

HUBUNGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN KEJADIAN NOMOPHOBIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA

Pian Evendi^{1*}, Basri², Sabir³

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara^{1,2,3}

*Corresponding Author : pianevendi73@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa semester akhir menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, yang sering diiringi dengan perilaku menunda penyelesaian tugas. Selain itu, penggunaan *smartphone* telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Kondisi ini sering berdampak pada kebiasaan belajar dan keseharian mereka, kondisi ini menjadi dasar penelitian yang meneliti hubungan antara prokrastinasi akademik dan nomophobia pada mahasiswa tingkat akhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain analitik korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 84 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih menggunakan teknik *disproportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik dan nomophobia yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji alternatif *Fisher–Freeman–Halton Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik kategori sedang sebesar 89,3%, serta kejadian nomophobia kategori sedang sebesar 92,9%. Hasil uji *Fisher–Freeman–Halton Exact Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara. Terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya nusantara ($p = 0,000$), dimana semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, semakin besar kecenderungan mahasiswa mengalami nomophobia.

Kata kunci : mahasiswa akhir, nomophobia, prokrastinasi akademik

ABSTRACT

Final-year university students face high academic demands, which are often accompanied by procrastination in completing academic tasks. In addition, smartphone use has become an integral part of students' daily lives. These conditions can influence students' study habits and everyday functioning, forming the basis for research examining the relationship between academic procrastination and nomophobia among final-year students. This study aimed to analyze the relationship between academic procrastination and the incidence of nomophobia among final-year students at Widya Nusantara University. This study employed a quantitative approach with an analytical correlational design using a cross-sectional method. The sample consisted of 84 final-year students selected through disproportionate stratified random sampling. Data were collected using validated and reliable questionnaires on academic procrastination and nomophobia. Data analysis was conducted using the Fisher–Freeman–Halton Exact Test as an alternative statistical test. The results show that the majority of respondents had a moderate level of academic procrastination (89.3%) and a moderate level of nomophobia (92.9%). The Fisher–Freeman–Halton Exact Test yielded a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant relationship between academic procrastination and the incidence of nomophobia among final-year students at Widya Nusantara University. There is a significant relationship between academic procrastination and the incidence of nomophobia among final-year students at Widya Nusantara University ($p = 0.000$). Higher levels of academic procrastination are associated with a greater tendency to experience nomophobia.

Keywords : academic procrastination, final-year students, nomophobia

PENDAHULUAN

Penggunaan smartphone yang intensif di kalangan mahasiswa telah menjadi fenomena yang tidak terpisahkan di kehidupan sehari-hari, seiring meningkatnya ketergantungan pada teknologi digital dalam mendukung aktivitas akademik maupun non-akademik (Saputra, 2023). Tidak hanya berdampak pada perilaku, penggunaan gadget berlebihan juga berdampak pada kesehatan psikologis (Gonçalves, Dias dan Correia, 2020). Kesehatan psikologis mahasiswa kini sudah jadi isu global yang cukup signifikan, terutama karena tingginya angka kejadian masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres akademik di lingkungan perguruan tinggi (Prasetio and Triwahyuni, 2022). Tekanan akademik yang kian meningkat seringkali membuat mahasiswa mencari pelarian ke hal-hal yang dianggapnya lebih menyenangkan, seperti mengakses smartphone sebagai hiburan, sementara itu penggunaan smartphone yang tidak terkontrol justru dapat memperburuk kondisi psikologis mereka, salah satunya yaitu nomophobia atau ketergantungan terhadap smartphone (Rahayu, Nuqul dan Khotimah, 2020).

Nomophobia merupakan kondisi ketika seseorang merasa gelisah, cemas, bahkan panik saat ponselnya mati, kehabisan baterai, atau tidak bisa menjangkau jaringan (Rahman *et al.*, 2024). Pada mahasiswa tingkat akhir, tekanan akademik yang tinggi berupa beban tugas dari dosen seringkali membuat mereka tertekan sehingga memilih untuk menunda penyelesaian tugasnya dan mengalihkan perhatian mereka ke smartphone sebagai bentuk pelarian dari stres dan beban tugas atau disebut dengan perilaku prokrastinasi akademik (Sumiyarini dan Yuliyani, 2022). Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda mengerjakan tugas sekolah atau kuliah dan memilih melakukan hal lain, walaupun tahu bahwa menunda bisa membuat tugas tidak selesai tepat waktu, biasanya terjadi pada pelajar dan mahasiswa karena tekanan, kurang motivasi, atau gangguan dari lingkungan sekitar (Taqiyah dan Zati, 2025).

Studi *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) yang dirujuk oleh World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan smartphone berpengaruh pada kesehatan mental remaja di Eropa, dengan perilaku bermasalah naik dari 7% pada 2018 menjadi 11% pada 2022, lebih tinggi pada perempuan (13%) dibanding laki-laki (9%), dan 12% remaja berisiko kecanduan game, terutama laki-laki (16%) dibanding perempuan (7%), serta waktu layar yang lama bisa memperburuk kesehatan mental dan membuat remaja semakin ketergantungan, sehingga walaupun smartphone bermanfaat, penggunaan berlebihan tetap berisiko negatif (WHO, 2023).

Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), akses penggunaan internet Indonesia tahun 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa warga Indonesia tahun 2023, dengan tingkat penggunaan internet menyentuh angka 79,5% yang meningkat 1,4% dibandingkan periode sebelumnya, yaitu 78.19% pada tahun 2023, peningkatan ini menunjukkan tren pertumbuhan yang konsisten dan signifikan selama lima tahun terakhir (APJII, 2024). Badan Pusat Statistik Sulawesi Tengah mencatat bahwa kelompok remaja usia 15–24 tahun yang aktif menggunakan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) melalui internet berada pada kisaran 68% hingga 89% dan diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan meningkatnya kebutuhan akan pendidikan, komunikasi, dan akses informasi (BPS SULTENG, 2023). Penggunaan internet di Kota Palu menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun, di mana pada tahun 2023 tercatat 75,16% masyarakat usia lima tahun ke atas telah menggunakan internet dan didominasi oleh akses melalui smartphone (BPS Kota Palu, 2024).

Teori coping Carver menjelaskan bahwa individu yang menghadapi tekanan akademik tinggi cenderung mencari pelarian melalui aktivitas yang menyenangkan dan mudah diakses, seperti penggunaan smartphone (Wahyuni *et al.*, 2025). Tekanan akademik yang tinggi bisa

memicu perilaku prokrastinasi akademik dan mendorong mahasiswa untuk menggunakan smartphone dalam mengurangi kejenuhan, namun penggunaan smartphone yang tidak terkontrol bisa memicu gejala nomophobia (Ahmad *et al.*, 2022). Hasil penelitian menemukan hubungan positif signifikan antara prokrastinasi akademik dan nomophobia, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi pula nomophobia yang dialami (Rosyanti, 2021; Pahlawan dan Nasution, 2020).

Penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi juga mengalami peningkatan kecemasan dan ketergantungan pada smartphone (Aulia, Mekeama dan Mawarti, 2023). Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan prokrastinasi akademik dengan nomophobia pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara hingga saat ini belum ada, sehingga penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan pengetahuan dan memberikan gambaran empiris mengenai hubungan kedua variabel tersebut di lingkungan kampus ini (Novalyne dan Soetjningsih, 2022). Berdasarkan data resmi BAAK Universitas Widya Nusantara tahun 2025, jumlah mahasiswa aktif tingkat akhir pada Fakultas Ilmu Kesehatan sebanyak 504 orang (BAAK Universitas Widya Nusantara, 2025). Fenomena prokrastinasi akademik dan nomophobia sering terjadi dan saling berkaitan di kalangan mahasiswa tingkat akhir, terutama akibat tekanan akademik dan penggunaan smartphone yang tinggi (Hafizh dan Sudinadji, 2023).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Widya Nusantara.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Widya Nusantara angkatan 2021 dan 2022 yang berjumlah 504 orang. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 84 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner yang terdiri dari kuesioner prokrastinasi akademik dan kuesioner nomophobia, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengisian kuesioner dilakukan secara langsung kepada responden dengan tetap memperhatikan prinsip kerahasiaan dan etika penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan uji alternatif *Fisher–Freeman–Halton Exact Test*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kelayakan etik oleh komite etik Universitas Widya Nusantara dengan No: 004566/KEP Universitas Widya Nusantara/2025.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 dari total 84 responden, terdapat 8 responden (9,5%) berjenis kelamin laki-laki dan 76 responden (90,5%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan kelompok usia, sebanyak 54 responden (64,3%) berusia 19 – 21 tahun dan 30 responden (35,7%) berusia 22 – 24 tahun. Berdasarkan program studi, sebanyak 17 responden (20,2%) berasal dari program D3 Kebidanan, 19 responden (22,6%) berasal dari program studi S1 Gizi, dan 48 responden (57,1%) berasal dari program studi S1 Keperawatan. Berdasarkan tahun Angkatan, sebanyak 22 responden (26,2%) berasal dari angkatan 2021 dan 62 responden (73,8%) berasal dari angkatan 2022. Berdasarkan durasi penggunaan smartphone, sebanyak 7 responden (8,3%) menggunakan smartphone kurang dari 3 jam per hari, 17

responden (20,2%) menggunakan smartphone 3 sampai 6 jam per hari, dan 60 responden (71,4%) menggunakan smartphone lebih dari 6 jam per hari. Berdasarkan jenis aplikasi yang digunakan, sebanyak 5 responden (6,0%) menggunakan aplikasi game, 23 responden (27,4%) menggunakan aplikasi Instagram, 33 responden (39,3%) menggunakan aplikasi TikTok, dan 23 responden lainnya (27,4%) menggunakan aplikasi Whatsapp.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Program Studi, Tahun Angkatan, Durasi Penggunaan *Smartphone*, Aplikasi yang Digunakan, Tempat Tinggal dan Kecepatan Jaringan

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin:		
Laki-laki	8	9,5
Perempuan	76	90,5
Usia:		
19 - 21 tahun	54	64,3
22 - 24 tahun	30	35,7
Program Studi:		
D3 Kebidanan	17	20,2
S1 Gizi	19	22,6
S1 Keperawatan	48	57,1
Tahun Angkatan:		
2021	22	26,2
2022	62	73,8
Durasi Penggunaan <i>Smartphone</i>:		
< 3 Jam	7	8,3
> 6 Jam	60	71,4
3 – 6 Jam	17	20,2
Aplikasi yang Digunakan:		
Game	5	6,0
Instagram	23	27,4
TikTok	33	39,3
Whatsapp	23	27,4
Tempat Tinggal:		
Asrama	3	3,6
Dirumah	36	42,9
Kos	45	53,6
Kecepatan Jaringan:		
Stabil	72	85,7
Tidak Stabil	12	14,3

Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara

Prokrastinasi Akademik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	5	6
Sedang	75	89,3
Tinggi	4	4,8

Hasil dari tabel 2, menunjukkan bahwa pada kelompok yang diberi perlakuan sebelum interve. Berdasarkan tabel 2 dari total 84 responden, sebanyak 5 responden (6%) mengalami tingkat prokrastinasi akademik rendah, 75 responden (89,3%) mengalami tingkat prokrastinasi akademik sedang, dan 4 responden (4,8%) mengalami tingkat prokrastinasi akademik tinggi.

Kejadian Nomophobia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Nomophobia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara**

Kejadian Nomophobia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	2	2,4
Sedang	78	92,9
Berat	4	4,8

Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kejadian Nomophobia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara**Tabel 4. Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kejadian Nomophobia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara**

Prokrastinasi Akademik	Kejadian Nomophobia				Total		P	
	Rendah		Sedang		rat		%	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Rendah	2	2,4	2	2,4	1	1,2	5	6,0
Sedang	0	0,0	75	89,3	0	0,0	75	89,3

Berdasarkan tabel 4, dari total 84 responden, 5 orang dengan prokrastinasi akademik rendah berada pada nomophobia rendah sebanyak 2 orang (2,4%), nomophobia sedang 2 orang (2,4%), dan nomophobia berat 1 orang (1,2%). Sebagian besar responden, yakni 75 orang (89,3%), memiliki prokrastinasi akademik sedang, dan seluruhnya berada pada nomophobia sedang. Sedangkan dari 4 responden dengan prokrastinasi tinggi, 1 orang (1,2%) berada pada nomophobia sedang, dan 3 orang (3,6%) berada pada nomophobia berat. Hasil ini menunjukkan kecenderungan hubungan positif, di mana semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, semakin tinggi pula tingkat nomophobia yang dimiliki responden.

Pada penelitian tabel kontingensi yang digunakan yaitu 3x3 dengan kolom prokrastinasi akademik (rendah, sedang, dan tinggi) sedangkan pada baris terdapat variabel nomophobia dengan 3 kategori yaitu (rendah, sedang, dan berat). Hasil analisis Crosstabulation antara Prokrastinasi Akademik dan Nomophobia menggunakan tabel 3x3 awalnya tidak memenuhi asumsi uji Pearson Chi-Square karena 8 dari 9 sel (88,9%) memiliki Expected Count < 5, dan melebihi batas toleransi 20%. Oleh karena itu, hasil χ^2 Pearson dianggap tidak valid. Sebagai gantinya, pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan uji alternatif Fisher-Freeman-Halton Exact Test, uji alternatif ini menghasilkan nilai signifikansi (p-value) = 0,000. Karena p-value (0,000) lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, Hipotesis Nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan secara statistik antara tingkat prokrastinasi akademik dengan tingkat nomophobia pada subjek penelitian.

PEMBAHASAN**Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Widya Nusantara**

Hasil penelitian berdasarkan analisis univariat tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari total 84 responden, jumlah responden yang mengalami prokrastinasi akademik dengan kategori sedang sebanyak 75 responden (89,3%), sedangkan sebagian kecil mengalami prokrastinasi akademik kategori tinggi sebanyak 5 responden (6%) dan kategori rendah sebanyak 4 responden (4,8%). Peneliti berasumsi bahwa dominasi prokrastinasi akademik kategori sedang ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat motivasi

belajar dan kemampuan manajemen waktu yang berada pada level menengah, sehingga belum sepenuhnya mampu mengendalikan kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Proporsi responden pada kategori prokrastinasi rendah dan tinggi yang relatif lebih sedikit menunjukkan adanya variasi individual dalam kemampuan regulasi diri dan kebiasaan belajar.

Pada kuesioner prokrastinasi akademik yang memuat pernyataan “saya memilih untuk menunda mengerjakan tugas meskipun tugas tersebut sederhana”, masih terdapat responden yang menyatakan setuju. Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku menunda tidak selalu disebabkan oleh tingkat kesulitan tugas, melainkan lebih berkaitan dengan faktor internal seperti motivasi belajar yang rendah, kebiasaan menunda yang telah terbentuk, serta keterbatasan dalam pengelolaan waktu. Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri dan waktu, di mana semakin baik regulasi diri maka semakin rendah kecenderungan menunda tugas. Regulasi diri membantu individu mengontrol dorongan, menjaga fokus, serta membentuk perilaku belajar yang konsisten. Selain itu, kemajuan teknologi dan tingginya penggunaan media sosial dapat meningkatkan distraksi sehingga memicu perilaku menunda apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan diri yang baik (Dayantri dan Netrawati, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari *et al.* (2024) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa dengan kemampuan mengatur waktu yang baik cenderung lebih teratur dalam menyelesaikan tugas akademik dan mampu menghindari perilaku menunda. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki manajemen waktu kurang baik lebih mudah terdistraksi sehingga kecenderungan prokrastinasi meningkat. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Safiinatunnajah dan Fikry (2021) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial. Kontrol diri berperan dalam membantu individu mengatur fokus, menahan dorongan untuk mengakses media sosial secara berlebihan, serta mengarahkan perilaku ke aktivitas akademik yang lebih produktif.

Kejadian Nomophobia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa kejadian nomophobia terbagi menjadi tiga kategori, yaitu nomophobia rendah, sedang, dan berat. Sebagian besar responden didominasi oleh nomophobia kategori sedang sebanyak 78 responden (92,9%), sedangkan sebagian kecil responden mengalami nomophobia kategori berat sebanyak 4 responden (4,8%) dan kategori rendah sebanyak 2 responden (2,4%). Peneliti berasumsi bahwa dominannya responden dengan kategori nomophobia sedang mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir telah menunjukkan tingkat kecemasan dan ketidaknyamanan yang cukup jelas ketika tidak dapat mengakses smartphone, namun belum berada pada tingkat ketergantungan yang berat. Kondisi ini tercermin dari respons terhadap pernyataan kuesioner yang berkaitan dengan rasa cemas saat kehilangan koneksi, ketidakmampuan berkomunikasi, dan kesulitan mengakses informasi. Variasi kategori rendah, sedang, dan berat juga mencerminkan perbedaan tingkat nomophobia yang dialami responden, yang dipengaruhi oleh kebiasaan penggunaan smartphone dan tuntutan akademik, meskipun faktor-faktor tersebut tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini.

Nomophobia merupakan kondisi kecemasan atau ketidaknyamanan yang muncul ketika seseorang tidak dapat menggunakan smartphone, sebagaimana tercermin dalam pernyataan kuesioner terkait ketidakmampuan berkomunikasi, kehilangan konektivitas, dan tidak dapat mengakses informasi. Pada mahasiswa, kondisi ini tampak dari adanya perasaan gelisah ketika smartphone tidak berada di dekat mereka, dorongan untuk terus memeriksa ponsel, serta rasa tidak nyaman ketika aktivitas sehari-hari terganggu akibat keterbatasan akses

terhadap smartphone. Ciri-ciri tersebut sesuai dengan indikator nomophobia yang diukur dalam kuesioner dan menjadi dasar pengelompokan responden ke dalam kategori rendah, sedang, dan berat. Dalam penelitian *Nomophobia in Nursing Students at Padjadjaran University* ditemukan bahwa dari keseluruhan responden mahasiswa keperawatan, mayoritas sebanyak 559 mahasiswa (63,5 %) berada pada kategori nomophobia sedang, sedangkan 243 mahasiswa (27,6 %) dalam kategori berat dan 79 mahasiswa (9 %) dalam kategori ringan (Haryati *et al.*, 2020).

Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kejadian Nomophobia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara

Berdasarkan tabel 4, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan kejadian nomophobia pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara, yang ditunjukkan oleh nilai $p = 0.000$ Uji *Fisher-Freeman-Halton Exact Test* ($< 0,05$). Mayoritas responden berada pada tingkat prokrastinasi akademik sedang (89,3%) dan nomophobia sedang (92,9%). Hubungan yang signifikan terlihat pada dominasi tingkat sedang, di mana hampir seluruh responden yang memiliki prokrastinasi akademik sedang juga berada pada tingkat nomophobia sedang. Menurut asumsi peneliti, prokrastinasi akademik berkaitan dengan munculnya nomophobia pada mahasiswa tingkat akhir. Kebiasaan menunda tugas mencerminkan adanya tekanan akademik dan keterbatasan dalam pengendalian diri, sehingga mahasiswa mengalihkan perhatian melalui penggunaan smartphone sebagai bentuk coping. Pola penggunaan smartphone yang semakin intens ini memicu rasa tidak nyaman dan kecemasan ketika smartphone tidak dapat diakses.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Novalyne dan Soetjiningasih (2022) yang menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara kecanduan smartphone dan prokrastinasi akademik mahasiswa selama pandemi COVID-19. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan kecanduan smartphone cenderung juga menunda penyelesaian tugas akademik. Selain itu, penelitian Cannitasari *et al.* (2025) juga menemukan bahwa hubungan antara kecanduan smartphone dan prokrastinasi akademik tergolong cukup kuat, yang menunjukkan bahwa meningkatnya penggunaan smartphone dapat memperbesar kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik. Keselarasan hasil penelitian ini memperkuat asumsi peneliti bahwa prokrastinasi akademik dan nomophobia memiliki hubungan yang saling berkaitan, di mana kebiasaan menunda tugas mendorong penggunaan smartphone yang berlebihan, yang selanjutnya dapat berkembang menjadi ketergantungan atau nomophobia.

KESIMPULAN

Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara sebagian besar masuk dalam kategori sedang. Kejadian Nomophobia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Widya Nusantara sebagian besar masuk dalam kategori sedang. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kejadian nomophobia pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Widya Nusantara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden mahasiswa-mahasiswa Universitas Widya Nusantara yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan perhatian untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiany, I., Andriani, R., & Suwardhani, A. D. (2024). Efektivitas kualitas rekam medis elektronik dalam upaya meningkatkan produktivitas dan manajemen keselamatan pasien: Studi kualitatif di Rumah Sakit Ibu dan Anak (RSIA) Mutiara Putri, Bandar Lampung. *Intisari Sains Medis*, 15(3), 1061–1064.
- Ahmad, A., Sari, D. P., & Hidayat, R. (2022). Penggunaan smartphone dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 123–131.
- Amartha, S., Yulida, R., & Nofitriyani, N. (2025). Evaluasi Rekam Medis Elektronik Unit Fisioterapi Puskesmas Piyungan. *JRMik*, 6(1), 20–30.
- APJII. (2024). Laporan survei internet Indonesia tahun 2024. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Aulia, R., Mekeama, M., & Mawarti, I. (2023). Prokrastinasi akademik dan kecanduan smartphone pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 12(1), 45–54.
- BAAK Universitas Widya Nusantara. (2025). Data mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Widya Nusantara. Palu: Universitas Widya Nusantara.
- Badan Pusat Statistik Kota Palu. (2024). Statistik penggunaan internet Kota Palu tahun 2023. Palu: BPS Kota Palu.
- Badan Pusat Statistik Sulawesi Tengah. (2023). Statistik teknologi informasi dan komunikasi Provinsi Sulawesi Tengah. Palu: BPS Sulawesi Tengah.
- Cannitasari, D., Putri, A. R., & Lestari, S. (2025). Hubungan kecanduan smartphone, konformitas teman sebaya, dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 67–76.
- Dayantri, N. K. A., & Netrawati, I. G. A. O. (2023). Regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Udayana*, 10(2), 112–120.
- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. P. (2020). *Digital addiction and psychological well-being: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–15.
- Hafizh, M., & Sudinadji, M. B. (2023). Tekanan akademik dan penggunaan smartphone pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, 7(2), 89–97.
- Haryati, T., Suryani, D., & Fitriani, N. (2020). Nomophobia in nursing students at Padjadjaran University. *Nurse Media Journal of Nursing*, 10(2), 153–162.
- Lestari, D., Pratama, R., & Wulandari, S. (2024). Manajemen waktu, intensitas media sosial, dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 13(1), 34–43.
- Novalyne, E., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fenomena prokrastinasi akademik dan kecanduan smartphone pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 49(1), 65–78.
- Pahlawan, A., & Nasution, M. L. (2020). Hubungan nomophobia dengan perilaku akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(2), 101–109.
- Prasetio, A., & Triwahyuni, A. (2022). Stres akademik dan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 55–63.
- Rahman, F., Putri, D. A., & Syamsuddin. (2024). Nomophobia pada mahasiswa: Tinjauan psikologis. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 6(1), 1–9.
- Rahayu, S., Nuqul, F. L., & Khotimah, K. (2020). Ketergantungan smartphone dan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 89–98.
- Rosyanti, L. (2021). Hubungan prokrastinasi akademik dan nomophobia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 22–30.

- Safiinatunnajah, N., & Fikry, Z. (2021). Kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 77–85.
- Saputra, R. (2023). Perilaku penggunaan *smartphone* pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial dan Teknologi*, 5(1), 14–21.
- Sumiyarini, R., & Yuliyani, T. (2022). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 9(2), 101–109.
- Taqiyah, S., & Zati, V. D. (2025). Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 1–10.
- Wahyuni, S., Putra, R., & Amalia, D. (2025). Strategi *coping* dan perilaku penggunaan *smartphone* mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 55–64.
- World Health Organization. (2023). *Social media use and adolescent mental health in Europe*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.