BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting bagi suatu bangsa untuk menunjukkan kualitas, serta memajukan bangsa itu sendiri. Pendidikan pada umumnya dapat dilakukan secara formal dan informal. Sekolah merupakan lingkungan kedua sebagai tempat untuk membina dan membimbing anak selain dirumah. Individu dapat menerima pengalaman baru serta dapat mengembangkan segala aspek yang dimiliki untuk menjadi lebih baik dan bermanfaat di sekolah. Individu yang mengikuti pendidikan formal disebut sebagai siswa. Pendidikan formal disekolah memiliki tingkatan mulai dari SD, SMP, sampai dengan SMA, individu yang berada pada tingkatan SMA diberikan tugas-tugas yang lebih banyak agar lebih terlatih memecahkan berbagai masalah pelajaran.

Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik, khususnya pengelolaan waktu. Sebagai peserta didik, siswa diharapkan dapat mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah yang merupakan kewajiban yang harus dikerjakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan nilai yang baik. Dalam mengerjakan tugas di sekolah, siswa diharapkan memiliki perencanaan waktu yang sangat baik. Adapun perencanaan ini sering diganggu dan dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kesulitan mengatur waktu. Siswa yang diberikan tugas terkadang memilih tidak langsung

mengerjakannya karena berbagai alasan tertentu. Seperti memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih lebih menyenangkan contohnya bermain *smartphone*, bermain *game*, berkumpul bersama teman, dll. Kebiasaan tersebut yang pada akhirnya menjadi sebuah kebiasaan bagi siswa dan membuat mereka terbiasa melakukan penundaan terhadap tugas sekolah.

Perilaku menunda-nunda dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan ketidakmampuan untuk menggunakan waktu secara efektif yang mengakibatkan seseorang menunda-nunda pekerjaannya, suka bermalas-malasan, dan memboroskan waktu untuk sesuatu yang tidak penting (Farouq, 2010). Menurut Ferrari (Chintia & Kustanti, 2017) ada dua faktor yang mempengaruhi individu melakukan prokrastinasi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pertama faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari individu tersebut. Kedua faktor eksternal yaitu karena adanya pengaruh dari lingkungan yang membentuk seseorang untuk cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

Basco (Julyanti & Aisyah, 2015) menyebutkan perilaku prokrastinasi disebabkan oleh kemalasan dan kita lebih gembira ketika melakukan hal-hal yang menyenangkan dibandingkan harus melakukan pekerjaan yang tidak menyenangkan, dan internet adalah salah satu aktivitas yang paling disukai saat ini. Berdasarkan penelitian di Turki, adiksi internet secara tidak langsung mempengaruhi prokrastinasi akademik melalui motivasi belajar (Gultom dkk, 2018). Fitur internet yang ada pada media *computer*

dan *smartphone* mempengaruhi prokrastinasi akademik (Gultom dkk, 2018). Penggunaan *smartphone* secara umum merupakan hasil dari globalisasi yang membuat teknologi, yaitu alat atau bahan untuk mempermudah aktivitas manusia menjadi semakin berkembang dan mudah digunakan.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) untuk mengungkap perilaku penggunaan internet di Indonesia 2021-2022(Q1) menunjukkan bahwa responden yang mengakses internet menggunakan perangkat *handphone/tablet* sebanyak 89,03%, sementara sebanyak 0,73% responden mengakses internet menggunakan komputer/laptop dan menggunakan keduanya sebanyak 10,24%. Penggunaan *smartphone* sebagai salah satu alat untuk mempermudah aktivitas keseharian manusia pastinya memiliki manfaat seperti dapat menyebarkan informasi berita *up-to-date*, mendapat pelajaran, referensi dan berkomunikasi tanpa batasan jarak dan waktu. *Smartphone* perlahan berubah menjadi gaya hidup.

Menurut Pradnyanawati (2019) faktor yang menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi akademik adalah siswa kurang paham terkait PR yang diberikan, tugas yang diberikan dikerjakan nanti karena kurangnya minat terhadap mata pelajaran tersebut, waktu pengumpulan tugas yang masih panjang, malas, lelah, memerlukan waktu yang lama untuk mulai mengerjakan tugas, dan sebagian besar siswa cenderung bermain

smartphone hingga lupa waktu untuk mengerjakan tugas akademik (Pradnyanawati dkk, 2022).

Smartphone tidak dapat dipungkiri memiliki dampak negatif pada penggunanya, seperti membuat sulit tidur, mempengaruhi kesehatan fisik seperti dapat terkena kanker, pusing, sakit mata, sakit pada pergelangan tangan dan leher (Crabtree dkk, 2018). Crabtree dkk, menemukan bahwa *smartphone* memiliki dampak negatif pada kebahagiaan individu. Hal-hal tersebut berakar pada dampak negatif dari *smartphone*, yaitu membuat kecanduan atau yang biasa disebut *smartphone addiction*. Menurut Affandy (2021) gangguan prestasi belajar di tingkat sekolah atau universitas dapat terjadi karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dan pada akhirnya menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi. Berdasarkan penelitian Hye dan Yang (2015) hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *Smartphone addiction* siswa keperawatan adalah kuantitas membaca, jumlah teman, jumlah kelompok yang terlibat, prestasi akademik, rata-rata jam penggunaan *smartphone* dalam sehari.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan di sekolah SMA N 8 Muaro Jambi diperoleh banyak siswa kelas XI yang menunda mengerjakan tugas yang diberikan guru, maupun menunda belajar dengan melakukan aktivitas yang tidak terlalu penting. Seperti bermain game online, membuka sosial media, kumpul bersama teman-teman, dan lain sebagainya. Tidak jarang siswa baru melengkapi catatan pelajaran atau

mengerjakan tugas yang diberikan guru secara mendadak hal ini dikarenakan ia menunda-nunda untuk mengerjakannya.

Fenomena yang ditemukan dilapangan berdasarkan wawancara peneliti bersama guru BK pada tanggal 5 November 2021 di ruangan BK SMA N 8 Muaro Jambi beliau mengatakan bahwa banyak siswa di kelas yang sering bermain *smartphone* saat jam pelajaran ataupun saat jam istirahat sehingga membuat mereka lalai dalam mengerjakan tugas yang diberikan, ini adalah salah satu hal yang membuat prestasi belajarnya menurun. Penggunaan *smartphone* ini juga terjadi ketika jam pelajaran berlangsung, siswa malah asyik bermain *game* atau pun membuka media sosial dari pada mendengarkan/mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru sehingga siswa sering di tegur oleh beberapa guru.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 5 November 2021 salah satu siswa yang berinisial AA dimana ia tidak bisa terlepas dari *smartphone* karena ia merasa sangat senang saat menggunakannya. AA juga tidak bisa terlepas dari *smartphone,* saat menggunakan *smartphone* untuk membuka sosial media, *game,* dan *e-commere* sehingga ia tidak bisa mengontrol waktu dalam bermain *smartphone* sehingga menyebabkan ia mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru.

Wawancara dengan siswa berinisial EK, IL dan AR lainnya pun hampir sama dengan pendapat AA. Siswa menunjukkan bahwa beberapa tampak memiliki ciri-ciri kecanduan *smartphone*. Hal ini didasarkan pada

jawaban siswa yang menyatakan bahwa siswa bermain *smartphone* lebih dari tiga jam sehari untuk mengakses *game* ataupun media sosial. Sehingga membuat siswa mengabaikan aktivitas-aktivitas yang lebih bermanfaat.

Salah satu aktivitas yang menyebabkan siswa menunda untuk mengerjakan tugas akademiknya adalah bermain *smartphone*. Berbagai kemudahan yang ditawarkan oleh *smartphone* membuat siswa menjadi tidak dapat mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* hingga menimbulkan kecanduan. Tugas yang seharusnya dapat diselesaikan sesegera mungkin, justru menjadi ditunda pengerjaannya sampai waktu *deadline* pengumpulan tugas tersebut tiba. Senada dengan pendapat diatas, Steel (McCloskey, 2011) juga menjelaskan bahwa salah satu penyebab munculnya prokrastinasi akademik adalah fokus yang teralihkan karena kegiatan lain. Seorang prokrastinator mudah terganggu oleh kegiatan yang lebih menarik atau menyenangkan seperti menonton televisi, bermain *smartphone* atau hal menarik lainnya. Hal ini lah yang membuat fokus perehatian prokrastinator teralihkan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik yang ada.

Dari fenomena yang terjadi di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Kecanduan *Smartphone* Terhadap Prokrastinasi Akademik Di SMA Negeri 8 Muaro Jambi".

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, serta agar permasalahan tidak meluas maka penelitian ini difokuskan pada:

1. Kecanduan *smartphone* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perilaku penggunaan *smartphone* secara terus menerus, terganggunya kehidupan sehari-hari akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan, tidak dapat melewatkan sehari pun tanpa *smartphone*, dan tidak mampu mengontrol waktu dalam menggunakan *smartphone*.
2. Prokrastinasi akademik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah perilaku penundaan atau menghindari mengerjakan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.
3. Subjek yang akan diteliti merupakan siswa kelas XI SMA N 8 Muaro Jambi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar tingkat kecanduan *smartphone* siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Muaro Jambi?
2. Seberapa besar tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Muaro Jambi?

3. Apakah terdapat pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Muaro Jambi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian dari penelitian ini adalah:

1. Mengungkapkan tingkat kecanduan *smartphone* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Muaro Jambi.
2. Mengungkapkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Muaro Jambi.
3. Mengungkapkan adanya pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Muaro Jambi.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang dikemukakan diatas, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini dilakukan untuk memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam masalah kecanduan *smartphone* dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa dalam meminimalisir perilaku menunda-munda dalam menyelesaikan tugas yang salah satunya disebabkan oleh bermain *smartphone* yang berlebihan.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk memberikan layanan yang sesuai kepada siswa yang mengalami prokrastinasi akademik karena kecanduan *smartphone*.

c. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dijadikan sebagai bahan untuk perbaikan dan mengembangkan penelitian selanjutnya, memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang dapat dijadikan acuan dalam membantu klien mengentaskan permasalahannya.

F. Anggapan Dasar

Anggapan dasar dalam penelitian ini adalah:

1. Prokrastinasi adalah perilaku penundaan terhadap tugas sehinga membuat tugas tidak terselesaikan dan salah satu faktor penyebabnya adalah kecanduan *smartphone.*
2. Setiap siswa memiliki tingkat kecanduan *smartphone* yang berbeda-beda.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Muaro Jambi.

H. Definisi Operasional

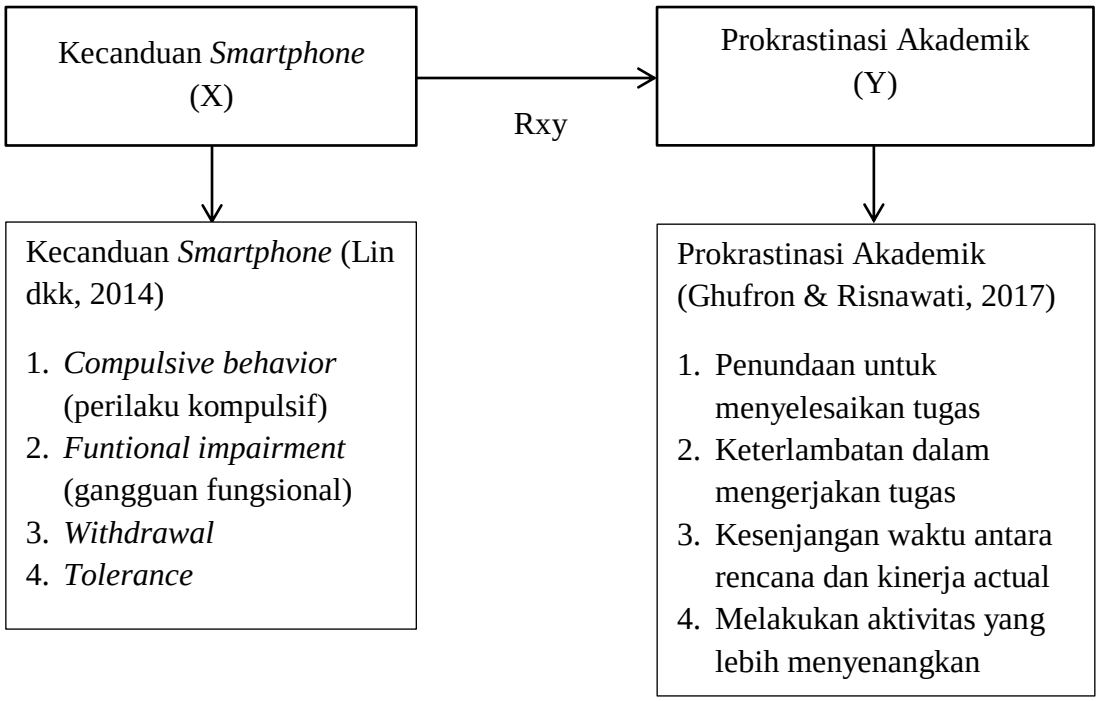
1. Kecanduan *Smartphone*

   Kecanduan *smartphone* merupakan perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* yang membuat individu tidak dapat mengontrol dalam menggunakannya dan menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya.

2. Prokrastinasi Akademik

   Prokrastinasi dalam penelitian ini adalah perilaku penundaan atau menghindari mengerjakan tugas dengan melakukan hal-hal lain yang tidak perlu yang dianggap menyenangkan dan dilakukan dengan sengaja sehingga tugas menjadi tidak tuntas.

I. Kerangka konseptual

Mengacu pada latar belakang dan rumusan masalah yang ada, maka peneliti dapat menggambarkan hubungan penelitian sebagai berikut:

Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual