

Pengaruh Kecanduan *Smartphone* Terhadap Prokrastinasi Akademik di SMA Negeri 8 Muaro Jambi

Indira Yuliansari¹, Rasimin², Hera Wahyuni³

^{1,2,3}Universitas Jambi. Jl. Raya Jambi - Muara Bulian KM.15 Mendalo Darat, Jambi Luar Kota
indirayuliansari1@gmail.com

Abstract

This study aims to reveal how much influence smartphone addiction has on academic procrastination in class XI students at SMA Negeri 8 Muaro Jambi. Techniques in collecting data using a questionnaire. The population in this study were 73 students of class XI at SMP Negeri 8 Muaro Jambi. This type of research is quantitative research with an ex post facto approach. The results of the study generally show that students' smartphone addiction at SMA Negeri 8 Muaro Jambi as a whole is at a high level with a percentage of 66.31%. The results of the study also showed that there was a significant effect of smartphone addiction on academic procrastination at SMA Negeri 8 Muaro Jambi, which was 0.459 or 45.9% in the moderately strong classification with a determination of 0.17 – 0.49.

Keywords: Smartphone Addiction, Academic Procrastination

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan seberapa besar pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. Teknik dalam pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMP Negeri 8 Muaro Jambi sebanyak 73 siswa. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Hasil penelitian menunjukkan secara umum bahwa kecanduan *smartphone* siswa di SMA Negeri 8 Muaro Jambi secara keseluruhan berada pada tingkat tinggi dengan persentase sebesar 66,31%. Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik di SMA Negeri 8 Muaro Jambi yaitu sebesar 0,459 atau 45,9% dalam klasifikasi cukup kuat dengan determinasi 0,17 – 0,49.

Kata kunci : Kecanduan *Smartphone*, Prokrastinasi Akademik

Copyright (c) 2023 Indira Yuliansari, Rasimin, Hera Wahyuni

Corresponding author: Indira Yuliansari

Email Address: indirayuliansari1@gmail.com (Jl. Raya Jambi - Muara Bulian KM.15 Mendalo Darat, Jambi Luar Kota)

Received 7 March 2023, Accepted 14 March 2023, Published 14 March 2023

INTRODUCTION

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. 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.

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 general 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 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 melengkapai 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 nilai akademiknya menurun.

Salah satu aktivitas yang menyebabkan siswa menunda untuk mengerjakan tugas akademiknya adalah bermain *smartphone*. 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 procrastinator mudah terganggu oleh kegiatan yang lebih menarik atau menyenangkan seperti menonton televisi, bermain *smartphone* atau hal menarik lainnya. Hal ini lah yang membuat fokus perhatian procrastinator 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”.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan pendekatan yang bersifat kuantitatif. Sutja, dkk (2017:62) mengemukakan bahwa pendekatan kuantitatif biasanya bersifat menguji teori, menggunakan instrument, mengolah data berdasarkan angka-angka atau penjumlahan untuk mengambil kesimpulan secara deduktif atau dari umum ke khusus.

Metode penelitian ini adalah penelitian dengan menggunakan metode *expost-facto*. Penelitian *expost-facto* adalah penelitian yang menguji suatu akibat yang tidak dilakukan peneliti, tetapi telah ada sebelumnya yang mungkin dilakukan oleh pihak lain (Sutja, dkk 2017:63).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas XI SMA Negeri 8 Muaro Jambi yang memenuhi kriteria berjumlah 73 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan angket kecanduan *smartphone* dan prokrastinasi akademik yang sudah melalui uji validitas dan uji reabilitas. Uji prasyarat analisis menggunakan uji normalitas dan linearitas. Data dianalisis menggunakan rumus formula C sebagai berikut (Sutja et al., 2017):

$$p = \frac{\sum fb}{\sum n(i)(bi)} \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan:

- p = persentase yang dihitung
- fb = jumlah bobot dari frekuensi data yang diperoleh
- n = banyaknya data/subjek
- i = banyaknya item/soal
- bi = bobot ideal

Uji asumsi statistik menggunakan analisis regresi sederhana dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = a + b X \quad (2)$$

RESULT AND DISCUSSION

Data dalam penelitian ini meliputi variabel kecanduan *smartphone* (X) dan variabel prokrastinasi akademik (Y).

Uji Normalitas

Berdasarkan uji asumsi statistic yang menggunakan metode *Kolmogorov Smirrov* (K-S) diketahui nilai signifikansi sebesar $0.200 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan regresi.

Uji Linearitas

Tabel 1.1

Anova Tabel						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Kecanduan Smartphone	Linearity	6248.809	1	6248.809	64.344	.000
	Deviation from Linearity	4201.966	28	150.070	1.545	.097

Berdasarkan hasil uji linearitas, diketahui nilai *Sig.linearity* sebesar $0.000 < 0.05$ sedangkan nilai *Sig.deviation from linearity* $0.097 > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji regresi.

Regresi Linear Sederhana

Tabel 1.2

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.678 ^a	.459	.452	10.435

Berdasarkan tabel model *Summary* diatas, dapat diinterpretasikan bahwa nilai koefisien determinasi R square yaitu 0,459, sehingga dapat diartikan bahwa besar kontribusi pengaruh antara variabel kecanduan *smartphone* (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y) sebesar 45,9%.

Kriteria Penafsiran Pengaruh

Pada hasil penelitian ini menunjukkan determinasi berada pada angka 0,459 atau 45,9%. Kriteria penafsiran pengaruh determinasi berada pada kategori cukup kuat (0,17 – 0,49) maka penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kecanduan *smartphone* (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y).

CONCLUSION

Hasil penelitian menjelaskan bahwa pada variabel kecanduan *smartphone* (X) berada pada klasifikasi tingkat tinggi dengan persentase 66,31%. Kecanduan *smartphone* terdiri dari 4 indikator dengan tingkat persentase dan klasifikasi berbeda, untuk indikator *compulsive behavior* berada pada tingkat tinggi dengan persentase 65,12%, indikator *functional impairment* berada pada tingkat tinggi

dengan persentase 67,19%, indikator *withdrawal* berada pada tingkat tinggi dengan persentase 65,61% dan indikator *tolerance* berada pada tingkat tinggi juga dengan persentase 67,35%.

Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik (Y) berada pada klasifikasi tingkat tinggi dengan persentase 64,17%. Prokrastinasi akademik terdiri dari 4 indikator dengan tingkat persentase dan klasifikasi berbeda, indikator penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas berada pada tingkat sedang dengan persentase 64,15%, indikator keterlambatan dalam menyelesaikan tugas berada pada tingkat sedang dengan persentase 64,44%, indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual berada pada tingkat sedang dengan persentase 63,94%, dan indikator melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan berada pada tingkat tinggi dengan persentase 64,21%. Data tersebut menunjukkan bahwa secara umum persentase prokrastinasi akademik perindikator berada pada kategori sedang sehingga perlu untuk semakin diminimalkan dan dicegah peningkatannya.

Variabel kecanduan *smartphone* (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y) di SMA Negeri 8 Muaro Jambi memiliki pengaruh pada kategori cukup kuat yaitu berada pada rentang (0,17 – 0,49). Berdasarkan *R square* pada *R* tabel menunjukkan koefisiensi determinasi 0,459 atau 45,9%, maka penelitian menunjukkan pengaruh variabel kecanduan *smartphone* (X) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y) sebesar 45,9% dan 54,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Namun dapat dibuktikan bahwa kecanduan *smartphone* pada siswa juga menjadi salah satu faktor munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

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.

Kecanduan *smartphone* adalah perilaku keterikatan terhadap *smarthphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Kwon dkk, 2013). Menurut Paramita (Mulyati & Frieda, 2018) Kecanduan *Smartphone* adalah ketergantungan individu dalam menggunakan *smartphone* untuk mengakses internet secara terus menerus tanpa menghiraukan dampak negatifnya. *Smartphone* tidak dapat dipungkiri memiliki dampak negatif pada penggunaannya, 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*.

Perilaku kecanduan *smartphone* dan prokrastinasi akademik pada siswa sangat perlu mendapat perhatian. Apalagi saat ini fitur dan layanan pada *smartphone* semakin menarik bagi penggunaannya, hal ini tentunya akan membuat siswa semakin betah berlama-lama saat menggunakannya.

Untuk semakin meminimalkan penggunaan *smartphone* pada siswa, maka guru bimbingan dan konseling dapat memberikan upaya pencegahan dan pengentasan dengan pemberian layanan, seperti layanan informasi hingga konseling individual. Hal ini menjadi sangat penting mengingat dampak yang akan timbul dari kecanduan *smartphone* yang bukan hanya dapat mengganggu kegiatan belajar siswa, namun juga dapat menimbulkan perilaku negatif lainnya. Layanan yang diberikan dapat dilengkapi dengan informasi-informasi penting terkait gejala kecanduan, bahayanya, hingga kemungkinan dampak buruk kecanduan *smartphone* yang mungkin akan dirasakan dimasa mendatang. Penambahan informasi tentang deretan kasus-kasus kecanduan *smartphone* dengan kategori tinggi dieasa dapat memberi pemahaman kepada siswa akan bahayanya penggunaan *smartphone* secara berlebihan.

REFERENCES

- Afandy, A. (2021). Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Tugas Matematika Selama Pandemi Covid-19 Melalui Strategi Self Regulated Learning. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 6(2), 398-409.
- APJII. (2022). "Profil Internet Indonesia 2022" dalam Survei Internet Indonesia 2021-2022(Q1) (hlm. 20).
- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). *Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Crabtree, S., dkk. (2018). *The impact of mobile in people's happiness and well-being*. London: GSM Association.
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL (JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO)*, 7(1), 330-347.
- Hye, S. J., & Yang, S. L. (2015). *Smartphone Addiction and Empathy among Nursing Students. Advanced Science and Technology Letters*, 8, 224-228.
- Julyanti, M., & Aisyah, S. (2015). Hubungan Antara Kecanduan Internet dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota. *Jurnal Diversita*, 1(2).
- Kwon, M., Kim, D., Cho, H., & Yang, S. (2013). *The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. PloS One*, 8 (12), e83558.

Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 1307-1316.

Sutja, dkk. (2017). *Penulisan Skripsi Untuk Prodi Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Wahana Evolusi.