

**HUBUNGAN *NOMOPHOBIA* DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1
PACIRAN**

SKRIPSI



Oleh

Sunday Three Rosyanti

NIM .17410181

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

HALAMAN JUDUL
HUBUNGAN *NOMOPHOBIA* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 PACIRAN

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh
Sunday Three Rosyanti
NIM .17410181

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN *NOMOPHOBIA* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 PACIRAN

SKRIPSI

oleh

Sunday Three Rosyanti

NIM .17410181

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing



Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang




Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN *NOMOPHOBIA* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 PACIRANtelah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 21 Desember 2021Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.197611282002122001Anggota Penguji Lain
Penguji UtamaDrs. H. Yahya, MA
NIP.196605181991031004
AnggotaMuhammad Arif Furqon, M.Psi
NIP.19900614201911201268Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 21 Desember 2021Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP.197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Hal berikut data peneliti di bawah ini:

Nama : Sunday Three Rosyanti
NIM : 17410181
Fakultas : Psikologi
Jurusan : Psikologi

Dengan ini saya menyatakan judul skripsi "**Hubungan *Nomophobia* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Paciran**", ialah karya cipta sendiri yang merupakan keseluruhan skripsi, kecuali dalam literasi dan kutipan-kutipan yang dicantumkan sumber aslinya. Jika suatu hari terjadi klaim dari pihak yang bersangkutan, Dosen pembimbing serta seluruh civitas akademik fakultas psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang tidak bertanggung jawab atas hal itu.

Hal yang tercantum di atas merupakan surat pernyataan yang dibuat dengan sadar dan sebenar-benarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Malang, 7 Desember 2021

Penulis



Sunday Three Rosyanti

NIM.17410181

MOTTO

Tugas saya sangatlah mudah, kerjakan secepat mungkin, dan setepat mungkin.

PERSEMBAHAN

Terucap salam serta rahmat Allah SWT yang menurunkan kemudahan serta orang-orang baik selama ini kepada saya. Dengan ini skripsi saya persembahkan kepada keluarga saya sekarang dan mendatang, kepada pihak-pihak yang menyayangi saya baik yang tulus maupun pura-pura atau sekedarnya, yang terakhir skripsi ini saya persembahkan bagi pihak-pihak yang selalu bertanya “kapan wisuda? Kapan lulus?” tanpa membantu dan yang membantu sekalipun hanya kata “semangat!”. Terimakasih.

KATA PENGANTAR

Tiada ungkapan yang layak penulis ucapkan setiap menerima kenikmatan dari Allah SWT kecuali ucapan syukur kehadirat-Nya karena telah menuangkan berkah dan rahmat peneliti bisa merampungkan skripsi yang berjudul **“Hubungan Nomophobia dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Paciran”** ini. Salam juga sholawat mudah-mudahan selalu terhaturkan untuk Rasulullah, Nabi teladan kita Nabi Muhammad SAW.

Peneliti sadar dalam pembuatan skripsi, tidak bisa jauh dari kontribusi serta dukungan dari rekan, sejawat, dosen, dan lainnya. Untuk itu, melalui segenap hati izinkan peneliti mengucapkan terimakasih yang tiada terkira karena telah membantu dan membimbing, kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, sebagai dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sekaligus dosen pembimbing saya selama skripsi, yang selalu memberikan arahan, kemudahan, kelancaran, dan respon yang positif.
3. Dr. Ali Ridho, M.Si, selaku dosen wali saya yang senantiasa membagikan saran, mengingatkan, serta peduli selama perkuliahan.
4. Orang tua, Ayahanda Bambang Tri Supiyanto, dan Ibunda Rosyidatul Bariroh yang telah memberikan sumbangsih terbesar selama saya hidup, memberikan energinya, dukungannya baik secara moril maupun materiil, dan waktunya.
5. Seluruh Ibu dosen dan Bapak dosen juga segenap civitas akademik di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang khususnya di Fakultas Psikologi, yang telah bersedia membimbing dan memberikan ilmunya serta membantu kelancaran pendidikan saya selama ini.
6. Teman-teman responden dan orang-orang yang berkontribusi hingga terselesainya skripsi, yang tak mampu disebutkan oleh peneliti secara keseluruhan, mudah-mudahan kebaikan Anda semua dibalas oleh Allah SWT.

Dengan demikian, harapan peneliti pada skripsi hendaknya berguna untuk yang lainnya serta mudah-mudahan selalu di lindungi juga diturunkan rahmat oleh Allah SWT.

Malang, 7 Desember 2021

Penulis,



Sunday Three Rosyanti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	II
HALAMAN PERSETUJUAN.....	III
HALAMAN PENGESAHAN	IV
SURAT PERNYATAAN	V
MOTTO	VI
PERSEMBAHAN.....	VII
KATA PENGANTAR	VIII
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL.....	XIV
DAFTAR GAMBAR.....	XV
DAFTAR LAMPIRAN.....	XVI
ABSTRAK.....	XVII
ABSTRACT.....	XVIII
ص ط ل ه ا.....	XX
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II.....	8

1. Definisi Prokrastinasi Akademik	8
2. Aspek-Aspek/ Dimensi-Dimensi Prokrastinasi Akademik	9
3. Sebab-Sebab Prokrastinasi Akademik	11
4. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam	12
B. <i>Nomophobia</i>	14
1. Definisi <i>Nomophobia</i>	14
2. Aspek-Aspek/ Dimensi-Dimensi <i>Nomophobia</i>	15
3. Ciri-Ciri <i>Nomophobia</i>	16
4. <i>Nomophobia</i> dalam Perspektif Islam	17
C. Hubungan antara <i>Nomophobia</i> dengan Prokrastinasi Akademik	19
D. Hipotesis	20
BAB III	20
METODE PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian	20
B. Identifikasi Variabel Penelitian	20
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
1. Prokrastinasi Akademik (Y)	21
2. <i>Nomophobia</i> (X)	21
D. Subjek Penelitian	22
1. Populasi	22
2. Sampel	22
E. Metode Pengumpulan Data	23
F. Instrumen Penelitian	23
G. Pengujian Instrumen Penelitian	28
1. Uji Validitas	28

2. <u>Uji Reliabilitas</u>	29
H. <u>Metode Analisis Data</u>	30
1. <u>Analisis Deskriptif Statistik</u>	30
2. <u>Uji Normalitas</u>	31
3. <u>Uji Linieritas</u>	32
4. <u>Analisis Korelasi <i>Product Moment</i></u>	32
BAB IV	33
PEMBAHASAN	33
A. <u>Pelaksanaan Penelitian</u>	33
1. <u>Gambaran Lokasi Penelitian</u>	33
2. <u>Waktu dan Tempat</u>	34
3. <u>Total Subjek Riset</u>	34
4. <u>Karakteristik Responden</u>	35
5. <u>Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data</u>	36
6. <u>Hambatan-Hambatan</u>	36
B. <u>Hasil Penelitian</u>	36
1. <u>Hasil Analisis Data <i>Instrument</i></u>	36
2. <u>Uji Normalitas</u>	37
3. <u>Analisis Deskriptif Statistik</u>	38
4. <u>Uji Linieritas</u>	40
5. <u>Uji Korelasi</u>	40
C. <u>Pembahasan</u>	42
BAB V	48
PENUTUP.....	48
A. <u>Kesimpulan</u>	48

<u>B. Saran</u>	49
1. <u>Bagi sekolah</u>	49
2. <u>Bagi siswa</u>	49
3. <u>Bagi peneliti selanjutnya</u>	49
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Bobot Penilaian Skala Likert	24
Tabel 3. 2 Blueprint Prokrastinasi Akademik Sebelum Validasi	25
Tabel 3. 3 Blueprint Prokrastinasi Akademik Sesudah Validasi	26
Tabel 3. 4 Blueprint Nomophobia Sebelum Validasi	27
Tabel 3. 5 Blueprint Nomophobia Sesudah Validasi.....	28
Tabel 3. 6 Rumus Norma Kategorisasi	31
Tabel 3. 7 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	32
Tabel 4. 1 Rekapitulasi Siswa SMAN 1 Paciran Tahun 2021-2022.....	35
Tabel 4. 2 Karakteristik Umur Responden	35
Tabel 4. 3 Karakteristik Jenis Kelamin Responden	35
Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas.....	37
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Deskriptif.....	38
Tabel 4. 7 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	39
Tabel 4. 8 Kategorisasi Nomophobia.....	39
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas.....	40
Tabel 4. 10 Pedoman Derajat Hubungan	41
Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema Kerangka Konseptual Hubungan Nomophobia dengan Prokrastinasi Akademik.....	20
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Prokrastinasi Akademik.....	57
Lampiran 2 Skala Nomophobia	61
Lampiran 3 Validitas dan Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik	63
Lampiran 4 Validitas dan Reliabilitas Skala Nomophobia.....	56
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas.....	58
Lampiran 6 Hasil Uji Linieritas	60
Lampiran 7 Hasil Analisis Deskriptif	62
Lampiran 8 Hasil Uji Korelasi.....	63

ABSTRAK

Rosyanti, Sunday Three (2021). Hubungan *Nomophobia* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Paciran. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, *Nomophobia*, Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Paciran

Masalah prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa SMA Negeri 1 Paciran karena melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, dan sebagian siswa merasa tidak bisa lepas dari *mobile phone*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat *nomophobia* dan prokrastinasi akademik serta hubungan keduanya pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran.

Populasi dalam penelitian ini sejumlah 250 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran dengan jumlah sampel 71 responden. Metode pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan skala *nomophobia* yang diadaptasi dari Yildirim (2014) dan skala prokrastinasi akademik yang diadaptasi dari Ferrari (1995). Analisis data berupa analisis korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai ($r = 0,433$; $p < 0,05$).

Tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran pada kategori sedang 87,3% dan tingkat *nomophobia* pada kategori sedang 84,5%. Kesimpulannya semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran maka semakin tinggi *nomophobia*. Begitupun sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran maka semakin rendah *nomophobia*. Meskipun tingkat prokrastinasi akademik dan *nomophobia* berada pada kategori sedang, tetap perlu dilakukan bimbingan untuk siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran agar tidak mengalami peningkatan.

ABSTRACT

Rosyanti, Sunday Three (2021). The Relationship of Nomophobia with Academic Procrastination in Class XI Students of SMA Negeri 1 Paciran. Skripsi. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Advisor: Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.

Keywords: Academic Procrastination, Nomophobia, Class XI Students of SMA Negeri 1 Paciran

Academic procrastination problems occur in SMA Negeri 1 Paciran students because they do other activities that are more fun than doing assignments, and some students feel that they cannot be separated from their mobile phones. The purpose of this study was to determine the level of nomophobia and academic procrastination and the relationship between the two in class XI students of SMA Negeri 1 Paciran.

The population in this study were 250 students of class XI SMA Negeri 1 Paciran with a total sample of 71 respondents. The sampling method is simple random sampling. This study uses the nomophobia scale adapted from Yildirim (2014) and the academic procrastination scale adapted from Ferrari (1995). Data analysis is in the form of product moment correlation analysis. The results showed that there was a significant positive relationship between academic procrastination and nomophobia with a value ($r = 0.433$; $p < 0.05$).

The level of academic procrastination in class XI students of SMA Negeri 1 Paciran is in the medium category 87.3% and the level of nomophobia in the medium category is 84.5%. In conclusion, the higher the academic procrastination of class XI students of SMA Negeri 1 Paciran, the higher the nomophobia. Vice versa, the lower the academic procrastination of class XI students of SMA Negeri 1 Paciran, the lower the nomophobia. Even though the level of academic procrastination and nomophobia is in the moderate category, it is still necessary to

provide guidance for class XI students of SMA Negeri 1 Paciran so as not to increase.

الملخص

روزياتني، الأحد الثالث (ألفين و واحد و عشرون). علاقة نوموفوبيا بالمماثلة الأكاديمية في طلاب الصف الحادي عشر من المدرسة الثانوية الحكومية؛ شوهقشى واحد. اطروحه. كلية علم النفس مولانا مالك إبراهيم الدولة الإسلامية جامعة مالانج. المحاضر: الدكتورة ه. رفا هداية، ةزه.

الكلمات الرئيسية: المماثلة الأكاديمية، نوموفوبيا، طلاب الصف الحادي عشر مدرسة ثانوية حكومية زوج واحد

مشاكل المماثلة الأكاديمية التي تحدث في طلاب المدارس الثانوية الحكومية واحد زوج لأن القيام بأنشطة أخرى أكثر متعة من القيام بالمهام، وبعض الطلاب يشعرون بأنهم غير قادرين على الهروب من الهوائف المحمولة. كان الغرض من هذه الدراسة هو معرفة مستوى الخوف من النوم الأكاديمي والمماثلة وكذلك العلاقة بينهما في الصف الحادي عشر من المدرسة الثانوية الحكومية واحد زوج. بلغ عدد السكان في هذه الدراسة مائتان و خمسون طالبا من الصف الحادي عشر من المدرسة الثانوية الحكومية واحد زوج مع عدد عينة من واحد و سبعون المجيبين. طريقة أخذ العينات هي أخذ عينات عشوائية بسيطة. استخدمت الدراسة مقياسا لرهاب النوم مقتبسا من حافة يلدز (ألفين و أربعة عشر) ومقياسا أكاديميا للمماثلة مقتبسا من فيراري (ألف و تسعة مائة و خمسة و تسعون). تحليل البيانات في شكل تحليل ارتباط لحظة المنتج. وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية كبيرة بين رهاب النوم والمماثلة الأكاديمية بالدرجات (ص = 0.433؛ ص > 0.05).

مستوى المماثلة الأكاديمية في طلاب الصف الحادي عشر من المدرسة الثانوية الحكومية I زوج في الفئة المعتدلة هو 87.3% ومستوى رهاب النوم في الفئة المعتدلة هو 84.5%. في الختام ، كلما ارتفع المماثلة الأكاديمية لطلاب الصف الحادي عشر من المدرسة الثانوية الحكومية I زوج ، كلما ارتفع الخوف من النوم. على العكس من ذلك ، كلما انخفض المماثلة الأكاديمية لطلاب الصف الحادي عشر من المدرسة الثانوية الحكومية واحد زوج ، انخفض الخوف من النوم. على الرغم من أن مستوى المماثلة الأكاديمية ورهاب النوم هو في الفئة المعتدلة ، لا تزال هناك حاجة إلى التوجيه لطلاب الصف الحادي عشر من المدرسة الثانوية الحكومية واحد زوج حتى لا يزداد.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Persoalan prokrastinasi bisa dialami siapapun tanpa memandang umur. Seperti pelajar SMA, pada umumnya mereka menunda pekerjaan rumahnya atau yang biasa disebut PR, yang tentunya juga akan melakukan penundaan pengumpulan tugas tersebut, dampak yang ditimbulkan dari penundaan tersebut tidak jarang ditemui dalam siswa SMA, yang secara tidak sadar terlambat masuk ke kelas dikarenakan pekerjaan rumahnya yang tidak dikerjakan sehingga siswa SMA ini melakukan hal yang sama berulang kali. Hal tersebut tentunya membentuk faktor diantaranya prestasi siswa yang menurun.

Pada tahun 2020 di SMA Negeri 1 Muara Sugihan kelas XII ditemukan rata-rata siswa mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi (Ramadhani, dkk., 2020: 45). Prokrastinasi akademik saat ini menjadi hambatan yang belum terselesaikan. Padahal, perilaku ini memiliki konsekuensi negatif bagi siswa. Dengan demikian sangat perlu dilakukannya penelitian terhadap prokrastinasi akademik.

Tindakan dalam prokrastinasi tidak seluruhnya dapat diartikan sebagai penundaan. Dilihat dari definisi penundaan yang dipaparkan oleh tokoh-tokoh, Hal itu merupakan kesimpulan prokrastinasi sebagai tindakan penangguhan dimulai dari pelaksanaan yang disengaja terlambat dan tidak rasional serta memiliki efek yang buruk bagi pelakunya (Zack dan Hen, 2018: 121). Prokrastinasi yang dilakukan oleh individu dapat terjadi dalam setiap kehidupan, antara lain termasuk dalam keluarga, lingkungan sosial dan masyarakat, serta kegiatan rutinitas yang menyangkut pada pekerjaan maupun dibidang akademik (Suhadianto dan Pratitis, 2019: 205). Penundaan pada

bidang pendidikan dikenal dengan prokrastinasi akademik. Perilaku menunda tugas akademik dan merasa cemas perihal akademik dengan kurun waktu sering ataupun hampir terus menerus merupakan perilaku prokrastinasi akademik (Steel dan Klingsieck, 2016: 34).

Prokrastinasi akademik lebih banyak menimbulkan dampak negatif berupa membuang waktu sia-sia, pekerjaan yang menumpuk, dan hasil yang tidak memuaskan (Ferrari, 2010: 217). Julyanti dan Aisyah (2015: 19) melakukan wawancara pada guru SMA swasta, hasilnya menunjukkan banyak siswa yang mengumpulkan tugas sekolah lebih dari tenggat waktu yang diberikan hal itu disebabkan siswa lebih menunda memulai mengerjakan dan beralasan ide akan muncul ketika mendekati tenggat waktu pengumpulan tugas. Dari sisi psikologis, dampak negatif yang dialami prokrastinator berupa munculnya stress dan rasa cemas (Triyono & Khairi, 2018: 71).

Ferrari (2010: 197) prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri diantaranya: (1) orang yang prokrastinasi mengarah menunda pekerjaan ataupun melaksanakan kewajibannya. (2) memiliki pikiran bahwa mengerjakan nanti akan lebih baik daripada mengerjakan sekarang, dan perilaku menunda ini tidak menjadikannya beban atau permasalahan. (3) tetap melakukan perilaku prokrastinasi secara terus menerus. (4) biasanya prokrastinator cenderung sulit menentukan sesuatu atau mengambil keputusan.

Pada penelitian kuantitatif terbaru ini, prokrastinasi menyebabkan beberapa faktor akademik yang dilakukan dengan pendekatan korelasional. Hasil yang didapatkan mengenai informasi prokrastinasi, terjadinya unsur dari dalam dan unsur dari luar disebabkan penundaan tersebut. Unsur dari dalam berupa situasi fisik serta psikologis misal, keyakinan diri, efikasi diri, regulasi emosi, dan kesehatan (Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S., 2013, 856). Lain halnya dengan unsur dari luar, adalah perilaku yang memunculkan prokrastinasi, misal tingkat kesulitan tugas yang diberikan (Shalev, 2018: 1).

Bulut (2014: 92) juga merumuskan salah satu faktor prokrastinasi akademik merupakan rendahnya tingkat tanggung jawab. Serta manajemen waktu yang kurang baik (Motie, dkk., 2012: 2305). Penggunaan *smartphone* juga menunjukkan dampak negatif berupa lupa waktu, kurangnya tanggung jawab dan konsentrasi (Istifada, 2018: 81). Keadaan lupa waktu dalam penggunaan *mobile phone* menimbulkan dampak negatif lainnya berupa merasa cemas, gelisah, khawatir, takut bila jauh dari *mobile phone* atau biasa disebut *nomophobia* (Muyana dan Widyastuti, 2017: 286). Milgram (1992: 123) serta Ferrari, dkk. (1995: 3) ini membuktikan bahwa individu yang ketergantungan teknologi salah satunya *mobile phone* merupakan akibat dari semakin berkembangnya teknologi, yang tentunya juga menimbulkan hasil yang selaras dengan meningkatnya tindakan yang menunda-nunda.

Hasil riset awal Verdiawati (2012: 3) di SMPN 1 Kota Mungkid dengan batasan riset pada asertivitas dan prokrastinasi akademik, yang kemudian menghasilkan prokrastinasi akademik sebanyak 53,3% dari 30 jumlah sampel mengalami prokrastinasi akademik dan didukung dari pernyataan guru BK tentang siswa yang datang lebih pagi untuk mengerjakan tugas yang belum selesai atau bahkan belum dikerjakan sama sekali pada hari itu. Hal ini didukung dengan penelitian Munawaroh, Alhadi, dan Saputra (2017: 2) yang menemukan, pelajar SMP di kota Yogyakarta memiliki prokrastinasi akademik kategori tinggi (17,2%), kategori sedang (77,1%), dan kategori rendah (5,7%). Penelitian tersebut diterapkan pada 35 subjek dengan menggunakan satu variabel. Dari kedua penelitian diatas, peneliti menggunakan variabel *nomophobia* yang akan diuji dengan variabel prokrastinasi akademik, tentunya dengan subjek yang berbeda.

Sehubungan dengan data lapangan yang telah diperoleh dari penelitian (Yuni dan Pierewan, 2016: 14) menunjukkan kuatnya korelasi dibagi dalam intensitas yang menggunakan *smartphone*, kedisiplinan, dan intensitas menunjukkan nilai besar untuk memberikan pengaruh pada kedisiplinan atau penundaan terhadap tugas yang diberikan pada siswa. Dari laporan survei

internet APJII membuktikan penggunaan internet untuk hiburan lebih tinggi daripada untuk pendidikan (APJII, 2020: 147). Dengan begitu lebih banyak individu yang menggunakan *mobile phone* untuk kesenangan dan meninggalkan atau menunda tugas. Individu yang merasa cemas dan takut saat tidak bisa menggunakan *mobile phone* istilahnya yakni *no-mobile phone phobia* atau *nomophobia*.

Warisyah (2015: 133) penggunaan *smartphone* masyarakat Indonesia rata-rata menghabiskan waktu 2 jam 30 menit setiap harinya. Dalam sehari penderita *nomophobia* bisa hanya memeriksa *mobile phone*nya sebanyak 34 kali dan dengan mudah membawa *mobile phone* ke dalam kamar mandi karena takut cemas. Orang yang dinyatakan mengidap *Nomophobia* bisa menghabiskan waktu lebih lama untuk menggunakan *mobile phone* daripada lingkungan secara langsung (Muyana dan Widyastuti, 2017: 285).

Lee, dkk. (2006: 35) membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan sekaligus hubungan minus atau negatif antara *nomophobia* dengan prestasi akademik. Di SMK-BM Swasta Sinar Husni Medan telah dilakukan riset mengenai *nomophobia* dan prokrastinasi hasilnya adalah signifikan (Pahlawan dan Nasution, 2020: 54). Hasil penelitian tersebut menunjukkan masih adanya siswa yang mengalami prokrastinasi di bidang pendidikan. Bagaimanapun juga, masalah ini membutuhkan perhatian para guru, terutama para konselor, karena bisa melayani para siswa memodifikasi perilaku bermasalah mereka akibat penggunaan *mobile phone*.

Berkembangnya beragam model dan fasilitas yang ada di dalam *mobile phone* seperti internet, sosial media, *diary*, *email*, kalkulator, kalender, galeri, pemutar musik, dan sebagainya yang menjadikan perubahan dalam gaya hidup, komunikasi, dan kebutuhan dasar remaja (Akanferri, Aziale, dan Asampana, 2014: 17). Jika dilihat dari sudut pandang perkembangan, dengan adanya penawaran fitur yang dianggap hal baru tentu remaja tidak akan menolak, karena remaja selalu terbuka dengan hal-hal baru (Muyana dan

Widyastuti, 2017: 282). Survei APJII tahun 2019-2020, pengguna internet terbanyak yaitu pelajar. Intensitas penggunaan berdasarkan APJII terbanyak yaitu lebih dari delapan jam sehari (APJII, 2020: 15). Jika dilihat dari intensitas penggunaan *mobile phone* yang berlebihan tentu memiliki dampak negatif. Dampak negatif ini bisa berupa prokrastinasi akademik. Berdasarkan teori behavioristik, *nomophobia* menjadi reward bagi prokrastinator (Ghufron, 2010: 151).

Fenomena prokrastinasi juga ditemukan pada siswa SMAN 1 Paciran dari hasil wawancara peneliti dengan siswa Z, pada tanggal 23 Januari 2021 yang menyatakan siswa tidak ragu akan membawa *mobile phone* masuk ke dalam kamar mandi dimanapun tempatnya. Kemudian perilaku prokrastinasi ini akan menjadi masalah utama dalam proses belajar dan mengajar, karena pelajar sering belum siap terutama saat mengumpulkan tugas (Junia, dkk, 2019: 22). Dari hasil observasi kepada Z, siswa SMAN 1 Paciran telah melakukan prokrastinasi yang salah satunya disebabkan *mobile phone*. Dibuktikan dari Z yang bermain *mobile phone* tidak kenal waktu mulai dari Z datang ke sekolah, saat waktu istirahat, atau bahkan saat pelajaran berlangsung, hingga pulang sekolah, namun akan terlambat saat guru meminta Z untuk mengumpulkan tugas. Z lebih sibuk bermain *mobile phone* daripada mengerjakan tugas sekolah.

Peneliti melakukan survei terhadap *nomophobia* pada siswa kelas XI SMAN 1 Paciran menghasilkan murid tidak bisa lepas dari *mobile phone* 52,4% sedangkan beberapa siswa dapat melakukan aktivitas lain tanpa menggunakan *mobile phone* 23,8% serta 14,3% siswa dapat lepas dari *mobile phone* dan lebih mengutamakan aktivitas lain yang lebih penting dan 9,5% siswa berpikir *mobile phone* tidak penting bagi siswa dan lebih memilih untuk lepas sepenuhnya dengan *mobile phone*.

Sedangkan, survei awal prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Paciran dan menunjukkan bahwa siswa secara sengaja menunda

tugas yang diberikan guru sebesar 61,9% karena melakukan aktivitas hal lain. Serta 28,6% dikarenakan bermain *mobile phone* dan 9,5% siswa memilih untuk mengerjakan tugas dengan cepat. Lalu pada survei selanjutnya 61,9% siswa mengatakan bahwa tugas yang diberikan guru sulit sehingga siswa memilih untuk menunda tugasnya sedangkan 38,1% siswa memutuskan tetap mengerjakan tugas dari guru. Meskipun hanya sebesar 28,6% tetapi *mobile phone* memberikan dampak pada prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran.

Adapun analisis perbedaan yang akan dibagikan dalam penelitian sebelumnya ialah berupa letak atau lokasi populasi dan sampel penelitian. Karena kemungkinan hasil penelitian berbeda bisa saja terjadi. Selain itu hasil penelitian tidak bisa digeneralisasikan meskipun memiliki topik yang sama dengan subjek di daerah tertentu seperti perbedaan budaya dan populasi penelitian. Dengan demikian, perlu dilakukan riset tentang hubungan antara *nomophobia* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Paciran.

B. Rumusan Masalah

Sehubungan dengan pemaparan yang dilakukan peneliti diatas, maka perumusan permasalahannya sebagaimana berikut:

1. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran ?
2. Bagaimana tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran?
3. Apakah terdapat hubungan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran?

C. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini sebagaimana berikut:

1. Mengetahui tentang tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran.
2. Mengetahui tentang tingkat *nomophobia* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran.
3. Mengetahui tentang hubungan *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran.

D. Manfaat Penelitian

Pemberian yang diharapkan dalam penelitian ini kontribusi positif atau bermanfaat untuk pengembangan keilmuan teoritis serta praktis. Adapun manfaat yang didapatkan diantaranya adalah:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis mampu memberikan informasi ilmiah kepada masyarakat khususnya dalam bidang psikologi berupa pengembangan ilmu yang berkaitan dengan *nomophobia* dan prokrastinasi akademik siswa. Bagi peneliti yang lain akan mendapatkan gambaran data mengenai *nomophobia* dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Penelitian yang diharapkan secara teoritis menyumbang manfaat kedepannya untuk proses belajar siswa berupa informasi mengenai *nomophobia* dan prokrastinasi akademik yang bisa menjadi permasalahan dalam pengembangan diri siswa.

b. Bagi guru

Manfaat bagi guru, sebagai informasi bahwa selain *nomophobia* juga terdapat prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa. Keduanya bisa menjadi hambatan dalam pembelajaran siswa.

c. Bagi peneliti

Manfaat yang diberikan dalam penelitian dapat menjadi pengalaman baru dan wawasannya dalam kegiatan penelitian terutama hal-hal

yang mengenai *nomophobia* dan prokrastinasi akademik di kalangan siswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan penundaan, undur, tunda. Secara epistemologis, itu bermula dari tutur kata Latin yaitu “pro” memiliki makna berkembang ataupun beralih kedepan, yang kedua dengan tutur kata lain “cratinus” yaitu ketetapan atau langkah besok ataupun ditunda ke hari selanjutnya (Burka & Yuen, 2008: 5). Selain itu, Burka dan Yuan (2008: 6) menyebutkan arti prokrastinasi menurut orang mesir. Pertama, kegiatan sehari-hari yang tidak berguna dengan cara menjauhi usaha atau kerja, jadi energi yang dikeluarkan sia-sia atau tidak bermanfaat. Kedua, penundaan merupakan sikap kemalasan dalam menuntaskan tugas pentingnya yang bisa membawa masuk dalam pusaran sungai Nil.

Prokrastinasi bagi Steel (2007: 66) ialah memahami kalau penundaan bisa jadi kurang baik dalam menuntaskan pekerjaan namun tetap dilakukan. Bagi Ferrari, Johnson serta McCown (dalam Tondok, 2008: 83) prokrastinasi kerap menimbulkan penundaan pekerjaan tugas, interval waktu antara kinerja serta kegiatan aktual dan memilih mengerjakan sesuatu yang lebih menarik daripada menuntaskan pekerjaannya

Tindakan prokrastinasi yang terjadi di bidang pendidikan biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Perbedaannya terletak pada fokus penundaannya. Apabila prokrastinasi saja fokus penundaan berupa penundaan membuat keputusan, namun pada prokrastinasi akademik memiliki fokus penundaan dalam menuntaskan pekerjaannya (Balkis & Duru, 2009: 19). Menurut Salomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi adalah aksi penundaan menjalani sesuatu dengan

terencana, dan akan berhenti ketika muncul rasa tidak nyaman. Sedangkan menurut Jiao, dkk. (2011: 120) menerangkan tentang prokrastinasi akademik adalah penundaan yang diakibatkan oleh ketidakmampuan buat mengeksekusi secara normal (biasanya lebih lama) tugas sekolah atau tugas pendidikan yang lain sehingga memunculkan tekanan psikologis bagi penderitanya.

Sehingga jika definisi prokrastinasi dari para ahli yang telah disebut diatas adalah suatu aksi menunda-nunda menyelesaikan pekerjaan penting karena lebih tertarik dengan pekerjaan lainnya yang akhirnya bisa menimbulkan tekanan psikologis. Sedangkan prokrastinasi akademik artinya aksi menunda pekerjaan tugas dalam bidang pendidikan.

2. Aspek-Aspek/ Dimensi-Dimensi Prokrastinasi Akademik

Berikut ini dijelaskan aspek-aspek prokrastinasi berdasarkan pendapat Ferrari, Johnson dan Mccown (dalam Ghufron, 2010: 158):

1. Penundaan dalam mulai dan selesaikan kewajiban (tugas)

Menunda dalam memulai atau menyelesaikan kewajiban saat ini. Sebenarnya prokrastinator mengerti bahwa kewajiban harus diselesaikan dengan cepat. Namun, jika dia sudah memulai pekerjaannya, dia perlu menunda memulai pekerjaannya, atau menunda menyelesaikannya.

2. Lelet untuk hal menyelesaikan kewajiban

Seorang prokrastinator menginginkan durasi yang panjang dari biasanya. Mereka senang membuang waktu dalam membuat diri siap sebelum mengerjakan tugas. Tidak hanya itu, mereka berpikir dapat menyelesaikan tugas tanpa harus memikirkan waktu yang terbatas. Seringkali sikap ini dapat membuat seseorang tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tuntas. Sehingga bisa dikatakan seorang prokrastinator memiliki ciri penting yaitu lamban dalam aktivitas melaksanakan suatu tugas.

3. Perbandingan atau kesenjangan durasi pengerjaan tugas antara kemampuan yang direncanakan dan kemampuan yang sebenarnya

Sulit bagi orang yang suka menunda-nunda melakukan sesuatu untuk jangka waktu yang telah ditentukan. Orang yang memiliki ciri prokrastinator seringkali menghadapi ketertinggalan dan gagal menyempurnakan kewajiban yang sudah ditetapkan, disebabkan oleh orang lain atau konsep sendiri. Prokrastinator bisa saja sudah merancang tentang memulai suatu menuntaskan tugasnya dalam jangka waktu yang ditentukan olehnya. Namun bila saatnya tiba, tidak berjalan sesuai konsep sehingga menimbulkan kelambatan atau ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas secara keseluruhan.

4. Menjalani lebih banyak kegiatan menyenangkan

Melakukan aktivitas berbeda yang banyak menarik perhatian daripada kewajiban yang harus diselesaikan. Orang yang suka menunda-nunda pekerjaan cenderung melakukannya secara sengaja untuk membiarkan tugasnya. Namun, mereka lebih meluangkan waktu dalam kesehariannya yang memberikan kesenangan individu tersebut bisa menghibur mereka misalnya penghiburan dalam bacaan (majalah, koran, atau novel naratif berbeda), tontonan televisi, *chatting*, jalan-jalan, serta lain sebagainya. Alhasil mereka harus membayar berapa cepat kemampuannya dalam menyelesaikan tugas.

Dari penjelasan di atas di atas, prokrastinasi akademik pendidikan terdapat empat ciri, yakni: keterlambatan dalam penyelesaian kewajiban, mengaitkan kewajiban, perbandingan durasi antara kemampuan yang direncanakan dengan yang sebenarnya, dan banyak kegiatan yang lebih menarik.

Sebaliknya, analisis Yemima (2010: 11) menyatakan prokrastinasi akademik menggunakan skala psikologi, yang merupakan indikator prokrastinasi akademik, yaitu: (1) Lalai mengerjakan tugas. (2)

Meskipun memiliki waktu luang, tetapi sengaja untuk tidak segera mengerjakan tugas. (3) Selesaikan kewajiban tetapi belum sampai akhir. (4) Menunda menyelesaikan kewajiban atau memperlambat pengerjaan tugas. (5) Tugas dapat diselesaikan tetapi tidak sesuai keinginan atau rencana. (6) Waktu mengerjakan tugas lebih lama daripada yang lainnya

Dari pendapat kedua ahli, penulis lebih condong kepada aspek yang dikemukakan oleh Ferrari, dkk. Karena pembahasan ciri-ciri disebutkan dengan makna yang lebih luas. Pendapat Ferrari, dkk. Juga sudah mewakili dari pendapat ahli yang lain.

3. Sebab-Sebab Prokrastinasi Akademik

Teori Knaus (2001: 21) mengungkapkan beberapa alasan terjadinya prokrastinasi dikalangan siswa, yakni:

1. Manajemen waktu yang buruk

Seorang prokrastinator terdapat indikasi manajemen waktu yang tidak terarah dikarenakan tidak sanggup menentukan tujuan serta prioritas yang jelas. Penetapan tugas yang seharusnya prioritas maupun tujuan tidak menjadi tanggung jawab.

2. Sulit fokus atau konsentrasi

Sulit berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas tentunya membuat prokrastinator memikirkan hal yang lain terutama hal-hal yang menyenangkan, kemudian melakukannya dan melupakan tugas.

3. Rasa takut akan kegagalan dan keyakinan yang irasional

Tuntutan dan ekspektasi tinggi yang dimiliki prokrastinator membuat ketakutan akan tugas yang gagal, kurang sempurna, menjadi tidak puas dan akhirnya memilih untuk menunda pekerjaan tersebut.

4. Bosan dengan tugas

Selain sulit, tugas juga bisa menjadikan rasa bosan pada prokrastinator.

4. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam

Spesialnya tertuang dalam "Al-Qur'an" tidak adanya kata menunda- nunda, namun penundaan ataupun prokrastinasi kerap ditemui di dalamnya. Tertuangnya di Al-Qur'an, Allah SWT kerap menegaskan ciptaannya buat menggunakan kesempatannya sebaik- baiknya. Fatwa Allah SWT mengenai memakai waktu terdapat di dalam Surah Al-Insyirah ayat 7 dalam Alquran:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۝

Artinya: "Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain" (QS. Al-Insyirah ayat 7)

Maksudnya, sebagian mufasir menerangkan jika kamu (Muhammad) sudah berdakwah, setelah itu menyembah Allah, kalau kamu sudah menuntaskan urusan dunia kemudian laksanakanlah urusan akhirat, sebagian orang juga mengatakan: jika sudah sholat, maka berdoalah.

Arti ayat 7 Q.S. Al- Insyirah di atas jika dihubungkan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari, supaya kita dapat menuntaskan tugas lebih serius. Meskipun beraktifitas, kita wajib teratur menuntaskan pekerjaan tepat waktu supaya kita bisa memakai waktu kita semaksimal mungkin.

Dalam hal ini faktor psikologis yang terjadi pada prokrastinasi akademik pada arti :*"Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain"*, manusia pada dasarnya dalam mengerjakan sesuatu sering menunda apa yang dipikirkan tidak lebih penting dan mendahulukan hasrat yang terpenting dalam pikirannya.

Dalam Islam, Allah SWT juga melarang keterlambatan dalam bekerja, seperti yang tertulis di surat Ali-Imran ayat 30 berikut ini:

يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ
تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهَا أَمَدًا بَعِيدًا وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَاللَّهُ رَءُوفٌ
بِالْعِبَادِ ۝ ٣٠

Artinya: “Pada hari ketika tiap-tiap diri mendapati segala kebajikan dihadapkan (dimukanya), begitu (juga) kejahatan yang telah dikerjakannya; ia ingin kalau kiranya antara ia dengan hari itu ada masa yang jauh; dan Allah memperingatkan kamu terhadap siksa-Nya. dan Allah sangat Penyayang kepada hamba-hamba-Nya.”

Ada juga ayat lain yang menerangkan tentang perintah memakai waktu dengan baik terdapat pada QS. Al-Ashr ayat 1-3, yang isinya yakni:

وَالْعَصْرِ ۝ ١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ ٢ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا
الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۝ ٣ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ ٣

Artinya: “1. Demi masa, 2. Sesungguhnya manusia benar-benar dalam kerugian, 3. Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.”

Surat tersebut menerangkan, kalau individu tidak menggunakan kesempatan yang Allah SWT beri kepada umat dengan sebaik-baiknya dalam berbuat kebaikan. Dan pekerjaan yang menunda-nunda merupakan kemauan nafsu bagi rohani yang rapuh serta sedikitnya motivasi. Sebab siapa yang tidak dapat memerintah sekarang, kelak tidak ada masa depan baginya. Oleh karena itu, sebaiknya siswa diberikan pemahaman dan keyakinan yang kuat dalam beragama, dengan begitu siswa secara tidak langsung akan melakukan sikap disiplin yang dimulai dari kegiatan beribadah (Hidayah, dkk., 2021: 295).

B. *Nomophobia*

1. Definisi *Nomophobia*

Dimaksud *nomophobia* ialah kekhawatiran meninggalkan informasi relasi telepon. Termasuk fobia kontemporer (modern). Zaman sekarang manusia hidup tidak hanya sekedar berinteraksi dengan manusia saja melainkan berinteraksi dengan teknologi informasi, salah satunya berupa *mobile phone* (Yildirim, 2014: 06).

Nomophobia merupakan kekhawatiran putus hubungan dengan menggunakan ponsel yang telah mendunia. *Nomophobia* muncul pertama kali di Inggris dengan sebutan “*No Mobile Phone Phobia*”, ialah fobia tidak menyukai telepon genggam. Ini berarti gugup, tidak aman, serta takut sebab keluar rumah tanpa kontak dengan ponsel (King, dkk, 2014: 28).

Menurut King, Valenca, dan Nardi (2010: 52) *nomophobia* adalah perasaan takut jauh dari teknologi berupa *mobile phone* atau tidak berhubungan dengan internet dan merupakan bagian hasil penelitian dari perkembangan teknologi itu sendiri.

Pada DSM-IV, *nomophobia* dapat dilihat pada golongan *specific phobia*. *Specific phobia* ialah perasaan kuat atas rasa takut dan mendasar karena keberadaan atau ekspektasi terhadap objek atau situasi spesifik (American Psychiatric Association, 2013: 73). Situasi spesifik yang dialami oleh penderita *nomophobia* yaitu situasi takut apabila jauh dari *mobile phone*.

Menurut Dixit (2010: 339) *nomophobia* adalah saat individu atau pengguna *mobile phone* merasa cemas karena jauh dari *mobile phone* yang dimiliki. Sedangkan menurut Pavithra (2015: 340) *nomophobia* ialah suatu perasaan tidak nyaman, kecemasan, gugup, dan

kesedihan dikarenakan tidak menggunakan ponsel. Perasaan tidak nyaman, cemas, gugup, dan sedih yang dialami penderita *nomophobia* berbeda, hal ini melampaui ketetapan sewajarnya yang menyebabkan *addiction*.

Pemaparan pemahaman tentang *nomophobia* oleh banyak master diatas, kesimpulanya adalah perasaan terlalu takut saat tidak terhubung ke *mobile phone*. Kemudian penderita *nomophobia* akan merasakan takut yang berlebih jika tidak berinteraksi dengan *mobile phone*, koneksi terputus, akses informasi yang terputus, dan perasaan tidak nyaman jika tidak berinteraksi dengan *mobile phone*.

2. Aspek-Aspek/ Dimensi-Dimensi *Nomophobia*

Teori Yildirim (2014: 40), pemaparannya yakni dimensi-dimensi *nomophobia* tercantum dalam bagian:

a. *Can't communicate* (tidak bisa berbicara)

Mudah takut saat tidak dapat berinteraksi dengan keluarga. Merasa cemas bila ikatan dengan sahabat atau keluarga renggang jika tidak mengecek telepon selular.

b. *Losing connectedness* (koneksi yang hilang)

Penderita *nomophobia* ketika tidak dapat mengakses sosial media, mereka akan merasa takut, dan merasa bimbang jika tidak bisa memantau perkembangan kabar terkini di sosial media lewat *mobile phone*.

c. *Can't access information* (Tidak bisa mengakses data)

Penderita *nomophobia* akan mengalami kecemasan saat tidak mengecek, mendapatkan informasi dari *mobile phone* serta menghabiskan waktu berlebihan dengan *mobile phonenya*.

d. *Giving up convenience* (Merasa tidak aman)

Penderita *nomophobia* merasa risih jika ada yang mengusiknya saat bermain *mobile phone*. Kemudian muncul keinginan untuk

mengecek *mobile phone* berulang kali apakah *mobile phone* mempunyai jaringan, *inbox*, ketersediaan baterai, dan takut jika pulsa atau kuota internet habis. Hal tersebut diperparah dengan kenyamanan seluruh sarana dari *mobile phone* yang membuat penggunaannya enggan meninggalkan *mobile phone* dalam waktu yang lama. Munculnya kekhawatiran yang tidak masuk akal saat ada jarak dengan *mobile phone*.

Bersumber pada uraian diatas dimensi *nomophobia* secara singkat adalah individu cenderung takut tidak dapat menelpon ataupun ditelepon individu yang lain, tidak ada sinyal, kerap takut tidak mendapat informasi dari *mobile phone*, dan merasa tidak nyaman saat jauh dari *mobile phone* yang dimiliki.

3. Ciri-Ciri *Nomophobia*

Bragazzi (2014: 156), telah melakukan eksperimen yang menghasilkan beberapa ciri-ciri *nomophobia* sebagai berikut:

- a. Penggunaan *mobile phone* yang berlebihan dan secara teratur terus mengakses *mobile phone*, memiliki minimal sebuah *mobile phone* bahkan lebih, serta selalu ada pengisi energi *mobile phone* didekatnya.
- b. Gugup serta gelisah saat tidak memegang sesuatu, terlebih *mobile phone* ataupun internet yang dirasa lumayan. Baterai lemah ataupun kekurangan informasi yang bisa digunakan buat mengakses internet serta berupaya menjauhi kondisi yang memiliki aturan menjauhi *mobile phone* contohnya transportasi, restoran, bioskop, serta bandara.
- c. Cek layar *mobile phone* buat membenarkan apakah terdapat notifikasi pesan ataupun panggilan diterima.
- d. *Mobile phone* aktif selama 24 jam per hari serta tertidur dalam keadaan *mobile phone* menyala.

- e. Interaksi langsung dengan orang lain dapat memunculkan kecemasan serta tekanan pikiran atau stress dan lebih suka berinteraksi melalui *mobile phone*.
- f. *Ringxiety* selaku wujud klinis yang terkadang menarik, terlebih pada penyajian auditori "nada dering ataupun suara telepon palsu" membingungkan nada dering telepon dengan perkataan serupa untuk reaksi mencari seseorang secara otomatis, begitu sehabis mencermati serta memikirkannya dengarkan nada dering ponselnya sendiri.

4. *Nomophobia* dalam Perspektif Islam

Menurut Prabandari, dkk. (2017: 192) dapat ketahui bersama ponsel tercantum dalam bisnis duniawi. Dalam Islam, telah dijelaskan orang beriman dilarang oleh Allah memikirkan dunia lebih dari ukhrawi yang tercantum pada QS. Al-An'am 32:

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهُمْ فِي الدَّارِ الْآخِرَةِ حَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا
تَعْقِلُونَ ۝ ٣٢

Artinya: "Kehidupan dunia hanyalah permainan dan kelengahan, sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Tidakkah kamu mengerti?"

Hamka dan Quraish shihab menjelaskan lebih lanjut mengenai ayat tersebut, sesungguhnya manusia tidak melakukan aktivitas yang tidak bermanfaat atau sia-sia bahkan yang tidak bertujuan hanya untuk menyenangkan hati atau menghabiskan waktu (Amrullah, 2007). Hal ini juga termasuk *nomophobia*. Fenomena ini jika dalam pandangan islam merupakan fenomena yang mementingkan duniawi berupa *mobile phone*. Karena dalam sehari-hari manusia tidak bisa lepas dari *mobile phone*. Tentunya hal tersebut secara tidak langsung memberikan pengaruh pada hubungan manusia dengan Allah SWT. Salah satu

contohnya menunda-nunda ibadah sholat fardlu karena masih asyik bermain *mobile phone*.

Dalam hal ini faktor psikologis yang terjadi pada *Nomophobia* pada arti “*Kehidupan dunia hanyalah permainan dan kelengahan, sedangkan negeri akhirat itu, sungguh lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Tidakkah kamu mengerti?*”, Manusia ketika dihadapkan dengan sesuatu yang menyenangkan akan lupa dengan hal yang dipikirkannya tidak sejalan dengan keinginan. *Mobile phone* sebagai hiburan dan fasilitas yang tak terbandung mempengaruhi manusia untuk lebih memerhatikannya dan keinginan tersebut selalu didapatkan di dalam *Mobile phone*.

Seperti pada firman Allah SWT QS. Al-An’am 44, yang berbunyi:

فَلَمَّا نَسُوا مَا دُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّىٰ إِذَا فَرِحُوا
بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَعَثَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ ٤٤

Artinya: “Maka, ketika mereka melupakan peringatan yang telah diberikan kepada mereka, Kami pun membukakan pintu-pintu segala sesuatu (kesenangan) untuk mereka, sehingga ketika mereka bergembira dengan apa yang telah diberikan kepada mereka, Kami siksa mereka secara tiba-tiba, maka ketika itu mereka terdiam putus asa.”

C. Hubungan antara *Nomophobia* dengan Prokrastinasi Akademik

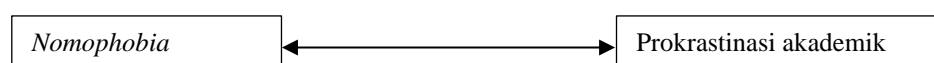
Nomophobia merupakan fobia yang khas jika individu kehabisan ponselnya, mereka akan sangat mengkhawatirkan. Individu yang mengidap fobia ini, senantiasa hidup dalam kekhawatiran serta senantiasa menyimpan ponselnya, jadi penderita *nomophobia* akan selalu membawa ponsel kemanapun mereka pergi. Orang dengan fobia ini bisa mengecek ponsel sebanyak 34 kali dalam sehari bahkan tanpa berpikir panjang akan membawanya ke toilet bersama mereka. Salah satu ciri *nomophobia* yang menyatakan pengguna akan selalu mengecek layar *mobile phone* yang

dimiliki tentu bisa mengganggu aktivitas lainnya yang bisa tertunda karena sulit berkonsentrasi terutama dalam pelajarannya atau istilahnya yakni prokrastinasi akademik

Aspek dari prokrastinasi akademik salah satunya lebih mementingkan aktivitas lain yang menurut prokrastinator lebih menarik atau menyenangkan. *Mobile phone* merupakan suatu benda yang memberikan banyak manfaat, tetapi dalam penelitian ini *mobile phone* akan diambil manfaatnya dari sudut pandang hiburan atau benda yang menarik. Penggunaan *mobile phone* yang berlebih dalam penelitian ini disebut *nomophobia*. *Nomophobia* yang dilakukan secara tidak sadar memberikan *reward* yang lebih daripada tugas akademik, yang mengakibatkan munculnya prokrastinasi akademik.

Survei yang dilaksanakan peneliti pada awalnya *nomophobia* pada siswa kelas XI SMAN 1 Paciran dan mendapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa tidak bisa lepas dari *mobile phone* 52,4% sedangkan beberapa siswa dapat melakukan aktivitas lain tanpa menggunakan *mobile phone* 23,8% serta 14,3% siswa dapat lepas dari *mobile phone* dan lebih mengutamakan aktivitas lain yang lebih penting dan 9,5% siswa berpikir *mobile phone* tidak penting bagi siswa dan lebih memilih untuk lepas sepenuhnya dengan *mobile phone*. Hasil yang menunjukkan data 52,4% siswa sekolah menengah atau remaja cenderung memakai ponsel terus menerus karena kemutahirannya, sehingga mereka tidak menghiraukan tugas yang diberikan oleh gurunya. Sikap tersebut bisa saja terjadi karena konsekuensi atau *punishment* yang diterima siswa kurang kuat daripada *reward* yang diberikan oleh *mobile phone* siswa.

Sehingga diasumsikan kalau tema yang dipelajari berkaitan dengan sikap siswa yang tidak jauh dari ponsel atau *nomophobia* dan bisa mempengaruhi keterlambatan akademik atau prokrastinator muridnya. Jika hubungan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Skema Kerangka Konseptual Hubungan *Nomophobia* dengan Prokrastinasi Akademik

Di duga *nomophobia* yang menyebabkan prokrastinasi akademik, dan prokrastinasi akademik merupakan akibat dari *nomophobia*.

D. Hipotesis

Dari pemaparan teori-teori mengenai *nomophobia* dan prokrastinasi, kebenaran pada penelitian hipotesanya yakni, terdapat signifikansi hubungan pada *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran. Adapun tinggi *nomophobia*, membuat prokrastinasi akademik memiliki nilai yang sama tinggi pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran. Riset kesimpulan hipotesanya yakni:

Ho: Tidak ada hubungannya dengan *nomophobia* dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran.

Ha: Ada hubungan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain riset yang akan dipakai oleh penulis ialah riset kuantitatif riset kuantitatif ialah desain riset yang mengkalkulasi informasi, analisa informasi kuantitatif yang berguna dalam menguji hipotesis penelitian yang sudah ditetapkan kemudian dapat ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019: 120).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Teoritisnya didasari variabel yang merupakan aitem atau karakteristik pria atau wanita yang bervariasi dari satu item ke item lainnya atau dari satu pria atau wanita ke item lainnya. Variabel yang akan digunakan adalah:

1. Variabel *Dependent*

Variabel *dependent* (variabel bebas) ialah variabel yang memberikan pengaruh ataupun menimbulkan berubahnya variabel terikat (Sugiyono, 2009: 61). Penelitian kali ini menggunakan *Nomophobia* sebagai variabel *dependent* atau bebas (X).

2. Variabel *Independent*

Variabel *independent* atau variabel terikat ialah variabel yang diberikan pengaruh ataupun hasil dari variabel eksogen (Sugiyono, 2009: 61). Penelitian kali ini menggunakan Prokrastinasi Akademik sebagai variabel *independent* atau terikat (Y)

Jika diidentifikasi, variabel-variabel yang digunakan, yakni:

1. Variabel bebas

$X = \text{Nomophobia}$

2. Variabel terikat

$Y = \text{Prokrastinasi Akademik}$

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Merupakan ketetapan yang ditarik secara operasional dari rancangan penelitian yang didasarkan pada adat atau budaya penelitian tiap-tiap negara atau tempat (Sekaran, 2006: 25). Dengan kata lain yakni sebagai prinsip untuk menghitung atau memperkirakan variabel. Berikut penjelasan definisi operasional pada setiap variabel yang dipakai pada riset ini:

1. Prokrastinasi Akademik (Y)

Prokrastinasi akademik ialah kegiatan yang menunda atau memperlambat kewajiban yang penting seperti kewajiban sekolah berupa PR dan memilih mengerjakan hal yang tidak penting untuk menyelesaikannya. Prokrastinasi akademik memiliki beberapa aspek diantaranya: penundaan dalam mulai dan selesaikan kewajiban, lelet untuk hal menyelesaikan kewajiban, perbandingan atau kesenjangan durasi pengerjaan tugas antara kemampuan yang direncanakan dan kemampuan yang sebenarnya, dan menjalani lebih banyak kegiatan menyenangkan. Skala prokrastinasi akademik diperoleh dari adaptasi penyusun Ferrari (1995: 115).

2. *Nomophobia* (X)

Nomophobia ialah suatu perasaan takut dan cemas saat individu meninggalkan atau jauh dari *mobile phone* yang termasuk dalam fobia spesifik. *Nomophobia* sendiri memiliki beberapa aspek diantaranya tidak bisa berbicara, koneksi yang hilang, tidak bisa mengakses data, dan merasa tidak aman. Skala *nomophobia* diperoleh dari adaptasi penyusun Yildirim (2014: 105).

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Arti luasan populasi area biasa yang mencakup subjek dengan mutu serta karakter khusus, yang ditetapkan oleh peneliti buat dipelajari serta didapat akhirnya atau hasilnya (Sugiyono, 2009: 61). Sebuah studi menunjukkan perilaku *nomophobia* lebih banyak terjadi pada remaja dibandingkan dengan orang dewasa (Ho, Lwin, dan Lee, 2017: 11). Remaja yang dimaksud merupakan siswa kelas XI SMAN 1 Paciran sebanyak 250 jiwa akan menjadi populasi penelitian ini. Alasan pengambilan populasi ini dikarenakan lokasi yang strategis sehingga pengambilan data lebih mudah dicapai. Kemudian lebih khusus kepada anak kelas XI dikarenakan sudah menempuh masa studi minimal 1 tahun di SMAN 1 Paciran.

2. Sampel

Sampel ialah bagian dari besaran serta karakter populasi (Sugiyono, 2009: 62). Penelitian kali ini memakai metode *sampling* berupa sampel probabilitas dengan sampel *simple random*. Metode sampel *simple random* ialah metode pengumpulan informasi yang sangat simpel, sebab pengumpulan sampel dari populasi dicoba dengan cara random tanpa mencermati seluruh jenjang populasi (Sugiyono, 2009: 64). Alasan menggunakan metode tersebut guna mengurangi bias yang mungkin terjadi pada sampel. Pemilihan metode tersebut didasarkan pada pengambil sampel yang secara acak dari siswa kelas XI SMAN 1 Paciran. Karakteristik yang dipakai dalam memilih sampel berupa kelas XI dari SMA Negeri 1 Paciran, dengan para siswa atau yang menjadi bagian populasi pada riset ini.

Sebab populasi riset kurang dari 500 orang, angka preposisi 10% bisa dipakai dalam riset ini (Umar Husein, 2004: 78). Sehingga untuk menentukan jumlah sampel, peneliti bisa memakai rumus Slovin (dalam Riduan, 2005: 65).

$$\begin{aligned}
 n &= N / (N (d)^2 + 1) \\
 &= 250 / (250 (0,1)^2 + 1) \\
 &= 250 / 3,5 = 71
 \end{aligned}$$

Keterangan:

n = sampel

N = populasi

D = 10% = 0,1

Bersumber pada hasil perhitungan rumus tersebut, diperoleh jumlah sampel sejumlah 71 sampel.

E. Metode Pengumpulan Data

Merupakan kaidah pengumpulan informasi ataupun biasa disebut instrumen. Instrumen penelitian merupakan perlengkapan untuk peneliti dalam mengakulasi informasi atau menggabungkan bukti informasi (Arikunto, 2006: 160). Instrumen pengumpulan informasi pada penelitian kali ini memakai tata cara atau metode survei angket.

Skala psikologi merupakan berkas pernyataan mengenai tindakan subjek. Dari reaksi subjek kepada tiap pernyataan yang akhirnya ditarik kesimpulan mengenai arah serta intensitas tindakan seorang (Azwar, 2007: 95).

Metode skala ialah analitis atas isu-isu yang umumnya mengaitkan kepentingan umum (khalayak) dengan memberikan catatan keterangan atau daftar pernyataan bermacam poin dalam wujud tercatat atau tertulis untuk memperoleh jawaban serta tanggapan atau respon tercatat yang komplit (Kartini, 1986: 200).

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ialah perlengkapan yang dipakai peneliti dalam pengumpulan informasi, supaya lebih cermat, komplit serta analitis, alhasil lebih mudah dalam pengerjaannya serta menciptakan hasil yang lebih bagus.

Jenis-jenis instrumen penelitian antara lain angket, *checklist*, prinsip wawancara, serta prinsip observasi (Arikunto, 2006: 160).

Dalam mengukur skala *nomophobia* dan prokrastinasi akademik peneliti memakai bentuk skala likert (metode skala rating angka keseluruhan) yang berbentuk skala *favorable* dan *unfavorable*, yakni:

1. *Favorable*

Skala *favorable* ialah penjelasan tindakan yang bermuatan ataupun menyertakan pernyataan positif mengenai objek sikap, ialah perkataan yang mendukung ataupun membenarkan objek itu. Wujud skala *favorable* skala *nomophobia* dan skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini memakai opsi jawaban sebanyak 4, diantaranya: sangat sering (SS) = 4, sering (S) = 3, jarang (J) = 2, tidak pernah (TP) = 1.

2. *Unfavorable*

Skala *unfavorable* ialah penjelasan tindakan yang bermuatan ataupun menyertakan pernyataan objek sikap yang negatif, ialah keadaan tidak terdukung serta berlawanan dengan tindakan yang diinginkan dibahas. Wujud skala *favorable* skala *nomophobia* dan skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini memakai opsi jawaban sebanyak 4, diantaranya: sangat sering (SS) = 1, sering (S) = 2, jarang (J) = 3, tidak pernah (TP) = 4.

Tabel 3. 1 Bobot Penilaian Skala Likert

Alternatif Jawaban	Bobot Nilai	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Sering)	4	1
S (Sering)	3	2
J (Jarang)	2	3
TP (Tidak Pernah)	1	4

Kemudian semua angka digabungkan dan di total. Setelah itu melakukan rekapitulasi guna memeriksa dampak variabelnya. Rata-rata

terdapat 5 opsi jawaban pada skala likert, ialah: "Sangat Sering", "Sering", "Kadang-kadang", "Jarang" serta "Tidak Pernah", namun periset menghilangkan opsi jawaban menengahnya, sebab kebanyakan responden cenderung memilih jawaban ragu-ragu, alhasil jumlah data mengenai informasi perbandingan akan cenderung minim informatif (Azwar, 2007: 45).

Peneliti memakai skala psikologi selaku tata cara penggabungan informasi atau bukti. Kemudian dalam menilai skala psikologi dilakukan berdasar pada penjelasan *favourable* dan *unfavourable* diantaranya:

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi diadaptasi dari Ferrari, dkk. (dalam Ghufron, 2010: 158) bagiannya terdapat aspek , yakni: 1) keterlambatan dalam mengawali serta menuntaskan kewajiban, 2) menuntaskan kewajiban dari durasi ke durasi (lama), 3) terjadinya kesenjangan antara banyak rencana namun minim aksi, serta 4) kecondongan buat melaksanakan kegiatan lain yang lebih menarik. Jadi skala Prokrastinasi Akademik pada penelitian ini diperoleh dari adaptasi Ferrari (1995: 56).

Tabel 3. 2 *Blueprint* Prokrastinasi Akademik Sebelum Validasi

Aspek	Nomor aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Adanya penundaan untuk memulai atau menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi	1,16,17,32,36	7,9,24,34,40	10
Kelambanan dalam mengerjakan tugas	3,10,11,20,39	2,8,19,25,33	10

Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	6,12,21,29,35	5,14,23,27,38	10
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan	4,13,28,30,31	15,18,22,26,37	10
Total	20	20	40

Dari penyebaran kuesioner yang dijalani bagian 4 item yang tidak termasuk dari 40 item tercantum. Berikut tabel *blueprint* setelah diperbarui

Tabel 3. 3 *Blueprint* Prokrastinasi Akademik Sesudah Validasi

Aspek	Nomor aitem		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Adanya penundaan untuk memulai atau menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi	1,16,17,32,36	7,9,24,34,40	10
Kelambanan dalam mengerjakan tugas	3,10,11	8,19,25,33	7
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	6,12,21,29,35	5,14,23,27,38	10

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan	4,13,28,30,31	15,18,22,37	9
Total	18	18	36

2. Skala *Nomophobia*

Skala *nomophobia* diadaptasi dari Yildirim (2014: 67) bagian aspeknya, yakni: 1) tidak bisa berbicara yaitu mudah takut saat tidak dapat berinteraksi dengan keluarga. 2) koneksi yang hilang yaitu merasa takut tidak bisa terhubung dengan media sosial untuk melihat perkembangan terkini. 3) tidak bisa mengakses data yaitu merasa cemas bila tidak bisa mengakses informasi melalui *mobile phone*. 4) Merasa tidak aman yaitu selalu mengecek keadaan dan notifikasi dari *mobile phone* dan enggan meninggalkan *mobile phone*. Jadi, skala *nomophobia* pada penelitian ini diperoleh dari adaptasi Yildirim (2014: 67).

Tabel 3. 4 *Blueprint Nomophobia* Sebelum Validasi

Aspek	Nomor item		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Tidak bisa berbicara	1, 9, 17, 25, 33, 37	5, 13, 21, 29, 35, 39	12
Koneksi yang hilang	2, 10, 18, 26	6, 14, 22, 30	8
Tidak bisa mengakses data	3, 11, 19, 27, 34, 38	7, 15, 23, 31, 36, 40	12
Merasa tidak aman	4, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	8
Total	20	20	40

Dari penyebaran kuesioner yang telah dilakukan sebelumnya dengan 40 butir aitem yang ada. Setelah di uji validitas oleh peneliti terdapat 6 item pengguguran tersisa 34 item yang lolos uji validitas. Berikut tabel *blueprint* setelah uji validitas:

Tabel 3. 5 *Blueprint* Nomophobia Sesudah Validasi

Aspek	Nomor item		Total
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Tidak bisa berbicara	9, 17, 25, 33, 37	5, 13, 21, 29, 39	10
Koneksi yang hilang	2, 10, 18	6, 14, 22	6
Tidak bisa mengakses data	3, 11, 19, 27, 34, 38	7, 15, 23, 31, 36, 40	12
Merasa tidak aman	4, 20	8, 16, 24, 32	6
Total	16	18	34

G. Pengujian Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas

Bagi Azwar (2000: 173), validitas ialah membuktikan ketepatan dan kesesuaian sarana kegiatan dalam menyelesaikan tujuan pengukurannya. Dengan kata lain, apakah alat ukur akan secara akurat mencapai target pengukuran yang disyaratkan atau tidak. Validitas dapat menjadi dimensi keberhasilan atau tingkat daya valid dalam sebuah peralatan yang sangat besar. Instrumen yang valid atau efisien memiliki kevalidan yang lebih besar, sebaliknya instrumen yang tidak efisien atau tidak valid mengandung arti bahwa kevalidan kurang atau lebih kecil (Arikunto, 1997: 136).

Seluruh percobaan keabsahan dalam riset ini diuji dengan dukungan fitur sistem perangkat lunak SPSS (*Statistic Product And Service Solution*) 26. Sedangkan ketika menilai validitas kuesioner, digunakan jenis validitas (intern valid) dengan teknik *product moment* dari *Pearson* (Arikunto, 1997: 138). Jika kasusnya $t_{hit} > t_{tabel}$ maka aitem dalam instrumen dinyatakan valid dan signifikan atau bermakna.

Penelitian kali ini menggunakan kuesioner *nomophobia* dengan jumlah 40 aitem dan kuesioner prokrastinasi akademik dengan jumlah 40 aitem. Data responden yang telah disortir di analisis dengan menggunakan program SPSS dan dengan metode *product moment (corrected item correlation)*. Setelah dilakukan terdapat output yang menunjukkan 34 aitem valid dan 6 aitem yang tidak valid. Adapun pada kuesioner prokrastinasi akademik ditemukan output kuesioner valid berjumlah 36 aitem dan tidak valid berjumlah 4 aitem. Setelah dilakukan sortir dalam aitem sebagai acuan untuk melakukan analisis selanjutnya peneliti menggunakan aitem valid sebagai bahan dasar analisis selanjutnya.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berfungsi untuk membuktikan semua hasil pengukuran yang ada bisa dibenarkan. Umumnya dibicarakan sebagai integritas, keandalan, kemantapan, kejelasan, stabilitas, dll, tetapi gagasan penting dari reliabilitas adalah untuk mengukur atau membenarkan hasil penelitian (Azwar, 2000: 180).

Reliabilitas membuktikan adanya instrumen bagus sehingga dapat dipercaya sebagai alat pengumpul informasi. Jadi hasil pengukuran yang reliabel dianggap sudah bisa diyakini. Jika memang informasinya cocok dengan kondisi sebenarnya, berapa kali data yang didapat selalu sama. Reliabilitas mengacu pada tingkat keandalan suatu data, sehingga reliabilitas berarti bisa diyakini serta diharapkan (Arikunto, 1997: 142).

Teknologi SPSS 26 dengan metode *Alpha Cronbach* digunakan untuk mendapatkan koefisien reliabilitas. Cara pengukuran menggunakan tingkat penting atau derajat signifikansi $\alpha = 0,05$ angka reliabilitas yang didapat dari kalkulasi tersebut dibanding sama angka pada bagan atau tabel korelasi nilai angka r dengan bagian independensi atau derajat kebebasan. Apabila $r_i > r_{\text{tabel}}$ dikatakan reliabel. Sedangkan apabila $r_i < r_{\text{tabel}}$ dikatakan tidak reliabel.

Hasil *cronbach's alpha (a)* skala nomophobia besarnya 0,854 lebih besarnya ($>$) 0,7 maka dapat dikatakan bahwa kuesioner tersebut *reliable*.

H. Metode Analisis Data

1. Analisis Deskriptif Statistik

Analisis deskriptif statistik ini dimaksudkan dalam menggambarkan data atau menggambarkan data yang dikumpulkan tanpa bermaksud untuk menggeneralisasi atau menarik kesimpulan. Analisis ini meliputi menghitung *mean* median modus standar deviasi desimal persentil menghitung persentase data penyajiannya figuratif (Sugiyono, 2019: 86).

Analisis deskriptif ini dapat diturunkan dari mean eksperimental dan *deviation standard* beserta *mean* dan *deviation standard* yang diasumsikan. *Mean* dan *deviation standard* yang diasumsikan adalah *mean* dan *deviation standard* yang diperoleh dari perhitungan skala. Sedangkan *mean* eksperimen dan standar deviasi adalah *mean* yang muncul dari data yang diperoleh subjek. Kemudian dari perhitungan *mean* dan standar deviasi dapat ditentukan kriteria klasifikasi tinggi, sedang, dan rendah. Dalam penelitian ini juga akan dihitung *mean* dan standar deviasi hipotesis. Ini adalah rumus yang digunakan untuk menentukan mean dan standar deviasi yang diasumsikan:

$$\text{Rerata hipotetik} = \frac{1}{2} (i \text{ max} + i \text{ min}) \sum aitem$$

$$\text{Standar deviasi hipotetik} = \frac{1}{6} (i \text{ max} - i \text{ min})$$

Langkah selanjutnya adalah menyiapkan kriteria ketentuan kategorinya yakni: 1) rendah, 2) sedang, serta 3) tinggi dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Rumus Norma Kategorisasi

Kategori	Norma
Tinggi	>Rerata + 1SD
Sedang	Rerata-1SD ---- Rerata + 1SD
Rendah	<Rerata-1SD

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dipakai buat memandang banyaknya informasi yang didapat dari riset, terbebas dari apakah informasi itu menyebar wajar atau tidak normal. Apabila informasi yang dihasilkan pada berdistribusi normal maka dilanjutkan menggunakan analisis statistik parametrik. Untuk mengetahui apakah data tersebut didistribusikan secara normal, maka selanjutnya pengujian normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan SPSS (*Statistic Product And Service Solution*). Kala informasi terdistribusi wajar hingga analisis statistik yang dipakai buat mengecek keakraban ikatan merupakan analisa hubungan *pearson*. Setelah informasi didistribusikan secara normal, sehingga analisis statistik yang dipakai dalam memeriksa keintiman korelasi dapat menjadi analisis korelasi *pearson*. Apabila $P > 0,05$ bisa disebut relevan (distribusi normal) Jika $p < 0,05$ bisa disebut tidak relevan (tidak berdistribusi normal).

3. Uji Linieritas

Berfungsi sebagai pemeriksa informasi memiliki korelasi linier atau tidak. Kemudian informasi yang lolos dalam uji ini akan dianalisis

menggunakan analisis regresi linier sederhana. Uji linieritas dilakukan menggunakan aplikasi *Windows SPSS (Statistic Product And Service Solution)*. Data yang menunjukkan angka $> 0,05$ artinya informasi yang diuji mempunyai hubungan linier antara variabel.

4. Analisis Korelasi *Product Moment*

Penggunaan evaluasi korelasi kedua produk adalah untuk menunjukkan ada atau tidaknya sekarang mungkin tidak ada lagi kencan antara nomofobia dan penundaan pendidikan. Pengolahan data evaluasi ini dibantu dengan bantuan utilitas *Windows SPSS (Statistical Packages for Social Sciences) vers 26 for Windows*. Pelaksanaan evaluasi korelasi kedua produk menjadi selesai setelah konsekuensi dari uji normalitas dinyatakan teratur dan uji linieritas dikatakan linier antar variabel penelitian. Berikut ini adalah prinsip penjabaran koefisien korelasi (Sugiyono, 2019: 109):

Tabel 3. 7 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara *offline* melalui pembagian angket tanpa penundaan kepada siswa kelas XI keanggunan SMA Negeri 1 Paciran. Berikut ini adalah contoh salah satu lokasi penelitian yaitu SMA Negeri 1 Paciran.

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Paciran adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMA di Kandangsemangkon, Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan, Jawa Timur. Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Paciran beralamat di Jl. Raya Kandangsemangkon, Kandangsemangkon, Kecamatan Paciran, Kabupaten Lamongan, Jawa Timur, dengan kode pos 62264. Di sebelah barat SMA Negeri 1 Paciran \pm 2 km terdapat Tempat Pelelangan Ikan (TPI) Nusantara Brondong dan \pm 5 km sebelah timurnya terdapat kawasan Wisata Bahari Lamongan (WBL).

SMAN 1 Paciran menawarkan *net get entry* yang dapat digunakan untuk mempermudah pembinaan dan pembelajaran olahraga. Perusahaan yang digunakan SMAN 1 Paciran untuk koneksi internetnya adalah Telkomsel *Flash*. Pembelajaran di SMAN 1 Paciran selesai sehari penuh. Dalam seminggu, belajar dilakukan selama lima hari. SMAN 1 Paciran memiliki akreditasi A, terutama berdasarkan total sertifikat 200/BAP-S/M/SK/X/2016.

Lingkungan sekitar satuan pendidikan mayoritas beragama Islam, agamis, dan Pendidikan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya pesantren dan lembaga pendidikan yang berdiri. Kira – kira 1 km sebelah timurnya ada lima pondok pesantren yaitu Ponpes Karang Sawo Paciran, Ponpes

Adwaus Sunnah Paciran, PonPes Karang Asem, PonPes Modern, dan PonPes Mazra'atul Ulum Paciran. Sedangkan kira-kira 1 km sebelah baratnya ada dua pondok pesantren yaitu Ponpes Maslahul Huda Dengok Kandangsemangkon, Ponpes Rauhullah Blimbing Paciran. Masyarakat pantura setempat boleh dikatakan masyarakat santri. Karena itu dalam melaksanakan ibadahnya pun terunggul taat beragama. Sementara di desa Kandangsemangkon yang meliputi dua dusun telah berdiri Lembaga Pendidikan mulai PAUD sampai perguruan tinggi kampus dua UNISLA.

2. Waktu dan Tempat

Penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti dilakukan secara tatap muka dengan membagikan kuesioner kepada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran. Pengambilan data dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 23 November 2021 berlokasi di SMA Negeri 1 Paciran. Waktu yang diberikan sekitar 2 jam pada saat jam pelajaran ke 5 dan 6. Hal tersebut telah disetujui oleh bapak Patekur selaku WAKASEK dan guru yang mengajar dikelas.

3. Total Subjek Riset

Total responden yang digunakan, sebesar 71 siswa kelas XI SMAN 1 Paciran. Kriteria subjek yang diteliti adalah kelas XI dengan alasan sudah menempuh 1 tahun bersekolah di SMAN 1 Paciran serta lebih berpengalaman menghadapi tugas sekolah dan rasa bosan daripada kelas X. Sedangkan kelas XII adalah masa-masa persiapan ujian maka tidak dapat dijadikan bahan penelitian.

Tabel 4. 1 Rekapitulasi Siswa SMAN 1 Paciran Tahun 2021-2022

No	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	BHS	MIPA	IPS	Total
1	X	143	177	21	184	115	320
2	XI	95	153	17	149	84	250
3	XII	100	167	21	152	94	267
JUMLAH							837

4. Karakteristik Responden

Peneliti membagi karakteristik responden menjadi 2 bagian, terdapat jenis kelamin sebagai tercantum:

a. Karakteristik umur responden

Tabel 4. 2 Karakteristik Umur Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 Tahun	43	60,6	60,6	60,6
	17 Tahun	23	32,4	32,4	93,0
	18 Tahun	5	7,0	7,0	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

Responden yang duduk di kelas XI memiliki rentan usia dari 16 tahun hingga 18 tahun. Paling banyak responden berusia 16 tahun kemudian disusul umur 17 tahun dan 18 tahun.

b. Karakteristik jenis kelamin responden

Tabel 4. 3 Karakteristik Jenis Kelamin Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki laki	31	43,7	43,7	43,7
	Perempuan	40	56,3	56,3	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

Berdasarkan jenis kelamin responden, perempuan menempati responden lebih banyak daripada laki-laki.

5. **Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data**

Prosedur yang diterapkan saat pengajuan riset di SMAN I Paciran, ialah dimulai dari menyiapkan skala *nomophobia* dan skala prokrastinasi akademik kemudian memberikan surat pengajuan penelitian kepada pihak SMAN 1 Paciran yakni Pak Patekur selaku WAKASEK. Sesudah izin diberikan peneliti melaksanakan penelitian langsung dengan penyebaran kuesioner kepada siswa kelas XI dalam waktu yang telah diberikan.

6. **Hambatan-Hambatan**

Hambatan-hambatan yang dihadapi peneliti saat pengambilan data kepada para responden siswa kelas XI yakni beberapa dari siswa merasa keberatan dengan pengerjaan kuesioner karena banyaknya jumlah aitem. Terdapat 40 aitem dari skala *nomophobia* dan 40 aitem dari skala prokrastinasi akademik, sehingga totalnya ada 80 aitem. Jumlah tersebut, menjadi kekurangan dalam penelitian ini karena memberikan pengaruh pada perasaan responden dalam mengisi kuesioner. Adapun kelebihan dalam riset ini menghasilkan data yang lebih akurat dan dapat terhindar dari unsur subjektivitas.

B. **Hasil Penelitian**

Hasil kuesioner yang telah dikumpulkan selanjutnya dianalisis menggunakan aplikasi SPSS dan *Microsoft Excel* sebagaimana berikut:

1. **Hasil Analisis Data *Instrument***

Hasil validasi sebelumnya pada skala prokrastinasi akademik menunjukkan 4 aitem gugur, yaitu aitem nomor 2, 20, 26, dan 39. Kemudian hasil validasi skala *nomophobia* menunjukkan terdapat 6 aitem gugur, yaitu aitem nomor 1, 12, 26, 28, 30, dan 35.

Metode uji reliabilitas berguna untuk menentukan suatu data reliabel atau tidak reliabel sebagai acuan dasar untuk uji pada tahap selanjutnya, maka peneliti memilih teknik *cronbach's alpha (a)*. Acuan dasar yakni lebih besar dari ($>$) 0,7, yang berarti *reliable*.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Signifikansi	Pengambilan keputusan	Metode	Keterangan
Nomophobia	0,854	($>$) 0,7	<i>cronbach's alpha (a)</i>	<i>reliable</i>
Prokrastinasi Akademik	0,919	($>$) 0,7	<i>cronbach's alpha (a)</i>	<i>reliable</i>

Hasil *cronbach's alpha (a)* skala *nomophobia* senilai 0,854 dan skala prokrastinasi akademik sebesar 0,919. Keduanya lebih besar dari ($>$) 0,7 artinya kedua skala tersebut *reliable* atau andal sebagai bahan pengambilan data peneliti.

2. Uji Normalitas

Pengujian asumsi klasik digunakan sebagai acuan dalam menganalisis kuesioner pada tahap selanjutnya. Berikut metode pengujian asumsi klasik *output* tabel sebagai berikut. Peneliti menggunakan uji normalitas sebagai dasar penelitian tahap 2 tabel tersebut memberikan hasil kuesioner berdistribusi normal atau tidak dengan acuan dasar $p > 0,05$ sehingga dikatakan data normal.

Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas

<i>Asymp. Sig.</i>	Pengambilan keputusan	Metode	Keterangan
0,200	$p > 0,05$	<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	Normal

Dilihat dari *output* tabel yang tertera perolehan nilai *Asymp Sig. (2 tailed)* menampilkan hasil sebesar 0,200 dilihat dari pengambilan keputusan yakni $p > 0,05$ bahwa kuesioner berdistribusi secara normal.

3. Analisis Deskriptif Statistik

Dalam analisis deskriptif penelitian ini menjelaskan tentang kategorisasi data subjek mengenai tinggi rendahnya *nomophobia* dan prokrastinasi akademik. Tahapan yang dilalui juga untuk menjawab Analisa hipotesis masalah pertama dan kedua dalam rumusan masalah yang diteliti. Berikut pedoman tabel yang digunakan.

Tabel 4. 6 Hasil Analisis Deskriptif

NO.	KATEGORI	NILAI
1	Rendah	$X < 80$
2	Sedang	$80 < X < 120$
3	Tinggi	$120 < X$

Dari tabel diatas sebagai acuan untuk mengetahui kategori subjek yang diteliti dan selanjutnya dilakukan tahap kedua yakni menggunakan metode dalam program SPSS berikut ini.

Tabel 4. 7 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	7	9,9 %
Sedang	62	87,3 %
Tinggi	2	2,8 %
Total	71	100 %

Sedangkan pada tabel variabel Y (Prokrastinasi Akademik) *output* menunjukkan nilai paling besar 62 dengan kategori “Sedang” serta persentase 87,3%.

Tabel 4. 8 Kategorisasi *Nomophobia*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	10	14,1 %
Sedang	60	84,5 %
Tinggi	1	1,4 %
Total	71	100 %

Dilihat pada tabel variabel X (*Nomophobia*) *output* menunjukkan nilai yang paling besar 60 dengan kategori “Sedang” serta persentase 84,5%.

Pada data yang didapatkan, ditarik kesimpulan bahwa *nomophobia* dan prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa kelas XI SMAN 1 Paciran berada di taraf “sedang”. Hal tersebut berarti tingkat *nomophobia* siswa didasari penggunaan ponsel di sekolah yang secara terus menerus bergantung pada aplikasi yang difasilitasi dalam ponsel sebagai sarana penunjang siswa.

Hal ini berakibat pada tingkat prokrastinasi akademik siswa yang secara data statistik menunjukkan hasil “sedang” artinya *nomophobia* yang tinggi, prokrastinasi akademik juga tinggi. Siswa menggunakan ponsel sering, berdampak dalam durasi penundaan tugas yang dilakukan siswa kelas XI SMAN 1 Paciran.

4. Uji Linieritas

Tujuannya mengetahui terdapat linearitas antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik. Apabila kedua variabel linear, model regresi linear dapat digunakan dan data bisa masuk pada uji berikutnya. Berikut hasil pengujian linearitas yang telah dilaksanakan.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas

<i>Asymp. Sig.</i>	Pengambilan keputusan	Metode	Keterangan
0,586	> 0,05	<i>Linearity</i>	Terdapat hubungan

Dilihat dari taraf signifikan 0,05 maka pembacaan nilai dari Sig. 0,586 > 0,05 dapat dikatakan bahwa kedua variabel linier.

5. Uji Korelasi

Yaitu analisis data yang digunakan sebagai penentu arah, sifat, kekuatan hubungan diantara variabel X dan Y. Jika hasilnya positif, ketika *nomophobia* (variabel X) mengalami kenaikan, prokrastinasi akademik (variabel Y) juga mengalami kenaikan atau kedua variabel memiliki arah yang sama. Jika hasilnya negatif, ketika *nomophobia* (variabel X) mengalami kenaikan, prokrastinasi akademik (variabel Y) mengalami penurunan atau kedua variabel memiliki arah yang berlawanan. Jika angka nol (0) yang dihasilkan, artinya kedua variabel tidak memiliki korelasi. Pada uji korelasi peneliti menggunakan acuan dasar pengambilan keputusan dengan tabel yang ditentukan sebagai berikut.

Tabel 4. 10 Pedoman Derajat Hubungan

NO	NILAI KORELASI <i>PEARSON</i>	KATEGORI
----	-------------------------------	----------

1.	0,00 s/d 0,20	Tidak ada korelasi
2.	0,21 s/d 0,40	Korelasi rendah
3.	0,41 s/d 0,60	Korelasi sedang
4.	0,61 s/d 0,80	Korelasi kuat
5.	0,81 s/d 1,00	Korelasi sempurna

Dari tabel diatas peneliti menentukan seberapa besar hubungan dari *nomophobia* terhadap prokrastinasi. Selanjutnya metode yang digunakan ialah korelasi *pearson* dengan *output* tabel tertera.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Korelasi

Variabel	Sig.	Pengambilan keputusan	Arah Hubungan	Metode	Keterangan
<i>Nomophobia</i>	0,000	< 0,05	Positif	<i>Correlation Pearson</i>	Korelasi signifikan
Prokrastinasi Akademik	0,000	< 0,05	Positif	<i>Correlation Pearson</i>	Korelasi signifikan

Dilihat dari taraf signifikansi *output* diatas senilai $0,000 < 0,05$ yang artinya uji korelasi signifikan. Dilihat dari korelasi *pearson* sebesar 0,433 termasuk kategori korelasi sedang. Sedangkan hubungan dari kedua variabel termasuk hubungan positif yang artinya saat *nomophobia* tinggi, prokrastinasi akademik memiliki nilai tinggi. Kemudian apabila *nomophobia* siswa rendah, prokrastinasi yang dimiliki siswa juga rendah. Murid yang sudah kecanduan atau tidak bisa hidup jauh dari telepon seluler masih dalam batas wajar, ini

berarti murid tidak bisa mengatur diri sendiri dalam penggunaan telepon seluler atau *smartphone* sehingga dapat menyebabkan keterlambatan dalam melukis atau tugas-tugas fakultas.

C. Pembahasan

Dilihat dari *output* tabel korelasi hubungan antara *nomophobia* dan prokrastinasi akademik didapatkan hasil $t_{hitung} < t_{tabel}$ yang artinya uji korelasi signifikan. Sedangkan acuan dalam mengambil keputusan seberapa besar hubungan tersebut pada tabel pedoman dikatakan dari korelasi *pearson* sebesar 0,433 termasuk kategori korelasi sedang. Hasil *output* keseluruhan data yang telah diolah peneliti memaparkan hubungan *nomophobia* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Paciran. Terdapat 3 hipotesis yang telah didapatkan sebagai berikut.

1. Masalah pertama dalam hipotesis

Tingkat *nomophobia* terhadap siswa kelas XI SMAN 1 Paciran didapati frekuensi subjek yang paling besar 60 dengan kategori “Sedang” serta persentase 84,5%. Siswa tidak dapat mengakses informasi ketika berada jauh dari *mobile phone*. Memang *mobile phone* memudahkan akses informasi. Tetapi saat *mobile phone* tidak bisa menyala atau tidak ada, akses informasi tentu akan terganggu atau hilang. Peristiwa tersebut menyebabkan beberapa siswa khawatir. Hal tersebut dikarenakan kebanyakan siswa merasa kebutuhan akan ponsel dalam beberapa kasus mempengaruhi lingkup sosialnya dan juga pada diri pribadi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Gurbuz dan Ozkan (2020: 7) tingkat *nomophobia* pada siswa sedang serta cenderung membentuk pola perilaku baru yang perlu diperhatikan dan ditangani. Saat ini, sosial media bagi remaja lebih dari sekedar situs berbagi, mereka berbagi hampir setiap momen dalam hidupnya melalui *mobile phone* (Gurbuz & Ozkan, 2020: 6). King, dkk. (2014: 32) mengatakan bahwa penggunaan *mobile phone* juga bisa menjadi alasan seseorang menghindari interaksi

sosial mereka, dan mereka lebih nyaman berkomunikasi jarak jauh daripada bertatap muka. Selain itu, penggunaan *mobile phone* secara negatif bisa memperkuat pola perilaku yang ada atau perilaku disfungsional. Selain itu terdapat konflik lain dari *nomophobia*, berupa konflik pribadi (ternyata penggunaan *mobile phone* saya melebihi target atau harapan saya) dan konflik interpersonal (saya merasa perlu untuk segera memeriksa *mobile phone* ketika terdapat notifikasi yang masuk, meskipun saat berbincang-bincang) yang berakibat kegagalan untuk melakukan tugas penting karena penggunaan *mobile phone* yang berlebihan (Turel, dkk., 2011: 98).

Perkembangan teknologi memang tidak bisa dihindari, oleh karena itu remaja juga harus mampu beradaptasi dengan meningkatkan kemampuan diri seperti manajemen diri dan kontrol diri dalam menggunakan teknologi terutama *mobile phone* sehingga tidak terjadi *nomophobia*. Dalam mengurangi tingkat ketakutan *nomophobia* remaja diperlukan pemberian wadah pada remaja untuk bisa mengoptimalkan teknologi ke arah yang positif.

2. Masalah kedua dalam hipotesis

Tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Paciran didapati frekuensi subjek yang paling besar 62 dengan kategori “Sedang” serta persentase 87,3%. Siswa mengetahui tugas yang diberikan penting, namun siswa tetap mengulur waktu untuk memulai mengerjakan tugas, meskipun sudah mengerjakan siswa cenderung untuk menunda menyelesaikan. Peneliti juga menganalisis rata-rata siswa menunda menyelesaikan tugas lebih awal tetapi selalu selesai dalam waktu yang ditentukan. Ini berarti bahwa siswa terus-menerus dipengaruhi oleh kegiatan di luar sekolah untuk mengalihkan perhatian mereka dari menyelesaikan tugas sekolah mereka.

Manajemen waktu dan efikasi diri mampu memberikan pengaruh pada prokrastinasi (Sandra dan Djalali, 2013: 221). Sementara itu Makhinudin (2019: 48) siswa yang melakukan prokrastinasi memiliki manajemen waktu yang buruk sulit berkonsentrasi kebosanan dalam mempelajari pekerjaan rumah. Sebagian besar dari siswa lakukan aktivitas lain yang tidak membimbing mereka atau lakukan sekarang tidak lagi membantu mereka dalam seluruh tugas. Inilah salah satu ciri menunda-nunda menurut Ferrari (2010: 160) seorang penunda sekarang tidak lagi menunda-nunda tugas namun memanfaatkan waktu yang ada untuk melakukan berbagai aktivitas yang bisa dianggap lucu dan menyenangkan termasuk membaca buku (koran, majalah, buku dongeng, atau lainnya) yang melihat perkembangan zaman, melakukan permainan yang ada di Internet, dan lain sebagainya.

Jangka waktu penggunaan telepon seluler merupakan tanda kontrol waktu yang negatif pada murid dan bisa menjadi lebih buruk bahkan seandainya kontrol waktu yang tidak terkendali memungkinkan murid untuk menunda-nunda mendapatkan pengetahuan dan berpengaruh (Junia, 2019: 26). Siswa melakukan prokrastinasi akademik seiring dengan tingkat *nomophobia* siswa. Hal tersebut sejalan dengan tingkat *nomophobia* pada siswa berada pada kategori “sedang”. Dikarenakan kebanyakan siswa merasa kebutuhan akan ponsel dalam beberapa kasus mempengaruhi lingkup sosialnya dan juga pada diri pribadi. Sehingga mengakibatkan hubungan yang timbul pada prokrastinasi siswa.

Wilson (2012) menegaskan bahwa penundaan akademik memiliki konsekuensi khusus dan konsekuensi emosional. Konsekuensi nyata termasuk tenggat waktu yang terlewat peluang yang hilang pendapatan yang berkurang produktivitas yang rendah waktu yang terbuang dan kolaborasi dengan orang lain. Konsekuensi moral peningkatan stres frustrasi dan motivasi rendah.

Jika siswa tidak mampu mengendalikan diri terhadap teknologi khususnya *mobile phone* dapat menjadi bumerang di kemudian hari. Hal ini tidak hanya berdampak pada perilaku prokrastinasi dalam belajar tetapi juga dapat menyebabkan *nomophobia* yang berdampak negatif pada semua aspek

3. Masalah ketiga dalam hipotesis

Hubungan antara *nomophobia* dan prokrastinasi akademik dilihat dari hasil *output* metode dalam program SPSS menunjukkan korelasi hubungan antara *nomophobia* dan prokrastinasi akademik didapatkan hasil sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya uji korelasi signifikan antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik. Sedangkan acuan dalam mengambil keputusan seberapa besar hubungan tersebut pada tabel pedoman dikatakan dari korelasi *pearson* sebesar 0,433 termasuk kategori korelasi sedang. Hal ini sesuai dengan hipotesis peneliti bahwa terdapat hubungan antara *nomophobia* dan prokrastinasi akademik.

Maka dari hasil uji hipotesis diatas dapat ditarik kesimpulan. Pada tingkat *nomophobia* siswa kelas XI pada kategori “Sedang” dan tingkat prokrastinasi menunjukkan hasil “Sedang” serta pada pedoman tabel korelasi yang ditunjukkan juga pada kategori “sedang”. *Nomophobia* dan prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa kelas XI SMAN 1 Paciran berada di taraf “sedang”. Tingkat *nomophobia* siswa didasari penggunaan ponsel di sekolah yang secara terus menerus bergantung pada aplikasi yang difasilitasi dalam ponsel sebagai sarana penunjang siswa. Hal ini berakibat pada tingkat prokrastinasi akademik siswa yang secara data statistik menunjukkan hasil “sedang” yang berarti semakin tinggi *nomophobia* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, semakin siswa menggunakan ponselnya maka semakin berdampak dalam penundaan tugas yang dilakukan siswa kelas XI SMAN 1 Paciran. Korelasi hubungan antara *nomophobia* dan prokrastinasi dapat dikatakan

hubungan yang positif atau semakin tinggi *nomophobia* maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademik sedangkan dalam hasil olah data *nomophobia* pada tingkat “sedang” maka prokrastinasi juga pada tingkat “sedang” yang berarti korelasi hubungan keduanya pada taraf sedang. Hal itu berkaitan dengan ditolaknya H_0 dan diterimanya H_a .

Hal ini sejalan dengan penelitian (Pahlawan dan Nasution 2020: 53) tentang hubungan *nomophobia* dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK-BM Swasta Sinar Husni di Medan menampilkan data bahwa rata-rata murid berada di posisi “sedang” sebesar 48,33% murid yang memiliki kecanduan atau tidak bisa jauh dari *mobile phone* berada pada kisaran rata-rata yang artinya siswa tidak dapat mengontrol dirinya dalam menggunakan *mobile phone* tersebut sehingga dapat menimbulkan penundaan terhadap pekerjaan atau tugas sekolah.

Berdasarkan teori Björkman (2019: 25) individu melakukan pelarian dari kebosanan ke *mobile phone*, dengan adanya sistem scroll tanpa batas membuat individu tidak bisa berhenti menggunakan *mobile phone* (*nomophobia*). Interaksi dengan *mobile phone* yang sukses melepaskan hormone dopamin itu telah menjadi murni kebiasaan secara tidak sadar yang berakibat individu menghabiskan waktu secara tidak efisien.

Adapun besarnya sumbangan variabel *nomophobia* untuk variabel prokrastinasi akademik diketahui sebesar 43%. Bernard (1991: 126) menjelaskan faktor-faktor prokrastinasi diantaranya perasaan tertekan dan kelelahan (*stress and fatigue*), serta yang terakhir pencari kesenangan (*pleasure seeking*). *Pleasure seeking* yang dimaksud yaitu *nomophobia*, jika siswa cenderung memilih kenyamanan, tentunya siswa juga mempunyai hasrat tinggi dalam bersenang-senang terutama bermain *mobile phone* dan diikuti kontrol impuls (penggunaan *mobile phone*) yang rendah. Kecemasan (*anxiety*), pencelaan terhadap diri sendiri (*self*

depreciation), rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*), tidak teraturnya waktu (*time disorganization*), berantakan atau tidak teraturnya lingkungan (*environmental disorganization*), pendekatan yang lemah terhadap tugas (*poor task approach*), kurangnya memberikan pernyataan yang tegas (*Lack of Assertion*), permusuhan terhadap orang lain (*Hostility with others*), perasaan tertekan dan kelelahan (*stress and fatigue*), serta yang terakhir pencari kesenangan (*pleasure seeking*). *Pleasure seeking* yang dimaksud yaitu *nomophobia*, jika siswa cenderung memilih kenyamanan, tentunya siswa juga mempunyai hasrat tinggi dalam bersenang-senang terutama bermain *mobile phone* dan diikuti kontrol impuls (penggunaan *mobile phone*) yang rendah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penjelasan pada bab-bab sebelumnya, maka kesimpulan yang didapatkan pada penelitian ini, yaitu:

- 1) Terdapat hubungan positif antara *nomophobia* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran. Hipotesis a (H_a) yang telah disampaikan sebelumnya dapat diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, dilihat dari hasil *output* olah data nilai koefisien korelasi sebesar 0,433. Artinya semakin tinggi *nomophobia* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran maka semakin tinggi nilai prokrastinasi akademik yang dimiliki. Sebaliknya, jika siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran memiliki nilai *nomophobia* rendah maka nilai prokrastinasi akademik juga rendah.
- 2) *Nomophobia* ikut menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik sebesar 43%. Sisanya sebesar 57% berasal dari faktor kurangnya memberikan pernyataan yang tegas (*lack of assertion*), permusuhan terhadap orang lain (*hostility with others*), perasaan tertekan dan kelelahan (*stress and fatigue*), kecemasan (*anxiety*), pencelaan terhadap diri sendiri (*self depreciation*), rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*), tidak teraturnya waktu (*time disorganization*), berantakan atau tidak teraturnya lingkungan (*environmental disorganization*), pendekatan yang lemah terhadap tugas (*poor task approach*), serta faktor lainnya.
- 3) Pada tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran pada kategori “Sedang” dengan persentase 87,3% dan tingkat *nomophobia* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Paciran menunjukkan hasil “Sedang” dengan persentase 84,5%.

B. Saran

Berdasarkan hasil keseluruhan penelitian maka ada beberapa pandangan yang sekiranya dapat diangkat sebagai saran baik guru terhadap siswa, dan pada peneliti berikutnya.

1. Bagi sekolah

Disarankan kepada sekolah untuk memberikan dukungan penuh pada guru terhadap siswa dalam memberikan pelayanan guna memfasilitasi siswa dalam bidang kecakapan pribadi dan belajar guna memelihara secara berkelanjutan. Meskipun data yang diperoleh pada taraf “sedang”, sekolah disarankan untuk memberikan pelayanan intensif terutama BK seperti konseling kelompok guna menggali permasalahan yang dihadapi siswa. Sehingga diharapkan menjadi wujud peningkatan mutu dan manajemen sekolah agar menekan tingkat *nomophobia* akademik yang terjadi pada siswa dalam taraf yang rendah.

2. Bagi siswa

Diharapkan siswa kelas XI SMA N 1 Paciran untuk menurunkan tingkat *nomophobia* dengan lebih menjaga jarak dengan *mobile phone*, sehingga pada tingkat prokrastinasi juga pada taraf yang rendah

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hubungan antara *nomophobia* terhadap prokrastinasi akademik merupakan salah satu aspek siswa kelas XI SMAN 1 Paciran yang telah diteliti dan terbukti mempunyai hubungan yang positif sehingga diharapkan pada peneliti lain mampu mengungkapkan variabel-variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini dan mampu mengungkap faktor-faktor yang tidak terungkap pada penelitian ini serta menekan terjadinya prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akanferri A.A., Aziale L.K., & Asampana I. (2014). An Empirical Study On Mobile Phone Usage Among Young Adults In Ghana: From The Viewpoint Of University Students. *International Journal of Computer Applications*, Vol. 98 (5).
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Washington, D.C: American Psychiatric Association.
- APJII. (2020). *Laporan Survei Internet APJII 2019-2020*. Indonesia: APJII.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Arikunto S. (1997). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. Edisi. Revisi IV*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2000). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balkis, M. & Duru, E. (2009). Prevalence of Academic Procrastination Behavior Among Pre-Service Teachers, and Its Relationship With Demographics and Individual Preferences. *Journal of Theory and Practice in Education*, Vol. 5 (1), 18-32
- Bernard, M.E. (1991). *Procrastination Later: How To Motivate Yourself To Do It Now*. Melbourne: Schwartz & Wilkinson.
- Björkman, C.S. (2019). Who's Using Who?. *Thesis*. Communication Design University of Applied Sciences Europe.
- Bragazzi, N. L. & Puente, G. D. (2014). A Proposal for Including *Nomophobia* In The New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 155160.
- Bulut, R. (2014). Sosial Bilgiler Öğretmen Adaylarının Akademik Erteleme Davranışlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.

- Burka, J.B. & Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Cambridge: Da Capo Press.
- Dixit S., Shukla H., Bhagwat A., Bindal A., Goyal A., Zaidi A.K., & Shrivastava A. (2010). A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students of A Medical College and Associated Hospital of Central India. *Indian J Community Med*, Vol. 35 (2) 339-341
- Ferrari, J. (2010). *Still Procrastinating: The No Regrets Guide to Getting It Done*. New Jersey: John Wiley n Sons Inc.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & Mccown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M.N. & Risnawita, R.S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring Reasons And Consequences Of Academic Procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, Vol 8, 246-250
- Gurbuz, I.B. & Ozkan, G. (2019). What is Your Level of Nomophobia? AN Investigation of Prevalence and Level of Nomophobia Among Young People in Turkey. *Community Mental Health Journal*, Vol 8, 246-250
- Hidayah, R., Mu'awanah, E., & Zamhari, A. (2021). Learning worship as a way to improve students' discipline, motivation, and achievement at school. *Journal of Ethnic and Cultural Studies (JECS)*, Vol. 8 (3)
- Istifadah, R. (2018). Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Perilaku Peserta Didik Di SMA Piri Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Jiao, Q.G., DaRos-Voseles, Denise, A.C., Kathleen, M.T. & Onwuwgbuzie, A.J. (2011). Academic Procrastination And The Performance Of Graduate-Levelcooperative Groups In Research Methods Courses. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, Vol. 11 (1), 119– 138

- Julyanti, M. & Aisyah, S. (2015). Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota. *Jurnal Diversita*, Vol. 1, No. 2, 17-27.
- Junia, A.V., Sofah, R., & Putri, R.M. (2019). Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial Di SMP Negeri 18 Palembang. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, Vol. 6 (1) 21-29
- Kartini, K. (1986). *Pengantar Metodologi Riset Sosial*. Bandung: Alumni.
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, E. (2014). Nomophobia: Impact of Cell Phone Use Interfering With Symptoms And Emotions of Individuals With Panic Disorder Compared With A Control. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35.
- King, A.L.S., Valenca, A.M., & Nardi, A.E. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone In Panic Disorder With Agoraphobia: Reducing Phobias Or Worsening Of Dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, Vol. 23 (1)
- Knaus, W. (2001). *The Procrastination Workbook*. New York: Harbinger Publications, Inc.
- Lee, D., Kelly, K.R. & Edwards, J.K. (2006). A Closer Look At The Relationships Among Trait Procrastination, Neuroticism, And Conscientiousness. *Personality and Individuals Differences*, 40, 27-37.
- Makhinudin. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Pada Mahasiswa DI Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Milgram, N.A. & Dangour, W. (1992). Situational and Personal Determinants of Academic Procrastination. *Journal of General Psychology*, Vol. 119 (2),123-133.
- Motie, H., Heidari, M. & Sadeghi, M.A. (2012). Predicting Academic Procrastination During Self-Regulated Learning In Iranian First Grade

- High School Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69,2299-2308.
- Munawaroh, Alhadi, & Saputra. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, Vol. 2 (1), 2017, 26–31
- Muyana, S. & Widyastuti, D.A. (2017). Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Penyakit Remaja Masa Kini. *Prosiding Seminar Nasional: Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Pahlawan, R. & Nasution, F.Z. (2020). Hubungan Antara Nomophobia Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMK-BM Swasta Sinar Husni Medan. *Jurnal FPsi*, Vol 1 (1).
- Pavithra M.B., Madhukumar, S., & Murthy, T.S.M. (2015). A Study on Nomophobia – Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, Vol. 6 (2), 340-344.
- Prabandari, R.M., Muyassaroh, N.A., & Mahmudi, I. (2017). Islamic Counseling Untuk Nomophobia Di Kalangan Remaja. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, Vol. 1 (1)
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Putri, R.D., & Pohan, R.A. (2020). Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Consilium : Berkala Kajian konseling dan Ilmu Keagamaan*, Vol. 7 (1)
- Riduwan. (2005). *Skala Pengukuran Variabel Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sandra, K.I. & Djalali, M.A. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi Diri, dan Prokrastinasi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 2 (3), 217-222
- Sekaran, U. (2006). *Research Methods for Business (Metodologi Penelitian untuk Bisnis) Buku 2 Edisi 4*. Jakarta: Salemba Empat.
- Shalev, I. (2018). Use of A Self-Regulation Failure Framework and The NIMH Research Domain Criterion (Rdoc) to Understand The Problem of Procrastination. *Frontiers in Psychiatry*, Vol. 9 (5), 1–4.

- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31 (4),503-509. 2
- Steel, P. & Klingsieck, K.B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, Vol. 51, 36-46.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94
- Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiyawami (ed.)). ALFABETA,cv.
- Suhadianto & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*. Vol. 10 No. 2, 2019 Page 204-223
- Tondok, M.S., Ristyadi, H., & Kartika, A. (2008). Prokrastinasi Akademik dan Niat Membeli Skripsi. *Indonesian Psychological Journal*, Vol. 24 (1), 76-87
- Triyono & Khairi, A.M. (2018). Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Jurnal Al Qalam*, 19 (2), 2356-2447
- Turel, O., Serenko, A., & Giles, P., (2011). Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction users. *MIS Quarterly*, 35(4), 1043–1106.
- Umar, H. (2004). *Metode Penelitian Untuk Skripsi Dan Tesis Bisnis, Cet ke 6*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Verdiawati, E. (2012). Hubungan Asertivitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII Di Smp Negeri 1 Kota Mungkid, Magelang. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.

- Warisyah, Y. (2015). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Pentingnya “Pendampingan Dialogis” Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*, 130–138.
- Yildirim, C. (2014). Exploring The Dimensions Of Nomophobia: Developing And Validating A Questionnaire Using Mixed Methods Research. *Graduate Theses and Dissertations*. Iowa State University
- Yemima, H. (2010). Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Yuni & Pierewan. (2016). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Disiplin Belajar Siswa. *Article Journal Student UNY 2016*, 1-16.
- Zacks, S. & Hen, M. (2018). Academic Interventions For Academic Procrastination: A Review of The Literature. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, Vol. 46 (2), 117–130.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Prokrastinasi Akademik

Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Keterangan

Berikan tanda *checklist* (√) pada pilihan jawaban yang dianggap paling menggambarkan diri Anda dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

SS : Sangat Sering

J : Jarang

S : Sering

TP : Tidak Pernah

No.	Pernyataan	SS	S	J	TP
1.	Saya menunda PR yang diberikan guru karena tidak memiliki bahan materi pelajaran tersebut				
2.	Saya tidak memerlukan waktu yang lebih lama dari <i>deadline</i> diberikan guru dalam mengerjakan suatu tugas				
3.	Saat sedang mengerjakan tugas, saya sering melamunkan hal-hal diluar topik sehingga penyelesaian tugas menjadi lambat				
4.	Saya terlalu asyik berbincang-bincang dengan teman, sehingga saya tidak jadi mengerjakan tugas				
5.	Saya selalu mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal yang saya tentukan				
6.	Ketika saya harus mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya tentukan, saya cenderung lebih memilih untuk bersantai				
7.	Saya tetap memaksakan untuk mengerjakan tugas yang menumpuk walaupun keadaan fisik saya sedang kurang sehat				
8.	Saya memiliki waktu luang untuk mengerjakan tugas mata pelajaran lainnya karena tugas pelajaran sebelumnya sudah saya selesaikan dengan tepat waktu				
9.	Saya tidak mau menunda menyelesaikan				

10.	Saat mengerjakan tugas, saya lebih banyak menghabiskan waktu untuk mencari referensi yang dibutuhkan daripada mengerjakan tugas tersebut, sehingga waktu yang dibutuhkan menjadi lebih lama lagi				
11.	Saya merasa kesulitan untuk menyusun kalimat dalam mengerjakan tugas, sehingga penyelesaian tugas menjadi lambat				
12.	Rencana saya untuk mengumpulkan tugas hari ini gagal karena kemarin terlalu sibuk berkegiatan				
13.	Keinginan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan lebih besar daripada mengerjakan tugas				
14.	Saya mempunyai prioritas terhadap tugas yang satu dengan tugas yang lainnya karena sudah saya jadwalkan waktu pengerjaannya				
15.	Saat di kelas, saya tetap mencatat mata pelajaran yang diberikan guru walaupun sudah bosan dengan mata pelajaran tersebut				
16.	Saya menunda mengerjakan tugas karena menerima ajakan untuk melakukan kegiatan lain				
17.	Saya menunda tugas dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu untuk melengkapi dan menyelesaikan tugas				
18.	Saya tetap mengerjakan tugas sampai selesai walaupun ada keinginan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan				
19.	Pada saat sedang mengerjakan tugas, saya menghindari aktivitas lainnya yang memperlambat penyelesaian tugas, seperti nonton televisi, kegiatan <i>online</i> , dan sebagainya				
20.	Pada saat mengerjakan tugas, saya selalu tergoda dan membalas “chat” dari teman selama beberapa jam sehingga memperlambat penyelesaian tugas				
21.	Target belajar malam ini untuk menghadapi ujian besok tidak tercapai karena masih				

21.	Target belajar malam ini untuk menghadapi ujian besok tidak tercapai karena masih harus mengerjakan tugas yang dikumpulkan besok hari				
22.	Saya lebih memilih belajar sampai larut untuk menghadapi ujian besok daripada sekedar tidur				
23.	Waktu yang telah saya jadwalkan untuk mencari referensi dalam pengerjaan tugas dapat saya gunakan secara maksimal				
24.	Saya tetap mengerjakan tugas sampai selesai, walaupun teman ingin berbincang-bincang dengan saya				
25.	Rasa bosan tidak membuat saya bermalasan dalam menyelesaikan tugas				
26.	Saya biasanya melakukan aktivitas yang menyenangkan setelah tugas-tugas sudah saya selesaikan				
27.	Saya tetap harus menyelesaikan tugas yang sudah saya jadwalkan walaupun orang lain membujuk untuk pergi bersenang-senang				
28.	Tugas-tugas saya terbengkalai karena terlalu sering melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan				
29.	Ketika saya sudah merasa kekurangan waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas maka saya terpaksa untuk tidak masuk sekolah untuk menambah waktu pengerjaan tugas				
30.	Saya membatalkan mengerjakan tugas karena ingin melakukan hobi, seperti nonton bioskop, belanja, olahraga, dan sebagainya				
31.	Saya cenderung menggunakan waktu luang untuk melakukan aktivitas lain yang menyenangkan daripada membaca buku referensi yang terkait dengan tugas				
32.	Rasa bosan terhadap tugas-tugas membuat saya memilih untuk menundanya				
33.	Saya tetap berusaha fokus saat mengerjakan tugas sehingga pekerjaan tersebut menjadi cepat selesai				

34.	Banyaknya masalah diluar tugas yang saya				
34.	Banyaknya masalah diluar tugas yang saya pikirkan tidak membuat saya menunda mengerjakan tugas				
35.	Waktu luang yang sudah saya sediakan untuk mengerjakan tugas, saya gunakan untuk melakukan hobi				
36.	Saya tidak memulai mengerjakan tugas karena merasa takut salah mengerjakannya, sehingga lebih baik menundanya dulu				
37.	Saya menolak ajakan orang lain untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan ketika saya sedang fokus mengerjakan tugas				
38.	Saya tidak pernah mengalami keterlambatan dalam memenuhi <i>deadline</i> tugas yang telah ditentukan oleh guru				
39.	Ketidakhahaman terhadap tugas yang sedang dikerjakan membuat saya menjadi lambat untuk menyelesaikannya				
40.	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas meskipun suasana hati tidak mendukung				

Lampiran 1 Skala Nomophobia

Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Keterangan

Berikan tanda *checklist* (✓) pada pilihan jawaban yang dianggap paling menggambarkan diri Anda dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

SS : Sangat Sering

J : Jarang

S : Sering

TP : Tidak Pernah

No.	Pernyataan	SS	S	J	TP
1.	Saya menjadi bingung, ketika tidak dapat menggunakan ponsel untuk menghubungi orang lain				
2.	Saya sulit berkonsentrasi saat koneksi jaringan internet ponsel saya buruk				
3.	Saya gugup saat kehilangan akses untuk mendapatkan informasi melalui ponsel				
4.	Saya merasa terganggu apabila diganggu saat sedang menggunakan ponsel				
5.	Saya merasa biasa saja ketika tidak dapat menggunakan ponsel untuk menghubungi orang lain				
6.	Saya masih bisa fokus dalam mengerjakan PR meskipun koneksi internet saya buruk				
7.	Tidak masalah bagi saya jika tidak dapat mengakses informasi melalui ponsel karena ada alternatif lainnya				
8.	Saya akan menyimpan ponsel saya ketika teman saya sedang berbicara dengan saya				
9.	Saya merasa hampa/ khawatir saat tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain				

12.	Saya sulit mendengar orang lain berbicara ketika sedang bermain ponsel				
13.	Saya akan tenang, meski tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain melalui ponsel				
14.	Saya masih dapat berpikir dengan jernih dan melakukan aktivitas lainnya meskipun ponsel saya mati				
15.	Saat akan baik-baik saja meskipun tidak mendapatkan informasi melalui ponsel				
16.	Saya akan menyimpan ponsel saya ketika sedang berkumpul dengan keluarga				
17.	Saya gelisah saat tidak dapat menggunakan fitur/ aplikasi di ponsel saya				
18.	Saya merasa tidak bisa tenang saat tidak terhubung dengan media sosial saya				
19.	Saya merasa kesal saat tidak mendapatkan informasi melalui ponsel				
20.	Saya memilih pindah ke tempat lain ketika terdapat larangan menggunakan ponsel				
21.	Saya akan tetap tenang meskipun aplikasi/ fitur di ponsel bermasalah				
22.	Saya tidak khawatir meskipun tidak dapat membuka sosial media yang saya miliki				
23.	Saya masih dapat berpikir dengan kepala dingin meskipun tidak bisa mengakses informasi melalui ponsel				
24.	Saya merasa nyaman meskipun berada di suatu tempat yang terdapat larangan menggunakan ponsel				
25.	Saya merasa GAPTEK (gagap teknologi)				

28.	Saya lebih memilih beribadah di rumah daripada di masjid, jika harus menonaktifkan ponsel yang saya miliki				
29.	Saya dapat mencari alternatif lain ketika fitur/aplikasi di ponsel saya bermasalah				
30.	Saya merasa percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain baik melalui smartphone ataupun secara langsung				
31.	Saya bisa beraktifitas dengan baik meskipun tanpa ponsel saya				
32.	Saya ingin saling bercerita dengan teman tanpa harus disibukkan dengan ponsel masing-masing				
33.	Saya memastikan ponsel saya dalam keadaan menyala 24 jam agar dapat selalu menghubungi orang lain				
34.	Saya merasa tidak nyaman jika belum dapat mengakses informasi melalui ponsel				
35.	Saya terbiasa mengabaikan ponsel ketika terdapat notifikasi dari orang lain				
36.	Saya tetap tenang meskipun ponsel saya sedang tidak dapat mengakses informasi karena masih ada alternatif lainnya				
37.	Saya meletakkan ponsel di dekat saya agar dapat sesegera mungkin merespon saat mendapat notifikasi dari orang lain bahkan saat saya tidur				
38.	Saya merasa sakit kepala saat tidak dapat mencari informasi melalui ponsel				
39.	Saya tetap merasa tenang meskipun sepanjang hari tidak ada yang menghubungi saya atau notifikasi di ponsel				

Lampiran 3 Validitas dan Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

Tabel Validitas

No. Aitem	r_{hitung}	r_{tabel 5%}	Sig.	Kriteria
1	0,594	0.2335	0,000	Valid
2	0,141	0.2335	0,240	Tidak Valid
3	0,476	0.2335	0,000	Valid
4	0,683	0.2335	0,000	Valid
5	0,599	0.2335	0,000	Valid
6	0,527	0.2335	0,000	Valid
7	0,502	0.2335	0,000	Valid
8	0,449	0.2335	0,000	Valid
9	0,598	0.2335	0,000	Valid
10	0,268	0.2335	0,024	Valid
11	0,458	0.2335	0,000	Valid
12	0,507	0.2335	0,000	Valid
13	0,428	0.2335	0,000	Valid
14	0,548	0.2335	0,000	Valid
15	0,366	0.2335	0,002	Valid
16	0,591	0.2335	0,000	Valid
17	0,585	0.2335	0,000	Valid
18	0,416	0.2335	0,000	Valid
19	0,450	0.2335	0,000	Valid
20	0,180	0.2335	0,133	Tidak Valid
21	0,326	0.2335	0,005	Valid
22	0,435	0.2335	0,000	Valid
23	0,491	0.2335	0,000	Valid
24	0,550	0.2335	0,000	Valid
25	0,694	0.2335	0,000	Valid
26	0,167	0.2335	0,163	Tidak Valid

27	0,530	0.2335	0,000	Valid
28	0,548	0.2335	0,000	Valid
29	0,459	0.2335	0,000	Valid
30	0,636	0.2335	0,000	Valid
31	0,452	0.2335	0,000	Valid
32	0,670	0.2335	0,000	Valid
33	0,563	0.2335	0,000	Valid
34	0,497	0.2335	0,000	Valid
35	0,382	0.2335	0,001	Valid
36	0,455	0.2335	0,000	Valid
37	0,622	0.2335	0,000	Valid
38	0,388	0.2335	0,001	Valid
39	0,179	0.2335	0,135	Tidak Valid
40	0,595	0.2335	0,000	Valid

Tabel realibilitas skala prokrastinasi akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,919	36

Lampiran 4 Validitas dan Reliabilitas Skala Nomophobia

Tabel Validitas

No. Aitem	r_{hitung}	r_{tabel 5%}	Sig.	Kriteria
1	0,112	0.2335	0,362	Tidak Valid
2	0,324	0.2335	0,006	Valid
3	0,477	0.2335	0,000	Valid
4	0,506	0.2335	0,000	Valid
5	0,370	0.2335	0,002	Valid
6	0,578	0.2335	0,000	Valid
7	0,372	0.2335	0,001	Valid
8	0,284	0.2335	0,016	Valid
9	0,561	0.2335	0,000	Valid
10	0,238	0.2335	0,046	Valid
11	0,405	0.2335	0,000	Valid
12	0,199	0.2335	0,097	Tidak Valid
13	0,488	0.2335	0,000	Valid
14	0,339	0.2335	0,004	Valid
15	0,347	0.2335	0,003	Valid
16	0,289	0.2335	0,015	Valid
17	0,515	0.2335	0,000	Valid
18	0,602	0.2335	0,000	Valid
19	0,603	0.2335	0,000	Valid
20	0,280	0.2335	0,018	Valid
21	0,557	0.2335	0,000	Valid
22	0,494	0.2335	0,000	Valid
23	0,564	0.2335	0,000	Valid
24	0,374	0.2335	0,000	Valid
25	0,270	0.2335	0,023	Valid
26	0,130	0.2335	0,280	Tidak Valid
27	0,559	0.2335	0,000	Valid

28	0,130	0.2335	0,279	Tidak Valid
29	0,352	0.2335	0,003	Valid
30	0,207	0.2335	0,083	Tidak Valid
31	0,602	0.2335	0,000	Valid
32	0,361	0.2335	0,002	Valid
33	0,352	0.2335	0,003	Valid
34	0,437	0.2335	0,000	Valid
35	0,195	0.2335	0,102	Tidak Valid
36	0,445	0.2335	0,000	Valid
37	0,381	0.2335	0,001	Valid
38	0,440	0.2335	0,000	Valid
39	0,447	0.2335	0,000	Valid
40	0,399	0.2335	0,001	Valid

Tabel Realibilitas Skala *Nomophobia*

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
,854	40

Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables		Method
	Entered	Removed	
1	Total_Nomophobia ^b		Enter

a. Dependent Variable: Total_Prokrastinasi Akademik

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,433 ^a	,188	,176	12,096

a. Predictors: (Constant), Total_Nomophobia

b. Dependent Variable: Total_Prokrastinasi Akademik

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2334,148	1	2334,148	15,952	,000 ^b
	Residual	10096,162	69	146,321		
	Total	12430,310	70			

a. Dependent Variable: Total_Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Total_Nomophobia

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	44,604	10,935		4,079	,000
	Total_Nomophobia	,545	,137	,433	3,994	,000

a. Dependent Variable: Total_Prokrastinasi Akademik

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	75,68	105,13	87,90	5,775	71
Residual	-41,952	25,772	,000	12,010	71
Std. Predicted Value	-2,116	2,983	,000	1,000	71
Std. Residual	-3,468	2,131	,000	,993	71

a. Dependent Variable: Total_Prokrastinasi Akademik

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		71
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	12,00961649
Most Extreme Differences	Absolute	,083
	Positive	,050
	Negative	-,083
Test Statistic		,083
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 6 Hasil Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Prokrastinasi akademik *	71	100,0%	0	0,0%	71	100,0%
Nomophobia						

Report

Prokrastinasi akademik

Nomophobia	Mean	N	Std. Deviation
57	78,50	2	19,092
58	102,00	1	.
60	66,00	3	9,539
61	86,00	1	.
62	82,00	1	.
63	96,00	1	.
65	65,00	1	.
69	68,00	1	.
70	83,00	1	.
71	81,50	2	12,021
72	84,00	1	.
73	94,00	1	.
74	78,75	4	25,747
75	76,67	3	16,563
76	91,00	1	.
77	103,00	1	.
78	92,00	4	5,354
79	84,00	1	.
80	93,00	2	4,243
81	84,00	2	8,485
82	90,00	6	9,529
83	89,17	6	8,377
84	80,00	5	14,697
85	97,67	3	11,504

86	93,60	5	7,335
88	100,50	2	,707
89	100,00	1	.
91	100,00	1	.
92	111,50	2	2,121
93	91,00	2	7,071
94	93,00	1	.
97	95,00	1	.
99	91,00	1	.
111	97,00	1	.
Total	87,90	71	13,326

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi akademik *	Between Groups	(Combined)	6822,193	33	206,733	1,364	,179
		Linearity	2334,148	1	2334,148	15,400	,000
		Deviation from Linearity	4488,046	32	140,251	,925	,586
Within Groups			5608,117	37	151,571		
Total			12430,310	70			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Prokrastinasi akademik *	,433	,188	,741	,549
Nomophobia				

Lampiran 7 Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nomophobia	71	57	111	79.41	10.591
Prokrastinasi_akademik	71	43	113	87.90	13.326
Valid N (listwise)	71				

Statistics

		Nomophobia	Prokrastinasi Akademik
N	Valid	71	71
	Missing	0	0

Frequency Table

Nomophobia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	10	14,1	14,1	14,1
	Sedang	60	84,5	84,5	98,6
	Tinggi	1	1,4	1,4	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

Prokrastinasi Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	7	9,9	9,9	9,9
	Sedang	62	87,3	87,3	97,2
	Tinggi	2	2,8	2,8	100,0
	Total	71	100,0	100,0	

Lampiran 8 Hasil Uji Korelasi

Correlations

		Nomophobia	Prokrastinasi akademik
Nomophobia	Pearson Correlation	1	,433**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	71	71
Prokrastinasi akademik	Pearson Correlation	,433**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	71	71

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).