

Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP di Kota Bandung yang Mengalami Kecanduan Smartphone

Academic Procrastination In Middle School Students In Bandung Who Are Addicted To Smartphones

¹Syifa Syafira, ²Sulisworo Kusdiyati

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: syifasyfr@yahoo.co.id, sulisworo.kusdiyati@gmail.com

Abstract. Smartphones are created with all the benefits, one of it is to facilitate communication. At school, smartphones are used as a means to access information that can help the learning process. Excessive use of smartphones can interfere with learning activities because it makes students unfocused, ignoring teacher explanations, delay the work on assignments given or can be said as procrastination. Academic procrastination is a behavioral tendency to postpone academic tasks or obligations. This study aims to obtain an overview of academic procrastination in middle school students in Bandung who are addicted to smartphones. The research method is a descriptive research method by taking data through a questionnaire measuring instrument on 354 students. The measuring instrument used is the Smartphone Addiction Proneness Scale (SAPS) from Kim (2014) to measure smartphone addiction and the standard measuring instrument Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) from Solomon & Rothblum (1994) to measure academic procrastination. The results showed that students who are addicted to smartphones and showed a high level of academic procrastination were 251 students (71%). While students who are addicted to smartphones with low levels of academic procrastination are 103 students (29%).

Keywords: Smartphone Addiction, Academic Procrastination, Middle School Students

Abstrak. *Smartphone* diciptakan dengan segala manfaat, salah satunya untuk memudahkan komunikasi. Di sekolah, *smartphone* digunakan sebagai sarana untuk mengakses informasi yang dapat membantu proses pembelajaran. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengganggu kegiatan pembelajaran karena menjadikan siswa tidak fokus, mengabaikan penjelasan guru, hingga menunda pengerjaan tugas-tugas yang diberikan atau dapat dikatakan sebagai prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan perilaku untuk menunda tugas atau kewajiban yang bersifat akademik. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran prokrastinasi akademik pada siswa SMP di Kota Bandung yang mengalami kecanduan *smartphone*. Metode penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan pengambilan data melalui kuesioner alat ukur pada 354 siswa. Alat ukur yang digunakan adalah *Smartphone Addiction Proneness Scale* (SAPS) dari Kim (2014) untuk mengukur kecanduan *smartphone* dan alat ukur baku *Procrastination Assessment Scale for Students* (PASS) dari Solomon & Rothblum (1994) untuk mengukur prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang kecanduan *smartphone* dan menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi berjumlah 251 siswa (71%). Sedangkan siswa yang mengalami kecanduan *smartphone* dengan tingkat prokrastinasi akademik yang rendah berjumlah 103 siswa (29%).

Kata Kunci: *Kecanduan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMP*

A. Pendahuluan

Siswa sebagai seorang akademisi memiliki berbagai tuntutan dan permasalahan yang harus ditempuh dan diselesaikan. Saat ini siswa sekolah menengah yang termasuk ke dalam generasi Z atau lahir sekitar tahun 2000-an diharuskan mampu menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, serta keterampilan untuk menunjang

aktivitas dalam menjalani proses pembelajaran di sekolah. Dengan berbagai tuntutan tersebut, banyak siswa yang belum mampu melakukan penyesuaian sehingga siswa seringkali dihadapkan pada permasalahan yang berkaitan dengan kehidupan akademis maupun non akademis.

Salah satu permasalahan yang dihadapi adalah mengenai

pengumpulan tugas-tugas yang seringkali tidak tepat waktu. Dalam literatur ilmiah psikologi terdapat istilah prokrastinasi yang menunjuk pada perilaku disiplin waktu. Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai kecenderungan menunda-nunda memulai suatu pekerjaan. Prokrastinasi juga dapat dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan yang tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas (Laura J. Solomon & Rothblum, 1984).

Berdasarkan hasil kuesioner awal pada 75 responden didapatkan data bahwa siswa melakukan penundaan tugas-tugas yang ada di sekolah. Alasan siswa melakukan penundaan pengerjaan tugas yaitu karena malas, merasa lelah dengan banyaknya tugas yang diberikan di sekolah, serta deadline pengumpulan yang masih panjang. Selain itu, siswa lebih memilih untuk bermain smartphone mereka ketika memiliki waktu untuk mengerjakan tugas. Prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa ini membuat mereka menjadi tidak bisa mengerjakan tugas-tugas dengan maksimal.

Salah satu yang menjadi sorotan untuk di teliti lebih lanjut, yaitu mengenai penundaan pengerjaan tugas yang disebabkan oleh penggunaan smartphone yang berlebihan. Hal ini berdasarkan data temuan lapangan yang menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang menggunakan smartphone selama pembelajaran. Siswa menjadi tidak fokus dengan materi dan tugas yang diberikan, hingga terdapat pula yang tidak mengerjakan tugas tersebut. Aplikasi yang banyak disuguhkan dan kemudahan akses yang didapatkan melalui penggunaan smartphone membuat siswa bergantung dan lebih mengandalkan smartphone mereka (Harfiyanto, Utomo, & Budi, 2015).

Tidak jarang, siswa menunda tugas karena merasa bahwa tugas yang dikerjakan akan cepat selesai dengan bantuan smartphone.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Kusdiyati, (2010) mengenai gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Bandung angkatan 2010 menunjukkan bahwa dari 24 mahasiswa, sebanyak 19 (79%) mahasiswa menunjukkan prokrastinasi akademik yang tinggi dan 5 orang lainnya atau sebanyak (21%) menunjukkan prokrastinasi akademik rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Tanaya (2017) mengenai hubungan smartphone addiction dan prokrastinasi akademik pada siswa dan siswi SMAN 105 Jakarta menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan positif yang menunjukkan keduanya searah. Artinya semakin tinggi tingkat smartphone addiction maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan memperoleh gambaran mengenai prokrastinasi akademik pada siswa SMP di Kota Bandung yang mengalami kecanduan smartphone.

B. Landasan Teori

Kecanduan Smartphone

Kecanduan smartphone merupakan jenis ketergantungan perilaku yang ditandai oleh masalah kontrol impuls terhadap barang (smartphone) yang mereka miliki (Kim et al., 2014). Menurut Kim et al., (2014) terdapat empat aspek atau ciri yang menandakan bahwa individu terindikasi smartphone addiction, yaitu:

1. Disturbance of adaptive functions (gangguan fungsi adaptif). Individu akan

- mengalami gangguan fungsi adaptif seperti hilangnya waktu untuk melakukan atau menyelesaikan suatu pekerjaan yang telah direncanakan, sulit berkonsentrasi ketika bekerja atau belajar, menderita sakit kepala ringan, penglihatan kabur, gangguan tidur, dan lain sebagainya (Kwon et al., 2013).
2. Virtual life orientation (orientasi hidup secara virtual). Individu cenderung melakukan hubungan atau komunikasi melalui dunia maya dan lebih senang menghabiskan waktunya bersama smartphone daripada bersama keluarga maupun teman-teman.
 3. Withdrawal (penarikan). Individu akan merasa panik, cemas, dan gelisah ketika tidak bisa mengakses smartphone miliknya.
 4. Tolerance (toleransi). Semakin lama individu akan semakin banyak dan menambah waktu penggunaan smartphone mereka hingga sulit berhenti.

Prokrastinasi Akademik

Menurut Solomon & Rothblum (1984) prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja. dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri.

Solomon & Rothblum (1984) membagi prokrastinasi akademik menjadi enam aspek atau jenis, yaitu:

1. Menulis
Meliputi penundaan dalam menyelesaikan tugas menulis, seperti makalah atau karya tulis.
2. Belajar untuk menghadapi ujian
Meliputi penundaan belajar

sampai mendekati waktu ujian berlangsung.

3. Membaca
Meliputi penundaan dalam membaca materi pelajaran.
4. Administrasi Tugas
Meliputi penundaan dalam menyelesaikan urusan administrasi yang berkaitan dengan pelajaran
5. Menghadiri Pertemuan
Meliputi penundaan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dengan guru.
6. Aktivitas di Sekolah Secara Umum
Meliputi penundaan mengerjakan atau menyelesaikan kegiatan-kegiatan sekolah di luar kegiatan belajar seperti ekstrakurikuler dan organisasi di bawah naungan sekolah.

Solomon & Rothblum (1984) juga membagi prokrastinasi akademik berdasarkan alasan-alasan melakukan penundaan yaitu, evaluasi kecemasan, perfeksionisme, sulit membuat keputusan, ketergantungan dan mencari bantuan/pertolongan, menghindari tugas dan mudah frustrasi, kurangnya kepercayaan diri, kemalasan, kurangnya penegasan, ketakutan untuk sukses (berhasil), kecenderungan untuk merasa kewalahan dan kurangnya pengelolaan waktu, pemberontakan terhadap kontrol, pengambilan resiko, dan pengaruh pertemanan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh data sebagai berikut :

Frekuensi		Persentase	Kategori
103		29%	Rendah
251		71%	Tinggi
Jumlah	354	100%	

Berdasarkan tabel skor prokrastinasi akademik diatas dapat dilihat bahwa siswa SMP di Kota Bandung juag paling banyak berada pada kategori tingkat prokrastinasi yang tinggi. Dari 354 siswa sebanyak 71% atau 251 siswa menunjukkan bahwa mereka berada pada kategori tersebut, sedangkan sebanyak 29% lainnya atau sebanyak 103 siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, didapatkan data bahwa mayoritas siswa yang menjadi responden menunjukkan tingkat kecanduan yang tinggi dan prokrastinasi akademik yang tinggi pula. Jika dikaitkan dengan teori, seseorang dinyatakan kecanduan jika mereka memiliki masalah dalam mengendalikan kontrol impuls terhadap smartphone yang mereka miliki (Kim et al., 2014). Ditinjau dari faktor yang mempengaruhi kecanduan smartphone juga menurut Kim (2014) ditemukan bahwa kontrol diri yang rendah membuat individu lebih mudah untuk menjadi kecanduan. Sementara itu, menurut Solomon & Rothblum (1984) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik salah satunya disebabkan oleh locus of control (kendali diri). Individu yang memiliki kendali diri internal cenderung tidak melakukan penundaan dibandingkan individu yang memiliki kendali diri eksternal. Individu yang melakukan prokrastinasi akan mencari situasi menyenangkan, memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah. Dalam hal ini, situasi yang dirasa menyenangkan didapatkan dari mengakses smartphone.

Dengan penggunaan penggunaan smartphone, siswa menjadi sulit untuk mengikuti rencana mereka dalam penyelesaian tugas dan menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi akademik. Chiu (2014) dalam

penelitiannya menyautkan bahwa adanya kecanduan smartphone adalah salah satu alasan untuk pengalihan rasa stres pada diri seorang individu dan tidak adanya kontrol diri yang kuat terhadap pemakaian smartphone.

Jika ditinjau dari teori generasi Z, siswa SMP yang termasuk ke dalam generasi ini memiliki karakteristik yaitu mereka dapat melakukan beberapa pekerjaan sekaligus atau disebut dengan multitasking (Sudrajat, 2012). Siswa seharusnya terbiasa untuk melakukan berbagai aktivitas dalam satu waktu yang bersamaan. Jadi, meskipun siswa mengakses smartphone mereka, baik hal tersebut digunakan untuk membaca, menonton, atau bermain media sosial, mereka tetap bisa mengerjakan dan menyelesaikan tugas sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada siswa, kecanduan smartphone umumnya terjadi akibat siswa tidak mampu mengendalikan diri dalam penggunaan smartphone dan tidak dapat memprioritaskan apa yang penting bagi dirinya terkait dengan aktivitas sekolah dan pembelajaran. Perilaku tersebut dapat terlihat ketika para siswa memperoleh tugas, mereka lebih memilih untuk tetap melakukan aktivitas bermain smartphone dan baru mengerjakan tugas sekolah mendekati akhir waktu pengumpulan.

Selain itu, dari hasil wawancara yang dilakukan, didapatkan data bahwa alasan dilakukannya prokrastinasi tugas sekolah diantaranya karena telah tersedianya berbagai hal melalui smartphone sebagai cara instan dalam memperoleh informasi sehingga cepat dalam penyelesaian tugas. Siswa lebih mudah untuk copy-paste dari internet yang diakses dari smartphone mereka.

Berdasarkan data alasan melakukan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa perfeksionisme, menghindari tugas dan mudah frustrasi, kecenderungan untuk merasa

kewalahan dan kurangnya pengelolaan waktu merupakan item yang memiliki rata-rata skor tinggi yang dipilih siswa sebagai alasan melakukan penundaan.

Menurut Steel (2007), karakteristik perfeksionis membuat seseorang cenderung melakukan prokrastinasi. Hal serupa juga diungkapkan oleh Onwuegbuzie (2000) yang menemukan bahwa orang dengan kepribadian perfeksionis cenderung melakukan prokrastinasi juga.

Kemudian untuk aspek penghindaraan tugas sesuai dengan yang dipaparkan menurut Steel (2007), dimana manusia secara alami akan menghindari stimuli yang tidak menyenangkan. Semakin situasi tersebut tidak menyenangkan, semakin sering kita menghindarinya, demikian pula dengan tugas sekolah.

Dan yang terakhir aspek kecenderungan untuk merasa kewalahan dan kurangnya pengelolaan waktu juga dapat dijelaskan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ferrari & Díaz-Morales (2007). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang tergolong memiliki prevalensi prokrastinasi tinggi cenderung kurang berorientasi pada masa depan. Hal serupa juga diungkap oleh Steel, bahwa individu semakin rentan melakukan prokrastinasi saat waktu yang diberikan untuk mencapai tujuan semakin longgar sehingga mereka semakin sering melakukan penundaan.

Berdasarkan konsep teori, siswa yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik termasuk ke dalam disfunctional procrastination, karena dilihat dari perilaku siswa yang tidak memiliki tujuan dan merugikan dalam melakukan prokrastinasi, bahkan perilaku prokrastinasi ini menyebabkan terhambatnya siswa mengerjakan tugas-tugas yang harus diselesaikan atau melakukan kegiatan lain. Perilaku

prokrastinasi juga dilakukan untuk menghindari tugas-tugas ataupun aktivitas sekolah yang dirasa kurang menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Mereka berusaha menjauhi hal-hal yang berhubungan dengan sekolah karena salah satunya disebabkan oleh bermain *smartphone*.

Dari 354 mahasiswa, sebanyak 103 orang menunjukkan prokrastinasi akademik rendah. Berdasarkan wawancara siswa yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang rendah tidak terlalu sering untuk menunda untuk memulai maupun menyelesaikan mengerjakan tugas. Ketika mendapatkan tugas ataupun hal yang berkaitan dengan sekolah, mereka langsung mengerjakannya sampai selesai. Mereka akan fokus ketika mengerjakan tugas dan perhatiannya tidak mudah teralihkan termasuk dengan *smartphone* yang mereka miliki.

D. Kesimpulan

1. Dari 354 siswa yang menjadi responden menunjukkan bahwa seluruhnya berada pada tingkat kecanduan *smartphone* kategori tinggi.
2. Prokrastinasi akademik pada siswa SMP di Kota Bandung paling banyak berada pada tingkat prokrastinasi tinggi dengan jumlah 251 siswa (71%) dan 103 (29%) siswa memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah.

E. Saran

1. Menggunakan fasilitas yang terdapat dalam *smartphone* untuk mencari bahan pelajaran yang dapat membantu menyelesaikan tugas.
2. Mengurangi perilaku kecanduan dengan menginstall aplikasi yang memiliki fitur sebagai pengingat dan pembatas waktu lamanya bermain *smartphone*.

3. Untuk mengurangi perilaku prokrastinasi, siswa dapat membuat perencanaan tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu berdasarkan waktu pengumpulan tugas atau tingkat kesulitan sehingga tugas dapat terselesaikan.

Daftar Pustaka

- Chiu, S. I. (2014). The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.024>
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
- Harfiyanto, D., Utomo, C. B., & Budi, T. (2015). Pengguna Gadget Di Sma N 1 Semarang. *Journal of Educational Social Studies*.
- Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J. E. K., & Chung, Y. (2014). Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale for youth. *PLoS ONE*, *9*(5), 1–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0097920>
- Kwon, M., Won, W.-Y., Kim, D.-J., Gu, X., Choi, J.-H., Min, J.-A., ... Hahn, C. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, *8*(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic Procrastinators and Perfectionistic Tendencies among Graduate Students. *Journal of Social Behavior and Personality*, *15*(5), 103–109.
- Pratiwi, I., & Kusdiyati, S. (2010). Gambaran Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2010 di Fakultas Ilmu Komunikasi Unisba, 77–83.
- Solomon, Laura J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination Frequency. *Journal of Counseling Psychology*.
- Solomon, Linda J., & Rothblum, E. D. (1994). Procrastination Assessment Scale, PASS.pdf.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sudrajat, A. (2012). Generasi Z dan Implikasinya terhadap Pendidikan. Retrieved March 6, 2019, from <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2012/10/05/generasi-z-dan-implikasinya-terhadap-pendidikan/>
- Tanaya, D. (2017). Hubungan Smartphone Addiction Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa / Siswi Pengguna Smartphone Di Sma N 105 Jakarta. *Journal of Educational Social Studies*. <https://doi.org/10.1016/j.ceramin.t.2018.05.089>