



HUBUNGAN *NOMOPHOBIA* (*NO MOBILE PHONE PHOBIA*) DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FKIK UNIVERSITAS JAMBI

Esa Surya Aulia¹, Luri Mekeama², Indah Mawarti³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi
esasuryaaulia17@gmail.com

Abstrak

Kenyamanan akses yang diberikan *smartphone* mampu membuat seseorang menjadi ketergantungan dalam penggunaannya. Sikap ini bisa menimbulkan perasaan *nomophobia*. Salah satu dampak *nomophobia* adalah akan mengalami prokrastinasi akademik. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat hubungan *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode korelasional dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* dengan instrumen penelitian berupa kuesioner berupa *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) dan *Procrastination Academic Scale* (PAS). Analisa data menggunakan uji statistik *Kendall tau*. Hasil uji *correlation kendall tau* diperoleh *p-value* $0,001 < 0,05$ dengan nilai koefisien korelasi 0,349 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan perasaan *nomophobia* yang bisa menyebabkan masalah akademik salah satunya yaitu mahasiswa cenderung menunda-nunda tugas atau waktu untuk belajar. Disarankan kepada mahasiswa agar belajar dan mampu mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *Nomophobia, Prokrastinasi Akademik, Smartphone*

Abstract

The convenience of access provided by smartphones can make a person become dependent on their use. This attitude can lead to feelings of nomophobia. One of the impacts of nomophobia is to experience academic procrastination. The purpose of this study is to see the relationship between nomophobia and academic procrastination. This study is a quantitative study that used correlational method with cross-sectional design. The sampling technique used probability sampling method with simple random sampling technique with research instruments in the form of questionnaires in the form of Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and Academic Procrastination Scale (PAS). Data analysis using Kendall tau statistical test. The results of the Kendall tau correlation tests obtained a p-value of $0.001 < 0.05$ with a correlation coefficient value of 0.349 indicated that there was a significant relationship between nomophobia and academic procrastination in Jambi University FKIK Nursing study program students. Excessive and uncontrolled use of smartphones can lead to feelings of nomophobia which can cause academic problems, one of which is that students tend to procrastinate tasks or time to study. It is recommended for students to learn and be able to control themselves in using smartphones in their daily activities.

Keywords: *Academic Procrastination, Nomophobia, Smartphone*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2023

✉Corresponding author :

Address : Lorong Kesehatan 2, Buluran Kenali, Kota Telanaipura, Jambi

Email : esasuryaaulia17@gmail.com

Phone : 082281867263

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi, teknologi informasi dan komunikasi semakin berkembang pesat dengan adanya perangkat-perangkat berteknologi tinggi, salah satunya yaitu *smartphone*. *Smartphone* adalah telepon genggam yang dapat digunakan untuk berkomunikasi, mengakses informasi, sarana hiburan, pengalihan *life stress*, sarana berinteraksi dengan teman, keluarga dan kerabat dekat serta dapat membantu proses belajar mengajar antara dosen, guru, mahasiswa, dan pelajar. (Wahyudi, 2017)

Pengguna *smartphone* di dunia diperkirakan mencapai 5,48 miliar orang pada tahun 2022. Jumlah tersebut meningkat 0,18% dibandingkan tahun sebelumnya sebanyak 5,3 miliar orang. (Hootsuite, 2022) Menurut data badan Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII), pengguna *smartphone* untuk mengakses internet pada tahun 2020 sebesar 73,70% dan tahun 2022 sebesar 77,02%. Berdasarkan data tersebut pengguna *smartphone* mengalami kenaikan sebesar 3,32% dengan waktu penggunaan *smartphone* rata-rata lebih dari 2-4 jam perhari. Diprovinsi jambi sendiri jumlah pengguna *smartphone* diperkirakan mencapai 78,86% pada tahun 2022. (APJII, 2022)

Semakin meningkatnya penggunaan *smartphone* yang tidak dibatas dalam hal waktu menyebabkan penggunanya untuk terus menggunakan *smartphone* dengan intensitas yang tinggi dan salah satu akibat dari intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi adalah *nomophobia*. (Ajeng, 2017) *Nomophobia* adalah gangguan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan saat berjauhan atau tidak membawa *smartphone*. *Nomophobia* bisa disebut sebagai kecanduan *smartphone*. (Rakhmawati, 2019)

Penderita *nomophobia* selalu hidup dalam kecemasan dan selalu khawatir ketika jauh dari *smartphone* nya, sehingga selalu membawa *smartphone* kemanapun. Bahkan seseorang dengan *nomophobia* dapat memeriksa *smartphone* hingga 34 kali dalam sehari dan sering membawanya hingga ke toilet. Ketakutan ini bisa terjadi ketika kehabisan baterai, melewatkan panggilan atau pesan, dan ketinggalan informasi penting dari media sosial. Perilaku *nomophobia* ini akan menimbulkan berbagai gejala fisik dan psikologis pada setiap penderitanya. (Sudarji, 2018)

Prevelensi penderita *nomophobia* antara negara maju dan negara berkembang, keduanya menunjukkan prevelensi antara 77 dan 99% dan

tertinggi berada dikalangan usia muda. Sebuah studi melaporkan temuan serupa, bahwa *nomophobia* kerap kali menyerang kategori usia muda pada rentang usia 18-25 tahun yang berada pada jenjang pendidikan tinggi yang berstatus mahasiswa. (Ozdemir, 2018)

Mahasiswa dengan *nomophobia* tidak bisa lepas dari *smartphone*-nya, hal ini dapat memberi dampak buruk dalam proses belajar mahasiswa karena hal tersebut dapat mendangkalkan proses berpikir mereka dan juga menjadi sarana yang mendukung mereka untuk melakukan penundaan terhadap tugas-tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa. (Novalyne, 2022) Dengan adanya perasaan gelisah, tidak sabar, dan merasa tidak sanggup apabila tanpa menggunakan *smartphone* dan tidak ingin diganggu ketika menggunakan *smartphone* paling berpengaruh terhadap perilaku melakukan penundaan karena tidak dapat mengatur waktu dengan baik, serta kenyamanan terhadap penggunaan *smartphone* menjadikan mereka ingin menghindari tugas-tugas yang tidak disukai. (Sitorus, 2022)

Salah satu dampak dari *nomophobia* yaitu adanya perilaku prokrastinasi akademik. (Pahlawan, 2020) Prokrastinasi akademik adalah fenomena dimana mahasiswa menunda tugas akademik nya, seperti belajar untuk ujian ataupun mengerjakan tugas kuliahnya. (Dr. Itamar, 2022) Prevelensi penundaan di lingkungan akademik 70-95% mahasiswa sarjana diperkirakan terlibat dalam penundaan akademik. Perilaku penundaan ini salah satunya disebabkan karena mahasiswa lebih cenderung melakukan hal-hal yang mereka senangi salah satunya menggunakan *smartphone* dibandingkan mengerjakan tugas perkuliahan. (Wei Hong, 2021)

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada 10 mahasiswa program studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi, dengan melakukan wawancara dan observasi terhadap 10 mahasiswa didapatkan hasil, 10 mahasiswa mengatakan intensitas membuka *smartphone* kurang lebih 20-30 kali dalam sehari dengan durasi penggunaan lebih dari 5 jam/hari. 8 mahasiswa mengatakan sering merasa cemas dan tidak nyaman jika meninggalkan *smartphone* dirumah ataupun dikos, karena mereka berpikir bahwa *smartphone* nya adalah barang penting yang harus selalu dibawa setiap saat. 10 mahasiswa menyatakan bahwa *smartphone* memudahkan mereka untuk mencari informasi mengenai tugas kuliah atau informasi penting lainnya, menurut mereka *smartphone* harus selalu aktif agar tidak ada informasi yang tertinggal. 6

diantaranya mengatakan dengan bermain *smartphone* akan membantu menghilangkan stres karena tugas kuliah, terkadang mereka menjadi lupa waktu ketika terlalu asik menggunakan *smartphone* nya. Penelitian ini juga ditemukan jika 6 mahasiswa mengaku ketika mau belajar atau mengerjakan tugas akan seperti ini “*lihat tiktok dulu deh sebentar aja baru belajar*”, “*nonton film dulu ah baru tugas*”, “*sementar ya tugas, aku mau main game dulu, sebentar aja*”, dan “*oh, deadline nya masih lama, bentar deh rebahan dulu. Besok deh ngerjainnya*”, dan sebentar-bentar lainnya sampai akhirnya tugas-tugas yang ada menjadi terabaikan dan tertunda. Dan 4 lainnya mengatakan sering menggunakan *smartphone* tetapi tidak pernah melakukan penundaan terhadap tugas kuliahnya karena mereka dapat menyeimbangi tugas dan mengakses internet dengan baik.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan *nomophobia* (*no mobile phone phobia*) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional, penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*. Hal ini bertujuan ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi.

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi keperawatan angkatan 2019, 2020, 2021, 2022 dengan jumlah 334 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel yaitu metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Pemilihan sampel penelitian disesuaikan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Penentuan jumlah sampel penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, maka populasi 334 mahasiswa, diperoleh sampel sebanyak 85 orang.

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner NMP-Q (*Nomophobia Quisioner*) dan APS (*Academic Procrastination Scale*). Alat ukur *nomophobia* yaitu menggunakan kuesioner *nomophobia* (NMP-Q) yang terdiri dari 20 item pernyataan valid dan

baku yang peneliti adopsi dari penelitian sebelumnya. (Yildirim,2015). Dan alat ukur prokrastinasi akademik yaitu kuesioner prokrastinasi akademik yang terdiri dari 44 item pernyataan, kemudian peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas terdapat 27 item pernyataan valid dan 17 item pernyataan tidak valid.

Teknik pengumpulan data diawali, peneliti mendapat izin dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Analisa data yang digunakan berupa frekuensi dan persentase pada karakteristik responden, tingkat *nomophobia*, dan tingkat prokrastinasi akademik. Pada analasi bivariat, analisa data menggunakan uji kendall tau untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel ordinal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Intensitas Membuka *Smartphone*, dan Durasi

Variabel	f	%
Usia		
18 tahun	14	16,5
19 tahun	30	35,5
20 tahun	20	23,5
21 tahun	19	22,4
22 tahun	2	2,4
Total	85	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	15,3
Perempuan	72	84,7
Total	85	100
Intensitas Membuka Smartphone		
1 jam	13	15,3
30 menit	32	37,6
10 menit	30	35,3
5 menit	10	11,8
Total	85	100
Durasi Penggunaan Smartphone		
2 jam/hari	2	2,4
4 jam/hari	21	24,7
6 jam/hari	54	63,5
>8 jam/hari	8	9,4
Total	85	100

Tabel 1 menunjukkan dari 85 responden didapatkan usia terbanyak yaitu masa dewasa awal usia 19 tahun berjumlah 30 responden (35,3%), sedangkan usia terendah pada masa dewasa awal

usia 22 tahun 2 responden (2,4%). Usia responden dalam penelitian ini termasuk dalam fase *emerging adulthood* yang artinya, mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju kedewasa muda. Pada fase tersebut mahasiswa sedang berada proses membentuk identitas dirinya, selain itu mereka berusaha untuk hidup mandiri dengan cara melepaskan diri dari dominasi ataupun pengaruh orang tua, dan juga sedang mencari makna hidup sehingga pada masa ini mereka akan menggunakan aplikasi yang ada di *smartphone* untuk mengeksplorasi identitas, sehingga mereka sangat terikat terhadap *smartphone* dan menganggap *smartphone* perangkat penting bagi mereka. (Citra, 2021)

Smartphone menjadi hal yang penting bagi setiap mahasiswa, sehingga mahasiswa cenderung sulit untuk tidak terlepas dari *smartphone* walaupun hanya sesaat karena mahasiswa tersebut telah merasakan ketergantungan dengan fitur-fitur yang ada di *smartphone*. Apabila mereka melepaskan atau meninggalkan *smartphone* nya akan ada rasa lain, ada yang kurang dirasakan sehingga memiliki ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas. Hal ini menunjukkan gejala ketergantungan terhadap *smartphone* yang bisa mengarah pada timbulnya *nomophobia*. (Jamun, YM, 2022)

Untuk jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan berjumlah 72 responden (84,7%), sedangkan yang terendah yaitu laki-laki berjumlah 13 responden (15,3%). Sesuai dengan populasi yang didapat dari data akademik keperawatan FKIK Universitas Jambi yaitu perempuan lebih banyak dari pada laki-laki. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya yang berjudul “Hubungan durasi penggunaan *smartphone* pada pagi hari terhadap tingkat stress mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Riau”, yang mengatakan bahwa jumlah pengguna *smartphone* dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan pengguna *smartphone* dengan jenis kelamin laki-laki. (Mohd Ripa’i, 2019)

Dilihat dari segi frekuensi penggunaan *smartphone*, perempuan lebih cenderung sering dalam mengecek *smartphone*. Kemudian dari segi durasi penggunaan *smartphone* dalam mengakses dunia maya, perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya tentang perilaku perempuan yang cenderung menghabiskan waktu lebih banyak menggunakan *smartphone*, hal ini karena perempuan memiliki keinginan yang lebih tinggi

untuk berkomunikasi dari pada laki-laki, yang mendorong perempuan untuk selalu memeriksa *smartphone* hampir pada setiap waktu. (Mawarpury, 2020)

Untuk intensitas membuka *smartphone* terbanyak yaitu setiap 30 menit sekali dalam sehari berjumlah 32 responden (37,6%), sedangkan intensitas membuka *smartphone* yang terendah yaitu setiap 5 menit sekali dalam sehari berjumlah 10 responden (11,8%). Kebiasaan mengecek *smartphone* terlalu sering dapat mengakibatkan seseorang mengidap *nomophobia*. Penderita *nomophobia* dapat memeriksa *smartphone*-nya bahkan hingga 34 kali sehari. Kebiasaan memeriksa *smartphone* bukan karena hendak mengirim atau menerima pesan saja ataupun untuk menjalankan aplikasi lain akan tetapi hanya untuk mengurangi rasa tidak nyaman ketika tidak menggunakan atau jauh dari *smartphone*. Orang normal pada umumnya juga sering mengecek *smartphone*-nya, akan tetapi tidak akan merasa cemas, gugup dan putus asa ketika tidak ada jaringan, kehabisan baterai, kehabisan pulsa, dsb. (S AK, Bhavani, 2017)

Dampak yang ditimbulkan jika seseorang terus-menerus mengecek *smartphone*-nya yaitu memiliki tingkat stres yang lebih tinggi, depresi, disorientasi sehingga sulit fokus pada waktu, tempat, atau aktivitas yang sedang terjadi dibandingkan dengan mereka yang menghabiskan waktu lebih sedikit dengan *smartphone*. Mengecek *smartphone* merupakan hal yang biasa dilakukan oleh banyak orang. Namun seberapa sering seseorang mengecek *smartphone* akan menjadi sebuah masalah yang mengganggu kesehatan apabila sudah berlebihan. (Maryani, 2021)

Untuk durasi penggunaan *smartphone* terbanyak yaitu 6 jam/hari berjumlah 54 responden (63,5%), sedangkan untuk durasi penggunaan *smartphone* terendah yaitu 2 jam/hari berjumlah 2 responden (2,4%). Durasi ideal yang dapat digunakan oleh usia dewasa awal yaitu 4 jam 17 menit. Durasi ini digunakan untuk satu hari, baik diakumulasikan atau secara terus menerus. (Dikdok, 2018) Dampak dari durasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur, stress, kecemasan, memburuknya kesehatan, penurunan kinerja akademik, malas belajar dan berkurangnya interaksi sosial. Dikatakan berlebihan dalam penggunaan *smartphone* akibat dari penggunaannya yang dilakukan secara terus-menerus dan tidak menentu sehingga dapat mengarah pada kecanduan. (Jamun, 2022)

Tabel 2 Deskripsi *Nomophobia* Mahasiswa

Variabel	Rentang Skor	Kategori	F	%
<i>Nomophobia</i>	<40	Rendah	0	0
	40-80	Sedang	59	66
	>80	Tinggi	29	34
Total			85	100

Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami *nomophobia* terbanyak adalah tingkat sedang dengan jumlah 59 responden (66%), sedangkan dengan tingkat terendah adalah (0%). Dan untuk kategori tinggi sebanyak 29 responden (34%). Hal ini menunjukkan lebih dari separuh responden dalam penelitian ini mengalami *nomophobia* sedang, dimana mahasiswa pada kategori ini selalu memeriksa pemberitahuan di *smartphone* yang dimiliki cukup sering kurang lebih 30 menit sekali, menggunakan *smartphone* dengan durasi kurang lebih 6 jam/ hari sehingga sering merasa pusing, tangan menjadi tremor, nyeri dipergelangan tangan, mata lelah dan berkeringat karena penggunaan yang berlebihan, mengecek berulang dan menggunakan *smartphone* pada situasi yang kurang tepat seperti pada jam belajar atau ketika sedang berbicara dengan orang lain, dan selalu merasa cemas, merasa tidak nyaman ketika berada jauh dari *smartphone*, meskipun perasaan tersebut tidak berlebihan. Selain itu responden selalu ingin membawa *smartphone* kemanapun, namun ketergantungan tersebut masih dapat dikendalikan. Mahasiswa pada kategori ini menyatakan tidak merasakan gejala fisik yang berlebihan seperti denyut nadi meningkat ataupun kesulitan bernafas dengan normal. Mahasiswa dengan kategori *nomophobia* sedang perlu dikontrol agar tidak mengarah ke *nomophobia* berat. (Alini, 2022)

Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa kategori *nomophobia* kategori tinggi menempati posisi kedua terbesar setelah *nomophobia* sedang. Penderita *nomophobia* berat hampir tidak bisa lepas dari *smartphone* mereka, selalu membawa *smartphone* ke manapun, sering memeriksa notifikasi di *smartphone* dengan intensitas kurang lebih 5 menit sekali, menggunakan *smartphone* bahkan hingga tidur atau selama 24 jam, menggunakan *smartphone* pada saat yang tidak sesuai bahkan ketika sedang berkendara. Individu pada tingkat ini terbiasa menggunakan *smartphone* sehingga akan merasa gugup dan takut ketika tidak dapat menggunakan *smartphone* yang dimilikinya. Mahasiswa pada kategori ini merasakan pusing, mata lelah, tangan

tremor dan nyeri pada pergelangan tangan serta tangan menjadi berkeringat karena penggunaan *smartphone* lebih dari 6 jam/hari. Gejala fisik yang berlebihan ketika terdapat masalah ataupun jauh dari *smartphone* tidak mereka rasakan seperti denyut nadi meningkat ataupun kesulitan bernafas dengan normal. Tingkat *nomophobia* tinggi pada mahasiswa dapat disebabkan karena para mahasiswa tidak menyeimbangkan penggunaan *smartphone* sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi sehari-hari tanpa adanya pengawasan dan kontrol yang baik. (Khairani, 2022)

Pada tingkat ringan, individu memeriksa *smartphone* yang dimiliki hanya ketika dibutuhkan dan dalam situasi yang memungkinkan untuk menggunakan *smartphone*, individu memeriksa *smartphone* dalam jangka waktu tertentu yaitu 1-2 jam sekali dalam sehari. Tingkat *nomophobia* rendah pada mahasiswa ini dapat disebabkan karena para remaja masih bisa mengontrol penggunaan *smartphone* dan menggunakannya untuk keperluan tertentu seperti mengerjakan tugas dan lain sebagainya. (Khairani, 2022)

Pada sebaran jawaban pada item pertanyaan nomor 4 yaitu saya akan merasa jengkel jika tidak dapat menggunakan *smartphone* pada saat saya membutuhkannya, sebanyak 42 responden (49,4%) menjawab “Sangat Setuju”, dengan alasan apabila mahasiswa tidak mendapatkan informasi dari *smartphone* mereka akan timbul rasa tidak nyaman dan dapat menimbulkan rasa panik atau cemas. Sejalan dengan aspek *nomophobia* tentang aspek yang tidak bisa mengakses informasi sebagai rasa takut berada diluar kontak *smartphone* dan dianggap sebagai fobia modern. Item pertanyaan nomor 16 yaitu Saya akan merasa gugup/gelisah ketika terputus dengan jaringan internet, sebanyak 27 responden (31,8%) menjawab “Setuju”. Hal ini menunjukkan bahwa kehilangan konektivitas yang disediakan *smartphone* cukup terasa pada pengguna media sosial karena apabila *smartphone* tidak terhubung dengan media sosial atau rusak maka pengguna media sosial tidak dapat terhubung juga dengan teman atau keluarganya. (Yildirim, 2015)

Pada item pernyataan nomor 9 yaitu Ketika saya menyimpan *smartphone* maka muncul keinginan untuk mengecek *smartphone* yang saya miliki, sebanyak 47 responden (55,3%) menjawab “Setuju” dan 15 responden (17,6%) menjawab “Sangat Setuju”. Hal tersebut menunjukkan apabila perasaan tidak nyaman individu mempunyai keinginan lebih untuk mengakses

smartphone dan memanfaatkan fasilitas yang dimiliki *smartphone*. Adanya kenyamanan tersebut di tunjukkan oleh individu yaitu selalu memastikan baterai *smartphone* mereka selalu terisi penuh. Item pertanyaan nomor 11 yaitu Saya akan merasa khawatir ketika teman atau keluarga tidak dapat menghubungi saya sebanyak 51 responden (60%) menjawab “Setuju” dan 19 responden (22,4%) menjawab “Sangat Setuju”. *Smartphone* dapat mempengaruhi perubahan perilaku komunikasi yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Pengaruh tersebut diprediksi akan bersifat negatif apabila tidak mampu mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone*. (Yildirim,2015)

Mahasiswa program studi Keperawatan dapat menghabiskan waktunya selama kurang lebih 6 jam perhari dalam menggunakan *smartphone* sehingga lebih rentan mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, sulit tidur, stress, serta kehilangan motivasi dan minat dalam belajar. Penggunaan *smartphone* pada mahasiswa tidak sekedar untuk bergaya maupun gengsi semata dalam kehidupan bermasyarakat, tetapi juga sebagai alat untuk membantu kegiatan akademik, memudahkan aktivitas sehari-hari, sehingga bisa lebih mengoptimalkan penggunaan *smartphone*.(Sitiayu,2018)

Tabel 3. Deskripsi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa .

Variabel	Rentang Skor	Kategori	F	%
Prokrastinasi Akademik	<65	Rendah	5	5,9
	65-91	Sedang	71	83,5
	>91	Tinggi	9	10,6
Total			85	100

Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik terbanyak adalah tingkat sedang dengan jumlah 71 responden (83,5 %). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan dimana terdapat faktor internal dan eksternal. Beberapa faktor tersebut meliputi ketidakmampuan mengatur waktu sehingga tugas akademik menjadi terbengkalai karena melakukan kegiatan lain seperti melakukan penumpukan tugas maupun jalan-jalan atau menggunakan *smartphone* yang tidak berhubungan dengan penyelesaian tugas akademik, ketika kondisi tubuh seseorang sedang dalam keadaan tidak sehat maka hal tersebut akan membuat mereka menjadi malas untuk melakukan sesuatu, menunggu mood (suasana hati) menjadi baik atau dengan kata lain

menunggu motivasi belajar meningkat, kontrol diri yang rendah.(Muyana, 2018)

Hal ini sesuai dengan item 1 kuesioner yaitu “Ketika saya mendapat tugas dari dosen, saya merasa malas untuk segera menyelesaikan tugas tersebut”, sebanyak 32 responden (37,6%) menjawab “Sering” dan 29 responden (34,1%) menjawab “Selalu”. Dengan alasan karena malas, merasa lelah dengan banyaknya tugas yang diberikan di kampus, serta deadline pengumpulan yang masih panjang. Selain itu, mahasiswa lebih memilih untuk bermain *smartphone* mereka ketika memiliki waktu untuk mengerjakan tugas. Penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa ini membuat mereka menjadi tidak bisa mengerjakan tugas-tugas dengan maksimal.(Ferrari JR, 1995)

Prokrastinasi akademik pada kategori tinggi terdapat 9 responden dengan persentase 10,6%. Mahasiswa pada kategori ini cenderung melakukan prokrastinasi akademik secara sengaja dan berulang dengan disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang memang harus dikerjakan. Dan sebanyak 5 responden (5,9%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori rendah. Mahasiswa pada kategori ini dapat dikatakan tidak secara sengaja melakukan prokrastinasi akademik, mereka memiliki perfeksionisme yang tinggi sehingga terjadi penundaan dalam penyelesaian tugas dikarenakan beberapa pertimbangan untuk mendapatkan hasil yang sempurna. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perfeksionisme, *socially prescribed perfectionism*, *other oriented perfectionism* yang memiliki hubungan positif terhadap prokrastinasi akademik. (Muyana,2018)

Sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai prokrastinasi akademik dengan hasil yang sama yaitu kategori sedang. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik diprediksi sangat sedikit yang memanfaatkan tenggang waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas. Selanjutnya karakteristik mahasiswa yang berperilaku prokrastinasi akademik yaitu penundaan mengerjakan tugas, pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan.(Haryati, 2022) Pada item pernyataan nomor 7 didalam kuesioner, yaitu “ Saya terlambat mengerjakan tugas karena menginginkan hasil yang lebih baik” diketahui sebanyak 19 responden menjawab “Selalu” dan 22 responden menjawab “Sering”. Namun, terdapat 33 responden menjawab “Jarang” dan 11

responden menjawab “Tidak Pernah”. (Ferrari,1995)

Hal ini sesuai dengan salah satu pertanyaan pada aspek kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan yaitu item 21 kuesioner “Saya memiliki waktu yang sedikit untuk mengerjakan tugas, karena saya sibuk dengan kegiatan lain yang lebih menyenangkan”, sebanyak 24 responden (28,2%) menjawab “Sering”, dengan alasan penundaan pengerjaan tugas yang disebabkan karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan. (Ferrari JR, 1995)

Berdasarkan data temuan lapangan yang menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa

yang menggunakan *smartphone* selama perkuliahan. Mahasiswa menjadi tidak fokus dengan materi dan tugas yang diberikan. Perilaku tersebut dapat terlihat ketika para mahasiswa memperoleh tugas, mereka lebih memilih untuk tetap melakukan aktivitas bermain *smartphone* dan baru mengerjakan tugas kuliah mendekati akhir waktu pengumpulan tugas. Tidak jarang, mahasiswa menunda tugas karena merasa bahwa tugas yang dikerjakan akan cepat selesai dengan bantuan *smartphone*.

Tabel 4 Hubungan Nomophobia dengan Prokrastinasi Akademik

<i>Nomophobia</i>	Prokrastinasi Akademik								r	p value
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Sedang	5	7,1	50	55,3	1	7,1	56	69	0,403	0,001
Tinggi	0	4,7	21	21,2	8	4,7	29	31		
Total	5	11,8	71	76,4	9	11,8	85	100		

Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik korelasi kendal tau didapatkan nilai signifikansi (*p-value*) adalah $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien (*r*) antara variabel independen (*nomophobia*) dengan variabel dependen (prokrastinasi akademik) sebesar 0,403. Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan kategori cukup antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi keperawatan FKIK Universitas Jambi. *Nomophobia* dan prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa keperawatan berada pada taraf “Sedang”. Tingkat *nomophobia* sedang pada mahasiswa ini dapat disebabkan karena para mahasiswa tidak hanya membutuhkan *smartphone* untuk aktivitas seperti belajar namun keinginan untuk bergaul dan diterima dikelompok sebayanya. Semakin banyak generasi muda yang menunjukkan perilaku ketergantungan *smartphone* dikarenakan inginnya bergaul dan diterima dilingkungan sebayanya dan dengan *smartphone* ini memudahkan mereka untuk melakukan keinginannya. Hal ini berakibat pada tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang secara data statistik menunjukkan hasil “Sedang” yang berarti semakin tinggi tingkat *nomophobia* pada mahasiswa program studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi, maka akan diikuti dengan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *nomophobia*,

maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi.

Berdasarkan teori Yildirim (2015) yaitu mahasiswa yang mengalami *nomophobia* tidak dapat berjauhan dari *smartphone*, mahasiswa tidak bisa terlepas dari *smartphone* dan selalu memeriksa *smartphone* kapanpun dan dimanapun. Sesuai dengan aspek *nomophobia* yaitu tidak dapat berkomunikasi, *smartphone* tidak memiliki koneksi internet, ketidakmampuan mengakses informasi, dan merasa nyaman dalam penggunaan *smartphone* terutama fitur-fitur yang menarik yang membuat responden lupa dampak negatif yang ditimbulkan. Semakin tinggi penggunaan *smartphone* maka *nomophobia* semakin meningkat. Hal ini yang menyebabkan cemas, gelisah, marah, ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. (Yildirim,2015)

Mahasiswa yang mengalami *nomophobia* diprogram studi keperawatan, kebanyakan responden merasa cemas atau panik ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*. Hal ini merupakan masalah kesehatan mental mahasiswa, sesuai dengan pernyataan kuesioner nomor 16 terdapat 21 responden (24,7%) cemas atau panik jika tidak terhubung ke jaringan internet sehingga responden kesulitan berkomunikasi. Sedangkan masalah kesehatan yang mengganggu fisik sesuai dengan pernyataan responden seperti; pusing, mata

merah dan perih, tangan tremor, nyeri pada pergelangan tangan dan tangan berkeringat akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan. (Haryati,2020)

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang berjudul “Hubungan *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK-Bm Swasta Sinar Husni Medan”, yang menunjukkan bahwa terhadap korelasi positif antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.(Pahlawan,2020) Penelitian lainnya yang “Hubungan *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran”, juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,433.(Rosyanti, 2021)

Fasilitas kemudahan pada *smartphone* menjadikan seorang mahasiswa tidak dapat merasakan adanya dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Mahasiswa menggunakan internet pada *smartphone* untuk mencari tugas kuliah, namun disisi lain penggunaan *smartphone* juga dilakukan untuk berhubungan dengan teman dan mencari hiburan sehingga penundaan atau prokrastinasi akademik tanpa sadar telah dilakukan oleh individu tersebut. Hal tersebut menjadikan seorang mahasiswa semakin sibuk dan aktif dalam penggunaan *smartphone* pada kehidupan perkuliahan sehingga lali dalam kegiatan akademik. Mahasiswa yang cenderung keberatan untuk mengerjakan hal-hal yang tidak mereka sukai dalam tugas akademik yang harus dikerjakannya, jika memungkinkan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan yang kurang menyenangkan dengan mencari hiburan menggunakan *smartphone*. (Sitiayu,2018)

Seseorang dengan *nomophobia* seringkali mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dikarenakan rasa tidak nyaman ketika jauh atau tidak dapat mengakses *smartphone* mereka misalnya ketika baterai *smartphone* mereka habis ataupun bisa pula kehilangan konsentrasi dikarenakan terus-menerus terganggu oleh aplikasi yang ada didalam *smartphone* mereka ketika belajar dan tidak memiliki kontrol diri yang baik terhadap *smartphone* mereka. Semakin dekat sebuah *smartphone* dengan pemiliknya, maka kemampuan pemiliknya untuk fokus dan mengerjakan sebuah tugas akan semakin berkurang.(Ramadhani,2021)

Pada item pertanyaan nomor 22 pada kuesioner prokrastinasi akademik, yaitu “Saya lebih memilih bermain tiktok daripada mengerjakan tugas” diketahui sebanyak 24 responden menjawab “sering” dan 17 responden menjawab “selalu”. Dengan alasan ketika mereka sudah membuka aplikasi tiktok terkadang mereka suka lupa waktu dan menjadi tidak dapat membagi waktu bermain dengan kegiatan belajarnya sehingga menghambat aktivitas sehari-hari. Sehingga responden kurang dalam manajemen waktu menjadi salah satu penyebab prokrastinasi akademik.(Ferrari,1995)

Penggunaan *smartphone* ini sebenarnya mempermudah untuk mengerjakan tugas-tugas jauh sebelum waktu *deadline* pengumpulan tugas, namun beberapa individu justru lebih tertarik melakukan kegiatan lain yang menyenangkan dengan *smartphone* baik untuk mengecek media sosial, main *games*, *chatting*, dan lain sebagainya sehingga sering terjadinya prokrastinasi terhadap akademiknya. (Sitorus, 2022)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa program studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 19 tahun dengan jumlah 30 responden (35,5%), karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar merupakan perempuan dengan jumlah 72 responden (84,7%), karakteristik berdasarkan intensitas membuka *smartphone* diperoleh sebagian besar memilih setiap 30 menit sekali dalam sehari dengan jumlah 32 responden (37,6%) dan karakteristik berdasarkan durasi diperoleh sebagian besar memilih setiap 6 jam/hari dengan jumlah 54 responden (63,5%).
2. Tingkat *nomophobia* pada mahasiswa program studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 66%. Adapun persentase dengan kategori tinggi sebesar 34%.
3. Tingkat Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa program studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 83,5%. Adapun persentase dengan kategori rendah sebesar 5,9% dan kategori tinggi sebesar 10,6%.

4. Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan p-value 0,000 (p-value < 0,05) yang berarti terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi. Adapun nilai korelasi sebesar 0,403 yang berarti hubungan *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik berada dalam kategori cukup dengan arah hubungan bersifat positif.

DAFTAR PUSTAKA

- D Wahyudin. Pengertian tentang handphone secara umum. 2017;10–39.
- Hootsuite (We Are Social). The Global State of Digital 2022 (October Update) [Internet]. 2022. Available from: <https://www.hootsuite.com/resources/digital-trends-q4-update>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Profil Internet Indonesia 2022. Apji.orId [Internet]. 2022;(June):10. Available from: apji.orId
- Ajeng Tiara Asih NF. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone (Nomophobia) Pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Di Ponegoro Semarang. Jurnal Empati. 2017;6(2):15–20.
- Rakhmawati S. Studi Deskriptif Nomophobia pada Mahasiswa di Universitas muhammadiyah malang. Skripsi. 2019;1–64.
- Sudarji S. Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri. Psibernetika. 2018;10(1)
- Ozdemir B, Cakir O, Hussain I. Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. Eurasia J Math Sci Technol Educ. 2018;14(4):1519–32.
- Maryani DN, Dewi EMP, Nurdin MNH. Hubungan antara Harga Diri dan Nomophobia pada Mahasiswa. J Psikol Talent Mhs UNM. 2021;1(1).
- Pahlawan R, Nasution FZ. Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Smk-Bm Swasta Sinar Husni Medan. J Mhs Fak Psikol. 2020;1(1):46–57. 14. Dr. Itamar Shatz P. Academic Procrastination: Examples, Consequences, Causes, and Solutions [Internet]. 2022. Available from: <https://solvingprocrastination.com/academic-procrastination/>
- Wei Hong, Ru-De Liu, Yi Ding, shuyang Jiang, Xiantong Yang XS. Academic procrastination precedes problematik mobile phone use in Chinese adolescents: A longitudinal mediation model of distraction cognitions. ELSEVIER. 2021;121.
- Sitorus TR. Hubungan Smartphone Addiction dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Barat. Wacana Jurnal Psikologi [Internet]. 2022;14(1):57–70.
- Novalyne PO, Soetjningsih CH. Fenomena Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung? Psikoborneo Jurnal Ilmu Psikologi. 2022;10(3):637.
- Muyana S, Widyastuti DA. Nomophobia (no-mobile phone phobia) penyakit remaja masa kini [Internet]. Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter. Universitas Ahmad Dahlan; 2017. Available from: <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snbkuad/article/view/84>
- Development and validation of a self-reported questionnaire. Comput Human Behav [Internet]. 2015;49(October 2017):130–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Ferrari JR, Johnson JL, McCown WG. Procrastination and Task Avoidance. Procrastination and Task Avoidance. 1995.
- Rosyanti ST. Hubungan nomophobia dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran. 2021; Available from: <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/34312>
- Jamun YM, Rudiyanto Z, Ntelok E. EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa. 2022;4(3):3796–803.
- Mohd. Ripa'i, Safri YID. Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Pada Pagi Hari Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Jurnal Ners Indonesia. 2019;9(2).

Mawarpury M-, Maulina S, Faradina S, Afriani A. Kecenderungan Adiksi Smartphone Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia. Psikoislamedia Jurnal Psikologi. 2020;5(1):24

from:
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

Dikdok. Berapa Lama Waktu Yang Ideal Untuk Menggunakan Gadget. Jurnalapps.co.id [Internet]. 2018; Available from: <http://jurnalapps.co.id/berapa-lama-waktu-yang-ideal-untuk-menggunakan-gadget-13046/amp>

Khairani M, Mawarpury M, Nisa H. Nomophobia pada Generasi X , Y , Dan Z. Jurnal Psikologi. 2022;6(1):20–31.

Gupta R. Nomophobia : A Smartphone Addiction. International Journal Indian Psychology. 2019;7(1):969–79.

Yusrina Tsabita Farhan RR. Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Nomophobia pada Mahasiswa Perempuan di Surabaya. Ilmu Psikol. 2021;12:101–207.

Fitri Verawat Fajri UK, Magister. On College Students: Testing The Relationship Intensity Of Social Media Use And Self-Control. 2021;17:47– 58.

Muyana S. Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. C

ouns Jurnal Bimbingan dan Konseling. 2018;8(1):45.

Syafira S, Kusdiyati S. Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP di Kota Bandung yang Mengalami Kecanduan Smartphone. Pros Psikologi. 2019;5:2.

Ramadhani WR, Rahayu R, Kuryanto SM. Dampak nomophobia terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar. Jurnal Ilmu P2M STKIP Siliwangi P2M STKIP Siliwangi. 2021;8(2):97–106.

Sitiayu Anisa Gultom, Natalia Dewi Wardani AF. Hubungan Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik. Kedokteran Diponegoro. 2018; 57.

Haryati EA, Widianti E, Hidayati NO. Nomophobia in Nursing Students at Padjadjaran University. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia. 2020;6(2):105–12.

Alini, Meisyalla L, Novrika B. Studi Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Di Sma Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. Jurnal Ners [Internet]. 2022;6(23):158–62. Available