

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, pendidikan berperan dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, unggul dan berkompeten agar terus mampu bertahan menghadapi tantangan zaman yang semakin kompleks. Pendidikan sangat bergantung pada proses belajar, karena belajar merupakan bagian integral dari pendidikan. Belajar juga akan menentukan berhasil atau tidaknya dalam mencapai tujuan pendidikan (Isti`adah, et al., 2020).

Proses belajar tidak selamanya akan berjalan dengan mudah dan lancar, proses belajar tidak akan lepas dari berbagai masalah belajar (Syafni et al., 2013). Salah satu masalah belajar yang sering kali dialami siswa adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dikenal sebagai penundaan yang sengaja dilakukan berulang ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan selain mengerjakan tugas akademik (Ghufroon & Risnawita S, 2017). Pendapat lainnya mengatakan jika prokrastinasi akademik adalah penundaan yang bersifat formal berkaitan dengan tanggungjawab akademik seperti tugas sekolah, tugas kursus dan tugas lainnya (Triyono & Rifai, 2018).

Sebuah penelitian menunjukkan 17,2% siswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi 77,1% memiliki prokrastinasi sedang dan 5,7% tergolong rendah (Munawaroh et al., 2017). Hasil penelitian lain pada siswa kelas XI di SMK-BM Swasta Sinar Husni Medan menunjukkan bahwa siswa yang memiliki

prokrastinasi akademik pada kategori sedang sebesar 50% dan pada kategori tinggi yaitu sebesar 31,67% (Pahlawan & Nasution, 2020). Hasil wawancara dengan guru BK SMP Negeri 12 Yogyakarta juga ditemui siswa yang menunda nunda mengerjakan tugas, mengerjakan diakhir waktu yang biasanya lebih melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan.

Siswa dengan prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri menunda memulai dan menyelesaikan tugas, terlambat menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan tindakan dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Ghufron & Risnawita S, 2017). Sehingga salah satu pilihan aktivitas yang lebih menyenangkan adalah bermain *smartphone*, berbagai kecanggihan fitur di *smartphone* dapat memberikan berbagai kemudahan dan kenyamanan penggunaanya hanya dalam genggam tangan salah satunya mendapatkan hiburan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 18% responden menggunakan *smartphone* nya sebagai hiburan misalnya bermain game, menonton video-video lucu dan sebagainya (Rakhmawati, 2017). Sependapat dengan hasil penelitian tersebut bahwa penggunaan *smartphone* di Indonesia secara umum lebih pada *games* dan media social yang bisa berdampak negatif pada dunia akademik (Muflih et al., 2017).

Berbagai fitur di *smartphone* menjadi daya tarik untuk menggunakannya dibandingkan kegiatan lain terlebih lagi belajar dan mengerjakan tugas (Ikhsan & Kuntari, 2022). Dampak lain penggunaan *smartphone* yang muncul adalah tersitanya waktu yang dimilikinya sehingga tidak segera mengerjakan tugas tugasnya (Chusna, 2017). Beragam fitur yang semakin canggih membuat

penggunanya semakin betah berlama lama menggunakan *smartphone* nya. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa, durasi penggunaan *smartphone* remaja di Indonesia mencapai sembilan jam setiap harinya, yang bahkan lebih lama daripada waktu istirahatnya (Puswati & Sari, 2021).

Pandemi covid-19 juga memiliki andil dalam meningkatnya durasi dan intensitas penggunaan *smartphone*. Kebijakan pemerintah sebagai usaha untuk menghentikan laju penyebaran Covid-19 berupa *lockdown*, *social distancing*, *work from home* dan belajar secara daring yang merubah pertemuan secara langsung menjadi pertemuan secara virtual mau tidak mau meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone* (Fidanci et al., 2021).

Tingginya durasi dan intensitas penggunaan *smartphone* tentu akan menjadi masalah baru, bahkan intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi menyebabkan banyak remaja mengalami kecemasan (Safaria et al., 2022). Tidak hanya kecemasan, intensitas penggunaan yang tinggi memungkinkan munculnya kecanduan baru, yaitu *game online addiction*, *social media addiction* dan *nomophobia* (Jahagirdar et al., 2021). Sependapat dengan hal tersebut jika durasi dan frekuensi penggunaan *smartphone* yang tinggi juga akan menimbulkan perasaan cemas, gelisah, khawatir, takut bila jauh dari *smartphone* atau biasa disebut *nomophobia* (Muyana & Widyastuti, 2017). Semakin lama durasi penggunaan *smartphone* juga akan semakin kuat kecenderungan *nomophobia* nya (Safaria et al., 2022).

Pengidap *nomophobia* yang terus merasa cemas, gelisah mengharuskan dirinya untuk terus bersama dan menggunakan *smartphone*, sehingga menunda

tugas-tugas akademiknya. Hal ini karena memang perasaan cemas (*nomophobia*) adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa. Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik berupa faktor internal meliputi kondisi fisik seperti kelelahan, kesehatan dan kondisi psikologis seperti kecemasan sedangkan faktor eksternal berupa pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan (Ghufron & Risnawita S, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor fisik memiliki presentase sebesar 69 %, kondisi psikologis 73%, kondisi keluarga 75%, faktor lingkungan sekolah 67% dan faktor lingkungan masyarakat memiliki presentase 66% (Candra et al., 2014). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa *nomophobia* menjadi penyebab prokrastinasi akademik siswa dengan presentase 43% (Rosyanti, 2021). Dari hasil penelitian tidak mengherankan jika salah satu penyebab tingginya prokrastinasi akademik siswa adalah karena pengaruh *nomophobia*.

Nomophobia (no mobile phone phobia) merupakan istilah yang muncul karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan (Safaria et al., 2022). *Nomophobia* adalah sebuah perasaan tidak nyaman, cemas, gugup, dan sedih karena tidak menggunakan ponsel (Pavithra MB, Suwarna Madhukumar, 2015). *Nomophobia* bisa terjadi pada siapa saja pengguna *smartphone* tanpa terkecuali. Namun, pengidap *nomophobia* umumnya terjadi pada remaja dikarenakan remaja belum memiliki kegiatan rutinitas sehingga banyak waktu digunakan bersama *smartphone* nya.

Pada tahun 2013 presentase pengidap *nomophobia* di Indonesia sekitar 75% dengan rentang usia 18-24 tahun (Mahendra et al., 2013). Tahun 2014

pengidap *nomophobia* mencapai sekitar 84% direntang usia 19-24 tahun (Mayangsari, 2014). Hasil penelitian pada 147 remaja di kota Padang menunjukkan 45,6 % kategori berat, 47,6 kategori sedang dan sisanya 6,8 kategori ringan (Rahayuningrum & Sary, 2019). Hasil wawancara bersama guru BK SMP Negeri 12 Yogyakarta diperoleh informasi yang mengindikasikan siswa mengalami *nomophobia*. Hampir seluruh siswa membawa dan memainkan *smartphone* nya dilingkungan sekolah termasuk ketika jam istirahat. Ditemukan juga siswa yang meminta orangtuanya untuk mengantarkan *smartphonenya* ke sekolah ketika tertinggal dirumah, hal ini menunjukkan bahwa kebutuhan untuk harus bersama *smartphone* nya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang dapat disimpulkan bahwa prokrasatinasi akademik adalah masalah belajar yang banyak dialami oleh siswa. Prokrastinasi akademik adalah bentuk perilaku negative berupa menunda nunda mengerjakan tugas tugas akademiknya yang salah satu cirinya adalah melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Salah satu aktivitas yang dilakukannya adalah bermain *smartphone*, karena beragam dan canggihnya fitur di *smartphone* menjadikan penggunaanya betah berlama lama yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan, gelisah dan khawatir jika jauh dari *smartphone* atau disebut *nomophobia*. Perasaan cemas pengidap *nomophobia* mengharuskan untuk terus bisa bersama dan menggunakan *smartphone* nya sehingga melalaikan dan menunda nunda mengerjakan tugas akademiknya.

Berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan juga menurut peneliti perlu dilakukan sebuah penelitian apakah ada pengaruh *nomophobia* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 12 Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyaknya siswa yang mengalami masalah belajar berupa prokrastinasi akademik yang ditandai dengan menunda memulai mengerjakan tugas, terlambat menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan tindakan dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.
2. Banyak siswa lebih memilih memainkan *smartphone* daripada mengerjakan tugas- tugasnya.
3. Intensitas dan durasi penggunaan *smartphone* yang tinggi memicu timbulnya *nomophobia* pada siswa.

C. Pembatasan Masalah

Peneliti memutuskan untuk membatasi masalah penelitian ini pada tingginya *nomophobia* yang dipandang berpengaruh terhadap tingginya prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 12 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah serta pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah

“Apakah *nomophobia* berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 12 Yogyakarta?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *nomophobia* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 12 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan dapat menggambarkan pengaruh *nomophobia* terhadap prokrastinasi akademik siswa. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan juga dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan sumber belajar untuk dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan terkait pengaruh *nomophobia* terhadap prokrastinasi akademik siswa.

b. Bagi Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran kondisi siswa dan agar pihak sekolah merencanakan tindak lanjut dari pengaruh *nomophobia* terhadap prokrastinasi akademik siswa ini.

c. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi pertimbangan untuk guru BK menyusun dan memberikan layanan yang berorientasi pada *nomophobia*.

d. Bagi Orangtua

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi renungan dan bahan evaluasi orangtua terhadap pola asuh dan pengawasan terhadap aktivitas anak, terutama berkaitan dengan durasi penggunaan *smartphone*.