

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang permasalahan

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan suatu bangsa, hal ini untuk menunjukkan kualitas serta memajukan bangsa (Nafeesa, 2018). Sebagai bagian dari lembaga pendidikan, mahasiswa diharapkan mampu untuk menumbuhkan berbagai potensi dirinya secara maksimal (Saman, 2017). Mahasiswa merupakan sarjana di perguruan tinggi dan akan selalu menghadapi tugas baik yang bersifat akademik dan non akademik (Damri, Engkizar & Anwar, 2017). Belajar adalah tugas utama bagi seorang mahasiswa, tetapi tidak semua mahasiswa dapat mengatur waktu belajar yang baik (Candra, Wibowo & Setyowani, 2014). Dalam melaksanakan kewajibannya, mahasiswa sering menghadapi hambatan dan tantangan, sehingga seringkali mahasiswa melakukan penundaan pengerjaan tugas atau prokrastinasi (Bakri, 2021)

Tidak jarang mahasiswa terlambat kelas untuk kuliah, terlambat dalam mengerjakan tugas dan lebih senang untuk mengerjakan kegiatan di luar yang berakibat mahasiswa menunda untuk pengerjaan tugas kuliahnya (Fauziah, 2015). Nafeesa (2018) mengatakan bahwa setidaknya 95% dari semua orang dari berbagai latar belakang melakukan penundaan dengan kategori kadang-kadang dan sekitar 15-20% orang mengakui melakukan penundaan atau prokrastinasi dengan konsisten. Perilaku menunda suatu pekerjaan atau tugas dalam kegiatan belajar mengajar disebut dengan prokrastinasi akademik (Gracelyta & Harlina, 2021).

McCloskey (2011) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan individu untuk menunda kegiatan yang berkaitan dengan belajar di lingkungan akademik. Solomon dan Rothblum (dalam Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013), prokrastinasi akademik mengacu pada kecenderungan individu untuk menunda tugas-tugas yang seharusnya diselesaikan dengan mengerjakan pekerjaan lain yang tidak ada hubungannya, yang kemudian dapat berakibat terhambatnya tugas yang harus dikerjakan, tidak menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, dan ini biasanya dapat mengakibatkan tugas terlambat dikumpulkan. McCloskey dan Scielzo (2015) membagi prokrastinasi akademik menjadi enam aspek, antara lain : (1) keyakinan psikologis terhadap kemampuan; (2) gangguan perhatian; (3) faktor sosial; (4) keterampilan manajemen waktu; (5) inisiatif pribadi; dan (6) Kemalasan.

Sebagai seorang mahasiswa, individu selalu diharapkan dapat menyelesaikan tugas yang menjadi kewajibannya, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan nilai terbaik (Harahap, 2021). Oleh karenanya, penundaan tugas yang telah dilakukan seharusnya tidak perlu dilakukan (Saman, 2017). Hal ini karena perilaku prokrastinasi akademik dapat mempengaruhi hasil belajar dan prestasi mahasiswa (Jannah, 2014). Seorang mahasiswa mempunyai tugas dan kegiatan perkuliahan yang harus dilakukan terkait dengan pencapaian kemampuan akademik yang diperlukan oleh dirinya (Rahardjo, Juneman & Setiani, 2013). Prokrastinasi akademik yang tinggi dapat menjadi penghambat perkembangan individu dalam meraih prestasi yang lebih baik (Candra, Wibowo & Sertyowani, 2014).

Dalam kenyataannya, mahasiswa seringkali menghadapi tugasnya dengan perasaan malas atau enggan untuk mengerjakan tugasnya (Saman, 2017). Burka dan

Yuen (2008) menyatakan bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa sebesar 75%, dengan 50% dari mahasiswa dilaporkan bahwa mereka melakukan prokrastinasi secara konsisten dan menganggap hal tersebut sebagai masalah. Kemudian hasil penelitian lapangan yang dilakukan di Indonesia oleh Yudistiro (2016) menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai prokrastinasi akademik pada kategori tinggi sebesar 32,08% dan prokrastinasi akademik sangat tinggi sebesar 7.55%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa, Jannah, Dewi dan Satiningsih (2021) menunjukkan sebanyak 14% mahasiswa pada penelitiannya melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 17 Oktober 2022 yang telah dilakukan kepada 5 mahasiswa dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta, sebagian besar mahasiswa menyatakan dirinya sering melakukan penundaan terhadap tugasnya bahkan sampai batas waktu yang ditentukan, yang berakibat pada tugas yang terlambat untuk dikumpulkan bahkan terkadang tidak mengumpulkan tugasnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik terhadap tugasnya. Dampak dari prokrastinasi akademik yang telah dilakukan, bagi sebagian mahasiswa seringkali tidak terlalu mempedulikan (Muyana, 2018).

Ferrari dan Morales (2007) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif pada individu karena banyak waktu yang terbuang sia-sia tanpa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat bagi diri mereka sendiri. Penundaan dalam tugas akademik juga dapat berdampak merugikan mahasiswa dan kurang efisiennya manajemen waktu, menyebabkan tidak adanya kepastian kapan tugas akan

dikerjakan dan tidak ada prioritas yang harus dikerjakan terlebih dahulu, sehingga pada akhirnya tugas tersebut akan menumpuk sehingga menyulitkan individu untuk melakukannya (Candra, Wibowo & Sertyowani, 2014).

Mahasiswa yang melakukan sebuah penundaan dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Suhadianto dan Pratitis (2019) menyebutkan prokrastinasi akademik terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal penyebab prokrastinasi akademik, yaitu : (1) persepsi terhadap tugas; (2) persepsi terhadap mata kuliah; (3) afektif; (4) kognitif; (5) kepribadian; (6) keterampilan diri; (7) fisik; (8) kehendak; (9) melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan; dan (10) melakukan kegiatan lain yang positif. Adapun faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu, yaitu : (1) dosen; (2) lingkungan akademik; dan (3) institusi.

Berdasarkan uraian diatas, salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami prokrastinasi akademik adalah melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan, seperti bermain *smartphone*, bermain game, menonton televisi dan mengerjakan sesuatu yang tidak perlu. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan memberikan pengaruh terhadap kebiasaan pada penggunanya, hal ini dapat mengarah pada gangguan kecemasan yaitu *nomophobia* (Ramaita, Armaita & Vandelis, 2019). Salah satu faktor penyebab prokrastinasi akademik yaitu *nomophobia* (*No Mobile Phone Phobia*) atau kecemasan yang dialami individu yang tidak bisa jauh dari *mobile phone* atau *smartphone* (Pahlawan & Nasution, 2019).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Calgar (Prasetyo & Ariana, 2016) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* dapat berakibat pada kebiasaan untuk melakukan pemeriksaan terus menerus dan berulang secara berlebihan, *smartphone* juga dapat menyebabkan penggunaan kompulsif dan penggunaan *smartphone* bermasalah. Bragazzi dan Puente (2014) mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* dalam jangka waktu yang panjang atau lama, kemudian terus menerus membawa *charger* kemanapun ia pergi, tidak dapat atau tidak mau untuk mematikan *smartphone* selama 24 jam, menjadi indikator dari *nomophobia*. Penggunaan *smartphone* dengan intensitas yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai dampak bagi penggunanya, salah satunya dapat mengarah pada gangguan kecemasan baru yaitu *Nomophobia* (Pahlawan & Nasution, 2019).

Nomophobia (no mobile phone phobia) adalah perasaan cemas atau ketidaknyamanan saat individu berada diluar dari cakupan *smartphone*, hal ini dianggap sebuah fobia di zaman sekarang ini sebagai akibat dari hubungan antara individu atau manusia dengan teknologi baru terutama pada ponsel atau *smartphone* (Yildirim & Correia, 2015). Senada dengan Dixit dkk. (2010) yang menjelaskan *nomophobia* adalah kecemasan akibat jauh dari ponsel. Apabila individu berada di suatu tempat yang tidak terdapat jaringan, kehabisan paket data kuota, kehabisan daya baterai pada *smartphone* maka individu akan merasa panik atau cemas secara berlebihan dan hal ini dapat berdampak buruk pada tingkat konsentrasi atau fokus pada individu yang mengalami.

Yildirim dan Correia (2015), mengidentifikasi bahwa aspek-aspek dari *Nomophobia*, yaitu: (a) Tidak dapat berkomunikasi, Aspek ini berkaitan dengan

timbulnya rasa kehilangan ketika individu secara tiba-tiba tidak bisa menggunakan layanan yang ada di *smartphone* saat individu butuh komunikasi. (b) Kehilangan konektivitas, aspek ini berkaitan dengan rasa kehilangan yang timbul akibat dari hilangnya konektivitas saat tidak bisa terhubung dengan layanan yang ada di *smartphone* dan tidak bisa terhubung dengan identitas sosial terutama disosial media. (c) Tidak dapat mengakses informasi, Aspek ini berkaitan dengan rasa tidak nyaman yang timbul saat individu tidak dapat memperoleh suatu informasi baru lewat *smartphone*. (d) Menyerah pada kenyamanan, Aspek terakhir berkaitan dengan rasa nyaman ketika menggunakan *smartphone* dan adanya keinginan untuk memanfaatkan kenyamanan yang ada pada *smartphone*.

Smartphone sudah menjadi benda yang wajib dibawa kemanapun oleh seseorang, dengan fungsinya yang beragam dan fitur yang menarik, membuat penggunaanya terus bermain *smartphone* sehingga menjadi ketergantungan (Sudarji, 2017). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Suhadianto dan Pratitis (2019) menunjukkan 30% subjek penelitian lebih memilih untuk bermain *Smartphone* daripada segera memulai mengerjakan suatu tugas. Ketergantungan seseorang terhadap *smartphone* disebut dengan *Nomophobia* yang merupakan gangguan kecemasan modern akibat perkembangan teknologi (Muyana & Widyastuti, 2017).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Pahlawan dan Nasution (2019), menunjukkan bahwa *nomophobia* mampu memberi kontribusi efektif 36,67% terhadap prokrastinasi akademik yang telah dilakukan oleh subjek dalam penelitian ini yakni siswa. Berdasarkan pernyataan yang telah diuraikan diatas *nomophobia* menjadi faktor yang dapat membentuk terjadinya prokrastinasi akademik pada diri

seseorang. Dari penelitian diatas telah disebutkan bahwa terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian di atas maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah : “apakah ada hubungan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam kajian khususnya psikologi perkembangan, serta dapat menambah pengetahuan mengenai *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada Universitas Mercu Buana Yogyakarta terkhusus pada mahasiswa mengenai permasalahan terkait penundaan akademik dan bisa membantu menanggulangi.