

## ***The Correlation Between Intensity of Smartphone Use and Study Concentration***

**Firman Affrino Wahyu Ing Pamungkas**

Email : [firmanaffrino@gmail.com](mailto:firmanaffrino@gmail.com)

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **ABSTRAK**

*This study aims to determine the relationship between the intensity of the use of gadgets with learning concentration in adolescents. Intensity is a state of degree or measure of intensity. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between the intensity of the use of gadgets and the concentration of learning . The participants of this study were teenagers in Lumumba Village, Surabaya, totaling 63 students. Research data obtained by distributing questionnaires to subjects who are considered to meet the characteristics of the participants. This study uses a quantitative approach to test the proposed research hypothesis. The data analysis technique used the Spearman's Rho test using the SPSS (Statistical Product and Service Solution) version 26.0 for windows program to obtain a correlation coefficient of -0.474 with a significant value of  $p = 0.00 < 0.01$ . This shows that there is a negative relationship between the variable intensity of the use of gadgets and learning concentration, so that the proposed hypothesis can be accepted*

**Keywords: Intensity of Device Use, Learning Concentration**

# Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai Dengan Konsentrasi Belajar Pada Remaja Pada Masa Pandemi Covid 19

Firman Affrino Wahyu Ing P. Email

[:firmanaffrino@gmail.com](mailto:firmanaffrino@gmail.com)

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gawai dengan konsentrasi belajar pada remaja. Intensitas adalah suatu keadaan tingkatan atau ukuran intensinya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adanya hubungan negatif antara intensitas penggunaan gawai dan konsentrasi belajar. Partisipan penelitian ini adalah remaja di Kampung Lumumba Surabaya yang berjumlah 63 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non Probability sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hipotesis penelitian yang diajukan. Teknik analisis data menggunakan uji *Spearman's Rho* dengan memanfaatkan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26.0 for windows memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,474 dengan nilai signifikan  $p=0,00 < 0,01$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel intensitas penggunaan gawai dan konsentrasi belajar, sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima.

**Kata Kunci** : Intensitas Penggunaan Gawai, Konsentrasi Belajar

## **Pendahuluan**

Belajar merupakan kegiatan yang dapat dilakukan oleh setiap orang, baik anak-anak, remaja, orang dewasa maupun orangtua. Belajar dapat dilakukan diberbagai tempat dan waktu, selama seseorang itu memiliki niat yang serius untuk belajar. Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan (Slamento, 2010).

Tahapan Belajar sendiri di perlukan perhatian agar apa yang dipelajari dapat dipahami sehingga siswa dapat melakukan sesuatu yang sebelumnya tidak dapat dilakukannya. Agar hasil belajar berjalan dengan lancar maka ada tiga bagian yang harus dimiliki setiap siswa yaitu minat, perhatian dan motivasi. Ketiga komponen ini merupakan faktor-faktor yang ada pada setiap orang untuk melakukan aktivitas tertentu serta saling mempengaruhi, sehingga bermutu tidaknya aktivitas itu sangat tergantung pada ketiga komponen yang mendasari aktivitas tersebut termasuk aktivitas belajar. (Fransiska 2017). Apabila ketiga komponen minat, perhatian dan motivasi tidak optimal, maka akan mengalami kesulitan melakukan konsentrasi belajar. Suatu aktivitas yang tidak didasari oleh minat, perhatian dan motivasi akan menimbulkan suatu pertentangan secara sadar atau tidak. Semakin tinggi intensitas perhatian pada suatu kegiatan akan semakin sukses kegiatan yang dilakukan tersebut. Sebaliknya, jika perhatian lemah atau terpecah, maka menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah dan menimbulkan ketidakseriusan. Ketidakseriusan merupakan awal terbentuknya rasa malas dan bosan sehingga dapat membuat seseorang kehilangan minatnya (Fransiska,2017).

Kemajuan Teknologi tidak selamanya membuat pelajar dapat belajar dengan baik dirumah maupun di sekolah hal ini dikarenakan berbagai persoalan baru muncul sehingga para pelajar sulit untuk berkonsentrasi. Daya konsentrasi atau fokus perhatian anak muda generasi milenial dalam belajar dan pekerjaan sejenis lainnya rata-rata 18 menit, Situasi ini terjadi pada generasi muda Amerika Serikat(AS) dan generasi seumur diberbagai Negara (Detik.com). Para generasi milenial umumnya mudah bosan dalam belajar dan pekerjaan lainnya meskipun mereka sebenarnya kemampuan intelektualnya rata-rata lebih tinggi dari generasi-generasi sebelumnya. (Sudjarwadi, 2012)

Menurut penelitian Yulia & Denok (2017), Disurabaya sendiri dalam penelitian sebelumnya menyatakan bahwa tingkat konsentrasi siswa di SMP Brawijaya 2 Surabaya memiliki skor konsentrasi belajar rendah. Hal ini sama dengan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dan berdasarkan wawancara dengan para orangtua. Mereka menyatakan bahwa para remaja sulit berkonsentrasi karena terganggu oleh pemberitahuan-pemberitahuan dari aplikasi yang muncul di gawai mereka, kendala jaringan yang kurang stabil, lebih banyak menggunakan gawai untuk bermain karena minim pengawasan orang tua dikarenakan bekerja, ketidak pahaman apa yang dijelaskan oleh guru. Penelitian sebelumnya juga mengatakan konsentrasi yang rendah di akibatkan oleh ketidakaktifan belajar siswa. (Yurisummy,2017)

Konsentrasi sendiri adalah suatu kemampuan individu untuk bisa memfokuskan pikiran, kemauan dan panca indra individu ke suatu objek sehingga individu dapat memahami dan mengerti objek yang diperhatikannya. Seseorang berusaha tidak memperdulikan objek-objek lain saat individu tersebut berkonsentrasi. (Thrusan, 2011). Konsentrasi belajar juga berarti pemusatan pikiran dan perhatian terhadap informasi yang diperoleh seseorang selama periode belajar (Olivia, 2008). Konsentrasi yang baik adalah jika seseorang berada dalam kondisi yang rileks tanpa adanya stress yang ditandai dengan terbukanya pikiran bawahsadar sebanyak 88% (Olivia, 2007).

Menurut Gie (1995) konsentrasi belajar yaitu pemusatan pemikiran seseorang siswa terhadap suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajarannya itu. Aviana & Hidayah (2015) menyatakan bahwa

konsentrasi belajar adalah modal utama bagi para remaja dalam menerima materi serta menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran. secara teoritis jika konsentrasi siswa rendah maka akan menimbulkan ketidakseriusan dalam belajar. Ketidakseriusan itulah yang memengaruhi daya pemahaman materi.

Menurut Slameto (2010) faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar di antaranya kurangnya minat terhadap mata pelajaran, perasaan gelisah dan tertekan, suasana belajar yang berisik dan berantakan, kebosanan terhadap pelajaran atau sekolah. Sama halnya menurut Olivia (2010) faktor penyebab konsentrasi dibagi menjadi 2 (dua) yaitu faktor internal yang muncul dari dalam diri seseorang. Faktor internal meliputi kurangnya minat belajar, gangguan kesehatan dan perencanaan jadwal belajar yang buruk sedangkan faktor eksternal sendiri adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang yang meliputi suasana belajar, kelengkapan sarana dan prasarana, pencahayaan, suara yang terlalu berisik dan gambar-gambar yang dapat mengganggu perhatian yang biasanya muncul di media elektronik contohnya seperti di gawai, laptop maupun media elektronik lainnya.

Menurut Alexander (2017), intensitas penggunaan gawai merupakan bentuk kuantitas penggunaan gawai berdasarkan frekuensi serta durasi penggunaannya. Frekuensi merupakan jumlah pemakaian gawai dalam jangka waktu tertentu. Sedangkan durasi merupakan seberapa waktu yang diperlukan seseorang dalam menggunakan gawai. Sedangkan menurut (Fitria, 2019) Intensitas penggunaan gawai merupakan kadar keseringan dalam menggunakan gawai untuk memenuhi aktivitas keseharian agar lebih flexible, efisien dan berkualitas. Observasi yang dilakukan oleh Trinika (2015) terhadap anak usia 3-6 tahun, frekuensi penggunaan gawai paling sedikit 1 sampai 3 hari per minggu, 4 sampai 6 hari per minggu dan setiap hari menggunakan gawai. Sedangkan durasi penggunaan gawai paling rendah 5-15 menit per hari, dan paling lama 5 jam per hari. Rata-rata anak menggunakan gawai 1 sampai 3 hari per minggu dan 20-30 menit per hari.

Dari penelitian sebelumnya mengatakan bahwa penggunaan gawai dengan konsentrasi belajar menunjukkan adanya hubungan, yang berarti jika penggunaan gawai tinggi maka konsentrasi belajar rendah. Jika penggunaan gawai rendah maka konsentrasi belajar tinggi (Eka, 2018). Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti “ Hubungan Intensitas Penggunaan Gawai terhadap Konsentrasi Belajar pada Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19”

## **Konsentrasi Belajar**

Menurut Denisson (2010) Konsentrasi merupakan suatu keadaan pikiran atau asosiasi terkondisi yang diaktifkan oleh sensasi didalam tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi tersebut dalam tubuh, diperlukan kondisi yang dapat membuat individu merasa rileks dan dalam suasana yang menyenangkan, karena jika individu dalam atau keadaan tegang, maka kinerja otak tidak dapat digunakan secara maksimal karena pikiran menjadi kosong. Hal tersebut selaras dengan pendapat Taylor (1987), yang menyatakan bahwa lingkungan sekitar berperan penting dalam mempengaruhi konsentrasi individu.

Menurut Roojiakker (2009) Konsentrasi belajar merupakan memusatkan segenap kekuatan perhatian siswa pada saat pembelajaran berlangsung. Artinya siswa memperhatikan guru, mendengarkan, melihat dan memusatkan pikiran terhadap apa yang disampaikan guru dan merespon stimulus yang diberikan guru dan menyampingkan semua hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran. Menurut Olivia (2008) konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran atau terpusatnya perhatian terhadap informasi yang diperoleh seorang siswa selama periode pelajaran. Liang Gie (1995) juga mengatakan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian atau pikiran dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang dipelajarinya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan fokus dan pemikiran seseorang terhadap objek yang berkaitan dengan

belajar (penerimaan informasi tentang pelajaran) dimana konsentrasi belajar ini sangat penting dalam proses pembelajaran karena merupakan

### **Intensitas penggunaan gawai**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Intensitas adalah suatu keadaantingkatan atau ukuran intensnya. Intensitas dalam penelitian ini yaitu tingkat lamanya (durasi) dan seringnya (frekuensi) seseorang dalam melakukan kegiatan secara berulang-ulang. *The American Academy of Pediatrics (AAP)* menyatakan bahwa harus ada batas waktu ketika anak-anak menghabiskan waktu di depan layar gawai, yaitu satu atau dua jam per hari dan mencegah paparan *media screen* pada anak usia dibawah dua tahun (Page, 2010).

Menurut Rozalia (2017) intensitas merupakan kadar keseringan seorang siswa dalam melakukan suatu hal. Menurut Ajzen (2005) intensitas terbentuk 4 elemen yaitu perilaku yang dilakukan berulang-ulang, pemahaman terhadap perilaku, batasan terhadap waktu serta adanya subyek

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai intensitas diatas, dapat dinyatakan bahwa intensitas merupakan suatu bentuk kuantitas yang muncul pada sebuah energi yang muncul berdasarkan tingkatan frekuensi serta durasi. Maka pengertian intensitas penggunaan gawai merupakan bentuk kuantitas penggunaan gawai berdasarkan tingkat frekuensi serta durasi penggunaannya.

### **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mana penelitian korelasional ini memiliki maksud untuk mengetahui suatu hubungan antara variabel-variabel yang sedang diteliti. Variabel dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan gawai sebagai variabel bebas (X) dan konsentrasi belajar sebagai variabel terikat (Y).

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dikampung lumumba dalam surabaya yang berjumlah 100. Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *insidental sampling*, teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus slovin peneliti akan menentukan banyaknya sampel yang akan diambil, sehingga hasil penelitian menggunakan sebanyak 80 sample. Namun dikarenakan ada partisipan yang menolak untuk mengerjakan dengan alasan tidak mau dan ada juga warga yang sudah tidak tinggal di kampung atau pindah tempat dari kampung Lumumba Surabaya, maka sample yang didapatkan oleh peneliti sebanyak 63 orang

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur konsentrasi belajar mahasiswa menggunakan indikator menurut Engkoswara (2016) yang terdiri dari 3 aspek yaitu aspek perilaku kognitif, perilaku afektif dan perilaku psikomotor. Intensitas penggunaan gawai diukur berdasarkan acuan indikator berdasarkan teori Ajzen (2005) tentang aspek-aspek intensitas. Adapun aspek-aspek nya adalah

Perhatian : Minat individu terhadapap sesuatu. Perhatian yang sesuai dengan minatnya akan lebih menarik dan intensitas bila disbanding dengan yang tidak berminat.

Penghayatan: Penghayatan yaitu pemahaman terhadap suatu informasi, minat individu yang didukung dengan usaha untuk memahami dan menyimpan informasi sebagai pengetahuan.

Durasi: Durasi yaitu rentan waktu atau lamanya waktu individu dalam penggunaan.

Frekuensi: Yaitu banyaknya aktifitas dengan perilaku yang dilakukan.

Uji asumsi klasik yang digunakan adalah menggunakan uji normalitas *One Sample Kolmogrov-Smirnov*. Uji linearitas menggunakan test of linearity, serta untuk uji hipotesis menggunakan *Spearman Rho* diengan bantuan program SPSS 26,0 *for windows*. Kaidah uji signifikansi uji korelasi yakni apabila  $(p) < 0,01$  maka memiliki hubungan antara variabel – variabel yang diteliti. Sebaliknya, apabila  $(p) > 0,01$  yakni tidak terdapat suatu hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti.

### **Hasil**

Hasil dari uji normalitas pada penelitian ini didapatkan bahwa antara dua variabel distribusi data tidak normal, dan hasil dari uji linieritas anantara variabel intensitas penggunaan gawai dan

variabel konsentrasi belajar didapatkan bahwa dua variabel tersebut linier. Karena data berdistribusi tidak normal dan linier maka dilakukanlah perhitungan menggunakan rumus korelasi *Spearman Rho*. Hasil uji hipotesis perhitungan analisis data penelitian menunjukkan skor *Correlation Coefficient* = 0,474 pada taraf signifikansi ( $p$ )= 0,0.

Tabel 1.  
Hasil Uji Korelasi

Variabel	<i>Correlation Coefficient</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
Intensitas penggunaan gawai – Konsentrasi belajar	-0,474	0.00	<b>Signifikan</b>

Taraf signifikansi ( $p$ ) < 0,01 memiliki arti antara variabel bebas (X) konsep diri dengan variabel yang terikat (Y) motivasi belajar signifikan. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan oleh peneliti yang berbunyi “ada hubungan yang negatif antara intensitas penggunaan gawai dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa” diterima. Berdasarkan hasil koefisien korelasi sebesar -0,474 maka memiliki makna bahwa korelasinya bersifat negatif, yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara intensitas penggunaan gawai dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa, artinya semakin tinggi intensitas penggunaan gawai maka semakin rendah konsentrasi belajar, begitu sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan gawai maka semakin tinggi konsentrasi belajar yang dilakukan.

## Pembahasan

Bedasarkan data penelitian yang telah dianalisis, diperoleh hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan gawai dengan konsentrasi belajar. Hal ini berarti semakin tinggi intensitas penggunaan gawai maka semakin rendah konsentrasi belajar, begitu juga sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan gawai maka semakin tinggi konsentrasi belajar yang dilakukan remaja di kampung Lumumba Surabaya. penggunaan gawai yang rendah maka tidak akan mengganggu konsentrasinya. Konsentrasi belajar dapat terjadi ketika individu fokus pada keinginan yang akan dicapai.

Kewaspadaan terhadap intensitas penggunaan gawai pada remaja harus menjadi perhatian khusus dari orang tua, menurunnya konsentrasi belajar akibat dari intensitas penggunaan gawai tidak hanya satu-satunya dampak negatif dari intensitas penggunaan gawai yang tinggi, selain menurunnya konsentrasi belajar juga menyebabkan prestasi yang diperoleh remaja juga menurun hal ini sejalan dengan penelitian yang berjudul hubungan penggunaan gawai dengan konsentrasi belajar mahasiswa semester II Keperawatan Universitas Aisyiyah Jakarta tahun 2018 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester II Keperawatan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta menggunakan gawai dengan nilai tinggi sebanyak

72 responden (51,8%). Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan gawai di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta tergolong tinggi yaitu disebabkan kebutuhan dari mahasiswa untuk menghubungi dosen maupun mencari materi pembelajaran bahkan menghubungi keluarga bagi anak rantau maupun bermain permainan saat sedang istirahat. Rata-rata umur mahasiswa didapatkan sebagian besar remaja berumur 18-21 tahun sebanyak 136 (98,6%). Sedangkan sebagian kecil berumur 22-25 tahun 2 orang (1,7%), remaja akhir dalam rentangan usia 17- 18 tahun sampai 21-22 tahun. Penggunaan gawai (handphone, smartphone, laptop, tablet, note, mp3 dan lain-lain) tidak hanya berdampak positif saja yang bisa kita dapatkan melainkan ada pengaruh negatif yang tanpa kita sadari akan timbul dari

penggunaan gawai (handphone, smartphone, TAB, NOTE dan lain-lain) (Lioni, Holillulloh, Nurmalis, 2013). Mahasiswa perempuan sebanyak 115 responden (83,3%) dan sebagian kecil jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 23 responden (16,7%). Keterlibatan hubungan dalam masa sosial mereka menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih cenderung menggunakan gawainya yaitu untuk keperluan berfoto dan lebih update tentang media sosial begitu sebaliknya

Dari penjelasan hasil penelitian diatas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa UIN Sunan Kalijaga terkait penggunaan gawai dengan prestasi belajar menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang dilakukan secara terus menerus menyebabkan terganggunya prestasi belajar seorang individu.

Manfaat dari hasil yang didapatkan dalam penelitian ini lebih dapat bermanfaat bila dilakukan di ruang lingkup yang lebih luas karena penelitian ini hanya menggunakan sampel penelitian yang terbatas yaitu 63 remaja di kampung Lumumba. Bila penelitian yang serupa dilakukan di tempat yang berbeda misalnya di kampung lain atau seluruh kampung di Surabaya dengan lingkungan dan populasi yang lebih luas maka hasil dari penelitian ini dapat lebih bermanfaat bagi masyarakat umum. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan intensitas penggunaan gawai mempengaruhi konsentrasi belajar yang dilakukan remaja. Semakin tinggi intensitas penggunaan gawai seorang remaja maka akan semakin rendah konsentrasi belajar yang dilakukan remaja, sebaliknya konsentrasi belajar yang pada remaja.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negative antara intensitas penggunaan gawai dengan konsentrasi belajar pada remaja. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan gawai maka akan semakin rendah konsentrasi belajar yang dilakukan dan semakin rendah intensitas penggunaan gawai pada remaja maka akan semakin tinggi konsentrasi belajar yang dilakukan remaja.

## Referensi

- Abu Ahmadi. (2009). *Psikologi Umum*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Adilla Zenara Nafisa, (2017), *Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Gadget*, Bangsa Online.
- Agustini, N. M. Y. A., & Sudhana, H. (2014). *Pengaruh pemberian aromaterapi terhadap konsentrasi siswa kelas v sekolah dasar dalam mengerjakan soal ulangan umum*. *Jurnal Psikologi Udayana*,1(02).
- Ahmad Rohani HM. (2010). *Pengelolaan Pengajaran Sebuah Pengantar Menuju Guru Profesional*, Jakarta Rineka Cipta.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality, and behavior*: McGraw-Hill Education (UK).
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2005). *The influence of attitudes on behavior*. *The handbook of attitudes*, 173, 221.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality, and behavior*. New York: Open University Press.
- Aviana, R., & Hidayah, F. F. (2015). *Pengaruh tingkat konsentrasi belajar siswa terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran kimia di SMA Negeri 2 Batang*. *Jurnal Pendidikan Sains (JPS)*, 3(1), 30-33
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J.W. (2012). *Educational ReSEARCH: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research 4th Edition*. Boston: Pearson
- Departemen Pendidikan Nasional. (2011). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Keempat*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Diana Aprilia, Kadek Suranata, dan ketuk Dharsana (2014). *Penerapan Konseling Kognitif*

- dengan Teknik Pembuatan Kontrak (Contingency Contracting) untuk meningkatkan konsentrasi Belajar Siswa di TKRI Negeri 3 Singaraja. e- journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, 2(1),*
- Dimiyati dan Mudjiono, (2006), *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: Rineka Cipta. Douglas Idugboe. (2011). 1 in 3 Are Addicted to Smartphones. Smedio.com. Diunduh dari <http://smedio.com/2011/06/03/1-in-3-are-addicted-to->
- Ghozali. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, S. (2015). *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hadi,S.(2000).*Metodologi Research*.Yogyakarta:Andi Yogyakarta.
- Hamiyah, N. & M. Jauhar. (2014). *Strategi Belajar-Mengajar di Kelas*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Hartanto. (1995). *Hubungan antara kekhusyu"an zikir dengan konsentrasi Belajar"*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hatiningsih, N. (2013). *Play Therapy untuk meningkatkan konsentrasi pada anak*