



Adib Hermawan

Analis Legislatif Ahli Pertama
adib.hermawan@dpr.go.id

Isu dan Permasalahan

Di era digital yang semakin memengaruhi seluruh aspek kehidupan, pelajar di Indonesia menghadapi krisis konsentrasi yang kian serius akibat meningkatnya intensitas paparan media digital. Penelitian Padmasari, Safitri, dan Sujarwo (2025) di SMP Negeri 67 Jakarta menunjukkan bahwa mayoritas siswa membuka media sosial saat jam pelajaran dengan durasi 2-4 jam setiap hari. Studi tersebut mengidentifikasi *real-time distraction* sebagai faktor utama menurunnya kemampuan mempertahankan attensi. Siswa kerap berpindah fokus dari penjelasan guru ke notifikasi gawai, sehingga berdampak pada rendahnya pemahaman materi dan hilangnya kontinuitas belajar. Kondisi ini semakin menguat karena sebagian besar siswa mengaku kesulitan mengendalikan dorongan untuk memeriksa ponsel meskipun mereka mengetahui bahwa hal tersebut mengganggu proses belajar.

Fenomena ini diperkuat oleh pandangan psikolog, Samanta Elsener dari Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI), yang menegaskan bahwa dominasi konten video pendek di media sosial telah memengaruhi kondisi mental remaja Indonesia. Menurutnya, paparan konten yang bersifat instan dan cepat memicu respons dopamin berulang yang berdampak pada ketergantungan, penurunan kemampuan konsentrasi jangka panjang, serta meningkatnya kerentanan emosional. Pola konsumsi video singkat mendorong remaja menjadi lebih impulsif, mudah tersulut emosi, dan cenderung menghindari aktivitas yang membutuhkan fokus mendalam, seperti membaca teks panjang atau menyelesaikan soal bertahap. Faktor biologis turut memperburuk keadaan, mengingat struktur otak remaja masih dalam tahap perkembangan sehingga lebih sensitif terhadap rangsangan digital yang intens. Karena itu, Samanta mendukung pembatasan usia penggunaan media sosial serta penguatan literasi digital untuk mencegah dampak negatif terhadap kesehatan mental dan akademik.

Staf Khusus Mendikdasmen Bidang Komunikasi dan Media, Arif Jamali, turut menyoroti munculnya fenomena *brain rot* sebagai konsekuensi dari penggunaan gawai berlebihan. Ia menjelaskan bahwa pelajar kini tumbuh dalam ekosistem digital yang dipenuhi konten *dopamine-inducing*, khususnya video berdurasi singkat, yang secara perlahan membentuk pola pencarian kepuasan instan. Pola tersebut berimplikasi pada meningkatnya kecemasan, menurunnya kemampuan regulasi diri, dan melemahnya kapasitas mempertahankan perhatian dalam kegiatan pembelajaran formal. Arif menekankan bahwa perubahan perilaku belajar ini bukan hanya berdampak pada efektivitas pembelajaran jangka pendek, tetapi juga mengganggu perkembangan fungsi eksekutif otak yang penting untuk pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan kedisiplinan belajar.

Dari keseluruhan temuan dan pernyataan tersebut, krisis konsentrasi yang tengah dialami pelajar Indonesia sudah memasuki tahap yang mengancam kualitas pembelajaran di sekolah. Siswa menjadi lebih mudah teralihkan, kemampuan memahami konsep secara mendalam menurun, dan motivasi belajar bergeser dari dorongan intrinsik menuju pencarian hiburan

digital. Karena konsentrasi merupakan fondasi utama bagi perkembangan kognitif, karakter, dan capaian akademik, persoalan ini menjadi isu mendesak yang perlu ditangani dalam kerangka kebijakan pendidikan nasional.

Sebagai respons terhadap meningkatnya gangguan konsentrasi akibat paparan digital, Kementerian Pendidikan dasar dan Menengah (Kemendikdasmen) menerapkan program 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (KAIH) yang meliputi: bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Program ini dirancang untuk memperkuat rutinitas positif yang mendukung kesehatan fisik, emosional, dan kognitif pelajar.

Atensi DPR

Komisi X DPR RI perlu memberikan perhatian strategis terhadap krisis konsentrasi pelajar dengan melakukan penguatan kebijakan pendidikan yang adaptif terhadap tantangan era digital. Dalam fungsi legislasi, Komisi X DPR RI dapat mendorong penyusunan regulasi mengenai batasan penggunaan gawai di lingkungan sekolah, penguatan literasi digital, serta pelindungan anak dari paparan konten berisiko tinggi. Pada fungsi pengawasan, Komisi X DPR RI perlu memastikan implementasi program 7 KAIH berjalan efektif di seluruh satuan pendidikan, termasuk pemantauan distribusi buku panduan dan kapasitas guru dalam menerapkan pembiasaan positif. Melalui fungsi anggaran, Komisi X DPR RI dapat memperluas dukungan pendanaan bagi program kesehatan mental pelajar, pelatihan guru terkait manajemen kelas berbasis pengendalian distraksi digital, serta penyediaan infrastruktur yang mendukung ekosistem belajar sehat. Upaya terintegrasi ini penting untuk memastikan pelajar memperoleh lingkungan belajar kondusif yang mampu memulihkan dan memperkuat kemampuan konsentrasi pelajar.

Sumber

detik.com, 12 November 2025;
jptam.org, 5 Juli 2025;
kemdikbud.go.id, 1 Oktober 2025;
kompas.com, 17 dan 20 November 2025.



Koordinator Sali Susiana
Polhukam Puteri Hikmawati
Ekuinbang Sony Hendra P.
Kesra Hartini Retnaningsih



<https://pusaka.dpr.go.id>



@pusaka_bkdprri

EDITOR

Polhukam

Ahmad Budiman
Prayudi
Rachmi Suprihartanti S.
Novianti

Devindra Ramkas O.
Ully Ngesti Pratiwi
Desty Bulandari
Yustina Sari

Ekuinbang

Sri Nurhayati Q.
Rafika Sari
Ari Mulianta Ginting
Eka Budiyanti
Edmira Rivani
Hilma Meilani

Firyal Nabihah
Ulayya Sarfina
Yosua Pardamean S.
Jeffrey Ivan Vincent
Fauzan Lazuardi R.
Anugrah Juwita Sari

Kesra

Trias Palupi K.
Luthvi Febryka Nola
Yulia Indahri

Timothy Joseph S. G.
Nur Sholikah P. S.
Fieka Nurul Arifa

LAYOUTER

©PusakaBK2025



Bridging Research to Parliament
Evidence Based Policy Making