

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, serta menampilkan perilaku mandiri dalam berproses dan melakukan sebuah tindakan (Mudawaroch, 2020). Umumnya mahasiswa akan merasakan bahwa kegiatan akademik di perguruan tinggi berbeda dengan kegiatan akademik di Sekolah Menengah pertama dan Sekolah Menengah Atas. Individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan kegiatan akademiknya sesuai dengan peraturan yang sudah diberikan oleh perguruan tinggi. Mahasiswa yang tidak tepat waktu dalam menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi akan menerima konsekuensinya berupa *drop out* (Oematan, 2013). Mahasiswa yang mengalami *drop out* disebabkan oleh kurangnya motivasi belajar dan usaha (Kehm, Larsen & Sommersel, 2019). Individu yang memiliki motivasi yang rendah cenderung tidak dapat optimal dalam proses pembelajaran dan tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas nya dengan baik. Hal tersebut menjadikan mahasiswa juga seringkali melakukan perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan yang sering disebut dengan prokrastinasi dan akhirnya menyebabkan dirinya menjadi stres akibat tugas yang menumpuk.

Prokrastinasi adalah ketidakmampuan menggunakan waktu secara efektif, yang menyebabkan seseorang menunda aktivitasnya dan menghabiskan waktu untuk aktivitas yang kurang produktif (Faruoq, 2010). Menurut Brown dan Holtzman (dalam Damri dkk., 2007), prokrastinasi adalah kegiatan menunda pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang. Orang yang kerap melakukan tindakan prokrastinasi akademik akan cenderung memilih untuk beraktivitas atau melakukan suatu kegiatan yang menyenangkan dibandingkan dengan kegiatan yang menjadi beban atau stressor. Dalam dunia akademik, perilaku prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan buruk yang seringkali dilakukan, seperti menunda

mengerjakan tugas akademik yang termasuk kedalam perilaku prokrastinasi akademik (Ghaida, 2019). Bernard (dalam Catrunada, 2008) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik disebabkan oleh pencarian kesenangan.

Perilaku menunda pekerjaan atau prokrastinasi merupakan perilaku yang tidak rasional (Steel, 2007). Prokrastinasi akademik merupakan fenomena umum bagi sebagian besar mahasiswa, dan peneliti sebelumnya mengatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat mempengaruhi pelakunya seperti kurangnya rasa percaya diri dan kecemasan sosial. Individu dengan ciri memiliki pengaturan waktu yang buruk serta pencarian kesenangan yang akhirnya dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi. Pada umumnya salah satu pencarian kesenangan adalah bermain *smartphone*. Individu yang menggunakan *smartphone* untuk pencarian kesenangan biasanya untuk mengakses *game online*, media sosial, menonton film dan sebagainya. Kegiatan tersebut dilakukan untuk kesenangan sesaat saja. Individu yang tidak dapat mengontrol diri dalam menggunakan *smartphone* akan menimbulkan perilaku kecanduan *smartphone*.

Smartphone merupakan alat komunikasi yang digunakan dalam kegiatan sehari-hari. *Smartphone* disebut sebagai alat komunikasi yang memiliki fitur tambahan, seperti memiliki fitur internet untuk chatting, mengirim email, pemutar musik, *game*, fitur GPS (Williams & Sawyer, 2011). Munculnya *smartphone* memberikan kemudahan terutama dalam bidang akademik. Indonesia merupakan negara dengan pengguna *smartphone* yang cukup tinggi terutama di kalangan mahasiswa. Namun penggunaan *smartphone* yang dilakukan secara berlebihan dalam pencarian kesenangan, seperti mengakses media sosial, bermain *game*, dan menonton film akan menyebabkan individu menjadi lupa akan tugas dan kewajibannya, serta tanpa disadari telah menimbulkan perilaku prokrastinasi.

Penggunaan *smartphone* di Indonesia rata-rata menghabiskan waktu 2 jam 30 menit setiap harinya (Warisyah, 2015). Hal ini menjadikan Indonesia sebagai negara terbesar dengan penggunaan *smartphone* setelah negara China, India, dan Amerika (Ratmaita dkk, 2019). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII, 2014) masyarakat Indonesia yang mengakses internet sebanyak 44,16%. Hal tersebut dikatakan wajar jika adanya

kontrol diri terhadap individu tersebut dalam menggunakan *smartphone* di kehidupan sehari-hari.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif bagi penggunanya, seperti sulit tidur dan kesehatan fisik yang menurun (Crabtree,S., dkk., 2018). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan menimbulkan perilaku kecanduan *smartphone*. Individu yang menggunakan *smartphone* cenderung tidak sadar akan dampak yang diberikan, seperti pada kebahagiaan dan *well-being* individu, selain itu kecanduan *smartphone* dapat menimbulkan masalah sosial dan menyebabkan gangguan kontrol impulsif (Kwon dkk., 2013). Selain itu seiring dengan berkembangnya teknologi *smartphone* dapat digunakan dalam aktivitas akademik atau non akademik terutama pada mahasiswa. Namun jika penggunaan *smartphone* dilakukan secara berlebihan dikalangan mahasiswa akan menimbulkan dampak yang buruk , seperti munculnya perilaku prokrastinasi akademik (Anggunani & Purwanto, 2019). Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung melakukan kegiatan yang menyenangkan, seperti bermain game, menonton film, dan mengakses media sosial (Barnes dalam Hervani, 2016). Hal tersebut akan menjadi masalah yang serius pada mahasiswa apabila terus dibiarkan dan tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres akibat tugas yang menumpuk.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Growth From Knowledge (2016) mengatakan rata-rata orang Indonesia menatap layar *smartphone* sebanyak 5,5 jam per harinya. Mahasiswa disebut sebagai kelompok resiko tertinggi mengalami kecanduan *smartphone* karena kebebasan yang mereka miliki dan masih kurang rasa tanggung jawab (Knadell, dalam Arefin, 2017). Hal tersebut akan menjadi masalah yang serius apabila terus dibiarkan terutama dikalangan mahasiswa. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres akibat banyaknya tugas yang tidak dikerjakan yang akhirnya menumpuk dikarenakan terlalu sering melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas dan memilih untuk bermain *smartphone*. Dampak negatif yang disebabkan dari kecanduan *smartphone*, yaitu yang berkaitan dengan masalah kesehatan, seperti gangguan saraf, mata dan gangguan tidur. Selain itu kecanduan *smartphone* berdampak pada munculnya stres,

kecemasan, menurunnya kesejahteraan dan penurunan aktivitas fisik. (Thomee, dkk., 2011).

Penggunaan *smartphone* tak sedikit pula membuat prestasi akademik mahasiswa mengalami peningkatan atau penurunan karena dengan adanya pemanfaatan *smartphone* dengan baik atau tidak, misalnya penggunaan *smartphone* dengan mencari referensi pembelajaran dan menambah wawasan, Jika *smartphone* tidak dimanfaatkan dengan baik dan hanya untuk kesenangan maka akan memberikan dampak yang negatif, seperti timbulnya perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ghaida (2019) mengatakan bahwa penelitian yang dilakukan masih perlu dikembangkan lagi, seperti dengan jumlah sampelnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Ghaida, 2019) menggunakan sampel mahasiswa UNJ, hal tersebut menjadikan jumlah sampel kurang bervariasi dan tidak mendapatkan data yang lebih representatif dan akurat. Hal ini menjadikan penelitian terkait kecanduan *smartphone* dengan prokrastinasi akademik dilakukan kembali namun menggunakan sampel yang berbeda, yaitu mahasiswa di Jabodetabek yang berusia 18-24 tahun.

Berdasarkan pemaparan terkait dengan latar belakang penelitian, fenomena, serta hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami kecanduan *smartphone*. Seiring berkembangnya digital pengguna *smartphone* yang berlebih menjadi bentuk dari gaya hidup mereka. Pengguna *smartphone* yang berlebihan beresiko mengalami kecanduan *smartphone*. Penelitian ini penting dilakukan karena melihat peran dari penggunaan *smartphone* jika dilakukan secara berlebihan akan memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian-penelitian yang pernah dilakukan oleh sebelumnya lebih berfokus pada stres akademik yang disebabkan oleh kecanduan *smartphone* dan populasi partisipan yang hanya pada satu tempat saja. Pada akhirnya membuat individu mengalami kegagalan dalam akademik. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Peran Kecanduan *Smartphone* terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”.

Dalam pandangan Islam, waktu merupakan salah satu nikmat yang sangat berharga yang diberikan oleh Allah SWT, sehingga seharusnya waktu yang telah

diberikan dapat digunakan dengan bijak (Fahmi dalam Sabri, 2012). Hal tersebut sejalan dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Asr:

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya: *“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”* (Q.S. Al-Asr: 1-3).

Melalui surat Al-Asr, Allah SWT memerintahkan umat Islam untuk menggunakan waktu dengan sebaik mungkin untuk hal yang bermanfaat, sehingga individu tidak termasuk kedalam kelompok orang-orang yang merugi (Kemenag RI, 2010). Melalui surat Al-Asr, Allah SWT telah mengingatkan hamba-Nya untuk senantiasa bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh-Nya (Mahfud, 2014). Hal tersebut diperkuat oleh hadist Rasulullah SAW:

اِغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ ۝

Artinya: *“Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, (4) masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, hidupmu sebelum datang matimu”*. (H.R Al-Hakim).

Melalui hadits di atas Allah SWT mengingatkan para umat Islam untuk dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya. Karena nikmat waktu yang telah diberikan oleh Allah SWT harus kita syukuri, sebab apa yang telah diberikan oleh Allah SWT akan memiliki nikmat yang luar biasa.

Berdasarkan paparan terkait dengan latar belakang penelitian, fenomena, serta hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa mahasiswa adalah kelompok yang rentan mengalami perilaku kecanduan *smartphone*. Namun *smartphone*

menjadi kebutuhan sehari-hari untuk gaya hidup individu di masa sekarang. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menimbulkan munculnya perilaku kecanduan *smartphone*, dan dapat juga menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku tersebut menjadikan dampak negatif ketika individu yang mengalami kecanduan *smartphone*. Melihat adanya perubahan gaya hidup pada kalangan mahasiswa di masa sekarang serta adanya kesenjangan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk memperkuat temuan-temuan sebelumnya dengan mengetahui seberapa besar resiko kecanduan *smartphone* berperan terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

1.2 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah kecanduan *smartphone* berperan dalam memprediksi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa?
2. Seberapa besar peran kecanduan *smartphone* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa?
3. Bagaimana pandangan Islam mengenai peran kecanduan *smartphone* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dalam tinjauan Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui dan menjelaskan peran kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa
2. Mengetahui dan menjelaskan peran kecanduan *smartphone* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dalam tinjauan Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan terkait resiko kecanduan *smartphone* dan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

2. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi salah satu rujukan atau sumber referensi yang dapat digunakan untuk mencari temuan-temuan terbaru dan dapat dijadikan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.
3. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi perkembangan psikologi khususnya ilmu psikologi klinis, pendidikan, dan sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini dapat menambah referensi di dunia pendidikan terutama tenaga pendidik, mahasiswa serta pelajar di tingkat pendidikan yang berbeda mengenai dampak negatif penggunaan *smartphone* yang berlebihan terhadap perilaku prokrastinasi akademik.
2. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi tenaga kesehatan, seperti psikolog atau konselor dalam melakukan pencegahan kecanduan *smartphone* dan perilaku prokrastinasi akademik melalui psikoedukasi.

1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dijelaskan di atas ditemukan beberapa perbedaan dari penelitian terdahulu dengan yang akan diteliti dalam penelitian ini. Beberapa penelitian sebelumnya yang membahas tentang kecanduan *smartphone* hanya berfokus pada dampak yang disebabkan akibat kecanduan *smartphone*, namun tidak berfokus pada dampak yang ditimbulkan pada perilaku akibat dari kecanduan *smartphone*. Sementara itu, penelitian sebelumnya belum ada yang melihat lebih spesifik mengenai peran kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian penelitian ini dilakukan untuk melihat seberapa besar peran resiko kecanduan *smartphone* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.