelitian

Subfokus	Temuan yang sejalan antarsumber	Perbedaan atau keterbatasan data
Penetapan tujuan dan aturan	Aturan terkuat berasal dari rumah (informan siswa; 85,2% mendahulukan PR).	Aturan *gadget* di kelas belum khusus (wali kelas); sebagian siswa tidak patuh (observasi); 50,0% jarang mengatur jadwal sendiri.
Pemantauan diri	Siswa mengenali dorongan bermain; 76,9% mampu berhenti saat waktunya belajar.	Observasi mencatat sebagian siswa beralih ke aktivitas lain; wali kelas menilai kemampuan siswa berbeda-beda.
Pengendalian pemicu	Menjauhkan HP (informan siswa; 81,5%); 92,6% punya cara sendiri.	Di kelas, ada siswa memainkan HP saat guru menjelaskan dan berhenti mengerjakan tugas untuk melihat HP.
Penguatan dan evaluasi diri	Tidak ada kesesuaian yang dapat dinilai.	Tidak muncul eksplisit pada wawancara; tidak ada indikator observasi maupun butir angket khusus.
Mengarahkan perhatian pada tugas	Wali kelas: pada umumnya fokus; angket 96,3% (butir 1) dan 96,2% (butir 2).	Observasi: kurang memperhatikan penjelasan guru; sebagian siswa diam saat ditanya.
Menjauhkan atau menunda *gadget*	*Gadget* dipakai untuk belajar (observasi, siswa, 76,9% angket).	*Gadget* juga dipakai untuk gim atau hiburan (observasi, wali kelas, 60,0% angket).
Bertahan menyelesaikan tugas	Indikator manajemen waktu semuanya Ya; wali kelas dan angket (92,3%) menilai baik.	Catatan lapangan: ada siswa mengobrol dan berhenti untuk melihat HP; jadwal mandiri lemah.
Kembali fokus setelah terganggu	Observasi dan angket (96,2%) sejalan; informan siswa berhenti, menjauhkan HP, lalu mengerjakan tugas.	Sebagian siswa kembali setelah ditegur; strategi mandiri tidak teramati (indikator tidak diisi).
Faktor lingkungan	Instruksi guru yang jelas dan pengingat orang tua (88,9%).	Penghambat: lapar, *gadget*, lingkungan, teman berisik, dan rasa bosan.

Pembahasan

Temuan tentang manajemen diri dapat dibaca melalui tiga fase regulasi diri menurut Dignath & Veenman (2021). Pada fase perencanaan, aturan yang paling jelas berasal dari rumah, yaitu menyelesaikan tugas sebelum bermain HP, dan kebiasaan ini tercermin pada butir 4 angket (85,2% siswa Selalu atau Sering mengerjakan PR terlebih dahulu sebelum bermain *gadget*). Akan tetapi, perencanaan belajar yang disusun siswa sendiri masih lemah: pada butir 3, separuh siswa (13 dari 26; 50,0%) Kadang-kadang atau tidak pernah mengatur atau mengikuti jadwal belajarnya sendiri, dan aturan penggunaan *gadget* di kelas belum dirumuskan khusus. Kedua butir tersebut mengukur

perilaku yang berbeda, yaitu mengikuti aturan dari luar diri (butir 4) dan menyusun jadwal secara mandiri (butir 3), sehingga angka 85,2% tidak dapat dibaca sebagai kemampuan merencanakan sendiri. Perencanaan siswa dengan demikian lebih bergantung pada aturan dari luar dirinya daripada target yang ia tetapkan sendiri. Hal ini sejalan dengan Aristianti et al. (2025) bahwa kemampuan regulasi diri siswa sekolah dasar masih berkembang dan membutuhkan bimbingan orang tua dan guru.

Pada fase pelaksanaan, pemantauan diri dan pengendalian pemicu sudah tampak tetapi belum konsisten. Informan siswa menyadari dorongannya untuk terus bermain dan menjauhkan HP sebagai tindakan nyata, dan angket menunjukkan sebagian besar siswa melaporkan mampu berhenti memakai *gadget* serta menjauhkannya dari tempat belajar. Namun, observasi memperlihatkan sebagian siswa memainkan HP saat guru menjelaskan dan berhenti mengerjakan tugas untuk melihat HP. Perbedaan antara laporan diri dan perilaku teramati ini perlu dibaca dengan hati-hati: angket merupakan laporan diri yang dapat dipengaruhi keinginan tampil baik, sedangkan observasi tidak menyebut jumlah siswa yang terdistraksi. Keduanya dapat benar bersamaan, yaitu sebagian besar siswa mampu mengendalikan diri sementara sebagian lainnya masih terdistraksi. Pola ini sejalan dengan Santrock (2021) bahwa kontrol diri dan perhatian pada masa anak-anak akhir terus berkembang tetapi belum sematang orang dewasa.

Pada fase refleksi diri, penelitian ini belum menemukan data yang cukup. Penguatan dan evaluasi diri tidak muncul eksplisit pada jawaban informan, dan lembar observasi serta angket tidak memiliki indikator yang secara khusus menangkap perilaku tersebut, sehingga belum dapat disimpulkan apakah siswa memberi penghargaan pada diri sendiri atau merefleksikan penyebab kegagalan menahan diri. Karena perilaku ini tidak diukur secara memadai, rumusan belum tampak lebih tepat daripada kesimpulan bahwa siswa tidak melakukan refleksi atau penguatan diri; keterbatasan ini terletak pada instrumen, bukan pada bukti ketiadaan perilaku. Catatan lapangan bahwa siswa memerlukan penguatan keterampilan manajemen diri sejalan dengan Van Endert (2021) yang menempatkan kontrol diri sebagai kemampuan yang berhubungan dengan penggunaan perangkat digital pada anak. Karena manajemen diri merupakan keterampilan yang dapat dilatih, kekurangan pada fase perencanaan dan refleksi merupakan ruang pembinaan, bukan kekurangan bawaan siswa.

Distraksi yang ditemukan bersumber dari *gadget* dan dari hal lain di sekitar siswa. Dari sisi *gadget*, temuan bahwa sebagian siswa memainkan gim saat pembelajaran dan bahwa wali kelas menilai siswa biasanya menyalahgunakan *gadget* untuk gim atau menonton sejalan dengan Chusna (2023) bahwa peserta didik cenderung memakai *gadget* untuk gim daring dan menonton video dibandingkan mencari materi pelajaran. Temuan ini juga sejalan dengan laporan OECD (2023) tentang siswa yang terganggu perangkat digital selama pelajaran. Penelitian ini tidak mengukur durasi penggunaan sehingga tidak dapat dibandingkan langsung dengan temuan Febriani et al. (2025), tetapi 60,0% siswa mengaku memakai *gadget* untuk hiburan pada waktu belajar, yang menunjukkan relevansi persoalan ini pada konteks sekolah yang diteliti. Di sisi lain, *gadget* juga digunakan untuk mencari informasi tugas, sehingga pelarangan semata tidak sepenuhnya sesuai dengan kondisi kelas dan yang perlu dikembangkan adalah kemampuan siswa mengelola penggunaannya.

Distraksi non-digital juga tampak, yaitu mengobrol, melamun, gangguan dari teman yang berisik, dan rasa lapar menurut wali kelas. Santrock (2021) menjelaskan bahwa pengaruh teman sebaya meningkat pada masa anak-anak akhir, dan temuan ini menunjukkan bahwa siswa kelas 6 menghadapi distraksi sosial di samping distraksi digital. Chusna (2023) mengaitkan melamun dengan intensitas penggunaan *gadget* yang tinggi; temuan wali kelas bahwa siswa melamun ketika sulit berkonsentrasi sejalan dengan gambaran itu, meskipun penelitian ini tidak dapat menetapkan bahwa melamun

disebabkan oleh *gadget*. Gambaran ini memperluas rumusan distraksi yang berfokus pada *gadget* karena upaya menjaga fokus ternyata juga harus menghadapi gangguan dari lingkungan kelas.

Kemampuan kembali fokus perlu dibedakan menjadi dua, yaitu kembali fokus secara mandiri dan kembali fokus setelah diingatkan guru. Kembali fokus secara mandiri didukung oleh laporan diri siswa (96,2% pada butir 9 dan 92,6% memiliki cara sendiri agar tetap fokus pada butir 10), oleh informan siswa yang menjauhkan HP lalu mengerjakan tugas, dan oleh indikator observasi yang mencatat siswa kembali memperhatikan atas inisiatif sendiri. Namun, observasi tidak merinci strategi mandiri tersebut sehingga bukti ini tetap lemah. Kembali fokus setelah diingatkan didukung oleh catatan lapangan nomor 6, yaitu beberapa siswa kembali memperhatikan guru setelah ditegur atau diingatkan, serta oleh indikator observasi yang sama. Keduanya tidak disatukan sebagai satu capaian keterampilan: sebagian siswa tampak mampu kembali fokus sendiri, sedangkan sebagian lain bergantung pada teguran guru, dan data tidak memungkinkan jumlah masing-masing disebutkan. Temuan ini sejalan dengan Aristianti et al. (2025) bahwa dampak *gadget* bergantung pada tujuan penggunaan, pendampingan guru, dan pengawasan orang tua. Dukungan lingkungan terlihat kuat pada keluarga (88,9% siswa diingatkan orang tua atau keluarga dan ada aturan di rumah) serta pada instruksi guru yang jelas, sedangkan aturan *gadget* di kelas belum khusus. Perbedaan antara aturan rumah yang tegas dan aturan sekolah yang belum khusus dapat menjadi salah satu penjelasan mengapa kebiasaan mendahulukan tugas tampak kuat pada angket, sedangkan menahan diri membuka *gadget* di kelas belum konsisten pada observasi. Penjelasan ini bersifat dugaan yang perlu diuji karena penelitian ini tidak membandingkan kedua lingkungan secara langsung.

Hasil penelitian perlu dibaca dengan memperhatikan beberapa keterbatasan. Pertama, wawancara siswa terdokumentasi dari satu informan sehingga belum mewakili seluruh siswa, dan gambaran seluruh kelas lebih banyak bertumpu pada angket. Kedua, observasi terdokumentasi dalam satu lembar dengan keterangan beberapa siswa tanpa jumlah pasti, sehingga konsistensi antarpertemuan dan proporsi siswa yang terdistraksi tidak dapat dipastikan. Ketiga, angket merupakan laporan diri yang berpotensi dipengaruhi keinginan tampil baik, dan sembilan jawabannya tidak dapat dihitung. Keempat, instrumen tidak disertai uji validitas dan reliabilitas formal dan belum menggali penguatan serta evaluasi diri secara khusus. Kelima, catatan wawancara berbentuk ringkasan sehingga kutipan langsung tidak dapat disajikan, dan persetujuan tertulis orang tua tidak dilaporkan. Sesuai pendekatan kualitatif, temuan dimaknai pada konteks satu kelas di satu sekolah dan tidak digeneralisasi (Creswell & Creswell, 2023).

PENUTUP

Kesimpulan

Siswa kelas 6 yang diteliti di SD Inpres Borongkaluku telah menunjukkan keterampilan manajemen diri pada sebagian aspek, yaitu mendahulukan penyelesaian tugas sebelum bermain *gadget* sesuai aturan di rumah, menyadari dorongan untuk terus bermain, dan menjauhkan HP agar tetap fokus. Keterampilan tersebut belum merata dan belum konsisten karena sebagian siswa masih memainkan HP saat guru menjelaskan, berhenti mengerjakan tugas untuk melihat HP, dan tidak menahan diri membuka *gadget* di kelas. Kemampuan menyusun jadwal belajar sendiri tergolong lemah, aturan penggunaan *gadget* di kelas belum dirumuskan khusus, dan penguatan serta evaluasi diri belum tampak jelas pada data. Kesimpulan ini dibatasi pada kelas yang diteliti dan dibedakan menurut sumbernya: gambaran kecenderungan kelas berasal dari angket 27 siswa, pengalaman individual berasal dari satu informan siswa dan satu wali kelas, sedangkan pola perilaku di kelas berasal dari observasi yang tidak mencatat jumlah siswa untuk setiap kejadian.

Siswa menjaga fokus belajar dengan mengarahkan perhatian pada pelajaran dan tugas, menyelesaikan tugas tepat waktu, menjauhkan atau menunda penggunaan HP, serta kembali memusatkan perhatian setelah terganggu, baik atas inisiatif sendiri maupun setelah diingatkan guru dan teman. Distraksi yang dihadapi tidak hanya berasal dari *gadget* untuk bermain gim atau menonton, tetapi juga dari obrolan dan gangguan teman, melamun, dan rasa lapar. Pengingat dari guru dan orang tua, instruksi yang jelas, serta aturan di rumah menjadi faktor pendukung, sedangkan ketiadaan aturan khusus penggunaan *gadget* di kelas, keinginan melanjutkan bermain, dan rasa bosan menjadi faktor penghambat.

Secara keseluruhan, siswa pada kelas yang diteliti telah memiliki sebagian strategi dan kesadaran sebagai modal untuk mengendalikan distraksi *gadget* dan menjaga fokus belajar, tetapi penerapannya belum merata dan masih memerlukan pendampingan guru dan orang tua, aturan yang jelas, dan pembiasaan agar dijalankan secara konsisten. Penelitian ini tidak menetapkan kriteria tingkat perkembangan sebelum analisis sehingga tidak memberi label tahapan pada keterampilan siswa; temuan dinyatakan secara deskriptif menurut pola yang muncul pada data. Kesimpulan ini berlaku pada konteks kelas yang diteliti dan menjawab fokus penelitian tentang proses, strategi, dan pengalaman siswa, bukan besarnya pengaruh *gadget* terhadap prestasi belajar.

Saran

Guru disarankan merumuskan aturan penggunaan *gadget* di kelas bersama siswa, menyampaikannya dengan jelas pada awal pembelajaran, dan menerapkannya secara konsisten. Guru dapat mengurangi peluang distraksi dengan menyepakati tempat penyimpanan HP selama pembelajaran, memberi tugas dengan langkah awal yang jelas, dan melibatkan siswa yang cenderung diam. Pengingat dari guru dapat dikembangkan secara bertahap menjadi isyarat yang mendorong siswa mengingatkan dirinya sendiri.

Sekolah disarankan menetapkan kebijakan tertulis tentang penggunaan *gadget* dan program pembiasaan manajemen diri, seperti penyusunan jadwal belajar dan literasi digital, serta menjembatani dukungan orang tua melalui komunikasi rutin agar aturan di rumah dan di sekolah saling menguatkan. Siswa disarankan menyusun jadwal belajar tertulis, mempertahankan strategi menjauhkan HP di kelas, dan mengevaluasi sendiri pencapaian target belajar pada akhir hari.

Peneliti selanjutnya disarankan menambah jumlah informan wawancara siswa dengan kriteria pemilihan yang dirumuskan sebelumnya, menguji coba dan menelaah instrumen secara formal, melakukan observasi berulang dengan identitas pengamatan yang lengkap, menghitung jumlah siswa yang menunjukkan perilaku tertentu, serta menambahkan pertanyaan yang secara khusus menggali penguatan dan evaluasi diri. Orang tua dapat dilibatkan sebagai informan, persetujuan orang tua perlu diperoleh secara tertulis, dan penelitian lanjutan dapat merancang serta menguji program pelatihan manajemen diri melalui penelitian tindakan kelas atau pendekatan kuantitatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SD Inpres Borongkaluku yang telah mendukung pelaksanaan penelitian, serta kepada wali kelas 6 dan siswa yang telah berpartisipasi dalam observasi, wawancara, dan pengisian angket.

DAFTAR PUSTAKA

Aristianti, S. D., Inayati, C. M., Wijayanti, S. D., Budiarti, E., Nabila, M. S., Ramadhana, O. V. A., & Hidayah, N. (2025). Analisis pengaruh penggunaan *gadget* terhadap sikap, motivasi, dan kemampuan *self-regulated learning* siswa sekolah dasar di era digital. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 9*(3), 41443–41451.

Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan. (2022). *Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Nomor 009/H/KR/2022 tentang dimensi, elemen, dan subelemen Profil Pelajar Pancasila pada Kurikulum Merdeka*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Chusna, N. (2023). Analisis intensitas penggunaan *gadget* terhadap rendahnya minat belajar peserta didik tingkat sekolah dasar. *JOIES: Journal of Islamic Education Studies, 8*(1), 1–19.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.

Dignath, C., & Veenman, M. V. J. (2021). The role of direct strategy instruction and indirect activation of self-regulated learning: Evidence from classroom observation studies. *Educational Psychology Review, 33*(2), 489–533. https://doi.org/10.1007/s10648-020-09534-0

Febriani, F., Haifaturrahmah, & Muhdar, S. (2025). Dampak penggunaan *gadget* terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar: Studi kasus pada siswa kelas V sekolah dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10*(4), 243–252. https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.35580

Marciano, L., Camerini, A.-L., & Morese, R. (2021). The developing brain in the digital era: A scoping review of structural and functional correlates of screen time in adolescence. *Frontiers in Psychology, 12*, Article 671817. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671817

OECD. (2023). *PISA 2022 results (Volume II): Learning during and from disruption*. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/a97db61c-en

Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.

Saldaña, J. (2021). *The coding manual for qualitative researchers* (4th ed.). SAGE Publications.

Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

van Endert, T. S. (2021). Addictive use of digital devices in young children: Associations with delay discounting, self-control and academic performance. *PLoS ONE, 16*(6), Article e0253058. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253058