

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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.¹

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.² 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. Penggunaan *smartphone* terbanyak pada rentang usia 13-34 tahun dan 98,39% penggunanya adalah mahasiswa. Di provinsi jambi sendiri jumlah pengguna *smartphone* diperkirakan mencapai 78,86% pada tahun 2022.³ 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*.⁴ *Nomophobia* adalah gangguan kecemasan dan ketakutan yang berlebihan saat berjauhan atau tidak membawa *smartphone*. *Nomophobia* bisa disebut sebagai kecanduan *smartphone*.⁵

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.⁶ Salah satu penyebab *nomophobia* adalah intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi, karena tidak ada larangan atau batasan dalam penggunaan *smartphone*. Perasaan bahagia dan nyaman yang diberikan *smartphone* membuat penggunaannya meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone* sehingga memicu terjadinya *nomophobia*.⁷ Semakin tinggi nya tingkat intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi pula resiko mengalami *nomophobia*.⁸

Perilaku *nomophobia* ini akan menimbulkan berbagai gejala fisik dan psikologis pada setiap penderitanya. Gejala fisik yang ditimbulkan seperti kurang fokus, tangan gemetar dan berkeringat secara berlebihan karena cemas, dada terasa sesak, jantung berdebar, merasa pusing pusing, serta muncul perasaan ingin pingsan. Sedangkan gejala psikologis seperti perasaan takut, kecemasan, serangan panik dan gelisah, ketidakstabilan emosi, disorientasi dan tidak mampu merespon lingkungan sekitar.⁹ Sebuah studi menunjukkan 95% menggunakan *smartphone* untuk menonton *Youtube*, *WhatsApp*, atau media lain untuk mendorong mereka tidur, 72% tidak dapat jauh dari *smartphone* mereka dan *smartphone* selalu berada didekat mereka. Prevelensi penderita *nomophobia* antara negara maju dan negara berkembang, keduanya menunjukkan prevelensi antara 77 dan 99% dan tertinggi berada dikalangan usia muda. Penelitian ini menemukan 99,33% *nomophobia* terjadi pada kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami *nomophobia* ringan 20%, 15% *nomophobia* berat, dan sebagai besar (65%) *nomophobia* sedang.¹⁰

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.¹¹ Sama halnya dengan penelitian yang berjudul "Hubungan antara Harga Diri dan *Nomophobia* pada Mahasiswa", ditemukan sebanyak 167 (49%) mahasiswa masuk kedalam

kategori *nomophobia* tinggi. Mahasiswa dalam kategori ini mereka akan merasa cemas ketika tidak bisa melakukan komunikasi, merasa jengkel dan marah ketika ada masalah pada *smartphone* nya, muncul perasaan gelisah dan cemas ketika mereka lupa membawa *smartphone*, kesal ketika tidak bisa terhubung ke sosial media, cemas ketika tidak bisa mengakses informasi melalui *smartphone*, dan kehilangan kenyamanan yang diberikan *smartphone*.¹²

Salah satu dampak dari *nomophobia* yaitu adanya perilaku prokrastinasi akademik.¹³ Prokrastinasi akademik adalah fenomena dimana mahasiswa menunda tugas akademik nya, seperti belajar untuk ujian ataupun mengerjakan tugas kuliahnya. Ini adalah masalah umum, yang dapat menyebabkan masalah seperti hasil akademik yang lebih buruk dan meningkatkan stress.¹⁴ Prevelensi penundaan di lingkungan akademik 70-95% mahasiswa sarjana diperkirakan terlibat dalam penundaan akademik.¹⁵

Kejadian prokrastinasi akademik banyak dialami oleh mahasiswa dikarenakan mahasiswa sebagai dewasa awal yang sering melakukan penyesuaian sosial dan independensinya sehingga mereka sering untuk melakukan penundaan terhadap tugas-tugas dan kewajibannya dikarenakan mereka sering teralih dengan hal-hal yang lekat dengan perkembangannya seperti penyesuaian sosial dan independensinya.¹⁶ Prokrastinasi akademik muncul karena kurangnya fokus atau konsentrasi, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, tergesa-gesa dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas, perilaku mengerjakan tugas kuliah menggunakan sistem kebut semalam atau biasa disebut sebagai *deadliner* yang akan berdampak pada kualitas hasil tugas yang diberikan, merasa tidak mampu melaksanakan tugas dengan baik, menurunnya minat belajar, sering meragukan kemampuan belajarnya sendiri, malas, belajar masih dianggap sebagai beban dan ketika mahasiswa dihadapkan dengan masalah diatas cenderung akan mengalihkan kesibukannya pada *smartphone*.¹⁷

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.¹⁸ 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.¹⁶

Berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai “*Determination of Predictive relationship Between Problematic Smartphone Regulation, Academic Procrastination and Akademik Stress Through Modelling*”, ditemukan bahwa penggunaan *smartphone* yang bermasalah dapat menjadi prediktor yang signifikan untuk prokrastinasi akademik dan stress akademik. Individu yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan sering kali mengabaikan dan menunda tanggung jawab akademiknya.¹⁹ Berdasarkan penelitian pada mahasiswa bimbingan konseling Universitas Negeri Padang ditemukan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sedang (53,42%), artinya mahasiswa mulai memperlihatkan perilaku menunda-nunda untuk memulai dan mengerjakan tugas perkuliahan sehingga penyelesaian tugas perkuliahan tidak terencana dengan baik dan tepat waktu. Perilaku penundaan ini salah satunya disebabkan karena mahasiswa lebih cenderung melakukan hal-hal yang mereka senangi salah satunya menggunakan *smartphone* dibandingkan mengerjakan tugas perkuliahan.²⁰

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan kepada 10 mahasiswa Program Studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi, 10 diantaranya mengatakan frekuensi menggunakan *smartphone* bisa 20 sampai 30 kali dalam sehari dengan durasi penggunaan lebih dari 5 jam dalam sehari

baik untuk bermain game, *browsing* ataupun *chatting* serta membuka aplikasi-aplikasi lain dan merasa pusing, mata merah dan perih jika terlalu lama memainkan *smartphone*. 8 diantaranya menyatakan bahwa mereka akan 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 “*liat tiktok dulu deh sebentar aja baru belajar*”, “*nonton film dulu ah baru nugas*”, “*seentar 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.

Program studi keperawatan menjadi salah satu program studi yang menerapkan kebijakan pembelajaran secara daring. Dimana sebagian besar kegiatan pembelajaran mulai dari *lecture*, *skill lab*, tutorial, pengerjaan dan pengumpulan tugas, hingga pelaksanaan ujian dilakukan secara daring yang diakses melalui *smartphone*. Ketika *smartphone* yang dimiliki mengalami kendala seperti jaringan internet tidak stabil, baterai *smartphone* habis (*low battery*), kehabisan kuota internet, dan kendala lainnya, mahasiswa akan merasa takut tidak mendapatkan informasi terkait perkuliahan, cemas dan panik ketika tidak dapat mengikuti perkuliahan, dan merasa gelisah sehingga selalu mengecek *smartphone* nya.

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.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini: “Apakah terdapat hubungan antara *nomophobia (no mobile phone phobia)* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara *nomophobia (no mobile phone phobia)* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, intensitas membuka *smartphone*, dan durasi mahasiswa Program Studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi.
2. Diketahui tingkat *nomophobia (no mobile phone phobia)* pada mahasiswa Program Studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi.
3. Diketahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi.
4. Diketahui hubungan *nomophobia (no mobile phone phobia)* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK)

Penelitian ini dapat memberikan rujukan acuan untuk diberikan kepada mahasiswa khususnya mengenai hubungan *nomophobia (no mobile phone phobia)* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa

FKIK Universitas Jambi, dan juga untuk memberikan pengetahuan bagi mahasiswa mengenai dampak *nomophobia*.

1.4.2 Bagi Mahasiswa Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan informasi mengenai *nomophobia* serta dampak buruknya sehingga lebih fokus untuk melakukan aktivitas lainnya dan menambah relasi dengan orang-orang disekitar agar tidak terlalu fokus dan menjadi ketergantungan pada *smartphone*.

1.4.3 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian lanjutan khususnya terkait *nomophobia* dan prokrastinasi akademik atau sebagai bahan pertimbangan pada bagian yang berkepentingan untuk melanjutkan penelitian sejenis dikemudian hari.