

Hubungan Antara Nomophobia Dan Prokrastinasi

Pada Siswa SMA

Envariani

10520338

ABSTRAK

Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat mengalami kecemasan yang intens ketika kehilangan atau tidak dapat menggunakan smartphone mereka untuk jangka waktu tertentu. Gejala-gejala nomophobia dapat mencakup kegelisahan, ketidaknyamanan, dan kepanikan karena tidak bisa mengakses ponsel. Mereka mungkin merasa terputus dari dunia sosial mereka, tidak dapat memeriksa pesan, atau khawatir kehilangan informasi penting. Karindra & Nurmala (2022), nomophobia (No Mobile Phone Phobia) adalah kecemasan dan ketidak mampuan terhadap smartphone yang mereka miliki jika tidak berada di dekatnya. Nomophobia bisa terjadi karena beberapa faktor diantaranya adalah adanya perasaan takut atau gugup karena tidak dapat berkomunikasi dengan orang lain, takut tidak dapat mengakses informasi dan takut tidak nyaman apabila tidak ada smartphone. Wulandari, Fatimah, Suherman (2020), prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam penggerjaan tugas. Non probability sampling adalah teknik dimana setiap unsur yang terdapat dalam populasi tidak memiliki kesempatan atau peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel, bahkan probabilitas anggota tertentu untuk terpilih tidak diketahui, yaitu diperoleh lewat pengambilan sampel dengan cara purposive sampling yaitu teknik untuk menentukan sampel berdasarkan pertimbangan atau tujuan dan nilai guna individu terhadap penelitian (Ismail, 2018). Penelitian ini menggunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara nomophobia dan prokrastinasi pada siswa SMA digunakan teknik analisis statistik korelasi dengan program bantuan SPSS Version 22. Dapat disimpulkan ternyata kecendruangan menggunakan smartphone itu dikarenakan mereka mengalami nomophobia, adanya rasa cemas jika jauh dari smartphone.

Kata Kunci: *Nomophobia, Prokrastinasi, Siswa SMA*