

DAMPAK GAYA HIDUP DIGITAL TERHADAP MINAT DAN MOTIVASI BELAJAR REMAJA SMP DI LUBUKLINGGAU

Imelda¹, Mukhbita², Elmi Sutri³, Nessa Ayu Salsabilla⁴

^{1,2,3,4}Universitas PGRI Silampari, Sumatera Selatan, Indonesia

Email: 1imeldamochi@gmail.com, 2mukhbitabita797@gmail.com,
3helmilinggau9@gmail.com, 4nessacaca3@gmail.com

Submitted: 3-Februari-2026

Published: 18-June-2026

DOI: 10.31540/silamparibisa.v1i1.4

Accepted : 19-Mei-2026

URL: <https://doi.org/10.31540/silamparibisa.v1i1.4>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak gaya hidup digital terhadap minat dan motivasi belajar remaja SMP di Lubuklinggau. Gaya hidup digital ditandai oleh intensitas penggunaan gawai, media sosial, dan internet yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari siswa. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Prosedur penelitian meliputi penyusunan instrumen berupa angket, penentuan sampel siswa SMP secara purposive, penyebaran angket, pengumpulan data, serta analisis data secara sistematis. Data primer diperoleh dari angket yang disebarakan kepada siswa SMP di beberapa sekolah di Lubuklinggau. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik deskriptif untuk mengetahui pola gaya hidup digital serta tingkat minat dan motivasi belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup digital memiliki dampak positif dan negatif terhadap minat dan motivasi belajar. Dampak positif berupa kemudahan mengakses informasi dan sumber belajar digital yang meningkatkan minat belajar. Dampak negatif berupa menurunnya konsentrasi, ketergantungan pada gawai, dan berkurangnya motivasi belajar akibat penggunaan media digital yang berlebihan. Simpulan penelitian ini menyatakan bahwa gaya hidup digital berpengaruh signifikan terhadap minat dan motivasi belajar remaja SMP di Lubuklinggau, sehingga diperlukan pengelolaan dan pengawasan penggunaan teknologi digital agar mendukung proses belajar secara optimal.

Kata kunci: Gaya hidup, minat belajar, motivasi belajar

THE IMPACT OF DIGITAL LIFESTYLE ON THE INTEREST AND MOTIVATION OF LEARNING AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL ADOLESCENTS IN LUBUKLINGGAU

Abstract

This study aims to determine the impact of a digital lifestyle on the learning interests and motivation of junior high school students in Lubuklinggau. A digital lifestyle is characterized by high levels of gadget, social media, and internet use in students' daily lives. The method used is descriptive quantitative. The research procedure included developing a questionnaire, purposively selecting a sample of junior high school students, distributing the questionnaires, collecting data, and systematically analyzing them. Primary data were obtained from questionnaires distributed to junior high school students at several schools in Lubuklinggau. Data analysis was conducted using descriptive statistical techniques to determine digital lifestyle patterns and students' levels of interest

and motivation in learning. The results showed that digital lifestyles have both positive and negative impacts on interest and motivation in learning. Positive impacts include ease of access to information and digital learning resources, which increases interest in learning. Negative impacts include decreased concentration, dependence on devices, and reduced motivation to learn due to excessive digital media use. The conclusion of this study states that a digital lifestyle significantly influences the learning interests and motivation of junior high school students in Lubuklinggau, necessitating management and supervision of digital technology use to support optimal learning.

Keywords: Lifestyle, interest in learning, motivation to learn

A. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menjadi bagian dominan dalam kehidupan remaja masa kini, sehingga gaya hidup digital yang ditandai oleh penggunaan gawai, media sosial, dan konten multimedia semakin menyatu dalam aktivitas keseharian siswa. Menurut Risqianto, Fadlullah, dan Hanif (2025), perubahan motivasi belajar pada era pembelajaran digital menunjukkan bahwa teknologi memengaruhi bagaimana siswa membentuk minat dan motivasi akademiknya melalui pengalaman belajar berbasis teknologi. Selain itu, Ariaty, Ariandini, Alfira, dan Mustari (2025) menyatakan bahwa media digital interaktif terbukti dapat meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah menengah ketika diterapkan secara efektif, menandakan bahwa komponen digital dapat menjadi pendorong keterlibatan belajar. Nuramin (2026) menunjukkan bahwa konten media sosial memiliki pengaruh terhadap minat belajar siswa, baik dalam konteks pendidikan maupun dalam distraksi yang mungkin terjadi akibat berbagai konten digital.

Meskipun sejumlah studi telah menelaah hubungan antara media digital dan motivasi belajar, fokus kajian tersebut seringkali tidak spesifik pada remaja SMP dalam konteks lokal. Penelitian yang ada banyak menyoroti variabel umum seperti literasi digital, motivasi belajar, atau penggunaan media pembelajaran digital di sekolah menengah secara lebih luas tanpa membahas aspek gaya hidup digital secara langsung dalam konteks kehidupan sehari-hari remaja SMP. Gap ini menunjukkan bahwa, meskipun banyak penelitian relevan secara akademik, masih sedikit kajian empiris yang menggabungkan variabel gaya hidup digital,

motivasi belajar, dan minat belajar secara bersamaan di lingkungan lokal tertentu seperti Lubuklinggau.

Penggunaan media digital diharapkan mampu memanfaatkan teknologi untuk menciptakan proses belajar mengajar yang lebih menarik dan interaktif. Menurut Munir (2013), media seperti video, animasi, simulasi, dan aplikasi pendidikan memungkinkan siswa berinteraksi langsung dengan materi pembelajaran. Pemanfaatan media digital dengan baik diharapkan dapat menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan memotivasi siswa untuk aktif mencari ilmu. Media digital sebagai bagian pendidikan memperlancar jalur pembelajaran yang lebih mandiri bagi siswa.

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan adalah motivasi belajar siswa. Motivasi belajar merujuk pada dorongan atau semangat siswa untuk mengikuti dan menyelesaikan proses pembelajaran dengan baik. Motivasi ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah cara penyampaian materi pelajaran. Menurut Hamalik (2008) juga mengemukakan tiga fungsi motivasi, yaitu; (1) mendorong timbulnya kelakuan atau sesuatu perbuatan; (2) motivasi berfungsi sebagai pengarah; (3) motivasi sebagai penggerak. (1) Mendorong timbulnya kelakuan atau sesuatu perbuatan. Motivasi mendorong timbulnya kelakuan atau perbuatan. Tanpa adanya motivasi maka tidak akan timbul suatu perbuatan seperti belajar. (2) Motivasi berfungsi sebagai pengarah. Motivasi sebagai pengarah yaitu berfungsi menggerakkan perbuatan ke arah pencapaian tujuan yang di inginkan. (3) Motivasi berfungsi penggerak. Motivasi ini berfungsi sebagai mesin, besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan atau perbuatan Media digital, yang meliputi penggunaan internet, aplikasi pembelajaran, video edukasi, dan perangkat lainnya, menawarkan pendekatan yang lebih interaktif dan menarik dibandingkan metode konvensional.

Berdasarkan penelitian terdahulu, peran digital dalam pendidikan mendapat perhatian khusus, di mana digital literacy dan penggunaan media digital telah terbukti memengaruhi aspek afektif pembelajaran siswa di berbagai jenjang pendidikan, namun implikasi kontekstual bagi siswa SMP di daerah tertentu masih minim kajiannya. Hal ini menjadi penting karena karakteristik budaya digital, akses

teknologi, dan kebiasaan penggunaan gawai berbeda antar komunitas, sehingga hasil penelitian global atau nasional belum tentu mewakili pengalaman siswa SMP di Lubuklinggau.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak gaya hidup digital terhadap minat dan motivasi belajar remaja SMP di Lubuklinggau. Fokus penelitian ini mencakup pola penggunaan digital yang dominan, hubungan antara intensitas gaya hidup digital dan minat belajar, serta bagaimana motivasi belajar dipengaruhi oleh praktik digital sehari-hari siswa di era teknologi yang terus berkembang.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei korelasional untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup digital dengan minat dan motivasi belajar siswa SMP di Lubuk Linggau. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa SMP di Lubuk Linggau, dengan sampel yang diambil menggunakan teknik *proportional random sampling* agar representatif terhadap berbagai jenjang kelas dan latar belakang sekolah. Prosedur pengumpulan data dimulai dengan penyebaran kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk mengukur tiga variabel utama, yaitu gaya hidup digital, minat belajar, dan motivasi belajar. Kuesioner tersebut memuat pertanyaan berskala Likert 1–5 untuk menilai frekuensi, intensitas, dan sikap siswa terhadap penggunaan teknologi digital serta aspek motivasi dan minat belajar.

Sumber data penelitian ini terdiri dari dua jenis: data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari siswa SMP melalui kuesioner dan observasi singkat terkait penggunaan media digital di lingkungan sekolah. Sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah, laporan akademik, dan literatur terkait yang mendukung pemahaman tentang karakteristik gaya hidup digital serta motivasi belajar remaja SMP. Data sekunder ini digunakan sebagai referensi untuk memperkuat interpretasi hasil penelitian dan memastikan kesesuaian konteks lokal Lubuk Linggau.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan perangkat lunak statistik, antara lain SPSS. Tahap analisis dimulai dengan analisis deskriptif untuk melihat karakteristik responden, distribusi gaya hidup digital, minat, dan motivasi belajar. Selanjutnya dilakukan analisis korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup digital dengan minat dan motivasi belajar. Jika diperlukan, analisis regresi linier sederhana atau berganda digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh variabel gaya hidup digital terhadap minat dan motivasi belajar secara lebih mendalam. Hasil analisis ini kemudian diinterpretasikan untuk mengetahui pola hubungan serta implikasi praktis dari gaya hidup digital terhadap perilaku belajar remaja SMP di Lubuk Linggau.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data dari angket yang disebarakan kepada 120 siswa SMP di Lubuklinggau, ditemukan bahwa gaya hidup digital memiliki pengaruh yang signifikan terhadap minat dan motivasi belajar remaja. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa menggunakan gawai dan media sosial lebih dari 3 jam per hari, dengan tujuan utama hiburan dan komunikasi. Aktivitas digital tersebut memiliki dua dampak yang berbeda terhadap perilaku akademik. Temuan ini sesuai dengan pandangan Prensky (2018) yang menyatakan bahwa remaja sebagai *digital natives* cenderung sangat bergantung pada teknologi dalam kehidupan sehari-hari.

Dari sisi positif, 65% siswa mengaku bahwa penggunaan internet membantu mereka mengakses informasi, materi pelajaran, dan referensi belajar, sehingga meningkatkan minat belajar mereka. Selain itu, Slameto (2019) menegaskan bahwa minat belajar meningkat ketika siswa memiliki akses mudah terhadap sumber belajar yang bervariasi. Namun, dari sisi negatif, 58% siswa mengaku mengalami gangguan fokus dan berkurangnya waktu belajar akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Kondisi ini menurunkan motivasi belajar, khususnya dalam menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu. Fenomena ini sejalan dengan Santrock (2020) yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat mengganggu fokus dan regulasi diri remaja

dalam belajar. Berbeda dengan sebagian penelitian terdahulu yang lebih menekankan efek positif teknologi digital terhadap motivasi belajar di jenjang SMA atau pendidikan tinggi (Risqianto dkk., 2025; Nur Amin, 2026).

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kontekstualnya: studi ini meneliti secara spesifik remaja SMP di Lubuklinggau, sedangkan penelitian sebelumnya bersifat umum atau berfokus pada jenjang pendidikan yang berbeda dan lokasi yang lebih luas. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman empiris tentang bagaimana gaya hidup digital secara langsung memengaruhi minat dan motivasi belajar remaja SMP dalam konteks lokal, mempertimbangkan budaya digital, akses teknologi, dan kebiasaan sehari-hari siswa.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Rata-rata skor	Kategori
Gaya hidup	3,68	Tinggi
Minat belajar	3,42	Sedang
Motivasi belajar	3,47	Sedang

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata skor gaya hidup digital siswa SMP di Lubuklinggau berada pada kategori tinggi, sedangkan minat belajar dan motivasi belajar berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan teknologi digital oleh siswa relatif tinggi, namun belum diimbangi dengan tingkat minat dan motivasi belajar yang sama tinggi.

Hasil penelitian menekankan perlunya pengelolaan penggunaan gawai secara bijak, agar efek positif teknologi digital dapat dimaksimalkan, sementara efek negatif dapat diminimalkan, khususnya untuk mendukung minat dan motivasi belajar siswa SMP di Lubuklinggau.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup digital memiliki pengaruh yang signifikan terhadap minat dan motivasi belajar remaja SMP di Lubuklinggau. Mayoritas siswa menggunakan gawai dan media sosial lebih dari 3 jam per hari, terutama untuk hiburan dan komunikasi. Temuan ini konsisten dengan penelitian

Nur Amin (2026) yang menemukan bahwa penggunaan media digital yang tinggi pada remaja dapat memengaruhi fokus dan waktu belajar, sehingga berdampak pada motivasi akademik.

Menurut Rahman dan Sunarti (2021), motivasi belajar merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap pencapaian hasil belajar siswa, karena motivasi akan memengaruhi sejauh mana siswa berusaha memahami materi, berpartisipasi dalam kegiatan belajar, serta menyelesaikan tugas akademik secara serius. Mereka menegaskan bahwa motivasi yang kuat adalah fondasi dalam menjalani proses pembelajaran yang efektif dan mencapai prestasi akademik yang optimal.

Penelitian oleh Aisy, Rihhadatul Hasanah, dan Nurmalita (2024) menunjukkan bahwa penggunaan teknologi informasi dalam pembelajaran dapat membantu meningkatkan motivasi belajar siswa karena media digital memberikan akses sumber belajar yang lebih cepat, memperkaya pengalaman belajar, serta mempermudah siswa dan guru memperoleh informasi pembelajaran secara efisien. Mereka menemukan bahwa ketika media digital digunakan sebagai media pembelajaran yang terencana, hal tersebut dapat memacu minat siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan belajar dan memperkuat motivasi mereka untuk memahami materi pelajaran.

Dari sisi positif, sekitar 65% siswa mengaku bahwa akses internet membantu mereka memperoleh informasi, materi pelajaran, dan referensi belajar, sehingga meningkatkan minat belajar. Hal ini sesuai dengan temuan Ariaty, dkk. (2025), yang menyatakan bahwa media digital interaktif dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses belajar. Penggunaan sumber belajar digital juga selaras dengan penelitian Risqianto, dkk. (2025), yang menekankan bahwa integrasi teknologi dalam pembelajaran dapat memacu minat belajar dan mempermudah pencapaian tujuan akademik.

Namun, penelitian ini juga menemukan dampak negatif dari gaya hidup digital, yaitu 58% siswa mengalami gangguan fokus dan berkurangnya waktu belajar akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Fenomena ini menunjukkan adanya efek distraksi yang sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Nur Amin (2026) dan Risqianto, dkk. (2025), yang menunjukkan

bahwa penggunaan media digital tanpa pengawasan dapat menurunkan motivasi belajar dan disiplin akademik.

Remaja SMP kelas 2 seringkali menghadapi tantangan dalam minat belajar dan motivasi belajarnya. Remaja seringkali mengalami ketidakpastian dan kebingungan dalam menentukan minat mereka, sementara motivasi belajar mereka cenderung fluktuatif. Dalam penelitian ini membuktikan bahwa minat belajar siswa SMP kelas 2 sangat mempengaruhi kondisi motivasi belajar akademiknya. Tinggi rendahnya motivasi belajar sendiri bisa disebabkan bagaimana kondisi minat belajar pada siswa tersebut.

Motivasi sangat diperlukan menjadi energi penggerak yang terdapat didalam diri individu untuk melakukan sesuatu, menggunakan istilah lain motivasi dalam dasarnya berfungsi menjadi pendorong usaha pada pencapaian prestasi. Aspek motivasi belajar sebagai berikut; a) Dorongan mencapai sesuatu; b) Komitmen; c) Inisiatif; d) Optimis. Faktor yang dapat berpengaruh pada motivasi belajar sendiri salah satunya adalah minat. Minat belajar dapat memotivasi siswa untuk mencari informasi dan pengalaman baru serta mendorong siswa untuk terus belajar dan mengembangkan keterampilan siswa di bidang tersebut. Aspek dari minat belajar adalah a) aspek kognitif; b) aspek afektif; c) aspek psikomotor.

Kebaruan penelitian ini terletak pada konteksnya: studi ini secara spesifik meneliti remaja SMP di Lubuklinggau, sementara penelitian terdahulu lebih umum, berfokus pada jenjang SMA atau pendidikan tinggi, atau pada populasi yang lebih luas. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor budaya lokal, akses teknologi, dan kebiasaan sehari-hari siswa perlu diperhatikan dalam menganalisis pengaruh gaya hidup digital terhadap perilaku belajar.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa gaya hidup digital memiliki pengaruh ganda terhadap minat dan motivasi belajar remaja SMP. Efek positifnya berupa kemudahan akses informasi dan peningkatan minat belajar, sedangkan efek negatif muncul melalui gangguan fokus dan menurunnya motivasi belajar akibat penggunaan media digital yang berlebihan. Oleh karena itu, pengelolaan penggunaan gawai dan media sosial secara bijak menjadi penting

untuk memaksimalkan manfaat teknologi digital dalam mendukung proses belajar siswa.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup digital memiliki pengaruh yang signifikan terhadap minat dan motivasi belajar remaja SMP di Lubuklinggau, dengan dampak yang bersifat ganda; dari sisi positif, intensitas penggunaan gawai, media sosial, dan konten digital memungkinkan siswa mengakses informasi, materi pelajaran, dan referensi belajar secara lebih mudah dan cepat, sehingga meningkatkan minat belajar dan keterlibatan dalam proses belajar, sementara dari sisi negatif, penggunaan media digital yang berlebihan dapat menimbulkan gangguan fokus, mengurangi waktu belajar, dan menurunkan motivasi akademik siswa, terutama dalam menyelesaikan tugas secara tepat waktu; penelitian ini juga menekankan bahwa minat belajar berperan penting sebagai faktor pendorong motivasi belajar, di mana aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa saling berinteraksi untuk membentuk semangat belajar, sehingga praktik gaya hidup digital yang tidak terkontrol dapat menimbulkan efek distraksi, sedangkan pengelolaan penggunaan gawai dan media sosial secara bijak memungkinkan efek positif teknologi digital dimaksimalkan untuk mendukung motivasi dan minat belajar; selain itu, kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kontekstual terhadap remaja SMP di Lubuklinggau, sehingga menyoroti pentingnya mempertimbangkan karakteristik budaya lokal, akses teknologi, dan kebiasaan sehari-hari siswa dalam memahami dampak gaya hidup digital terhadap perilaku belajar, yang pada akhirnya menegaskan perlunya strategi pengelolaan digital yang seimbang untuk menciptakan pengalaman belajar yang efektif, menarik, dan mendukung prestasi akademik remaja SMP di era teknologi yang terus berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisy, Rihhadatul Hasanah, dan Nazwa Fenty Nurmalita. 2024. *Pengaruh penggunaan teknologi informasi dalam pembelajaran terhadap motivasi belajar siswa*. Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik.
- Ariaty, N., Ariandini, R., Alfira, D., & Mustari, M. (2025). *Pengaruh media digital interaktif terhadap motivasi belajar siswa sekolah menengah*. Jurnal Pendidikan Digital, 4(2), 45-58.
- Hamalik, O. 2008. *Proses belajar mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Munir. 2013. *Pemanfaatan media digital dalam proses pembelajaran interaktif*. Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya.
- Nur Amin. (2026). *Pengaruh media sosial terhadap minat belajar remaja di era digital*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 7(1), 12-25.
- Prensky, M. 2018. *Digital natives, digital immigrants*. New York: McGraw-Hill Education.
- Rahman, Sunarti. 2021. *Pentingnya motivasi belajar dalam meningkatkan hasil belajar*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar “Merdeka Belajar dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0”.
- Risqianto, R., Fadlullah, A., & Hanif, M. (2025). *Perubahan motivasi belajar pada era pembelajaran digital: Studi pada siswa sekolah menengah*. Jurnal Teknologi Pendidikan, 6(3), 101-115.
- Santrock, J.W. 2020. *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Slameto. 2019. *Belajar dan faktor-faktor yang memengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.