

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsentrasi Belajar

1. Pengertian Konsentrasi Belajar

Menurut Slameto (2020:86) Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Menurut Fatirul & Walujo (2020:97) Konsentrasi belajar merupakan kemampuan dalam memusatkan perhatian pada isi/bahan ajar yang disampaikan. Konsentrasi sangat memungkinkan menjadi menurun atau melemah. Oleh sebab itu pembelajar perlu menggunakan bermacam-macam strategi pembelajaran, serta memperhatikan waktu proses pembelajaran serta selingan atau istirahat. Saat pembelajar melakukan hal ini maka konsentrasi/perhatian pelajar akan meningkat kembali.

Belajar merupakan kegiatan terpenting dalam keseluruhan proses persekolahan. Artinya tercapainya tujuan pendidikan sangat bergantung pada seberapa efektif proses pembelajaran dapat berlangsung. Pembelajaran yang efektif terjadi bila tercipta suasana yang memungkinkan siswa berkonsentrasi saat belajar. (Saifuddin, M. 2018:112)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah suatu bentuk pemusatan pikiran atau perhatian agar dapat mampu memahami materi yang disampaikan dan mengesampingkan sesuatu hal yang mengganggu pada saat proses pembelajaran.

2. Faktor-Faktor Penyebab Timbulnya Kesulitan Konsentrasi Belajar

Penyebab-penyebab timbulnya kesulitan konsentrasi belajar Menurut Hendra Surya (2018:25-28) antara lain :

a. Lemahnya Minat dan Motivasi Pada Pelajaran

Jika remaja kurang berminat dan tidak semangat untuk belajar, maka hal tersebut dapat dengan mudah terpengaruh konsentrasinya dengan hal-hal yang lebih menarik perhatian pada saat proses pembelajaran berlangsung.

b. Timbulnya Perasaan Negatif, Seperti Gelisah, Tertekan, Marah, Kwatir, Takut, Benci dan Dendam

Perasaan tidak enak yang ditimbulkan oleh adanya masalah dengan orang lain karena suatu hal dengan mudah dapat kehilangan konsentrasi belajar.

c. Suasana Lingkungan Belajar Yang Berisik dan Berantakan

Suara kendaraan, suara musik di dalam kelas, Suara TV dan lainnya dapat mempengaruhi perhatian dan kemampuan remaja untuk konsentrasi belajar. Begitu juga dengan kondisi tempat belajar yang berantakan dapat mempengaruhi perhatian dan menimbulkan rasa tidak nyaman pada saat belajar.

d. Gangguan Kesehatan Jasmani

Gangguan kesehatan jasmani seperti sakit kepala, kurang tidur, kelelahan, hal tersebut sangat berpengaruh sekali pada kemampuan seseorang untuk konsentrasi belajar.

e. Bersifat Pasif Dalam Belajar

Siswa terkadang menerima begitu saja apa yang diberikan oleh guru dan tidak memiliki keberanian untuk mengungkapkan ketidaktahuannya yang berkaitan dengan materi pelajaran. Guru pun juga tidak mengetahui kesulitan belajar yang dialami oleh siswa. Terkadang siswa melakukan pola belajar pasif dengan melakukan proses belajar dengan metode menghafal. Dalam metode ini siswa kurang melakukannya dengan maksimal sehingga mengalami kesulitan dalam belajar.

f. Tidak Memiliki Kecakapan Dalam Cara-Cara Belajar Yang Baik

Untuk tetap fokus pada pelajaran, remaja hendaknya membuat suatu langkah atau cara bagaimana dapat konsentrasi dalam belajar dan dapat aktif di dalam kelas. Tanpa memiliki cara belajar yang baik akan menimbulkan bosan dalam berfikir terutama pada bagian yang sulit dari proses belajar.

Dapat disimpulkan bahwa itulah faktor umur yang menimbulkan kesulitan konsentrasi belajar. Dengan mengetahui faktor-faktor tersebut, tentunya memudahkan remaja membenahi cara belajar sebelum melakukan aktifitas belajar agar dapat konsentrasi belajar.

Menurut R. Suprpty, N. T. (2021) faktor lain penyebab kesulitan belajar antara lain guru yang hanya menceramahi dan mudah membuat siswa bosan, guru yang tidak tersenyum, dan berbicara dengan nada tinggi sehingga membuat siswa terlihat gelisah. Contoh lainnya adalah respon guru.

3. Ciri-Ciri Konsentrasi Belajar

Menurut Rahmawati (2014:33) perilaku belajar yang dapat digunakan untuk mengetahui ciri-ciri siswa yang dapat berkonsentrasi belajar sebagai berikut :

a. Perilaku Kognitif

Siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat dari kesiapan pengetahuan yang muncul ketika diperlukan, mampu menganalisis informasi yang diperoleh.

b. Perilaku Afektif

Siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat dari perilaku berupa sikap dan apersepsi yang dapat dilihat dari adanya penerimaan, respon, keinginan untuk mereaksi yang diajarkan, dan mengemukakan suatu keputusan dari suatu keyakinan, ide atau sikap seseorang.

c. Perilaku Psikomotor

Siswa yang memiliki konsentrasi belajar dapat dilihat dari adanya gerakan anggota badan yang tepat atau sesuai dengan petunjuk guru, komunikasi non verbal seperti ekspresi muka.

Menurut Kusumaningrum (2021:21) konsentrasi mereka cenderung sangat baik pada hal-hal yang didengarnya karena mencerna dengan baik informasi yang disampaikan melalui *tone* suara, *pitch* (tinggi rendahnya), kecepatan berbicara, dan hal-hal auditori lainnya. Bisa dikatakan, mereka dapat dengan mudah mengingat sesuatu yang baik dari sesuatu yang tersimpan di telinganya, dan biasanya mereka senang belajar dengan cara mendengar dan berinteraksi dengan orang lain seperti menyimak seminar, diskusi, ceramah.

4. Indikator Konsentrasi Belajar

Menurut Slameto (2020:86-87) Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan. Adapun indikator dari konsentrasi belajar sebagai berikut :

a. Pemusatan Pikiran

Pemusatan pikiran dapat dicapai dengan mengabaikan atau tidak memikirkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya. Jadi, hanya memikirkan sesuatu hal yang dipelajari dan ada hubungannya.

b. Fokus

Fokus pada saat pembelajaran dapat membuat konsentrasi belajar menjadi lebih terarah ditambah dengan minatnya pelajaran, lingkungan yang nyaman, pikiran yang tenang dan membuat kemampuan dalam konsentrasi pada saat belajar menjadi dikatakan berhasil.

c. Minat dan Mempunyai Motivasi

Minat dan mempunyai motivasi yang tinggi, ada tempat belajar yang bersih dan rapi, mencegah timbulnya kejenuhan/kebosanan, menjaga kesehatan, menyelesaikan soal atau masalah yang mengganggu dan yakin untuk menyelesaikan suatu tujuan setiap kali belajar.

Bagi remaja yang sudah terbiasa berkonsentrasi akan dapat belajar sebaik-baiknya kapan dan dimana pun. Kemampuan berkonsentrasi adalah kunci berhasil dalam belajar. Jadi kemampuan untuk konsentrasi akan menentukan hasil belajarnya.

B. Kecanduan *Game Online*

1. Pengertian Kecanduan *Game Online*

Kecanduan *game online* adalah salah satu jenis kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet. Internet dapat menyebabkan kecanduan, contohnya *saja computer game Addiction* (berlebihan dalam bermain game). Menurut Saifuddin (2023:98) Game online dapat diartikan sebagai permainan yang memanfaatkan koneksi internet dan melibatkan orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung. Game Online juga pada dasarnya diciptakan sebagai sarana untuk mendapatkan hiburan.

Kecanduan *game online* merupakan salah satu jenis bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang lebih dikenal dengan

istilah *internet addictive disorder*. Perkembangan *game online* juga tidak lepas dari perkembangan teknologi komputer dan jaringan komputer itu sendiri. Meledaknya *game online* itu pun merupakan cerminan dari pusatnya jaringan komputer yang dahulunya berskala kecil (*small local network*) sampai menjadi internet dan terus berkembang sampai sekarang (Andri, 2019:7).

Menurut (Irpan Ali Rahman dkk, 2022:86) Kecanduan bermain *game online* disebabkan oleh intensitas atau durasi dalam bermain *game online* yang tidak terkontrol. Durasi bermain *game online* yang mencapai 3 jam atau lebih tersebut dapat menyebabkan dampak negatif salah satunya adalah menjadi kecanduan *game online*. *Game online* pun juga dapat menimbulkan dampak negatif terutama *game online* yang mengandung unsur negatif jika dimainkan dalam waktu jangka panjang. Dengan demikian dapat dipahami bahwa *game online* bisa berdampak positif maupun negatif tergantung dari tipe dan genre, tujuan pemakaian, maupun durasi dan intensitas dari penggunaanya (Saifuddin, 2023:100).

Dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* adalah suatu bentuk ketergantungan yang terjadi pada diri individu yang berlebihan terhadap *game online* dan ingin melakukannya secara terus menerus hingga menimbulkan dampak negatif pada fisik maupun psikologinya. Kecanduan *game online* biasanya terjadi pada remaja yang mana masa remaja adalah masa dimana mereka mulai ingin mengembangkan dirinya dan mencari kesenangan salah satunya dengan bermain *game online*.

2. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan *Game Online*

Detria (2013), mengemukakan terdapat dua faktor yang menyebabkan kecanduan *game online* yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Berikut beberapa faktor *internal* yang menjadi penyebab kecanduan *game online* :

- a. Keinginan yang sangat kuat pada remaja untuk menang dalam *game online*, karena rancangan yang menarik pada *game online* tersebut membuat para *gamer* penasaran dan mempunyai rasa yang tinggi untuk dapat menang dalam permainan *game online*.
- b. Tidak mampu mengontrol aktivitas penting lainnya dan menjadi penyebab timbulnya kecanduan *game online*.
- c. Rasa bosan yang remaja alami ketika berada di rumah ataupun disekolah.
- d. Kurangnya mengontrol diri, sehingga membuat para remaja kurang mampu mengatisipasi dampak negatif yang timbul pada *game online*.

Selain faktor-faktor *internal* yang menyebabkan kecanduan *game online*, adapun faktor *eksternal* sebagai berikut :

- a. Lingkungan yang kurang terkontrol, karena melihat remaja yang lain banyak bermain *game online*.
- b. Kurangnya memiliki hubungan sosial yang baik, dan menyebabkan remaja memilih untuk bermain *game online* sebagai aktivitas yang menyenangkan.

- c. Harapan orangtua yang sangat berlebihan seperti mengikuti kegiatan les, kursus dan membuat kebutuhan remaja seperti kebersamaan dan bermain dengan yang lain menjadi terlupakan.

Dapat disimpulkan bahwa penyebab kecanduan game online itu terdapat dua faktor yaitu faktor internal yang terjadi pada diri individu dan faktor eksternal yang terjadi dari luar diri individu.

3. Dampak Kecanduan *Game Online*

Seringkali kecanduan *game online* dinilai mempunyai dampak negatif, padahal ada dampak positif pada *game online*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suryanto (2015), menyatakan bahwa terdapat dampak positif *game online* untuk kalangan pelajar sebagai berikut :

- a. Menghilangkan stres, artinya pelajar dapat menghibur dan mengatasi kelelahan yang terjadi akibat rutinitas kegiatan sekolah dengan bermain *game online*.
- b. Nilai mata pelajaran komputer paling menonjol di sekolah, artinya kebiasaan remaja mengoperasikan komputer misalnya di warnet yang menyebabkan pelajar dapat mengetahui teknik-teknik dasar dalam komputer. Kebiasaan memegang *keyboard* juga meningkatkan kecepatan dalam mengetik.
- c. Cepat menyelesaikan masalah (*problem solving*) pelajaran, artinya kebiasaan pelajar dalam memecahkan masalah atau level dalam bermain *game online* juga berdampak pada kemampuan pelajar

untuk menyelesaikan soal pelajaran yang mana pelajar dituntut untuk memecahkan soal dalam pelajaran.

- d. Dampak positif yang paling dirasakan *game online* salah satunya mudah berkenalan dengan teman baru yang memiliki hobi yang sama. Dengan hal tersebut biasanya meningkatnya proses bersosialisasi remaja pada teman barunya.

Selain dampak positif yang menyebabkan kecanduan *game online*, adapun dampak negatif sebagai berikut :

- a. Bolos sekolah agar bermain *game online* di warnet, artinya pelajar yang kecanduan *game online* mempunyai banyak cara agar bisa bermain *game online* dan tidak memperdulikan jam belajar yang masih berlangsung disekolah. Hal tersebut akan berdampak pada nilai, prestasi dan ranking di kelas yang rendah.
- b. Penggunaan uang jajan yang tidak tepat dengan semestinya, artinya uang jajan yang di kasi orangtua dihabiskan untuk membeli *voucher game online* dan membayar rental komputer di warnet.
- c. Jarang berolahraga, walaupun terdapat mata pelajaran olah raga di sekolah, hal tersebut dirasa belum cukup bagi kondisi fisik pelajar.

Selain itu kecanduan game online menyebabkan berbagai masalah seperti menolak belajar karena lebih tertarik untuk main game, rendahnya prestasi akademik dan performance di sekolah, game berdampak pada rendahnya konsentrasi dan motivasi belajar siswa

karena game membuat minat belajar mereka menjadi hilang (Ni`mutuzahroh, S. F. 2023:104)

Dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* tidak hanya mempunyai dampak negatif para remaja melainkan juga mempunyai dampak positif pada remaja yang bermain *game online*.

4. Upaya Pencegahan Kecanduan *Game Online*

Dengan adanya kecanduan *game online* adapun upaya yang dilakukan agar bisa terbebas dari kecanduan *game online* antara lain pola asuh, peningkatan harga diri, peningkatan manajemen diri, peningkatan strategi coping, psikoterapi dan farmakoterapi (Saifuddin, 2023:115).

a. Pola Asuh

Artinya pola asuh dan komunikasi yang tepat berperan penting, komunikasi yang dilakukan secara terbuka dengan suasana yang nyaman dapat membuat berdiskusi dengan anak menjadi baik. Dengan komunikasi yang baik, orangtua dapat mengarahkan anak untuk menggunakan *game online* secara proposional. Pada akhirnya, kecanduan *game online* dapat diminimalisasi.

b. Peningkatan Harga Diri

Artinya peningkatan harga diri ini dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya konseling dan psikoterapi serta menggunakan komunikasi yang baik. Terkait konseling dan psikoterapi untuk peningkatan harga diri sebaiknya dilakukan oleh ahli konselor atau psikolog.

c. Peningkatan Manajemen Diri

Artinya ketika seseorang mempunyai manajemen diri, diharapkan seseorang dapat menetapkan tujuan penting dalam kehidupannya. Selain itu, manajemen diri juga memungkinkan seseorang untuk menentukan batasan pada setiap perlakuannya. Maka, seseorang akan dapat mengevaluasi perilaku yang dilakukannya dengan batasan tersebut. Sikap tersebut kemudian menyebabkan seseorang dapat mengetahui baik buruknya perilaku yang dilakukan.

d. Peningkatan Strategi Coping

Artinya strategi coping menggunakan spiritualitas dan religiositas sebagai orientasi ketika mempunyai masalah. Artinya, ketika individu memiliki permasalahan, maka strategi coping berbasis spiritualitas dapat membantu individu untuk mengarahkan potensi spiritualitas dan religiositasnya untuk menghadapi masalah. Contohnya meluapkan emosi dengan berdoa, mencari kenyamanan dengan beribadah, yakin bahwa Tuhan berperan dalam penyelesaian masalah. Maka, strategi coping berbasis spiritualitas dapat menghindarkan seseorang dari kecanduan *game online*.

e. Psikoterapi dan Farmakoterapi

Artinya strategi ini guna menangani kecanduan *game online* psikoterapi. Terdapat berbagai teknik psikoterapi dan farmakoterapi yang dapat digunakan, namun teknik ini harus dilakukan oleh ahlinya yaitu psikolog dan psikiater.

5. Indikator Kecanduan *Game Online*

Menurut Saifuddin (2023:102) mengemukakan indikator kecanduan *game online* yang meliputi sebagai berikut :

a. *Excessive use* (Penggunaan yang berlebihan)

Artinya suatu aktifitas bermain *game online* yang terjadi pada seorang individu yang paling penting dalam kehidupannya. Komponen itu pun mendominasi pikiran individu (gangguan kognitif), perasaan (merasa sangat butuh), dan tingkah laku (kemunduran dalam perilaku sosial).

b. *Withdrawal* (Penarikan diri)

Artinya suatu perasaan untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal. Seseorang yang kecanduan *game online* merasa tidak mampu untuk menjauhkan diri dari hal-hal yang berkaitan dengan *game online*, sama halnya dengan seorang perokok yang tidak bisa lepas dari rokok.

c. *Tolerance* (Toleransi)

Artinya proses yang terjadi dalam peningkatan jumlah bermain *game online* untuk mendapatkan perubahan. Kepuasan akan menurun apabila bermain *game online* secara terus menerus dengan waktu yang sama. Pemain tidak akan merasa kegembiraan seperti pertama kali bermain sebelum mencapai waktu yang lama.

d. *Negative repercussion* (Reaksi negatif)

Artinya pengguna bisa mendapatkan dampak negatif dari bermain *game online* salah satu dampaknya adalah lingkungan sekitar dan dampak lainnya seperti pekerjaan, hobi, kehidupan sosial.

C. Pengaruh Kecanduan *Game Online* Terhadap Konsentrasi Belajar

Menurut Herman (2023:196-197) anak-anak sekolah sekarang *game online* menjadi permainan favorit dan seakan tidak ada ruang aktifitas lainnya kecuali *game*. Sebagian besar siswa lebih berfokus pada *game* dari pada pelajarannya. Saat ini berbagai media elektronik maupun cetak sudah memberitakan angka anak-anak yang kelainan jiwa karena kecanduan *game*. Dampak pada kondisi kesehatan yang kecanduan *game online* adalah penurunan konsentrasi belajar, mengganggu fungsi daya ingat, kelainan respons otak, dan lain sebagainya.

Menurut Sholikhah (2022:105) memang *game online* dapat membantu kreatifitas anak-anak, namun *game online* juga dapat mengganggu konsentrasi belajar dan merusak jadwal belajar. Yang disayangkan adalah ketika anak sudah kecanduan *game online* dapat mengganggu perkembangan motorik dan mental sang anak.

Menurut Rahman (2022:110) kecanduan *game online* dapat mengakibatkan radiasi yang diterima dari mata sampai ke otak yang mana akan mempengaruhi sistem neurotransmitter sehingga akan mempengaruhi fungsi hormon, fungsi saraf dan lainnya. Contohnya seperti penurunan konsentrasi belajar, pemicu autisme, gangguan fungsi daya ingat,

atrofi/penyusutan otak, kelainan neurotransmitter dopamine, kelainan respon otak, halusinasi, gangguan sirkulasi seperti pusing kepala, migrain dan vertigo.

D. Penelitian Relevan

Terdapat penelitian terdahulu yang relevan atau yang berhubungan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wiguna et al., (2020) dengan judul penelitian “Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Motivasi Belajar Pada Anak Usia 10-12 Tahun” Hasil Penelitian Wiguna et al., (2020) menyimpulkan bahwa penelitian tersebut menunjukkan hasil yang signifikan pada responden bahwa sebanyak 27 responden (52,9%) mengalami motivasi belajar yang kurang baik akibat bermain game online.

Perbedaan peneliti Wiguna et al., (2020) dengan penelitian yang peneliti lakukan ada pada variabel Y nya yang mana penelitian Wiguna et al., (2020) tentang motivasi belajar sementara penelitian penulis tentang konsentrasi belajar. Metode penelitian Wiguna et al., (2020) menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional, sedangkan metode penelitian penulis menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan Expost-facto. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang kecanduan game online.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fauzy Husni Mubarak (2021) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Pembelian Impulsif Perangkat Game Pada Mahasiswa” Hasil penelitian Fauzy Husni Mubarak (2021) terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan game online dengan pembelian impulsif perangkat game pada mahasiswa berusia dewasa awal di Yogyakarta. Kontribusi hubungan yang diberikan variabel kecanduan game online terhadap perilaku pembelian impulsif perangkat game adalah sebesar 13,322%.

Perbedaan peneliti Fauzy Husni Mubarak (2021) dengan penelitian yang peneliti lakukan ada pada variabel Y nya yang mana penelitian Fauzy Husni Mubarak (2021) tentang pembelian impulsif perangkat game pada mahasiswa sementara penelitian penulis tentang konsentrasi belajar. Jenis penelitian Fauzy Husni Mubarak (2021) korelasional sedangkan penelitian peneliti menggunakan pengaruh. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang kecanduan game online dan menggunakan teknik sampling *purposive sampling*.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Andrianto et al., (2020) dengan judul penelitian “Pengaruh Kondisi Ruang Kelas Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Mata Pelajaran PDTM Di SMK Negeri 5 Padang” Hasil penelitian Andrianto et al., (2020) dengan hasil kondisi ruang kelas 67% dengan presentase layak. Sedangkan hasil konsentrasi belajar siswa 71,87% dengan presentase layak. Sehingga dapat disimpulkan

bahwa kondisi ruang kelas dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

Perbedaan penelitian Andrianto et al., (2020) dengan penelitian yang peneliti lakukan ada pada variabel X nya yang mana penelitian Andianto et al., (2020) tentang kondisi ruang kelas sementara penelitian penulis tentang kecanduan game online. Metode penelitian Andianto et al., (2020) menggunakan metode penelitian deskriptif sedangkan penelitian peneliti *Expost-facto*. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang konsentrasi belajar.