

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan saat ini tak bisa dilepaskan dari perkembangan teknologi, ditambah dengan kondisi pandemi *COVID-19* yang membatasi pertemuan secara langsung, peran teknologi pada bidang pendidikan sangat membantu. Pertemuan secara virtual, kelas virtual, akses sumber belajar, dan variasi media pembelajaran, hal-hal tersebut dapat berkembang dan digunakan dengan mudah berkat bantuan teknologi. Salah satu inovasi dari perkembangan teknologi yang sering digunakan yaitu *Smartphone*. *Smartphone* merupakan alat telekomunikasi multifungsi yang memudahkan kehidupan manusia dalam segala bidang, bukan hanya dalam bidang Pendidikan namun juga bidang lain seperti Kesehatan dan sosial. Hal ini dikarenakan *smartphone* memiliki berbagai fitur aplikasi yang memudahkan kegiatan manusia baik dalam pekerjaan, akademik maupun komunikasi. Fitur-fitur aplikasi yang dimiliki oleh *smartphone* di antaranya seperti kamera, aplikasi pembaca dokumen, aplikasi perniagaan, aplikasi penunjuk arah atau peta, dan aplikasi media sosial. Kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* membuat penggunaannya bertambah setiap tahun dan durasi waktu yang dihabiskan terus bertambah, khususnya dalam kalangan pelajar.

Kemudahan yang disediakan oleh *smartphone* seperti kemudahan mencari informasi, mencari hiburan bahkan kemudahan untuk meningkatkan produktivitas dalam bekerja membuat penggunaan *smartphone* setiap tahun meningkat (Elhail, *et*

al., 2017). Jumlah pengguna *smartphone* aktif pada tahun 2020 sendiri mencapai 338,2 juta jiwa (Suud, 2020). *Smartphone* yang memiliki dampak positif bagi kehidupan manusia juga memiliki dampak negatifnya seperti sakit kepala, berkurangnya konsentrasi, depresi, ketidak stabilan emosi, gangguan tidur seperti insomnia yang mengakibatkan buruknya kualitas tidur seseorang dan mengganggu aktivitas pada siang hari seperti aktivitas belajar siswa karena durasi penggunaan *smartphone* yang tinggi berhubungan dengan rendahnya motivasi belajar siswa yang berkaitan dengan aktivitas dan hasil belajar siswa (Chandra, *et al.*, 2019; Suryani, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Hariani, *et al.*, 2019 menyebutkan bahwa siswa yang memiliki kecanduan dan resiko kecanduan yang tinggi terhadap *smartphone* memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi manusia. Semua manusia membutuhkan tidur untuk dapat melakukan kegiatannya dengan baik dikarenakan kondisi seseorang tergantung pada kualitas tidurnya. Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak terhadap penurunan kesehatan fisiologis dan psikologis seseorang. Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan tingkat kesehatan individu seperti kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan. Hal tersebut tentunya berpengaruh terhadap motivasi dan aktivitas belajar siswa (Sulistiyani, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Sutarti, *et al.*, (2018) menyebutkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan motivasi belajar seseorang.

Motivasi belajar berperan penting dalam kegiatan pembelajaran sebab siswa yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar akan berdampak buruk bagi aktivitas belajar dan tentunya juga berdampak terhadap hasil belajar siswa. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi akan berupaya lebih baik untuk mencapai prestasi yang diinginkannya. Siswa akan mencoba untuk senantiasa belajar dan mencari sumber ilmu. Proses pembelajaran juga tidak akan mencapai tujuan jika siswa tidak memiliki motivasi terhadap pembelajaran yang dilakukan. Motivasi belajar dapat membangkitkan minat dan mengarahkan peserta didik untuk mempelajari sesuatu yang baru. Motivasi belajar siswa juga berpengaruh terhadap respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran yang diberikan. Motivasi belajar yang tinggi membuat aktivitas belajar siswa akan berjalan lancar dan begitu juga sebaliknya yang mana hal tersebut tentunya berpengaruh terhadap hasil belajar siswa (Rizal, *et al.*, 2018; Rahmawati, *et al.*, 2017).

Selama masa pandemi *COVID-19* diberlakukannya pembelajaran dalam jaringan atau yang lebih dikenal dengan pembelajaran daring bagi seluruh sekolah termasuk MAN 2 Jembrana. Dilarangnya kegiatan belajar secara langsung dan anjuran berdiam diri di rumah serta pembatasan kegiatan lainnya membuat siswa lebih aktif menggunakan *smarthphone*. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 15 Pebruari tahun 2021 diketahui rata-rata durasi penggunaan *smartphone* yang digunakan oleh 19 siswa MAN 2 Jembrana adalah 11 jam 20 menit yang termasuk kedalam kategori tinggi dalam durasi penggunaan *smartphone* (Juditha, 2011). Tingginya durasi penggunaan *smartphone* dapat menjadi indikasi kecanduan *smartphone* dan berdampak buruk bagi kesehatan maupun kegiatan belajar siswa. Data studi pendahuluan mengenai kualitas tidur

siswa yang diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menunjukkan kualitas tidur siswa yang buruk. Sebanyak 10 orang siswa memiliki kualitas tidur yang buruk kategori ringan, 6 orang siswa dengan kualitas tidur buruk kategori sedang dan 3 orang siswa dengan kualitas tidur yang baik. Motivasi belajar siswa yang juga diukur dengan menggunakan kuesioner yang menunjukkan hasil, 12 orang siswa memiliki motivasi belajar kategori sedang dan sebanyak 7 orang siswa dengan motivasi belajar kategori rendah. Berdasarkan nilai ujian akhir semester pada mata pelajaran Biologi menunjukkan hasil belajar siswa diketahui hanya satu orang dari 19 orang siswa yang memiliki nilai di atas 77 yang merupakan nilai KKM, sedangkan 18 orang siswa memiliki nilai di bawah KKM dengan rata-rata nilai 62, yang artinya hasil belajar 19 siswa yang terdata masih rendah.

Berdasarkan uraian permasalahan yang ditemui tersebut, perlu adanya penelitian yang mengkaji tentang “Hubungan Durasi Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar Siswa Serta Kontribusinya Terhadap Hasil Belajar Siswa MAN 2 Jembrana”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut.

1. Durasi penggunaan *smartphone* oleh 19 siswa MAN 2 Jembrana dengan rata-rata 11 jam 20 menit termasuk dalam kategori tinggi dan dapat berdampak buruk bagi kesehatan maupun aktivitas siang hari seperti kegiatan belajar siswa.
2. Durasi penggunaan *smartphone* yang tinggi berkorelasi dengan buruknya kualitas tidur dan motivasi belajar siswa, tetapi masih banyak siswa yang

menggunakan *smartphone* di atas rata-rata waktu normal penggunaan *smartphone*.

3. Kualitas tidur yang buruk diyakini berkontribusi terhadap hasil belajar siswa sebagai dampak dari durasi penggunaan *smartphone* yang relatif tinggi.
4. Motivasi belajar siswa yang rendah diyakini berkontribusi terhadap hasil belajar siswa sebagai dampak dari durasi penggunaan *smartphone* yang relatif tinggi.
5. Durasi penggunaan *smartphone* diyakini berkorelasi dengan motivasi belajar yang rendah dan kualitas tidur yang buruk.
6. Motivasi belajar yang rendah dan kualitas tidur yang buruk diyakini berkontribusi terhadap hasil belajar siswa yang merupakan dampak dari durasi penggunaan *smartphone* yang relatif tinggi.

1.3 Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini permasalahan yang diteliti dibatasi pada masalah yang berkaitan dengan hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dan motivasi belajar serta kontribusinya terhadap hasil belajar siswa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat dibuat rumusan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Apakah terdapat hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur siswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan motivasi belajar siswa?
3. Apakah kualitas tidur berkontribusi terhadap hasil belajar siswa?

4. Apakah motivasi belajar berkontribusi terhadap hasil belajar siswa?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mengetahui hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur siswa.
2. Mengetahui hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan motivasi belajar siswa
3. Mengetahui kualitas tidur berkontribusi terhadap hasil belajar siswa.
4. Mengetahui motivasi belajar berkontribusi terhadap hasil belajar siswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis dan praktis yang diuraikan sebagai berikut.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Sebagai acuan dalam pengembangan ilmu di bidang biologi khususnya pada kesehatan masyarakat.
- b. Sebagai sumber informasi tambahan bagi peneliti lain jika ingin melakukan penelitian sejenis

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi guru dapat diimplementasikan dalam proses pembelajaran untuk memerhatikan penggunaan *smartphone* pada siswa selama pembelajaran daring yang berhubungan dengan kualitas tidur siswa serta motivasi belajarnya yang berkaitan dengan durasi penggunaan *smartphone*.
- b. Bagi siswa dapat diimplementasikan untuk mengatur durasi penggunaan *smartphone* sehingga tidak berdampak kepada kualitas tidur dan motivasi belajarnya.

