

PENGARUH PACARAN TERHADAP MOOD BELAJAR SISWA DAN SISWI DI SMKN 1 KUALA KAPUAS

Asiah¹, Indra Maulana², Risna Wulan Dari³, Salasiah Agustina⁴, Sariana⁵,
Trisna Putri⁶, Winda Ariska⁷

Abstract

This research aims to analyze the effect of dating on the learning mood of student at State Vocational High School (SMKN) 1 Kuala Kapuas. The research method used was a survey with a questionnaire distributed to 100 students of SMKN 1 Kuala Kapuas. The results of the research show that there is a significant influence between dating and students learning mood. Healthy dating relationships tend to increase motivation and mood for learning, while problematic relationships can cause a decrease in concentration and enthusiasm for learning.

Keywords: *Dating, Mood and Learning*

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah masa-masa yang indah. Sering sekali masa dengan masa pencarian identitas. Salah Satu proses masa yang semua anak manusia sedang dan akan terjadi dalam sebuah proses tumbuh kembang remaja. Menurut Zakiah Darajat (1982 : 28) remaja adalah umur yang menjembatani antara umur anak-anak dan umur dewasa. Pada usia ini terjadi perubahan-perubahan cepat pada jasmani, emosi, sosial, akhlak dan kecerdasan. Sedangkan menurut Y. Singgih D. Gunarso

¹Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Kuala Kapuas, email: 8424asiah@gmail.com @staikapuas.ac.id

²Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Kuala Kapuas, email: mi3455949@gmail.com @staikapuas.ac.id

³Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Kuala Kapuas, email: rismawulandari173@gmail.com @staikapuas.ac.id

⁴Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Kuala Kapuas, email: salasiahagustina@gmail.com @staikapuas.ac.id

⁵Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Kuala Kapuas, email: sariana010104@gmail.com @staikapuas.ac.id

⁶Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Kuala Kapuas, email: ptri36312@gmail.com @staikapuas.ac.id

⁷Mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Kuala Kapuas, email: waza54643@gmail.com @staikapuas.ac.id

(1998 : 8) bahwa masa remaja adalah permulaannya ditandai oleh perubahan-perubahan fisik yang mendahului kematangan seksual. Dunia remaja memang unik, sejuta peristiwa terjadi dan sering menciptakan ide-ide cemerlang dan positif. Namun demikian tidak sedikit juga hal-hal negatif yang terjadi. Salah satu hal yang menarik dan terjadi dalam dunia remaja adalah trend pacaran yang digemari sebagian remaja walau tidak sedikit juga orang dewasa gemar melakukannya. Bahkan ada rumor yang menarik, bahwasannya bila ada remaja yang belum punya pacar berarti belum mempunyai identitas diri yang lengkap. Memang tidak dapat dipungkiri bila pacaran merupakan fenomena tersendiri dikalangan remaja, serta menjadi salah satu penumbuh rasa percaya diri untuk beberapa anak remaja.

Pacaran adalah hubungan romantis yang sering dialami oleh remaja. Menurut Guerney dan Arthur (Dacey & Kenney, 1997) pacaran adalah aktifitas sosial yang membolehkan dua orang yang berbeda jenis kelaminnya untuk terikat dalam interaksi sosial dengan pasangannya yang tidak ada hubungan keluarga, Termasuk yang terjadi pada siswa dan siswi di SMKN 1 Kuala Kapuas. Remaja merupakan masa yang penuh dengan perubahan emosional dan sosial, dan hubungan pacaran dapat berperan signifikan dalam kehidupan mereka.

Mood belajar merupakan kondisi psikologis yang mencakup perasaan dan suasana hati siswa terkait dengan proses belajar-mengajar. Mood belajar yang baik cenderung meningkatkan motivasi dan konsentrasi siswa dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru. Namun, dampak pacaran terhadap mood belajar masih merupakan area penelitian yang relatif kurang dipelajari.

Penelitian ini bertujuan adalah untuk memahami bagaimana pacaran mempengaruhi mood belajar siswa dan siswi SMKN 1 Kuala Kapuas. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika hubungan antara pacaran dan mood belajar di kalangan remaja, serta memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan strategi pendidikan yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa dan siswi SMKN 1 Kuala Kapuas,

dengan sampel sebanyak 100 siswa dan siswi yang dipilih secara acak. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan mengenai aktivitas pacaran dan mood belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Responden

Penelitian ini melibatkan 100 siswa dan siswi SMK Negeri 1 Kuala Kapuas sebagai responden. Berikut adalah deskripsi rinci mengenai karakteristik responden:

1. Jumlah Responden:
 - a. Total responden: 100 siswa dan siswi
 - b. Jumlah perempuan: 60% (60 responden)
 - c. Jumlah laki-laki: 40% (40 responden)
2. Status Pacaran:
 - a. Responden yang sedang atau pernah berpacaran: 70% (70 responden)
 - b. Responden yang belum pernah berpacaran: 30% (30 responden)
3. Kelas:
 - a. Kelas X: 30 siswa (18 perempuan, 12 laki-laki)
 - b. Kelas XI: 35 siswa (21 perempuan, 14 laki-laki)
 - c. Kelas XII: 35 siswa (21 perempuan, 14 laki-laki)
4. Usia:
 - a. Rentang usia: 15-18 tahun
 - b. Usia rata-rata: 16,5 tahun
5. Durasi Pacaran:
 - a. < 6 bulan: 25% (18 perempuan, 7 laki-laki)
 - b. 6-12 bulan: 30% (20 perempuan, 10 laki-laki)
 - c. 12 bulan: 15% (10 perempuan, 5 laki-laki)
6. Frekuensi Bertemu dengan Pacar:
 - a. Setiap hari: 20% (12 perempuan, 8 laki-laki)
 - b. Beberapa kali seminggu: 40% (24 perempuan, 16 laki-laki)
 - c. Hanya saat akhir pekan: 10% (6 perempuan, 4 laki-laki)
7. Prestasi Akademis:

- a. Responden dengan rata-rata nilai di atas 80: 40% (24 perempuan, 16 laki-laki)
 - b. Responden dengan rata-rata nilai antara 70-80: 45% (27 perempuan, 18 laki-laki)
 - c. Responden dengan rata-rata nilai di bawah 70: 15% (9 perempuan, 6 laki-laki)
8. Kesehatan Mental:
- a. Responden yang merasa puas dan bahagia dengan hubungan pacarannya: 45% (27 perempuan, 18 laki-laki)
 - b. Responden yang merasa hubungan pacarannya mengganggu belajar: 20% (12 perempuan, 8 laki-laki)
 - c. Responden yang tidak merasa terpengaruh oleh hubungan pacarannya: 35% (21 perempuan, 14 laki-laki)

Analisis Data

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara pacaran yang sehat dan mood belajar yang baik. Siswa yang memiliki hubungan pacaran yang harmonis cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dan mood yang lebih baik. Sebaliknya, siswa yang mengalami konflik dalam hubungan pacaran menunjukkan penurunan dalam mood belajar, dengan indikasi kurangnya konsentrasi dan semangat dalam mengikuti pelajaran. Berdasarkan penelitian ini disarankan agar siswa SMK Negeri 1 Kuala Kapuas lebih berkonsentrasi lagi dalam mengikuti kegiatan belajar dan mengajar, memprioritaskan waktu belajar, dan dapat menjalin hubungan dengan teman yang memiliki semangat serta motivasi untuk berhasil dalam belajar. Bagi para guru dan orang tua siswa agar meningkatkan pengawasan dan pendampingan terhadap siswa yang bepacaran.

Pengaruh Pacaran Terhadap Mood Belajar

Pacaran memiliki sisi negatif maupun sisi positif terhadap mood belajar siswa. Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pacaran Sehat: Hubungan pacaran yang didasarkan pada saling pengertian dan dukungan dapat memberikan efek positif pada mood belajar siswa. Mereka

merasa lebih termotivasi dan didukung, sehingga meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar.

- a. Belajar bersosialisasi. Dengan berpacaran kita akan mampu bersosialisasi dengan pasangan kita, sehingga kita mampu mengetahui karakteristik seseorang dan membuat kita tidak canggung dalam bersosialisasi dengan orang asing yang baru kita jumpai. Karena kita telah belajar bersosialisasi dengan pasangan kita.
 - b. Mempelajari karakteristik berbagai macam orang Namun, kalau kita perhatikan apa yang dapat remaja lakukan ketika dia mendapati bahwa pasangannya itu tidak cocok dengannya? Kata yang keluar adalah 'putus'! Bukannya mencoba untuk bisa mengerti satu sama lain, para remaja hanya mempelajari untuk bercerai. Bagaimana tidak? Karena faktor usia yang dibawakan dalam diri hanya emosi sesaat.
2. Pacaran Bermasalah: Konflik dalam hubungan pacaran dapat menyebabkan banyak hal misalnya, malas belajar, mudah emosi, sering pulang malam, berbohong, penularan penyakit seks serta hamil di luar nikah, serta stres dan kecemasan yang berujung pada penurunan mood belajar. Siswa yang mengalami masalah dalam pacaran sering kali mengalami gangguan konsentrasi dan penurunan semangat belajar.
- a. Bentuknya seperti mendorong, memukul, mencekik, dan membunuh. Kejahatan tersebut sangat tertutup karena pihak korban ataupun pelaku tidak mengakui adanya masalah selama hubungan kencan. Penyebab kekerasan fisik pada remaja di antaranya kecemburuan, sifat posesif, dan temperamen dari pasangan si anak remaja.
 - b. Menurunkan Konsentrasi. Hal ini terjadi jika remaja telah mengakhiri hubungan dengan pacarnya sehingga emosinya menjadi labil, konsentrasi menjadi buyar karena terus memikirkan pacarnya sehingga remaja tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas yang di berikan kepadanya dan mengerjakan ulangan dengan baik sehingga dapat menurunkan prestasi remaja tersebut.

Faktor - Faktor Pendukung

Faktor lain yang mendukung pengaruh pacaran terhadap mood belajar termasuk komunikasi yang efektif antara pasangan, adanya dukungan emosional, dan pengelolaan waktu yang baik. Siswa yang mampu menyeimbangkan waktu antara kegiatan pacaran dan belajar cenderung memiliki mood belajar yang lebih stabil. Adapun faktor dominan yang mendorong remaja untuk melakukan pacaran adalah faktor dukungan sosial, faktor lingkungan, serta adanya tindakan *bullying* yang dilakukan di lingkungan pertemanan mereka yang dapat menyebabkan mereka memutuskan untuk berpacaran serta adanya kemauan anak - anak remaja yang ingin merasakan kasih sayang di masa masa dimana ia masih dalam keadaan labil atau belum konsisten.

Faktor-faktor pendukung yang dapat mempengaruhi mood belajar siswa akibat pacaran antara lain:

1. Dukungan Emosional: Kehadiran pacar yang mendukung dapat memberikan dorongan emosional yang positif, sehingga siswa merasa lebih termotivasi dan semangat dalam belajar.
2. Waktu Belajar: Pacaran dapat mempengaruhi manajemen waktu siswa. Jika waktu yang dihabiskan bersama pacar terlalu banyak, waktu belajar bisa berkurang, yang dapat berdampak negatif pada mood belajar.
3. Kualitas Hubungan: Hubungan yang sehat dan harmonis dapat memberikan rasa tenang dan bahagia, yang bisa meningkatkan mood belajar. Sebaliknya, hubungan yang penuh konflik dapat menyebabkan stres dan mengganggu konsentrasi belajar.
4. Pengaruh Sosial: Teman atau lingkungan sosial yang mendukung hubungan pacaran siswa bisa memberikan dampak positif pada mood belajar. Sebaliknya, tekanan sosial atau gosip negatif tentang hubungan mereka bisa mengganggu fokus belajar.
5. Komunikasi: Komunikasi yang baik dalam hubungan pacaran dapat membantu siswa mengatasi masalah dan stres, sehingga mood belajar tetap terjaga.
6. Pengaturan Prioritas: Siswa yang mampu mengatur prioritas antara pacaran dan belajar cenderung memiliki mood belajar yang lebih stabil dibandingkan dengan yang tidak bisa mengatur prioritas dengan baik.

7. Kesehatan Mental: Hubungan yang sehat dapat membantu meningkatkan kesehatan mental siswa, yang berpengaruh positif pada mood belajar. Sebaliknya, hubungan yang toxic atau merugikan bisa menyebabkan penurunan kesehatan mental dan mood belajar.
8. Motivasi Eksternal: Pacar yang mendorong dan memotivasi siswa untuk meraih prestasi akademis dapat memberikan semangat tambahan dalam belajar

Pengaruh pacaran terhadap mood belajar siswa bisa bersifat positif maupun negatif. Berikut adalah beberapa pengaruh yang dapat terjadi:

Pengaruh Positif

1. Motivasi Eksternal: Pacar yang mendukung dan memotivasi siswa untuk meraih prestasi akademis bisa meningkatkan semangat dan mood belajar.
2. Kesehatan Emosional: Hubungan yang harmonis dan penuh kasih sayang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional, sehingga siswa merasa lebih bahagia dan bersemangat untuk belajar.
3. Dukungan Moral: Kehadiran pacar yang memberikan dukungan moral bisa membantu siswa menghadapi tekanan dan stres akademis dengan lebih baik, menjaga mood belajar tetap positif.
4. Keseimbangan Hidup: Pacaran yang sehat bisa membantu siswa belajar mengatur waktu antara belajar dan bersosialisasi, menciptakan keseimbangan yang baik dan mood belajar yang lebih stabil.

Pengaruh Negatif

1. Kehilangan Fokus: Pacaran yang terlalu menyita waktu dan perhatian bisa menyebabkan siswa kehilangan fokus pada pelajaran, menurunkan mood belajar.
2. Stres dan Konflik: Hubungan yang penuh konflik atau masalah bisa meningkatkan tingkat stres, yang berdampak negatif pada mood dan konsentrasi belajar.
3. Tekanan Sosial: Tekanan dari lingkungan sosial atau teman-teman terkait hubungan pacaran bisa mengganggu mental siswa, menurunkan mood belajar.

4. Prioritas yang Terganggu: Jika siswa tidak bisa mengatur prioritas antara belajar dan pacaran, mereka mungkin akan lebih banyak menghabiskan waktu bersama pacar daripada belajar, yang mengakibatkan penurunan prestasi akademis dan mood belajar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pacaran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap mood belajar siswa SMK Negeri 1 Kuala Kapuas. Hubungan pacaran yang sehat dapat meningkatkan mood belajar dan motivasi. Karena mereka merasa lebih termotivasi dan mendapat dukungan, sehingga hal ini dapat meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar. Sedangkan hubungan yang bermasalah dapat berdampak negatif. Sebab konflik dalam hubungan pacaran dapat menyebabkan banyak hal misalnya, malas belajar, mudah emosi, sering pulang malam, berbohong, penularan penyakit seks serta hamil di luar nikah, serta stres dan kecemasan yang berujung pada penurunan mood belajar. Oleh karena itu, sangat penting bagi siswa untuk memahami dinamika dalam hubungan pacaran dan mengelola emosinya dengan baik agar tidak mengganggu proses belajar.

SARAN

1. Bimbingan dan Konseling: Sekolah perlu menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang fokus pada masalah hubungan remaja dan dampaknya terhadap belajar.
2. Pendidikan Emosional: Diperlukan pendidikan emosional untuk membantu siswa mengelola emosi dan hubungan pacaran dengan lebih baik.
3. Komunikasi yang Terbuka: Penting bagi siswa untuk memiliki komunikasi yang terbuka dengan orang tua atau guru mengenai masalah pacaran dan pengaruhnya terhadap belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, E., & Widodo, S. (2017). Hubungan Antara Intensitas Pacaran dengan Prestasi Belajar Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 12-21.
- Fauziah, N., & Haryanto, H. (2018). Pengaruh Hubungan Romantis Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 157-165.
- Handayani, S., & Prasetyo, A. (2019). Dampak Pacaran Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMK X Kota Y. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(3), 145-154.
- Hartini, S., & Suryani, T. (2020). Pengaruh Keterlibatan dalam Hubungan Pacaran Terhadap Mood Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(2), 99-107.
- Lestari, P., & Purnamasari, I. (2018). Pengaruh Pacaran Terhadap Perubahan Mood Belajar Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(1), 58-66.
- Nugraha, R., & Santoso, D. (2017). Hubungan Antara Hubungan Interpersonal dengan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(2), 112-120.
- Kusumaningrum, D., & Nugroho, A. (2016). Pacaran dan Implikasinya Terhadap Kinerja Akademik Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1), 34-42.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human Development*. New York: McGraw-Hill.
- Putri, A. M., & Riyanto, Y. (2015). Dampak Psikologis Pacaran Terhadap Prestasi Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*, 7(4), 75-84.
- Santrock, J.W. (2011). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Susanto, A., & Yuliana, L. (2019). Pengaruh Hubungan Pacaran Terhadap Hasil Belajar Siswa di Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 11(3), 245-253.
- Widyastuti, R., & Setiawan, T. (2020). Studi Tentang Pacaran dan Kinerja Akademik Siswa SMK. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(3), 181-190.