

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan ialah suatu usaha yang telah direncanakan untuk menciptakan proses pembelajaran serta lingkungan belajar bagi peserta didik agar dapat mengasah kemampuan dan mempunyai kepribadian, kecerdasan, akhlak dan pengetahuan umum (Sanga & Wangdra, 2023). Pendidikan tidak hanya melibatkan pemberian keterampilan khusus, tetapi juga sesuatu yang tidak berwujud dan lebih dalam seperti pengetahuan, penilaian, dan kebijaksanaan (Pristiwanti dkk, 2022).

Proses pembelajaran mencakup keterampilan generasi muda agar dapat berinovasi dan siap menghadapi perubahan, termasuk juga keterampilan sosial, emosional, berpikir kritis, kreatif, dan keterampilan berkolaborasi dalam proses belajar siswa (Fricticarani dkk, 2023). Belajar adalah cara untuk dapat memperoleh berbagai keterampilan, sikap dan kecakapan (Estari, 2020). Proses belajar yang berkualitas melibatkan aspek psikomotorik, afektif dan kognitif, dalam proses belajar yang afektif memerlukan konsentrasi, motivasi dan juga suasana yang kondusif di kelas, salah satunya yaitu suasana hati (*mood*) siswa ketika belajar di kelas (Ulfa & Arifudin, 2021).

Siswa yang memiliki suasana hati (*Mood*) negatif cenderung tidak mau melakukan suatu kegiatan sehingga dapat mempengaruhi produktivitas, karena memiliki perasaan marah, kecewa dan sedih. Tetapi sebaliknya, siswa yang menunjukkan suasana hati (*Mood*) yang positif, akan menjalankan kegiatan dengan semangat, ceria, antusias, konsentrasi dan juga berempati dengan individu lainnya (Masahere & Ilyas, 2023). Menurut malentika dkk (2017) bentuk perilaku

siswa yang memiliki suasana hati yang negatif dan suasana hati positif, yaitu ketika suasana hati sedang negatif individu sering merasa kesal, marah, sedih, mudah tersinggung, dan juga lari dalam masalah yang di hadapi. Ketika suasana hati sedang positif individu selalu bersemangat, tepat waktu, berinteraksi dengan teman dan selalu mengerjakan tugas-tugas. Suasana hati (*mood*) menurut Sulistyana dan Lestari (2022) adalah perasaan-perasaan yang mencerminkan kondisi emosional yang muncul sesaat dan juga berkepanjangan.

Mood terbagi menjadi dua jenis, yaitu baik dan buruk. *Mood* sangat penting untuk di perhatikan karena keduanya memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran yang efektif, *mood* yang positif dapat meningkatkan motivasi dan konsentrasi sedangkan *mood* negatif dapat mempengaruhi kemampuan siswa untuk memahami pelajaran. Idealnya (*Mood*) yang dimiliki haruslah berada pada kategori positif. Hal ini dimaksud jarang mengalami kondisi perubahan pada suasana hati dan perasaan yang negatif sehingga selalu berjalan kearah yang positif. Namun, kenyataan yang ada dilapangan masih banyak siswa yang memiliki *mood* negatif (Desi & Fridayati, 2023).

Menurut Adinugroho (2016) salah satu faktor yang mempengaruhi suasana hati (*Mood*) yaitu Pola pikir, sebagai cara individu untuk memahami lingkungan sekitar yang akan berpengaruh terhadap perasaan yang muncul. Berdasarkan hasil observasi terhadap 36 siswa jurusan TKJ di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam pada tanggal 22 januari, didapatkan hasil 60% siswa yang mengalami perubahan suasana hati yang sering dan signifikan. Perubahan suasana hati tersebut mencakup perasaan cemas, sedih, dan kesulitan berkonsentrasi, yang sering kali terjadi saat atau setelah menggunakan smartphone. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami perubahan suasana hati yang dapat mengganggu kegiatan belajar.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa kerap mengalami perubahan pada suasana hati (*Mood*) yang buruk, seperti siswa yang tadinya merasa semangat dan antusias namun dalam hitungan jam bisa berubah menjadi kesal, sedih dan perasaan buruk lainnya. Ada yang mengatakan tidak *mood* untuk mengobrol dengan teman, keluarga, mengurangi interaksi dengan lingkungan sekitar dan sulit untuk berkonsentrasi ketika belajar di kelas. Dalam psikologi, manusia merupakan makhluk yang aktif berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Melalui pola pikir, individu senantiasa berusaha memahami lingkungan sekitar serta bereaksi menggunakan pikiran (Ramadanti dkk, 2022).

Perubahan pada suasana hati (*Mood*) dapat mengganggu aktivitas harian, salah satunya disebabkan penggunaan *smartphone* secara berlebihan yang disebut dengan kecanduan *smartphone* (Agusta, 2016). Hasil studi awal menggunakan angket kepada 36 siswa jurusan TKJ di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam membuktikan 59% siswa mengalami indikasi kecanduan *smartphone*. Indikasi tersebut mencakup kesulitan dalam mengendalikan penggunaan *smartphone*, serta munculnya perasaan cemas ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Selain itu, selama observasi di kelas, peneliti menemukan bahwa siswa sering kali menggunakan *smartphone* untuk membuka internet, media sosial, dan hiburan lainnya yang tersedia di *smartphone*. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa siswa kesulitan ketika mengatur waktu untuk belajar secara optimal.

Pada era digital saat ini, teknologi mengalami perkembangan yang signifikan, terutama dalam segi penggunaan *smartphone* yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan salah satunya yaitu dalam bidang pendidikan. *Smartphone* pada awalnya dirancang untuk kebutuhan komunikasi dan informasi, kini menjadi unsur penting dalam kehidupan sehari-hari (Hidayanto, 2021).

Menurut data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna internet di Indonesia, khususnya di kalangan remaja, terus mengalami peningkatan hingga tahun 2024. Hal ini menunjukkan penggunaan *smartphone* di kalangan remaja juga semakin meningkat, banyak remaja menghabiskan Sebagian besar waktunya guna mengakses internet dan berbagai aplikasi yang terdapat di *smarthphone*.

Menurut Laurence dkk (2020) penggunaan *smartphone* secara berlebihan sering kali disebabkan oleh kemudahan dalam mengakses berbagai aplikasi sosial seperti *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram* dan media hiburan lainnya. Walaupun kemajuan teknologi digital membawa banyak manfaat, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya konsentrasi siswa dalam belajar dan meningkatnya risiko kecanduan *smartphone* (Agung, 2023).

Damayanti dkk (2024) juga menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan disebut sebagai kecanduan *smartphone* yang berarti ketidakmampuan individu untuk mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*, yang kini telah menjadi fenomena yang mengkhawatirkan, individu yang kecanduan *smartphone* biasanya terjadi karena tidak mengontrol diri dan juga memprioritaskan yang penting dan tidak termasuk juga dalam proses pembelajaran, yang menyebabkan ketidakmampuan dalam menggunakan waktu untuk hal yang efektif (Taufik dkk, 2020). Penggunaan *smartphone* di kalangan siswa sudah tidak asing lagi, siswa secara tidak sadar sudah menggunakan *smartphone* secara berlebihan yang dimana hal ini dapat menimbulkan dampak negatif, yang dimana siswa memasuki usia remaja yang sangat rentan mengalami gangguan psikologis. Dampak negatif yang timbul pada pengguna yaitu ada beberapa aspek yaitu aspek

kesehatan seperti rasa nyeri kepala dan nyeri tangan, aspek psikologis yaitu suasana hati (*Mood*) negatif yang timbul karena penggunaan *smartphone* berlebihan dan aspek akademik yaitu kurangnya konsentrasi. (Suryani dan Yazia, 2023).

Penelitian Yalycin dkk (2019) mengungkapkan bahwa kecanduan *smartphone* pada siswa generasi Z berhubungan positif dengan tingkat kesepian dan berhubungan negatif dengan prestasi akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kognitif siswa. Kondisi tersebut menjadi perhatian penting, mengingat suasana hati siswa saat belajar baik yang bersifat positif maupun negatif turut dipengaruhi oleh kondisi psikologis mereka. Dengan demikian, penting untuk menelaah lebih lanjut bagaimana kecanduan *smartphone* berdampak pada suasana hati siswa saat belajar, sebagai salah satu bentuk efek psikologis yang dapat memengaruhi kualitas proses pembelajaran.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah menemukan pengaruh tingkat kecanduan ponsel terhadap *mood* negatif sehingga semakin tinggi tingkat kecanduan ponsel maka semakin besar juga emosi negatif yang dialami (Fadhilla dan Fairuzzabadi, 2022). Selain itu, diketahui bahwa semakin sering membuka media sosial melalui *smartphone* maka akan menimbulkan *mood* positif pada penggunaannya (Sulistiyana dan Lestari, 2022).

Dapat disimpulkan bahwa perasaan buruk dapat berpengaruh pada perkembangan psikologis, salah satunya suasana hati (*Mood*). Salah satu penyebab yang berpengaruh pada suasana hati (*mood*) yaitu pola pikir. Individu yang mengalami perasaan buruk karena berlebihan melihat konten atau pesan yang sedih dari *smartphone* dan mempengaruhi suasana hati. Penggunaan *smartphone* dengan

berlebihan disebut kecanduan *smartphone*, yang berpotensi mempengaruhi suasana hati (*mood*). Kecanduan *smartphone* menyebabkan suasana hati baik secara positif maupun negatif, tergantung pada cara dan tujuan penggunaan *smartphone* tersebut. Jika pengguna memanfaatkan *smartphone* untuk tujuan yang produktif, seperti mencari informasi, belajar, atau mengikuti kursus tambahan, maka penggunaan *smartphone* ini dapat mendukung suasana hati yang positif dan meningkatkan kualitas pembelajaran mereka.

Penggunaan *smartphone* yang bijak juga dapat memperkuat rasa percaya diri siswa ketika mereka memperoleh informasi baru yang bermanfaat. Namun, di sisi lain, penggunaan *smartphone* yang berlebihan, terutama untuk hiburan yang tidak produktif seperti media sosial, permainan berani, atau menonton video yang tidak berhubungan dengan pembelajaran, dapat mempengaruhi suasana hati siswa secara negatif. Waktu yang dihabiskan untuk kegiatan yang tidak memberikan kepuasan emosional atau intelektual justru dapat menyebabkan perasaan cemas, bosan, merasa aman, bahkan depresi. Selain itu, kecanduan ponsel pintar juga membuat pengguna lebih mudah teralihkan dari tugas/pekerjaan mereka, karena seringkali mereka memeriksa ponsel, mengecek media sosial, atau terjebak dalam siklus notifikasi.

Dari hasil penelitian ini diimplementasikan kepada layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya strategis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, khususnya dalam mengatasi kecanduan *smartphone* dan dampaknya terhadap suasana hati saat belajar. Bersumber pada penjelasan diatas, maka peneliti merasa penting untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Hubungan Kecanduan *Smartphone* Terhadap Suasana Hati (Positif dan Negatif) Saat Belajar Siswa Kelas X Dan XI Jurusan Tkj Di Smk Negeri 1 Lubuk Pakam T.A.

2024/2025”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada paparan di latar belakang di atas, maka identifikasi permasalahan yang timbul yaitu :

1. Tingginya tingkat kecanduan *smartphone* di kalangan siswa, yang ditandai dengan penggunaan berlebihan, ketergantungan emosional, dan kesulitan mengendalikan penggunaan *smartphone*, berdampak pada kualitas suasana hati (baik positif maupun negatif) saat mengikuti kegiatan belajar.
2. Sebagian besar siswa mengalami perubahan suasana hati secara signifikan setelah menggunakan *smartphone* yang tidak terkontrol yang berpotensi mempengaruhi mood siswa secara negatif, sehingga berdampak pada kualitas belajar dan kondisi psikologis mereka.

1.3 Batasan Masalah

Pada penelitian ini, ruang lingkup permasalahan perlu dibatasi agar dapat lebih terarah dan fokus, sehingga hasil yang diperoleh mampu menjawab rumusan masalah secara lebih efektif dan efisien. Oleh karena itu, fokus permasalahan penelitian mengenai hubungan kecanduan *smartphone* terhadap suasana hati (positif dan negatif) saat belajar hanya pada siswa kelas X dan XI Jurusan TKJ di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam.”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah yang di paparkan maka yang ditetapkan sebagai rumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara tingkat kecanduan *smartphone* dengan suasana hati (positif dan negatif) saat belajar pada siswa kelas X dan XI jurusan TKJ di SMK

Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2024/2025?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* terhadap suasana hati (positif dan negatif) saat belajar siswa kelas X dan XI Jurusan TKJ di SMK Negeri 1 Lubuk Pakam pada tahun ajaran 2024/2025”.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang di peroleh terdiri atas dua jenis manfaat, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis. Penjelasan masing-masing manfaat disajikan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan agar dapat menambah teori dalam Bimbingan Konseling, khususnya menambah pemahaman tentang dampak kecanduan *smartphone* terhadap suasana hati (*Mood*) saat belajar pada siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak sekolah, termasuk kepala sekolah, wakil kepala sekolah, komite sekolah, serta pihak terkait lainnya, dalam mendukung dan memfasilitasi guru BK untuk mengembangkan kebijakan sekolah yang berkaitan dengan penggunaan *smartphone* di lingkungan sekolah.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian berguna membantu guru BK dalam mengidentifikasi dan merancang program layanan BK yang bertujuan untuk mengatasi masalah kecanduan *smartphone* pada siswa

c. Bagi Peserta Didik

Hasil penelitian berguna bagi peserta didik dalam mengenali pola penggunaan yang berlebihan yang berdampak negatif pada saat menggunakan *smartphone* saat proses belajar.