Vol. 18, No. 01, Tahun 2026, Hal: 177 - 192 pISSN: 2085-1472 eISSN: 2579-4965
EDUKASI
Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan
http://journal.ummgl.ac.id/nju/index.php/edukasi

Strategi Mengatasi Distraksi Belajar Siswa Kelas VI Melalui Pendekatan Interpretatif

Kailla Aurelia Putri[1*], Ariga Bahrodin[2]
[1,2]Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang, Indonesia
Email: kaylaaureliaputry@gmail.com

ABSTRAK

Distraksi belajar menjadi salah satu kendala yang memengaruhi konsentrasi, serta partisipasi aktif siswa sekolah dasar dalam keseluruhan proses pembelajaran yang berlangsung. Penelitian ini dimaksudkan untuk memaparkan strategi yang diterapkan oleh siswa kelas VI dalam menghadapi distraksi belajar di MI Bustanul Ulum Brudu Jombang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis studi kasus. Subjek dalam penelitian adalah guru kelas VI, waka kesiswaan dan siswa kelas VI dengan teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi. Analisis data dilaksanakan melalui tahap reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dengan menggunakan analisis tematik, serta uji keabsahan melalui triangulasi metode dan triangulasi sumber. Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa strategi siswa dalam menghadapi distraksi belajar meliputi regulasi diri melalui upaya mandiri untuk mengembalikan fokus, seperti mengendalikan perhatian dan meningkatkan kesadaran belajar, serta pemanfaatan dukungan lingkungan belajar. Strategi tersebut juga diperkuat oleh peran guru melalui variasi metode dan media pembelajaran yang membantu meminimalisasi gangguan. Selain itu, pengalaman siswa dalam menghadapi distraksi membentuk kesadaran metakognitif, meningkatkan motivasi internal dan mendorong kemandirian belajar. Oleh karena itu, distraksi belajar tidak hanya menjadi hambatan, namun juga memiliki peran dalam membentuk kemampuan regulasi diri siswa secara lebih efektif.

Kata Kunci : ***Distraksi Belajar; Strategi Siswa; Pendekatan Interpretatif; Regulasi Diri; Siswa MI***

1

ABSTRACT

Distractions in the classroom are one of the obstacles that affect concentration and the active participation of elementary school students in the overall learning process. This study aims to describe the strategies employed by sixth-grade students to cope with classroom at MI Bustanul Ulum Brudu Jombang. This study employs a qualitative methode using a case study design. The subjects of the study are the sixth-grade teachers, the student affairs coordinator and sixth-grade students, with data collection conducted through observation, in-depth interviews and documentation. Data analysis was conducted through the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions using thematic analysis, as well as validity testing through methodological triangulation and source triangulation. The results of this study reveal that students' strategies for dealing with learning distractions include self-regulation through independent efforts to regain focus, such as controlling attention and increasing learning awareness, as well as utilizing the support of the learning environment. These strategies are also reinforced by the teacher's role through the use of varied teaching methods and media that help minimize disruptions. Additionally, students' experiences in dealing with distractions foster metacognitive awareness, enhance internal motivation and promote independent learning. Therefore, distractions during learning are not only obstacles but also play a role in helping students develop more effective self-regulations skills.

*Keyword : **Learning Distractions; Student Strategies; Interpretive Approach; Self-Regulation; Elementary School Student***

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi yang begitu cepat di era digital ini menimbulkan implikasi yang cukup besar terhadap beragam aspek kehidupan manusia, tak terkecuali pada ranah pendidikan. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) mendorong siswa untuk terus beradaptasi, khususnya dalam cara mengakses informasi dan berinteraksi melalui media sosial (Harahap & Napitupulu, 2023). Di satu sisi, media sosial dapat menjadi sumber belajar alternatif, namun di sisi lain juga berpotensi menimbulkan distraksi belajar yang mengganggu konsentrasi siswa. Menurut Padmasari et al., (2025) gangguan belajar dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti gangguan fungsi neurologis, mekanisme psikologis ataupun faktor-faktor lain yang melatarbelakangi rendahnya prestasi belajar siswa.

Distraksi belajar merupakan situasi di mana fokus siswa teralihkan dari kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung disebabkan oleh faktor internal maupun ekstrenal (Padmasari et al., 2025). Fenomena ini terjadi pada siswa sekolah dasar, termasuk siswa

kelas VI di MI Bustanul Ulum Brudu Jombang yang mengalami kesulitan mempertahankan fokus belajar. Penelitian Noor et al. (2022) menyatakan bahwa distraksi dalam belajar merupakan suatu persoalan yang mengakibatkan siswa tidak mampu mengikuti kegiatan pembelajaran secara optimal sebagaimana siswa lainnya yang dipicu oleh berbagai faktor tertentu, sedangkan Anggreni et al. (2025) menyatakan bahwa ditrasksi belajar bersumber dari kombinasi faktor internal dan eksternal. Hal ini diperkuat oleh Manik & Mudli'ah (2023) yang mengelompokkan permasalahan belajar ke dalam faktor internal (fisik, psikologis, kelelahan) dan eksternal (lingkungan, guru, sarana prasarana).

Permasalahan distraksi belajar berdampak pada penurunan kualitas pembelajaran, rendahnya pemahaman materi, serta kurangnya partisipasi siswa dalam mengelola distraksi tersebut. Strategi menghadapi distraksi belajar mencakup upaya regulasi diri siswa dalam mengendalikan perhatian, serta pemanfaatan lingkungan belajar yang mendukung. Hal ini selaras dengan hasil temuan Fatmasari & Bahrodin (2022) yang menunjukkan bahwa peran pendidik melalui bimbingan tutorial, pelaksanaan pembelajaran remidial, pemanfaatan ragam media, metode instruksional dan pengulangan materi yang diajarkan, serta pendekatan pedagogis yang tepat dapat membantu mengatasi kesulitan belajar siswa dan menjaga fokus mereka selama proses pembelajaran. Selain itu, penelitian Bahrodin et al. (2022) juga menegaskan bahwa metode dan media pembelajaran mampu meningkatkan keterlibatan dan konsentrasi siswa.

Penelitian ini memfokuskan pada strategi yang ditempuh siswa dalam menghadapi distraksi belajar melalui pendekatan interpretatif. Pendekatan ini mendukung pemahaman mendalam terhadap pengalaman belajar siswa secara kontekstual. Penelitian Nurdin & Pettalongi (2022) menunjukkan bahwa pendekatan kualitatif interpretatif bisa mendukung peneliti dalam menelaah suatu peristiwa dari perspektif para partisipan yang diteliti melalui keterlibatan dan interaksi tatap muka dengan konteks penelitian. Hal ini relevan dengan teori konstruktivisme sosial yang digagas oleh Lev Vygotsky yang menegaskan bahwasannya belajar merupakan sebuah proses yang bersifat sosial, berlangsung melalui interaksi antara individu dengan guru, teman sebaya dan lingkungan sekitar sehingga pengetahuan terbentuk melalui proses komunikasi, kolaborasi, serta pengalaman sosial yang memiliki makna bagi individu tersebut (Wibowo et al., 2025).

Dengan demikian, penelitian ini berupaya untuk menggambarkan strategi yang diterapkan siswa kelas VI dalam menghadapi distraksi belajar di MI Bustanul Ulum Brudu Jombang. Penelitian ini ditargetkan mampu menghadirkan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian mengenai distraksi belajar, sekaligus memberikan manfaat secara praktis kepada guru dan institusi pendidikan dalam menyusun strategi proses belajar yang lebih adaptif dan kontekstual.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif sebab menitikberatkan pada penggalian secara intensif terhadap peristiwa sosial yang dialami siswa dalam menghadapi distraksi belajar. Pendekatan ini dipilih untuk menggali aspek kontekstual dan pengalaman subjektif siswa yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Secara teoritis, penelitian ini berpijak pada pendekatan interpretatif yang mengutamakan pemahaman fenomena dari sudut pandang internal partisipan (Nababan & Marpaung, n.d.). Pendekatan ini memberi kesempatan bagi peneliti untuk memahami cara siswa menginterpretasikan distraksi belajar melalui pengamatan langsung dan wawancara mendalam. Hal ini sesuai dengan penelitian Fauzan (2019) yang menjelaskan bahwa pendekatan interpretatif termasuk sistem sosial yang bertujuan memahami perilaku melalui pengamatan yang terperinci. Jenis penelitian yang diterapkan yaitu studi kasus untuk mengkaji secara mendalam siswa kelas VI di MI Bustanul Ulum Brudu Jombang dalam konteks nyata.

Penelitian dilaksanakan di MI Bustanul Ulum Brudu Jombang. Informan penelitian berjumlah 5 (lima) orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria spesifik. Tiga informan siswa (Afif Khoirun Nisyak, Nayra Putri Azahra, dan Kayla Devi Namira) dipilih dengan kriteria: sering menunjukkan perilaku terdistraksi di kelas namun memiliki inisiatif untuk melakukan regulasi diri, serta mampu mengartikulasikan pengalamannya secara reflektif. Satu guru kelas VI (Bapak Isa Amrullah) dipilih karena berinteraksi langsung secara intensif dan memfasilitasi pembelajaran subjek, serta satu waka kesiswaan (Ibu Ainun) yang berperan memantau dinamika perilaku siswa secara makro di sekolah.

Pengumpulan data dilaksanakan secara intensif selama delapan minggu (November hingga Desember), meliputi observasi partisipatif sebanyak 16 pertemuan, wawancara mendalam yang dilakukan berulang (2-3 sesi per informan dengan durasi 30-45 menit), serta dokumentasi observasi kelas. Peneliti ikut terlibat secara tatap muka dalam proses tersebut guna memperoleh data yang komprehensif. Data penelitian berupa kata-kata, tindakan dan dokumentasi yang relevan. Menurut Qomaruddin & Sa'diyah (2024), data merupakan representasi empiris dari pengalaman dan tindakan subjek dalam pembelajaran. Sumber data mencakup data primer yang didapatkan dari siswa, guru dan pembina, serta data sekunder yang diperoleh dari dokumen dan berbagai literatur yang relevan (Rifa'i, 2023).

Teknik pengumpulan data mencakup observasi, wawancara dan dokumentasi. Proses analisis data dilaksanakan dengan tahapan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan mengacu pada model Miles dan Huberman. Menurut Ash-shiddiqi et al. (2025), reduksi data diarahkan untuk mempermudah pengelolaan data dan mengidentifikasi pola atau tema utama yang berhubungan dengan strategi menghadapi distraksi belajar. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola makna dan tema yang muncul dari pengalaman siswa dalam menghadapi distraksi belajar. Prosedur analisis tematik dilakukan melalui lima tahap: 1) pentranskripsian seluruh hasil wawancara untuk pemahaman menyeluruh; 2) pengkodean awal (*initial coding*) pada data sentral yang menunjukkan pengalaman subjektif siswa; 3) kategorisasi kode berdasarkan pola respons, baik internal (kognitif siswa) maupun eksternal (dukungan guru/lingkungan); 4) pemetaan tema interpretatif; dan 5) penamaan tema akhir. Keabsahan data dijaga secara ketat melalui triangulasi metode (membandingkan hasil observasi dan wawancara) dan triangulasi sumber (melakukan *cross-check* antara pernyataan siswa, guru, dan waka kesiswaan).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan prosedur analisis tematik, pengalaman subjektif dan strategi penanganan distraksi dipetakan ke dalam tiga kategori utama yang saling beririsan, yaitu: (1)

Internalisasi Makna Distraksi oleh Siswa, (2) Negosiasi Peran Sosial dan Dukungan Guru, (3) Mediasi Teknologi dalam Ruang Kelas, serta (4) Distraksi Belajar sebagai Proses Pembentukan Regulasi Diri Siswa. Pemetaan tema ini disajikan dalam penjelasan berikut.

Distraksi Belajar sebagai Pengalaman yang Menumbuhkan Kesadaran (Internalisasi Makna)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pengalaman menghadapi distraksi belajar dimaknai sebagai pengalaman yang menyadarkan mereka akan pentingnya konsentrasi dalam proses pembelajaran. Siswa menyadari bahwa minimnya konsentrasi berdampak langsung pada ketertinggalan materi, kesulitan dalam mengerjakan tugas dan menurunnya hasil belajar.

Afif Khoirun Nisyak mengungkapkan:

"Kalau saya tidak fokus dan ikut ngobrol, biasanya waktu mengerjakan tugas jadi bingung. Soalnya tidak tahu tadi gurunya menjelaskan apa, dari situ saya sadar kalau harus lebih memperhatikan supaya tidak ketinggalan".

Nayra Putri Azzahra menyampaikan:

"Kalau melamun atau ngantuk, pelajaran tidak masuk sama sekali. Setelah itu saya kesulitan mengikuti pelajaran selanjutnya. Makanya sekarang saya berusaha supaya tetap fokus biar tidak bingung sendiri".

Sementara itu, Kayla Devi Namira menjelaskan:

"Waktu saya ikut terdistraksi, tugas jadi lama sekali. Tapi kalau saya fokus dan mencatat, lebih cepat paham. Jadi, sekarang saya mencoba lebih serius supaya pelajarannya tidak terlewat".

Berdasarkan pernyataan siswa, pengalaman menghadapi distraksi belajar dimaknai sebagai pelajaran penting yang mendorong kesadaran siswa terhadap konsentrasi dari kurangnya fokus. Kesadaran tersebut kemudian menumbuhkan motivasi internal pada siswa untuk mengidentifikasi strategi dalam mengatasi distraksi dan mengoptimalkan konsentrasi belajar.

Pemaknaan Distraksi Belajar dan Peran Guru dalam Mengatasinya (Negosiasi Peran Sosial)

Siswa memaknai distraksi belajar sebagai berbagai bentuk gangguan dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Afif melihatnya sebagai gangguan dari teman yang mengajak

berbicara saat menulis. Nayra menganggapnya kondisi melamun atau mengantuk yang membuat pelajaran sulit dipahami. Kayla menilai distraksi muncul dari rasa bosan yang mendorong siswa berbicara dengan teman. Pemaknaan ini menunjukkan siswa mampu mengidentifikasi penyebab distraksi baik yang bersumber dari lingkungan sekitar maupun dari dalam diri individu itu sendiri.

Dalam perspektif interpretatif, siswa dan guru memiliki kesamaan pemahaman tentang distraksi sebagai realitas pembelajaran. Guru memandang distraksi sebagai hambatan sekaligus tantangan pedagogis yang harus ditangani melalui pengamatan, komunikasi dan strategi pembelajaran yang tepat. Sementara itu, siswa memandang guru sebagai sumber bantuan akademik yang membantu mereka memahami materi ketika mengalami kesulitan belajar. Siswa cenderung berkomunikasi dengan guru ketika menghadapi hambatan pemahaman karena penjelasan guru dianggap lebih efektif, jelas dan memberikan rasa aman.

Ibu Ainun selaku waka kesiswaan menjelaskan:

"Interaksi itu sangat penting sekali bagi guru. Kalau kita hanya datang, mengajar, lalu selesai tanpa berkomunikasi dengan siswa, kita tidak akan benar-benar tahu apa yang mereka alami. Kadang anak terlihat tidak fokus itu bukan karena malas, tapi bisa karena ada masalah di rumah, kurang sehat atau pikirannya sedang terganggu. Setiap anak latar belakangnya berbeda-beda, jadi tidak bisa langsung disimpulkan. Karena itu guru harus mendekati mereka, mengajak ngobrol pelan-pelan supaya kita tahu penyebabnya dan bisa menentukan tindakan yang tepat".

Beliau juga menambahkan:

"Biasanya saya amati dulu selama pembelajaran berlangsung. Dari situ sudah kelihatan mana anak yang yang sering melamun, ngobrol sendiri, menoleh ke luar atau perhatiannya mudah teralihkan. Saya tidak langsung menegur keras, tapi dicatat dulu. Setelah itu baru saya panggil secara pribadi, diajak bicara baik-baik untuk memastikan penyebabnya, apakah karena tidak paham pelajaran atau memang adamasalah lain".

Komunikasi antara guru dan siswa menjadi elemen yang krusial dalam upaya mengatasi distraksi selama proses belajar berlangsung. Perhatian guru terhadap kondisi siswa seperti menanyakan fokus, perasaan atau kendala belajar dimaknai sebagai bentuk kepedulian yang membuat mereka merasakan dihargai dan termotivasi untuk memperbaiki perilaku belajar. Sikap ini memperlihatkan bahwa perhatian guru tidak semata-mata

berfungsi sebagai kontrol, melainkan juga berperan sebagai dukungan emosional yang memperkuat keterlibatan siswa dalam pembelajaran.

Teknologi sebagai Sarana Pendukung Fokus Belajar (Mediasi Teknologi)

Dalam penggunaan teknologi siswa memaknai media pembelajaran seperti video dan animasi sebagai sarana yang membantu meningkatkan fokus dan pemahaman materi. Penyajian visual yang menarik mampu mengurangi rasa bosan, serta mempertahankan perhatian siswa selama proses belajar.

Bapak Isa Amrullah selaku guru kelas VI menjelaskan:

"Kalau pakai LCD atau video mereka lebih antusias. Jadi perhatiannya kembali ke pelajaran".

Beliau juga menyampaikan:

"Kami mengubah metode mengajar supaya anak-anak tidak bosan, misalnya diskusi kelompok, permainan edukatif atau menggunakan media visual. Kalau pembelajarannya menarik, biasanya anak lebih fokus".

Temuan tersebut menunjukkan bahwa teknologi dimaknai sebagai sarana yang membantu menjaga konsentrasi dan meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran. Namun, guru juga menyadari bahwa teknologi memiliki peran ganda yaitu sebagai alat bantu pembelajaran sekaligus potensi distraksi apabila penggunaannya tidak diarahkan secara tepat.

Distraksi Belajar sebagai Proses Pembentukan Regulasi Diri Siswa

Pengalaman menghadapi distraksi membentuk proses refleksi diri pada siswa. Siswa tidak hanya sebatas memahami bentuk gangguan dan dampaknya, tetapi juga mulai menumbuhkan dan mengembangkan strategi belajar seperti mencatat materi, bertanya kepada guru, menjaga fokus, serta meningkatkan keseriusan dalam belajar. Proses ini menunjukkan terbentuknya regulasi diri sebagai bagian dari perkembangan tanggung jawab akademik siswa.

Tabel 1. Strategi dalam Menghadapi Distraksi Belajar

No.	Item Observasi	Ya	Tidak
1	Guru mengidentifikasi jenis distraksi yang dialami siswa selama pembelajaran	✓	

No.	Item Observasi	Ya	Tidak
2	Guru menerapkan teknik untuk mengatasi dan mengelola distraksi belajar	✓	
3	Lingkungan kelas dan sekolah mendukung konsentrasi siswa		✓
4	Teknologi dan media pembelajaran digunakan untuk membantu siswa fokus	✓	
5	Ada upaya evaluasi dan tindak lanjut terhadap efektivitas strategi yang diterapkan	✓	

Berdasarkan hasil observasi yang dapat diamati pada Tabel 1, guru telah menerapkan berbagai strategi dalam mengidentifikasi, menangani dan mengevaluasi distraksi belajar siswa. Meskipun demikian, kondisi suasana atau lingkungan belajar yang tidak mendukung proses pembelajaran masih menjadi faktor yang dapat menghambat konsentrasi siswa.

Tabel 2. Pendekatan Interpretatif

No.	Item Observasi	Ya	Tidak
1	Guru memahami distraksi belajar yang terjadi pada siswa di kelas	✓	
2	Interaksi dan komunikasi antara siswa dan guru membantu memahami pengalaman belajar siswa	✓	
3	Teknik pengumpulan data sebagaimana observasi dan wawancara digunakan untuk menggali pengalaman siswa	✓	
4	Siswa menunjukkan persepsi terhadap pengaruh teknologi dalam proses beajar	✓	
5	Guru menginterpretasikan perilaku dan konsentrasi siswa	✓	

Hasil observasi yang dapat dicermati pada Tabel 2, menunjukkan bahwa pendekatan interpretatif diterapkan secara aktif melalui komunikasi, observasi, serta pemahaman mendalam terhadap pengalaman belajar siswa dalam menghadapi distraksi.

Pembahasan

Melalui kacamata interpretatif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa distraksi belajar tidak dihayati oleh siswa sekadar sebagai kegagalan atau hambatan mekanis, melainkan sebuah proses konstruksi makna sosial yang dinamis. Ketika siswa mengalami distraksi (seperti mengobrol, melamun, atau merasa bosan), mereka tidak pasif. Terdapat proses internalisasi di mana siswa mengevaluasi pengalaman terdistraksi tersebut secara

subjektif, mengaitkannya dengan ketakutan akan ketertinggalan akademik, dan merekonstruksinya menjadi dorongan untuk melakukan regulasi diri. Proses pemaknaan subjektif inilah yang merupakan inti dari pendekatan interpretatif; di mana realitas "distraksi" dikonversi oleh siswa menjadi "kebutuhan akan fokus".

Hasil penelitian, distraksi belajar tidak hanya dipahami sebagai gangguan pembelajaran, tetapi sebagai pengalaman reflektif yang menumbuhkan kesadaran belajar siswa. Dari sudut pandang interpretatif, pengalaman terdistraksi tidak sekadar dipandang siswa sebagai kegagalan dalam belajar, melainkan sebagai momen yang menyadarkan mereka akan betapa pentingnya menjaga konsentrasi demi mencapai tujuan pembelajaran. Pengalaman tersebut membentuk pemahaman baru bahwa keberhasilan belajar bukan hanya soal penguasaan materi, tetapi juga soal kemampuan mengelola fokus selama proses belajar berlangsung. Pengalaman seperti mengobrol, melamun atau mengantuk dimaknai sebagai titik balik yang membuat siswa menyadari bahwa kurangnya konsentrasi berdampak pada ketertinggalan materi dan kesulitan belajar. Temuan ini menunjukkan berkembangnya kemampuan metakognitif siswa yaitu kesadaran terhadap proses berpikir dan penyebab kesulitan belajar mereka sendiri. Sebagaimana dijelaskan oleh teori dari Flavell, metakognisi adalah kesadaran individu terhadap proses berpikirnya sendiri (Setyaningsih et al., n.d.). Penelitian Andayani et al. (2025) menegaskan bahwa siswa sekolah dasar kelas tinggi telah memiliki kemampuan *metacognitive monitoring* yang memadai. Penelitian Mufidah et al. (2023) juga menunjukkan bahwa siswa kelas V dan VI mampu memonitor serta mengevaluasi hambatan belajar mereka secara mandiri.

Kesadaran terhadap dampak distraksi mendorong munculnya motivasi internal siswa untuk memperbaiki cara belajar mereka. Dari pengalaman yang mereka alami, siswa mulai menyadari bahwa mereka memiliki peran aktif dalam menghadapi gangguan belajar. Strategi seperti mencatat materi, mempertahankan fokus atau bertanya kepada guru mencerminkan cara siswa memaknai pengalaman distraksi yang pernah mereka hadapi. Dengan demikian, pengalaman tersebut tidak hanya membutuhkan kesadaran, tetapi juga memperkuat rasa tanggung jawab dalam diri siswa terhadap proses belajarnya. Siswa mulai menerapkan strategi seperti mencatat materi dan menjaga fokus selama pembelajaran. Proses perubahan dari perilaku pasif menuju aktif ini menunjukkan

terbentuknya *Self-Regulated Learning*. Menurut Zimmerman regulasi diri terbentuk melalui refleksi terhadap kegagalan yang kemudian mendorong tindakan perbaikan secara sadar (Budiastuti & Hernawati, 2025). Temuan ini semakin diperkuat melalui hasil penelitian Chumdari et al. (n.d.) yang menunjukkan bahwa regulasi diri siswa berkembang melalui pengalaman akademik nyata yang membentuk tanggung jawab personal dalam belajar.

Dari perspektif interpretatif, keberhasilan siswa dalam mengatasi distraksi juga dipengaruhi oleh dimensi relasional khususnya dukungan guru. Penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa melihat guru bukan sekadar sebagai penyampai materi, melainkan juga sebagai sosok yang memberikan rasa aman saat mereka menghadapi kesulitan belajar. Di sisi lain, guru dan waka kesiswaan menganggap komunikasi sebagai alat penting untuk memahami akar penyebab distraksi pada siswa. Melalui observasi dan percakapan personal, guru berusaha memahami kondisi siswa agar dukungan yang diberikan mencakup aspek akademik sekaligus emosional. Guru dipandang sebagai figur yang memberikan rasa aman, bantuan akademik dan dukungan emosional melalui komunikasi yang dialogis. Fenomena ini sejalan dengan Teori Sosiokultural Vygotsky di mana perhatian dan komunakasi guru membantu siswa mengembangkan regulasi diri (Kurniati, 2025). Menurut penelitian Primadoni & Kusumawati (2025) kemampuan sosial-emosional turut memiliki peranan krusial dalam mendukung siswa mengatur perasaan, menjalin relasi yang baik dengan guru maupun teman sekelas, serta memperkuat pengendalian diri ketika menghadapi gangguan dalam proses belajar. Penelitian Kusumawardani et al. (2024) menunjukkan bahwa hubungan guru-siswa yang didasari dukungan emosional berkorelasi positif terhadap keterlibatan akademik siswa. Penelitian Widiyanti & Sriyanti (2025) juga menegaskan bahwa komunikasi interpersonal guru yang hangat, persuasif dan dialogis lebih efektif dalam meningkatkan fokus belajar siswaa dibandingkan pendekatan disiplin yang kaku.

Dalam konteks pembelajaran, teknologi dimaknai siswa sebagai media yang efektif untuk meningkatkan fokus dan mengurangi kebosanan melalui video maupun animasi. Bagi siswa, pemanfaatan video dan animasi menghadirkan pengalaman belajar yang lebih menarik sehinga membantu mereka tetap fokus selama pembelajaran berlangsung. Hal ini sejalan dengan pandangan guru yang menyatakan bahwa media visual dapat meningkatkan

semangat belajar siswa dan membantu mengembalikan perhatian mereka pada materi yang sedang dipelajari. Namun, guru melihat teknologi memiliki peran ganda yaitu sebagai alat bantu pembelajaran sekaligus potensi distraksi baru apabila tidak dikontrol dengan tepat. Kondisi ini memiliki keterkaitan dengan *Cognitive Theory of Multimedia Learning* Mayer yang menjelaskan bahwa sarana multimedia dapat membantu pengelolaan beban kognitif siswa (Rahayu et al., 2024). Penelitian Murdianti (2024) menunjukkan bahwa pemanfaatan media digital dapat meningkatkan antusiasme dan ketertarikan siswa terhadap kegiatan belajar, tetapi berpotensi memicu distraksi baru jika tidak dibatasi. Penelitian Amalia et al. (2025) juga menegaskan bahwa media digital interaktif efektif menumbuhkan minat dan semangat belajar pada siswa di tingkat sekolah dasar, namun tetap membutuhkan control pedagogis agar tidak menimbulkan ketergantungan atau penurunan motivasi intrinsik.

Secara keseluruhan, pengalaman siswa dalam menghadapi distraksi belajar membentuk proses pemdewasaan akademik yang holistik. Dalam perspektif interpretatif, siswa memaknai distraksi sebagai pengalaman yang mendorong mereka untuk lebih mengenal diri sendiri, mengidentifikasi hambatan dalam belajar, serta menemukan cara yang dirasa efektif untuk mengatasinya. Proses pemaknaan ini memperlihatkan bahwa pengalaman belajar memainkan peran krusial dalam membentuk kesadaran, tanggung jawab akademik dan kemandirian siswa. Distraksi tidak lagi dimaknai sebagai kegagalan semata, tetapi sebagai stimulus yang membangun kesadaran metakognitif, motivasi internal antara faktor personal, dukungan guru dan pemanfaatan teknologi. Temuan ini relevan dengan konsep *Triadic Reciprocal Determinism* Bandura yang mengindikasikan bahwa perilaku belajar siswa terbentuk melalui interaksi yang bersifat fleksibel antara karakteristik pribadi, kondisi lingkungan dengan perilaku belajar siswa dalam mencapai regulasi diri yang optimal (Abdullah, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian yang telah dilakukan beserta pembahasannya, makna pengalaman siswa kelas VI di MI Bustanul Ulum Brudu Jombang dalam menghadapi distraksi belajar tidak berhenti pada pengalaman gangguan semata,

melainkan berkembang menjadi proses reflektif yang turut membentuk kesadaran metakognitif, motivasi internal dan kemandirian belajar. Distraksi seperti mengobrol, melamun atau rasa bosan tidak semata-mata dipandang sebagai hambatan, tetapi justru menjadi titik balik yang menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya konsentrasi dan tanggung jawab akademik. Siswa terbukti mampu mengidentifikasi sumber distraksi, memahami dampaknya terhadap hasil belajar sekaligus mengembangkan berbagai strategi seperti mencatat, menjaga fokus dan aktif bertanya kepada guru. Keberhasilan siswa dalam mengatasi distraksi juga tidak lepas dari peran guru yang memberikan dukungan melalui komunikasi dialogis, perhatian emosional dan penerapan strategi pedagogis yang sesuai. Di sisi lain, teknologi berfungsi sebagai media pendukung yang efektif dalam meningkatkan fokus belajar, meski tetap membutuhkan pengendalian yang tepat agar tidak berubah menjadi sumber distraksi baru. Dengan demikian, pengalaman menghadapi distraksi belajar membentuk pendewasaan akademik siswa secara holistik melalui interaksi antara karakteristik pribadi, lingkungan dan perilaku dalam belajar.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, guru disarankan untuk terus memperkuat pendekatan pembelajaran yang komunikatif, persuasif, serta peka tergadap kebutuhan emosional dan akademik siswa guna membantu mereka mengatasi distraksi belajar secara efektif. Disamping itu, guru perlu membangun suasana kelas yang kondusif dan mengoptimalkan pemanfaatan teknologi pembelajaran secara terarah sehingga dapat meningkatkan fokus tanpa memunculkan distraksi tambahan. Bagi siswa, pengembangan kesadaran diri, tanggung jawab akademik dan strategi regulasi diri dalam menjaga konsentrasi belajar perlu terus ditingkatkan. Adapun pihak sekolah diharapkan turut berkontribusi melalui penyediaan lingkungan belajar yang nyaman, serta kebijakan pembelajaran yang mampu beradaptasi dengan kemajuan teknologi. Untuk penelitian berikutnya, sangat disarankan agar kajian tentang distraksi belajar diperluas dengan melibatkan subjek, jenjang pendidikan atau variabel lain yang lebih beragam sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai strategi penanganan distraksi dalam konteks pendidikan dasar.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review Published in 1982-2012. *Journal Psikodimensia, 18*(1), 85-100.

Amalia, L. S., Haq, M. A., Ardhiyansah, S., Khoerunnisa, S., & Rustini, T. (2025). Pemanfaatan Media Digital Interaktif dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa di SDN Girimulya 1. *Edukreatif: Jurnal Kreativitas dalam Pendidikan*, *6*(3), 139–146.

Andayani, N. D., Nusantara, T., Pristiani, R., Anggraini, A. E., & Faizah, S. (2025). Penerapan keterampilan metakognitif untuk meningkatkan kesadaran belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Matematika, 11*(2), 1006–1019.

Anggreni, D. D., Uli, R., Margolang, U., Hasibuan, N., Naibaho, S. G., Sauna, T., Sembiring, B., & Ritonga, R. (2025). Strategi Guru dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Bima: Pusat Publikasi Ilmu Pendidikan dan Sastra, 3*(3), 10-21.

Ash-shiddiqi, H., Sinaga, R. W., & Audina, N. C. (2025). Kajian Teoritis: Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Edukatif, 3*(2), 333–343.

Bahrodin, A., Elsaputri, H. R., & Ul'arifah, T. R. (2022). Penggunaan Media Pembelajaran Sesuai Klasifikasi Siswa Berkebutuhan Khusus (Studi Kasus di SD Inklusi Pelangiku Jombang). *Bada'a: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 4*(1), 137–150.

Budiastuti, W., & Hernawati, L. (2025). Kemandirian Belajar dan Berpikir Kritis Pada Prestasi Bahasa Indonesia dengan Pembelajaran Flipped Classroom. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 8*(1), 1849–1856.

Chumdari, Atmojo, I. R. W., Matsuri, Adi, F. P., Ardiansyah, R., & Saputri, D. Y. (n.d.). Analisis tingkat self regulated learning di Sekolah Dasar Indonesia Bangkok. *Jurnal Pendidikan Dasar*, *12*(2), 142–147.

Fatmasari, L., & Bahrodin, A. (2022). Upaya Guru Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, *3*(2), 7–18.

Fauzan, P. R. A. (2019). KOMUNIKASI KELOMPOK KLUB SUPORTER SEPAK BOLA DALAM MENANAMKAN NILAI – NILAI RIVALITAS PADA TIM LAWAN. 44–58.

Harahap, S., & Napitupulu, Z. (2023). PENGARUH TEKNOLOGI TERHADAP PENDIDIKAN DI INDONESIA : SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW. *Rekognisi: Jurnal Pendidikan dan Kependidikan, 8*(2), 9–17.

Kurniati, E. (2025). Teori Sosiokultural Vygotsky untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Studi Pendidikan Anak Usia Dini*, *1*(1), 19–24.

Kusumawardani, A., Yulindrasari, H., & Dahlan, T. H. (2024). Teacher-Student Relationship to Emotional Well-Being , Motivational Learning , and Academic Performance. *Proceeding of the International Conference on Global Education ang Learning*, *1*(1), 112–122.

Manik, Y. M., & Mudli'ah, V. K. (2023). Analisis Permasalahan Belajar pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *3*(1), 156–161.

Mufidah, A., Aloysius, D. C., & Surjati, E. (2023). Kaji Banding Kesadaran Metakognitif Antara Para Siswa dan Siswi Kelas Tinggi SD Di Bumi Raya Morowali. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan IPS*, *17*(1), 75–83.

Murdianti, W. (2024). Inovasi Media Pembelajaran Digital untuk Meningkatkan Minat

Belajar di Era Digital. *Journal Of Social Science Research*, *4*(1).
Nababan, K., & Marpaung, M. E. (n.d.). *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Pendidikan: Konsep dan Aplikasi*. Tomohon: Tahta Media Group.
Noor, Y., Afiyanti, A., Purbasari, I., & Pratiwi, I. A. (2022). Kesulitan Belajar Siswa Kelas VI dalam Pembelajaran di Desa Gondosari Gebog Kudus. *Jurnal Educatio, 8*(4), 1207–1214.
Nurdin, N., & Pettalongi, S. S. (2022). Menggunakan Paradigma Studi Kasus Kualitatif Interpretatif Online dan Offline Untuk Memahami Efektivitas Penerapan E-Procurement. *Coopetition: Jurnal Ilmiah Manajemen*, *13*(2), 155–168.
Padmasari, A., Safitri, D., & Sujarwo. (2025). Penggunaan Media Sosial sebagai Distraksi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 67 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *9*(2), 20480–20483.
Primadoni, A. B., & Kusumawati, D. (2025). Pengembangan Instrumen Keterampilan Pengendalian Emosi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Edukasi Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan*, *17*(02), 757–770.
Qomaruddin, & Sa'diyah, H. (2024). Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif : Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting and Administration*, *1*(2), 77–84.
Rahayu, P., Marmoah, S., & Budiharto, T. (2024). Analisis penerapan prinsip Mayer pada multimedia digital dalam pembelajaran matematika di kelas iv sekolah dasar. *12*(5), 353-361.
Rifa'i, Y. (2023). Analisis Metodologi Penelitian Kulitatif dalam Pengumpulan Data di Penelitian Ilmiah pada Penyusunan Mini Riset. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, *1*(1), 31–37.
Setyaningsih, B., Sumarni, S., & Darmahusni. (n.d.). Metacognition Perceived in the Education and English Language Education : A Systematic Literature Review. *English Language & Literature International Conference*, *6*(1), 357–369.
Wibowo, S., Wangid, M. N., & Firdaus, F. M. (2025). The relevance of Vygotsky ' s constructivism learning theory with the differentiated learning primary schools. *Journal of Education and Learning (EduLearn), 19*(1), 431-440.
Widiyanti, L., & Sriyanti, L. (2025). Peran Kualitas Hubungan Interpersonal Guru dan Perkembangan Kepribadian Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10*(4), 402–417.