

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Teknologi baru telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan kita, ponsel pintar dan aplikasinya memainkan peran kunci dalam pengaruh sosial, ekspresi, berbagi informasi dan pengembangan prestasi (Davis, Nicholas & Schwab, 2018). Ponsel pintar telah menjadi barang yang penting dari pada aksesoris, karena kapasitasnya melakukan banyak tugas dan fitur-fitur seperti sistem operasi yang canggih, layar sentuh, dan akses internet (Fahad dkk, 2016.)

Di Indonesia sendiri penggunaan ponsel pintar pada tahun 2023 diperkirakan mencapai sekitar 370 juta koneksi seluler, dengan banyak individu yang memiliki lebih dari satu perangkat dan diperkirakan jumlah ini akan terus bertambah dan Indonesia termasuk peringkat terbesar keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat (Statista, 2023). Para pengguna ponsel pintar menyatakan bahwa teknologi ini menjadi bagian dari tubuh mereka, menentukan identitas dan cara hidup mereka (Park dkk, 2019). Teknologi komunikasi memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari; namun, penggunaan Ponsel pintar yang tidak terkendali mengarah pada perkembangan perilaku kecanduan ponsel pintar (Venesia dkk, 2021).

Ponsel pintar memiliki dampak yang tidak terhitung jumlahnya dalam kehidupan kita, berpotensi menimbulkan masalah kesehatan yang dapat berkembang sebagai konsekuensi dari penggunaan yang berlebihan (Jena, 2015).

Saat ini pelajar menghabiskan lebih dari 9 jam per hari di ponsel mereka, yang menyebabkan kecanduan (Dkk, 2023). Penggunaan ponsel pintar yang berlebihan pada akhirnya dapat menimbulkan konsekuensi psikologis dan fisik, termasuk konsentrasi yang buruk, perubahan berat badan, gangguan fungsi kognitif, pusing, dan nomophobia (Aldhahir dkk, 2023).

Nomophobia adalah singkatan dari "No Mobile Phone Phobia" dan didefinisikan sebagai rasa takut tidak dapat menggunakan atau tidak dapat dihubungi melalui ponsel pintar seseorang, ini adalah phobia zaman modern sebagai konsekuensi dari interaksi dengan teknologi baru (Yildirim, C., & Correia, 2015). Menurut penelitian, nomophobia adalah gangguan psikologis di mana seseorang mengalami ketidaknyamanan kecemasan, kegugupan dan ketakutan yang tidak dapat dibenarkan jika tidak dapat menggunakan ponselnya untuk sementara waktu, dan ketakutan ini diikuti oleh perasaan frustrasi, antisipasi, dan pikiran obsesif (King dkk 2010; Puducherry, 2019). Lebih lanjut dalam penelitian (Rahayu dkk 2020; Puswati & Sari 2021; Tuco dkk 2023) nomophobia dapat mengganggu konsentrasi belajar, karena nomophobia dapat dikaitkan dengan kecemasan, stres, ketergantungan, harga diri yang rendah, masalah sosial, dan ketakutan, yang diikuti dengan perasaan frustrasi dan pikiran obsesif.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), konsentrasi belajar dapat diartikan sebagai pemusatan perhatian atau pikiran sepenuhnya pada aktivitas belajar. Menurut Muslimatul dkk (2021) Konsentrasi adalah tingkat perhatian kita terhadap sesuatu, dalam konteks belajar berarti tingkat perhatian siswa terpusat terhadap segala penjelasan atau bimbingan yang diberikan guru; konsentrasi belajar siswa yang dimaksud memperhatikan pada situasi belajar sehingga semua sumber

daya mental untuk belajar. Berkonsentrasi itu sangat penting bagi semua siswa wujudnya meningkatkan kompetensi belajar dan jangka waktu yang sangat lebih lama, sebenarnya konsentrasi belajar itu memiliki karakteristik yakni mempunyai motivasi, kemauan, rasa ingin untuk belajar, serta ini yang menyebabkan terjadinya kondisi belajar dari diri seseorang sehingga mendapatkan suatu prestasi akademik ((Kristiwati dan Irfan, 2020).

Kesuksesan di dalam ruang lingkup pendidikan kerap kali dikaitkan dengan prestasi akademik yang berhasil dicapai; prestasi akademik adalah kriteria yang digunakan untuk menilai kesuksesan siswa dalam proses pendidikan mereka, sehingga penting untuk memahami faktor yang berpengaruh, memprediksi, memediasi atau menyebabkan variasi prestasi akademik (Kusumastuti, 2020). Prestasi akademik yang baik memfasilitasi lingkaran kebajikan dalam perkembangan peserta didik (Shen, 2024) yang mengarah ke tingkat prestasi akademik yang lebih tinggi. Prestasi akademik tidak hanya dinilai dengan tes berbasis konten tradisional tetapi juga dengan pengukuran tingkat kognitif umum, kemampuan belajar, evaluasi diri, dan bahkan prestasi selanjutnya di bidang profesional (Li, 2016)

Pentingnya prestasi akademik secara keseluruhan berarti bahwa faktor-faktor yang terlibat harus diidentifikasi dan dipelajari dengan cermat. Para ahli teori tujuan pencapaian percaya bahwa siswa pencapaian tujuan Akademik berkaitan erat dengan upaya belajar mereka, motivasi internal dan eksternal, keyakinan efikasi diri, dan kebiasaan belajar, oleh karena itu, hal ini berimplikasi pada siswa pilihan tugas akademik dan, pada akhirnya, pencapaiannya (Adilah, 2019). Keberhasilan akademik tergantung pada siswa kemampuan, keterampilan, keinginan, dan

kepercayaan diri untuk berhasil. Kebiasaan belajar individu yang baik dan kesiapan menerima masukan Akademik juga kemungkinan besar akan mempengaruhi proses ini (Astila & Murdiana 2021; Torun 2020). Banyak siswa menginvestasikan waktu dan energinya untuk pembelajaran yang benar-benar mereka sukai, anggap bermakna, dan terdorong secara internal untuk melakukannya (Ma, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa siswa kemampuan untuk mengatur diri sendiri emosi positif mempunyai pengaruh yang signifikan dan positif terhadap tingkat prestasi akademik mereka (Kyongboon ddk, 2018)

Sebuah studi menemukan bahwa siswa yang mengalami nomophobia menunjukkan pengaruh yang signifikan antara tingkat nomophobia dan prestasi akademik mereka; lebih rentan mengalami gangguan konsentrasi, yang pada akhirnya mempengaruhi motivasi dan keterlibatan dalam kegiatan belajar (Aldhahir dkk,2023; Abukhanova dkk,2024). Pada tanggal 26 Juli 2024, peneliti melakukan studi awal di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa dengan membagikan google form kepada 98 siswa yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII didapatkan data 59% mengalami nomophobia, sulit berkonsentrasi belajar sebanyak 69% sebagai dampak dari nomophobia dan 60% responden mendapatkan penurunan prestasi akademik. Berdasarkan hasil analisa studi awal kepada 98 siswa terdapat indikasi bahwa individu terindikasi nomophobia. Diantaranya menjadi cemas ketika kehilangan ponsel pintar mereka, kehabisan baterai, atau tidak memiliki jangkauan jaringan.

Dari Fenomena tersebut, siswa sulit dalam berkonsentrasi dalam belajar, merasa tidak mampu melaksanakan tugas dengan baik, menurunnya minat belajar, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, sering meragukan kemampuan

belajarnya sendiri, ketidakmampuan dengan menghadapi kesulitan, malas, tidak sanggup belajar, tidak suka pada tantangan, tidak fokus pada pelajaran dan keberhasilan dan terjadilah penurunan prestasi akademik. Hasil ini seperti yang dikemukakan dalam penelitian (Ahmed dkk, 2019; Essel dkk, 2021) penggunaan dan ketergantungan yang berlebihan pada ponsel dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik.

Disamping itu berdasarkan hasil observasi peneliti dengan beberapa siswa SMA Negeri 1 Tanjung Morawa, ketika siswa melakukan interaksi bersama teman-teman di kelas, kantin, maupun saat berjalan bahwa mereka sulit lepas dari ponsel pintar baik saat mereka sedang ada kegiatan atau tidak, mereka mengakui bahwa mereka ingin selalu terhubung dengan ponsel pintar mereka. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Guru BK yaitu mereka mengkonfirmasi bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan dalam konsentrasi belajar akibat ketergantungan pada ponsel mereka. Gangguan yang berasal dari notifikasi media sosial, pesan, dan aplikasi lainnya terbukti mengalihkan perhatian siswa, yang berakibat pada penurunan kualitas belajar serta terganggunya proses akademik secara keseluruhan. Guru BK juga mencatat bahwa siswa yang menunjukkan tanda-tanda Nomophobia, yaitu ketergantungan yang berlebihan terhadap ponsel, umumnya memiliki nilai yang kurang memuaskan. Mereka cenderung kesulitan dalam mempertahankan fokus selama proses belajar, yang kemudian berdampak negatif pada performa mereka dalam ujian dan tugas-tugas.

Lebih lanjut lagi peneliti melakukan wawancara awal dengan 3 siswa SMA Negeri 1 Tanjung Morawa. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, dapat disimpulkan bahwa nomophobia berdampak signifikan terhadap keseharian

mereka, terutama dalam hal proses belajar. Siswa mengakui bahwa mereka sering menggunakan ponsel, terutama untuk media sosial, yang memiliki potensi besar mengganggu konsentrasi belajar jika tidak digunakan dengan bijak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Filananoka & Syah, 2020) yang mengatakan intensitas bermain ponsel berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa yaitu tingginya intensitas bermain ponsel dinyatakan sebagai salah satu faktor yang menyebabkan terganggunya konsentrasi belajar siswa dan mempengaruhi prestasi akademik.

Berdasarkan kutipan wawancara dari beberapa siswa, ponsel dapat menjadi alat yang sangat mengganggu konsentrasi saat belajar. Sebagai contoh, siswa 1 menjelaskan bahwa notifikasi dari aplikasi seperti instagram dan tiktok dapat secara tiba-tiba mengalihkan perhatiannya saat sedang mengerjakan tugas, seperti soal matematika. Hal ini menunjukkan bahwa notifikasi ponsel dapat memecah konsentrasi dan menurunkan efektivitas dalam belajar, menyebabkan siswa sulit mencapai fokus maksimal.

Di sisi lain, siswa 2 menyoroti pentingnya menjaga perhatian pada pelajaran agar tidak ketinggalan materi, yang akan berdampak negatif pada pemahaman dan performa saat ujian. Siswa ini mengakui bahwa meskipun godaan untuk bermain ponsel memang ada, terutama saat suasana belajar di kelas terasa membosankan, tetap lebih baik untuk fokus pada pengajaran. Pernyataan ini menunjukkan adanya kesadaran di kalangan siswa tentang dampak buruk yang ditimbulkan oleh penggunaan ponsel saat belajar. Meski demikian, adanya keinginan untuk menggunakan ponsel di tengah pelajaran menandakan bahwa ponsel masih menjadi sumber godaan yang kuat. Siswa 3 memberikan bukti konkret tentang bagaimana

penggunaan ponsel yang berlebihan dapat berdampak langsung pada prestasi akademik. Siswa tersebut mengaku pernah mengalami penurunan peringkat di kelas, dari peringkat 3 menjadi peringkat 5, karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain ponsel. Hal ini menggambarkan bahwa penggunaan ponsel yang tidak terkontrol tidak hanya mempengaruhi konsentrasi secara sesaat, tetapi juga dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap prestasi Akademik.

Secara keseluruhan, nomophobia memiliki potensi besar untuk mengganggu proses belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian (Susanti et al., 2023) dampak nomophobia terhadap kualitas tidur, konsentrasi belajar dan prestasi akademik yaitu terganggunya proses belajar mengajar, siswa mengalami kesulitan dalam menerima materi sehingga dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan mengakibatkan prestasi yang menurun, oleh karena itu peneliti tertarik untuk memperdalam dan mengetahui bagaimana Pengaruh Nomophobia terhadap Prestasi Akademik dan Konsentrasi Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Morawa.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti akan mengambil judul yakni “Pengaruh Nomophobia terhadap Konsentrasi Belajar dan Prestasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Morawa”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa menunjukkan gejala nomophobia, yaitu ketergantungan yang tinggi terhadap ponsel.

2. Beberapa siswa sulit berkonsentrasi saat belajar di kelas karena pikiran mereka terus teralih oleh notifikasi ponsel.
3. Siswa menunjukkan penurunan prestasi akademik karena waktu yang dihabiskan untuk bermain ponsel melebihi waktu belajar mereka.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini berfokus pada pengaruh nomophobia terhadap prestasi akademik serta konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 1 Tanjung Morawa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah dijelaskan, pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh nomophobia terhadap konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 1 Tanjung Morawa?
2. Adakah pengaruh nomophobia terhadap prestasi akademik siswa SMA Negeri 1 Tanjung Morawa?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui pengaruh nomophobia terhadap konsentrasi belajar siswa SMA Negeri 1 Tanjung Morawa
2. Untuk mengetahui pengaruh nomophobia terhadap prestasi akademik siswa SMA Negeri 1 Tanjung Morawa

1.6 Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat, baik dalam ranah akademik maupun praktisi dalam dunia bimbingan konseling, diantaranya:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini, diharapkan dapat memberikan sumbangsih dalam dunia Bimbingan Konseling, khususnya menambah pemahaman tentang nomophobia terhadap prestasi akademik dan konsentrasi belajar siswa dan menyediakan data serta informasi baru dalam literatur mengenai keterkaitan antara nomophobia, konsentrasi belajar dan prestasi akademik.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Sekolah

Menyediakan data empiris untuk pengembangan kebijakan sekolah terkait penggunaan ponsel di lingkungan sekolah.

1.6.2.2 Bagi Guru BK

Memperkaya pengetahuan guru BK dalam mendeteksi masalah nomophobia pada siswa dan merumuskan program BK dengan membuat Rencana pelaksana layanan untuk guru BK dalam meningkatkan peran guru BK dalam memberikan layanan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa

1.6.2.3 Bagi Siswa

Memberikan pengetahuan dan keterampilan sehingga tumbuh kesadaran bagi siswa akan pentingnya mengelola penggunaan ponsel serta dapat mengedukasi

siswa tentang ponsel untuk meningkatkan konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa.

1.6.2.4 Bagi Peneliti

Menyediakan tambahan wawasan dalam literatur ilmiah terkait pengaruh nomophobia terhadap pencapaian akademik serta membuka kesempatan bagi penelitian lanjutan mengenai berbagai faktor lain yang memengaruhi fokus belajar dan keberhasilan akademik siswa

