

Perspektif *Behaviorisme Skinner* dalam Mengatasi Masalah Konsentrasi Belajar Akibat Kecanduan Gawai pada Anak

Hanif Mufidatur Rohmah¹, M. Mamduh Winangun²

Pendidikan Tata Rias, Fakultas Program Studi di Luar Kampus Utama, Universitas Negeri Surabaya^{1,2}

*Email 25111804069@mhs.unesa.ac.id, mwinangun@unesa.ac.id

Diterima: 25-05-2026 | Disetujui: 02-06-2026 | Diterbitkan: 04-06-2026

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has led to increased accessibility of electronic devices among young children. According to Statistics Indonesia (BPS, 2024), 39.71% of children have used mobile phones. Furthermore, data from Good News From Indonesia (GNFI, 2022) indicate that 25.4% of children use gadgets for more than two hours per day, with 62.33% primarily using them for entertainment purposes. Excessive screen exposure has been associated with a decline in children's learning concentration at school. This article aims to analyze the phenomenon of gadget addiction and its impact on children's learning concentration through the perspective of B.F. Skinner's Operant Conditioning theory, while also proposing behavior modification-based solutions. The study employs a descriptive qualitative method with a case study approach based on secondary data from official reports (BPS and GNFI) and ten recent scientific journal articles. The findings reveal that gadget addiction occurs because gadgets function as a super-reinforcer, providing immediate positive reinforcement (instant rewards), which makes conventional learning processes appear less reinforcing and consequently reduces children's focus. As a pedagogical solution, this article recommends the implementation of behavior modification techniques, namely Extinction (gradual withdrawal), Behavior Contracts, and Token Economy systems, to restore students' concentration and interest in learning.

Keywords: *Gadget addiction, learning concentration, operant conditioning, behavior modification, super-reinforcer.*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital menyebabkan tingginya aksesibilitas gawai pada anak usia dini, di mana data BPS (2024) mencatat 39,71% anak telah menggunakan telepon seluler. Lebih lanjut, data GNFI (2022) menunjukkan 25,4% anak menggunakan gawai lebih dari dua jam per hari, dengan dominasi 62,33% untuk sarana hiburan. Paparan layar yang berlebihan ini berdampak pada menurunnya tingkat konsentrasi belajar anak di sekolah. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis fenomena kecanduan gawai dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar anak melalui perspektif teori *Operant Conditioning* B.F. Skinner, serta menawarkan solusi berbasis modifikasi perilaku. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus berbasis data sekunder dari laporan resmi (BPS dan GNFI) serta sepuluh jurnal ilmiah terbaru. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecanduan gawai terjadi karena gawai bertindak sebagai *super-reinforcer* yang memberikan *immediate positive reinforcement* (hadiah instan), membuat proses belajar konvensional terasa kekurangan *reinforcer* (penguat) dan menurunkan fokus anak. Sebagai solusi pedagogis, artikel ini merekomendasikan penerapan teknik modifikasi perilaku, yaitu *Extinction* (penghapusan bertahap), *Behavior Contract* (kontrak perilaku), dan *Token Economy*, guna mengembalikan konsentrasi dan minat belajar siswa.

Kata kunci: kecanduan gawai, konsentrasi belajar, *operant conditioning*, modifikasi perilaku, *super-reinforcer*.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Rohmah, H. M. ., & Winangun, M. M. . (2026). Perspektif Behaviorisme Skinner dalam Mengatasi Masalah Konsentrasi Belajar Akibat Kecanduan Gawai pada Anak. *Educational Journal*, 1(4), 1535-1546. <https://doi.org/10.63822/6m1qdr20>

PENDAHULUAN

Pada abad ke-21, kemajuan pesat teknologi digital telah secara signifikan mengubah pendidikan dan pengasuhan anak seperti yang kita kenal. Salah satu tren yang paling menonjol adalah meningkatnya ketersediaan perangkat (misalnya, telepon, tablet) bagi anak-anak sejak usia yang semakin muda. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2024, sekitar 39,71% anak-anak usia dini di Indonesia menggunakan telepon seluler (termasuk beberapa anak yang memiliki akses internet) dan sekitar 35,57% mengakses informasi melalui telepon mereka. Angka-angka ini signifikan jika kita mempertimbangkan bahwa dunia "digital" seorang anak dimulai sebelum mereka memasuki pendidikan formal. Meskipun teknologi menawarkan berbagai kemudahan akses informasi, penggunaan gawai yang tidak terkontrol pada usia perkembangan kognitif justru memunculkan ancaman baru dalam dunia pendidikan, khususnya terkait masalah kecanduan.

Menurut laporan dari GoodStats yang diterbitkan pada tahun 2025, sekitar seperempat (25,4%) dari semua anak menggunakan perangkat mereka selama lebih dari dua jam sehari, jauh melebihi batas aman yang direkomendasikan untuk waktu penggunaan layar harian dan dari total waktu penggunaan layar tersebut, lebih dari tiga perempat (62,33%) hanya digunakan untuk hiburan dibandingkan dengan sangat sedikit waktu penggunaan layar (kurang dari 1%) yang digunakan untuk belajar. Paparan layar dalam waktu lama ini dapat menyebabkan kerusakan serius pada otak yang sedang berkembang dan rentan, yang sangat rentan terhadap stimulasi visual dan radiasi elektromagnetik (Idris et al., 2025).

Kesejahteraan akademis dan psikologis anak-anak sangat dipengaruhi oleh kecanduan mereka terhadap gadget. Salah satu tanda paling mencolok dari perilaku ini adalah penurunan kemampuan mereka untuk berkonsentrasi saat mencoba belajar. Julfan & Haifaturrahmah (2025) mencatat bahwa siswa yang terlalu bergantung pada gadget, mereka akan menderita "gangguan digital" yang mengalihkan perhatian mereka dari berkonsentrasi dan tetap fokus saat belajar menjadi sering kurang berkonsentrasi. Dibandingkan dengan aktivitas belajar konvensional, gadget (yang seringkali mencakup warna-warna cerah, fitur interaktif, dan hadiah instan (misalnya, hadiah permainan)) melepaskan dopamin di otak dengan kecepatan yang jauh lebih cepat; oleh karena itu, anak-anak seringkali tidak dapat berkonsentrasi dalam waktu lama ketika dihadapkan dengan tugas belajar yang tenang, lambat, dan/atau membutuhkan membaca buku atau mendengarkan guru. Akibatnya, ketika anak-anak dihadapkan dengan jenis tugas belajar ini, mereka akan cepat bosan, gelisah, dan/atau kehilangan minat (Zulfa & Mujazi, 2022).

Mengingat situasi tersebut, sangat penting bagi orang tua dan pendidik untuk berhati-hati dalam penggunaan teknologi guna mencegah anak-anak menjadi semakin kecanduan. Untuk itu, kita tidak lagi dapat mengandalkan hukuman atau pembatasan fisik untuk menyelesaikan masalah ini, tetapi harus menerapkan intervensi psikologis dan pedagogis formal. Salah satu teori yang berkaitan dengan pendidikan yang sangat berguna dalam mengevaluasi dan mengatasi kecanduan gadget pada anak-anak adalah Behaviorisme (cara anak-anak dikondisikan) melalui prinsip-prinsip Pengkondisian Operan, seperti yang dikembangkan oleh B.F. Skinner. Teori Skinner memandang perilaku (penggunaan gadget/konsentrasi yang buruk) sebagai hasil dari pengkondisian (penguatan perilaku) yang dihasilkan oleh sumber daya lingkungan. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan fenomena kecanduan gadget melalui lensa Skinner untuk membantu pengembangan teknik modifikasi perilaku guna membantu anak-anak memfokuskan kembali perhatian mereka pada pembelajaran, bukan pada gadget.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan dianalisis dalam

Perspektif Behaviorisme Skinner dalam Mengatasi Masalah Konsentrasi Belajar Akibat Kecanduan Gawai pada Anak
(Rohmah, et al.)

artikel ini adalah 1) Mengapa fenomena kecanduan gawai yang menyebabkan rendahnya konsentrasi belajar anak dapat terjadi jika dianalisis dari perspektif teori belajar Behaviorisme B.F. Skinner? 2) Bagaimana penerapan modifikasi perilaku berbasis teori *Operant Conditioning* Skinner dapat menjadi solusi pedagogis untuk mengatasi masalah konsentrasi belajar akibat kecanduan gawai tersebut?

KAJIAN PUSTAKA

Teori Behaviorisme B.F. Skinner

Teori behaviorisme tentang pembelajaran didasarkan pada asumsi bahwa pembelajaran dapat diukur dan diamati secara objektif sebagai perubahan perilaku yang dapat diamati sebagai hasil dari interaksi antara stimulus dan respons (Hamruni et al., 2021). B.F. Skinner adalah salah satu pengembang utama konsep ini dan menolak pandangan bahwa perilaku hanya terjadi sebagai hasil dari refleks dan insting. Sebaliknya, ia menekankan konsep Pengkondisian Operan, di mana frekuensi suatu perilaku dapat diubah (ditingkatkan atau diturunkan) sebagai hasil dari konsekuensi yang mengikuti perilaku tersebut. Sementara pengkondisian klasik Pavlov berfokus pada refleks, fokus Skinner untuk Pengkondisian Operan adalah pada perilaku sukarela dan konsekuensi yang memengaruhi perilaku tersebut (Hamruni et al., 2021). Akhirnya, Skinner membagi perilaku menjadi Perilaku Responden (otomatis) dan Perilaku Operan (sukarela dan dapat dibentuk melalui lingkungan).

Penguatan dan hukuman adalah cara utama yang digunakan individu untuk belajar melalui pengkondisian operan. Tujuan penguatan adalah untuk mendorong peningkatan perilaku spesifik melalui paparan berulang terhadap jenis penguatan ini (Hamruni et al., 2021). Ada dua cara untuk mengekspresikan penguatan individu dengan jenis pembelajaran ini: melalui penguatan positif dan penguatan negatif. Penggunaan penguatan positif terdiri dari pemberian stimulus yang menyenangkan (misalnya, pujian atau hadiah) setelah perilaku yang diinginkan ditampilkan. Penguatan negatif dilakukan dengan menghilangkan atau mengurangi stimulus yang tidak menyenangkan setelah perilaku yang diinginkan terjadi. Setiap penguatan positif dan negatif akan bekerja untuk menciptakan peningkatan perilaku. Skinner menyatakan bahwa Hukuman dimaksudkan untuk mengurangi atau menekan frekuensi suatu perilaku, berbeda dengan Penguatan yang berfungsi untuk meningkatkan atau memperkuat frekuensi suatu perilaku. Skinner mengidentifikasi dua jenis Hukuman yang terjadi sebagai respons terhadap perilaku tertentu; Hukuman Positif dan Hukuman Negatif. Hukuman Positif didefinisikan sebagai penambahan stimulus yang tidak menyenangkan atau menjengkelkan, sedangkan Hukuman Negatif dianggap sebagai pengurangan stimulus yang diinginkan atau menyenangkan. Meskipun Hukuman dapat menekan terjadinya suatu perilaku untuk sementara waktu, Skinner menyarankan, secara umum, untuk menggunakan Penguatan daripada Hukuman karena Hukuman dapat menyebabkan reaksi emosional negatif, tidak selalu mengajarkan perilaku alternatif yang benar, dan dapat mengakibatkan efek samping (misalnya, Agresi, ketakutan) jika digunakan secara tidak tepat.

Untuk mengembangkan perilaku kompleks, proses pembentukan atau penguatan perilaku dapat dilakukan dengan memberikan penguatan pada setiap titik bertahap di sepanjang kontinum perilaku yang mengarah ke perilaku akhir yang ditargetkan. *Token Economy* beroperasi sebagai sistem penguatan terstruktur untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan; setiap kali seseorang terlibat dalam perilaku yang diinginkan/dapat diterima, ia menerima sejumlah token (poin atau token) yang dapat ditukar dan ditebus

dengan penguatan ketika orang tersebut mengumpulkan cukup token untuk mendapatkan hadiah. Hasil jangka panjang dari penggunaan sistem jenis ini adalah perubahan perilaku dan pengembangan pengendalian diri. (Hamruni, et al., 2021).

Masalah Belajar

Pembelajaran merupakan bagian yang sangat penting dari setiap proses pendidikan, dan kemampuan peserta didik untuk memperhatikan akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan mereka dalam belajar. Konsentrasi, atau perhatian terfokus pikiran seseorang pada satu subjek (baik dalam bentuk kelas, bidang studi, dll.) sebagaimana didefinisikan oleh Slameto (2020). Kemampuan untuk berkonsentrasi ini dipandang sebagai indikasi keberhasilan belajar, dan ditandai dengan tercapainya fokus pada satu subjek, komitmen untuk mempelajari subjek tersebut, dan motivasi yang tinggi untuk melakukannya (Slameto 2020). Jika siswa tidak menunjukkan tingkat perhatian dan konsentrasi yang baik, maka mereka akan mengalami kesulitan besar dalam menyerap semua informasi yang mereka terima dari guru mereka.

Menurut Hendra Surya seperti yang dikutip dalam Slameto (2020), kesulitan berkonsentrasi saat belajar dapat disebabkan oleh banyak hal, termasuk kurangnya minat atau motivasi untuk belajar, emosi negatif (misalnya, merasa cemas atau stres), lingkungan yang bising, kondisi medis, dan bahkan berkurangnya kemampuan untuk belajar dan/atau kurangnya keterampilan belajar yang efektif. Selain faktor-faktor yang disebutkan di atas, ada beberapa faktor lain yang diperparah oleh kemajuan teknologi yang kita lihat di masyarakat saat ini, yaitu berada di lingkungan yang mengganggu atau kurang minat terhadap apa yang dipelajari karena dibanjiri teknologi. Teknologi telah mengubah cara siswa berinteraksi dengan buku teks dan layar, dan dalam banyak kasus, telah berubah menjadi sumber gangguan yang signifikan bagi siswa. Kecanduan teknologi dapat terjadi akibat penggunaan yang berlebihan, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan neurologis dan psikologis anak. Secara khusus, paparan layar yang melebihi batas yang dapat diterima merusak fungsi saraf anak yang sedang berkembang, yang sangat peka terhadap rangsangan visual dan radiasi elektromagnetik (Idris et al., 2025). Anak-anak terpapar stimulasi dopamin dalam jumlah besar sebagai akibat dari interaksi terus-menerus mereka dengan fitur-fitur teknologi yang merangsang; oleh karena itu, setelah mengalami tingkat aktivitas neurotransmiter yang tinggi, otak mereka terbiasa dengan tingkat respons yang cepat. Ketika anak-anak diharuskan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pendidikan tradisional yang membutuhkan durasi waktu yang lama dan pemikiran yang mendalam, otak mereka mengalami disfungsi adaptif dan tidak dapat berkinerja pada kapasitas normalnya (Zulfa & Mujazi, 2022).

Ketergantungan pada gadget dan dampaknya terhadap konsentrasi dapat digambarkan dengan frasa "gangguan digital," yang dapat menyebabkan penurunan kemampuan kognitif untuk fokus (Julfan & Haifaturrahmah, 2025). Sebagai pendukung pernyataan ini, Listya dan Zaviza (2026) menemukan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan secara statistik antara tingkat ketergantungan gadget dan kemampuan siswa untuk mempertahankan kemampuan fokus mereka selama proses pembelajaran. Konsekuensi dari perilaku negatif ini termasuk menarik diri dari pergaulan dengan teman sebaya, kemampuan yang terganggu untuk mengatur emosi, dan penurunan motivasi intrinsik untuk mencari sumber daya akademik karena kebutuhan mereka akan kepuasan terutama berasal dari hiburan online.

Kajian Jurnal Terdahulu

Perspektif Behaviorisme Skinner dalam Mengatasi Masalah Konsentrasi Belajar Akibat Kecanduan Gawai pada Anak
(Rohmah, et al.)

Tinjauan literatur menunjukkan bahwa sangat mendesak bagi peneliti dan profesional di semua disiplin ilmu untuk mengatasi kecanduan *smartphone* yang berkaitan dengan pendidikan, dan bagi para pendidik untuk mengembangkan solusi psikologis terhadap kecanduan *smartphone*. Temuan keseluruhan dari sepuluh jurnal tersebut memberikan tiga pilar utama yang dapat diringkas sebagai berikut: bagaimana *smartphone* memengaruhi kinerja akademik, apakah teknik modifikasi perilaku efektif atau tidak, dan apakah kontrak perilaku efektif atau tidak.

Pertama, mengenai dampak penggunaan gawai dan internet terhadap akademis, mayoritas literatur sepakat bahwa intensitas yang berlebihan berkorelasi negatif dengan performa siswa. Penelitian oleh Ayuni et al. (2026) mengungkapkan bahwa kecanduan HP (Handphone) tanpa pengawasan orang tua secara langsung menurunkan konsentrasi, meningkatkan ketergantungan, dan melemahkan keterampilan literasi serta minat baca. Senada dengan temuan tersebut, Idris et al. (2025) yang meneliti implikasi kecanduan gawai pada anak pedesaan di Ajjalireng menemukan bahwa kemudahan akses teknologi yang tidak dibarengi pengawasan menyebabkan anak lebih memilih gawai daripada aktivitas fisik maupun belajar, yang berdampak pada kesehatan, interaksi sosial, dan terhambatnya proses belajar. Kajian sistematis yang dilakukan Sajawandi et al. (2025) dan Arif & Sajawandi (2024) juga menyoroti hal yang sama; penggunaan gawai yang tak terkendali pada anak usia dini memicu disrupsi pada perkembangan perilaku normatif, menuntut adanya intervensi psikologis dari orang tua dan pendidik. Lebih lanjut, penelitian kualitatif Ramadhani et al. (2024) mengonfirmasi bahwa fenomena kecanduan gawai ini tidak hanya menyerang anak sekolah dasar, melainkan juga terjadi pada jenjang perguruan tinggi, di mana distraksi digital terbukti menurunkan kualitas tidur dan konsentrasi saat mencerna materi perkuliahan. Fakta-fakta ini diperkuat oleh hasil uji korelasional dalam penelitian Listya & Zaviza (2026) serta Zulfa & Mujazi (2022) yang secara statistik membuktikan adanya pengaruh negatif yang signifikan; semakin tinggi tingkat penggunaan *smartphone*, semakin rendah tingkat konsentrasi belajar siswa. Hal ini juga tervalidasi oleh *literature review* dari Julfan & Haifaturrahmah (2025), yang menyimpulkan bahwa notifikasi dan fitur interaktif pada gawai memecah fokus (*divided attention*) peserta didik sekolah dasar.

Kedua, dalam menanggulangi persoalan tersebut, beberapa studi menyoroti efektivitas pendekatan behaviorisme, terutama penguatan (*reinforcement*). Roziki et al. (2025) telah membuktikan bahwa penerapan psikoedukasi yang dikombinasikan dengan teknik penguatan positif (*positive reinforcement*) secara signifikan mampu menekan kecenderungan kecanduan gawai pada anak sekolah dasar. Dengan memberikan *reward* atas perilaku positif (seperti membatasi *screen time*), anak terstimulasi untuk mengadopsi kebiasaan yang lebih sehat. Ini membuktikan asumsi Skinner bahwa konsekuensi positif merupakan kunci pembentukan perilaku.

Ketiga, dan yang paling spesifik terkait solusi intervensi, adalah keberhasilan teknik *Behavior Contract* (Kontrak Perilaku). Penelitian eksperimental kuasi yang dilakukan Araudha & Darmayanti (2025) pada siswa jenjang MTs (Madrasah Tsanawiyah) menemukan bahwa layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *behavior contract* sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecanduan gawai. Kontrak ini, yang memuat kesepakatan target pengurangan waktu bermain *smartphone* beserta konsekuensinya (baik *reward* maupun *punishment* ringan), terbukti secara empiris meningkatkan komitmen siswa untuk mengatur pola belajarnya kembali.

Berdasarkan sintesis sepuluh jurnal di atas, jelas terlihat adanya celah kosong yang perlu dijembatani. Mayoritas penelitian berfokus pada pembuktian dampak negatif gawai atau menguji efektivitas satu teknik

secara terisolasi. Oleh karena itu, artikel ini hadir untuk mensinergikan temuan-temuan tersebut, dengan menggunakan lensa analitis *Operant Conditioning* Skinner secara komprehensif, untuk membedah masalah konsentrasi belajar secara mendalam, dan merumuskan langkah taktis penerapan modifikasi perilaku (termasuk *behavior contract*) sebagai solusi pedagogis.

METODE PENELITIAN

Artikel ilmiah ini disusun menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang berbasis pada data sekunder. Menurut Sahir (2021), penelitian kualitatif bertujuan untuk memperoleh persepsi yang mendalam mengenai suatu fenomena dengan mengkajinya secara detail pada kasus per kasus. Pendekatan ini relevan karena dapat mengungkap dan memahami substansi di balik kejadian yang diamati, seperti yang dikemukakan oleh Basrowi & Suwandi (dalam Sahir, 2021). Desain penelitian deskriptif kualitatif dipilih karena memungkinkan penulis untuk membedah fenomena kecanduan gawai dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar secara komprehensif tanpa harus melakukan eksperimen langsung di lapangan.

Sumber data yang digunakan dalam penulisan ini sepenuhnya bersifat sekunder, yang diperoleh melalui penelusuran dokumen elektronik resmi dan literatur akademik. Data primer untuk konteks demografis kasus diambil dari laporan statistik resmi yang dipublikasikan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 mengenai tren penggunaan gawai dan internet pada anak usia dini, serta didukung oleh data sekunder dari laporan survei Good News From Indonesia (GNFI) tahun 2022. Selain itu, sumber literatur utama bersandar pada sepuluh jurnal ilmiah terbitan terbaru yang secara khusus menelaah korelasi antara kecanduan gawai, konsentrasi belajar, dan efektivitas intervensi konseling behavior. Penggunaan sumber-sumber yang valid ini sejalan dengan prinsip kelengkapan dan keakuratan informasi dalam metode kualitatif agar rumusan masalah dapat terjawab secara objektif (Sahir, 2021).

Teknik analisis data yang diaplikasikan merujuk pada tahapan analisis data kualitatif yang dijelaskan oleh Sahir (2021), yang diadaptasi secara khusus untuk telaah literatur ini. Langkah pertama adalah *reduksi data*, yakni proses meringkas, menyeleksi, dan memfokuskan fakta-fakta lapangan dari laporan statistik serta mengekstraksi temuan-temuan inti dari kesepuluh jurnal referensi agar tetap relevan dengan tema bahasan. Langkah kedua berupa *pemetaan masalah (penyajian data)*, di mana data yang telah direduksi diklasifikasikan untuk memberikan gambaran deskriptif yang terstruktur tentang siklus kecanduan gawai dan dampaknya pada konsentrasi anak. Langkah ketiga adalah *analisis deduktif*, yaitu menganalisis fenomena masalah yang telah terpetakan tersebut menggunakan pisau bedah konseptual dari teori *Operant Conditioning* B.F. Skinner. Pada tahap akhir, dilakukan *perumusan solusi pedagogis (verifikasi atau penarikan kesimpulan)* yang didasarkan pada keselarasan antara kerangka teori penguatan Skinner dengan temuan empiris terdahulu, seperti pembuktian efektivitas *behavior contract*, guna merancang intervensi yang aplikatif dan tepat guna.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Kasus

Fenomena kecanduan gawai pada anak-anak usia sekolah saat ini telah mencapai tahap yang

Perspektif Behaviorisme Skinner dalam Mengatasi Masalah Konsentrasi Belajar Akibat Kecanduan Gawai pada Anak
(Rohmah, et al.)

mengkhawatirkan dan membentuk sebuah siklus perilaku yang destruktif terhadap proses pembelajaran. Kasus ini bermula dari pergeseran preferensi anak yang secara drastis lebih memilih menghabiskan waktu berjam-jam di depan layar gawai dibandingkan berinteraksi dengan buku pelajaran atau lingkungan sekitarnya. Hal ini didukung oleh paparan data BPS (2024) yang sebelumnya menyebutkan bahwa lebih dari sepertiga anak usia dini di Indonesia telah lekat dengan telepon seluler. Keterikatan ini tidak hanya sebatas penggunaan fungsional yang sewajarnya, melainkan telah melampaui batas toleransi durasi interaksi layar (*screen time*).



Gambar 1. Persentase Penggunaan Gawai pada Anak
Sumber: Data Sekunder GoodStats, 2025)

Berdasarkan data GoodStats tahun 2025 yang ditunjukkan pada Gambar 1, terlihat jelas rincian pola konsumsi digital anak yang memicu siklus kecanduan. Tercatat sebanyak 25,4% anak menggunakan gawai dengan durasi lebih dari dua jam setiap harinya, sebuah angka yang jelas melewati batas aman rekomendasi kesehatan. Ironisnya, intensitas yang tinggi tersebut tidak dimanfaatkan untuk kegiatan edukatif. Mayoritas penggunaan gawai, yakni sebesar 62,33%, murni dialokasikan untuk sarana hiburan, seperti bermain *game online* dan menonton tayangan video. Pola ini menciptakan kondisi di mana gawai diinterpretasikan oleh otak anak sebagai sumber utama kesenangan. Gawai menyajikan stimulasi visual yang dinamis, pergerakan warna yang cepat, efek suara yang menarik, serta sistem hadiah instan melalui level permainan (Julfan & Haifaturrahmah, 2025). Akibatnya, anak terbiasa dengan kepuasan instan, membuat aktivitas membaca buku teks atau mengerjakan tugas sekolah yang sifatnya linier, statis, dan tidak memberikan *reward* secara langsung terasa sangat lambat dan membosankan.

Dampak lanjutan dari siklus durasi yang melampaui batas wajar ini adalah hilangnya fokus dan

Perspektif Behaviorisme Skinner dalam Mengatasi Masalah Konsentrasi Belajar Akibat Kecanduan Gawai pada Anak
(Rohmah, et al.)

konsentrasi anak secara drastis ketika berada di lingkungan kelas. Saat anak yang telah terpapar stimulasi gawai secara berlebihan dihadapkan pada situasi belajar formal yang menuntut ketenangan, analisis, dan pemusatan perhatian, mereka mengalami disonansi kognitif. Menurut penelitian Listya dan Zaviza (2026), ketergantungan yang intens pada gawai merusak kapasitas siswa dalam mempertahankan rentang perhatian. Di dalam kelas, anak-anak ini sering kali menunjukkan gejala kelelahan mental atau "gangguan digital"; mereka mudah gelisah, pasif terhadap instruksi guru, tidak mampu memusatkan pikiran pada satu mata pelajaran lebih dari beberapa menit, serta kehilangan daya juang untuk memecahkan masalah akademis (Zulfa & Mujazi, 2022). Secara neurologis, paparan radiasi dan stimulasi layar yang berlebihan ini merusak ritme kerja *neurotransmitter* di otak, memicu penurunan fungsi daya ingat serta kesulitan fokus yang merata, sehingga bermuara pada merosotnya performa akademis siswa secara menyeluruh (Idris et al., 2025).

Analisis Kasus Menggunakan Teori Belajar Skinner

Untuk memahami mengapa anak begitu mudah terjebak dalam kecanduan gawai, kita dapat membedah fenomena ini melalui lensa teori *Operant Conditioning* dari B.F. Skinner. Dalam paradigma Skinner, perilaku organisme dibentuk dan dipertahankan oleh konsekuensi yang mengikutinya, di mana *positive reinforcement* (penguatan positif) memegang peranan kunci (Hamruni et al., 2021). Dalam konteks ini, gawai tidak lagi sekadar perangkat elektronik, melainkan telah bertransformasi menjadi sebuah *super-reinforcer*. Ketika seorang anak memainkan sebuah *game* atau menonton video di gawai, mereka tidak perlu menunggu lama untuk mendapatkan konsekuensi yang menyenangkan. *Game* dirancang secara algoritmik untuk memberikan *immediate positive reinforcement* (hadiah instan) secara terus-menerus. Setiap kali anak menyelesaikan tantangan kecil, mereka langsung dihujani oleh animasi warna-warni yang cerah, efek suara yang meriah, penambahan skor, hingga pujian virtual berupa kata 'Victory' atau 'Level Up'. Rangkaian hadiah instan inilah yang mengondisikan otak anak untuk terus mengulang perilaku menatap layar dan bermain, karena perilaku tersebut dijamin akan mendatangkan kesenangan seketika tanpa harus bersusah payah (Zulfa & Mujazi, 2022). Makin sering perilaku ini diperkuat, makin kuat pula ikatan antara stimulus (gawai) dan respons (bermain), yang pada akhirnya mengkristal menjadi perilaku adiktif yang sulit diputus.

Berbanding terbalik dengan dinamika gawai, proses belajar konvensional di sekolah sering kali dipandang sebagai aktivitas yang "miskin" akan penguatan. Dalam kacamata *operant conditioning*, rendahnya konsentrasi dan minat anak untuk belajar bukanlah tanda bahwa anak tersebut bodoh, melainkan indikasi bahwa lingkungan belajar gagal menyediakan *reinforcer* yang sepadan dengan yang ditawarkan oleh gawai. Proses belajar membaca, memahami konsep matematika, atau mendengarkan penjelasan guru membutuhkan atensi jangka panjang dan penundaan kepuasan (*delayed gratification*). Ketika anak membaca satu halaman buku teks, mereka tidak seketika mendapatkan skor, bintang, atau tepuk tangan. Hasil atau *reward* dari belajar seperti pemahaman konsep atau nilai ujian yang baik sering kali baru bisa dirasakan jauh di kemudian hari. Akibat otak yang telah terbiasa dimanjakan oleh ritme cepat dan kepuasan instan dari *super-reinforcer* gawai, anak mengalami kesulitan beradaptasi dengan ritme belajar yang lambat. Mereka secara tidak sadar menganggap aktivitas belajar sebagai sesuatu yang tidak memberikan konsekuensi yang memuaskan secara langsung. Kekurangan *reinforcer* instan ini menyebabkan melemahnya perilaku belajar (konsentrasi menurun, mudah bosan, dan pasif), karena organisme akan secara

alami meninggalkan perilaku yang tidak mendatangkan penguatan yang berarti bagi dirinya (Hamruni et al., 2021).

Solusi Berdasarkan Teori Belajar

Menyadari bahwa kecanduan gawai adalah perilaku yang dipelajari dan diperkuat secara terus-menerus, maka proses intervensinya juga harus dilakukan melalui modifikasi lingkungan. Berdasarkan prinsip-prinsip *Operant Conditioning* Skinner dan sintesis temuan jurnal terdahulu, berikut adalah solusi pedagogis yang dapat diterapkan secara terstruktur:

Langkah pertama yang paling krusial untuk memutus siklus kecanduan adalah dengan menerapkan teknik *extinction* (penghapusan). Dalam teori Skinner, jika suatu *reinforcer* (penguat) yang biasa mendertai suatu perilaku tiba-tiba ditarik atau dihentikan, frekuensi perilaku tersebut pada akhirnya akan menurun dan perlahan menghilang. Dalam kasus ini, gawai adalah *reinforcer* utama. Namun, mengingat kuatnya efek kecanduan, penarikan gawai tidak boleh dilakukan secara tiba-tiba dan agresif (misalnya, membentak atau menyita paksa), karena pendekatan represif semacam ini justru akan memicu *extinction burst*—sebuah reaksi penolakan, tantrum, atau ledakan emosi negatif dari anak. Solusi yang tepat adalah melakukan penghapusan secara bertahap dengan pelan-pelan mengurangi jam *screen time*. Orang tua dan guru harus menetapkan batasan waktu penggunaan yang wajar dan secara bertahap mengurangi durasi akses harian anak terhadap gawai. Selama proses penarikan gawai ini, anak harus dialihkan pada *reinforcer* alternatif yang lebih sehat, seperti aktivitas fisik atau interaksi sosial langsung, untuk membantu merestrukturisasi pola konsentrasi otak (Idris et al., 2025).

Agar penerapan batas *screen time* lebih efektif dan tidak terkesan sepihak, penggunaan *Behavior Contract* (Kontrak Perilaku) sangat direkomendasikan. Teknik ini merujuk langsung pada temuan empiris Araudha dan Darmayanti (2025) yang membuktikan kemampuan konseling kelompok berbasis kontrak perilaku dalam menurunkan tingkat kecanduan gawai. Kontrak perilaku adalah sebuah kesepakatan formal yang dapat dibuat secara lisan maupun tertulis antara orang tua/guru dan anak. Kontrak ini secara eksplisit merinci dua hal utama: pertama, jadwal kapan dan berapa lama anak diperbolehkan menggunakan gawai; dan kedua, jadwal dan durasi waktu yang harus dialokasikan anak untuk belajar secara fokus. Di dalam kontrak tersebut juga harus disepakati konsekuensi yang logis, apa *reward* yang didapat jika anak mematuhi kesepakatan, dan apa *punishment* (hukuman ringan/konsekuensi natural, bukan hukuman fisik) yang diterima jika melanggar. Dengan adanya kontrak ini, anak belajar membangun komitmen, tanggung jawab, dan melatih kemampuannya meregulasi diri untuk membagi waktu antara hiburan dan kewajiban akademis (Araudha & Darmayanti, 2025).

Sebagai pelengkap dari kontrak perilaku, teknik *Token Economy* (sistem kepingan/tanda) dapat diterapkan untuk merombak sistem *reward* (penghargaan) anak secara sistematis, menjadikannya seefektif mekanisme *game online*. Dalam sistem ini, *reinforcement* tidak diberikan secara langsung berupa objek materiil, melainkan berupa tanda atau *token* (misalnya: stiker, cap bintang, koin plastik, atau poin) setiap kali anak berhasil menunjukkan perilaku belajar yang diharapkan (Hamruni et al., 2021). Misalnya, setiap kali anak mampu duduk tenang dan fokus membaca pelajaran selama 30 menit tanpa melihat gawai, ia akan diberikan 1 bintang. *Token* atau bintang yang terkumpul kemudian memiliki nilai tukar yang telah disepakati sebelumnya. Sebagai contoh, jika anak berhasil mengumpulkan 5 bintang dalam sehari, ia berhak menukarkannya dengan waktu bermain gawai selama 20 menit pada akhir pekan, atau bisa ditukar dengan

mainan edukatif sederhana. Teknik *Token Economy* ini sangat kuat karena mampu menjembatani jeda (*delayed gratification*) antara usaha belajar yang sulit dengan konsekuensi yang menyenangkan. Anak tetap mendapatkan *positive reinforcement*, namun sekarang *reward* tersebut hanya bisa diraih melalui kerja keras kognitif dan pembuktian konsentrasi belajar yang konsisten, bukan sekadar menekan layar gawai secara cuma-cuma (Roziki et al., 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa fenomena kecanduan gawai dan menurunnya konsentrasi belajar pada anak merupakan dampak langsung dari pembiasaan perilaku yang keliru akibat interaksi dengan lingkungan digital. Menjawab rumusan masalah pertama, melalui perspektif teori *Operant Conditioning* B.F. Skinner, kecanduan gawai terjadi karena gawai secara aktif bertindak sebagai *super-reinforcer* yang sangat adiktif. Gawai memanjakan anak dengan *immediate positive reinforcement* berupa kepuasan visual, skor, dan hiburan yang instan, memicu stimulasi dopamin secara terus-menerus. Sebaliknya, proses belajar konvensional menuntut ketekunan dan penundaan kepuasan (*delayed gratification*), sehingga dianggap sebagai aktivitas yang miskin akan *reinforcer*. Kondisi ini membuat anak terbiasa dengan kepuasan cepat dan pada akhirnya kehilangan fokus saat dituntut untuk berpikir mendalam di dalam kelas.

Menjawab rumusan masalah kedua, permasalahan konsentrasi belajar akibat kecanduan gawai ini dapat diatasi melalui intervensi modifikasi perilaku yang terukur. Hukuman fisik atau pelarangan ekstrem terbukti kurang efektif dan justru dapat memicu agresi. Solusi pedagogis yang lebih tepat sasaran adalah dengan menerapkan teknik *Extinction* (mengurangi jam *screen time* secara bertahap untuk menghapus perilaku adiktif), dikombinasikan dengan *Behavior Contract* (membuat perjanjian tertulis mengenai jadwal belajar dan konsekuensi yang logis). Sebagai pendorong motivasi, penerapan *Token Economy* sangat direkomendasikan untuk mengubah sistem *reward* belajar menjadi semenarik *game online*. Melalui penerapan ketiga strategi modifikasi perilaku ini secara konsisten, orang tua dan pendidik dapat mengelola faktor penguat secara lebih sehat, melatih kemandirian anak, dan secara bertahap mengembalikan fokus serta konsentrasi belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Araudha, N., & Darmayanti, N. (2025). Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik behavior contract untuk mengurangi kecanduan gadget pada siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 9(1), 45-54.
- Arif, U., & Sajawandi, L. (2024). Analisis perubahan perilaku pada anak usia dini yang kecanduan gawai. *Jurnal Cerlang Pendidikan Anak Usia Dini (JCPAUD)*, 1(2).
- Ayuni, A. Q., Yurieza, W. A., Aprilia, D. R., Salika, J., & Afriantoni. (2026). Kecanduan HP pada anak di era digital: Tantangan pendidikan terhadap prestasi belajar dan minat membaca. *ALPEN: Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1).
- Badan Pusat Statistik [BPS]. (2024). *Statistik telekomunikasi Indonesia*. BPS.
- GoodStats. (2025). *Survei penggunaan internet dan gawai pada anak*. GoodStats.

Perspektif Behaviorisme Skinner dalam Mengatasi Masalah Konsentrasi Belajar Akibat Kecanduan Gawai pada Anak
(Rohmah, et al.)

- Hamruni, Syaddad, I. A., Zakiah, & Putri, D. I. I. (2021). *Teori belajar behaviorisme dalam perspektif pemikiran tokoh-tokohnya*. Pascasarjana Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga.
- Idris, M., Sari, I. M., Asyikin, N., Aliya, Rahmah, F., Amanda, D., Ridwan, A. M., Syams, M., & Rauf, R. W. (2025). Kecanduan gadget: Implikasi buruk bagi anak-anak di Desa Ajjalireng. *JABB: Jurnal Abdimas Bina Bangsa*, 6(2).
- Julfan, I., & Haifaturrahmah. (2025). Dampak penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar siswa. *ARJI: Action Research Journal Indonesia*, 7(4), 3310-3326.
- Listya, I., & Zaviza, A. N. (2026). Hubungan antara kecanduan gadget dengan konsentrasi belajar. *Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural*, 4(1), 60-68.
- Ramadhani, M., Maritza, A. N. K., Jumriana, & Mahyar, D. M. (2024). Fenomena kecanduan gadget pada mahasiswa farmasi di lingkungan Universitas Muhammadiyah Makassar. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 2(3), 315-325.
- Roziki, A., Firyal, Z. S., Fitria, M., Irawan, A. A., Husna, A. R., Afianti, N., Wahyuni, N., & Mufidah, W. (2025). Penerapan psikoedukasi bahaya gadget pada anak usia sekolah dasar dengan memberikan reinforcement positif. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 486-493.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Sajawandi, L., Najach, S. Y., Farhani, K. A., Riana, Darini, & Pramuditya, A. A. P. (2025). Analisis perubahan perilaku pada anak usia dini yang kecanduan gawai: Sebuah tinjauan pustaka sistematis. *J-Symbol: Jurnal Magister Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 13(2), 1342-1349.
- Slameto, D. (2020). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. PT Rineka Cipta.
- Zulfa, N. A., & Mujazi, M. (2022). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap konsentrasi belajar siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 467-475.