

Kecemasan Akademik dan Nomophobia sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Elni Sasmiati*, Eko Sujadi

Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Jl. Kapten Muradi, Sungai Penuh, Jambi, 37112, Indonesia

*Penulis korespondensi, email: elniasmiati@gmail.com

doi: 10.17977/um065.v6.i2.2026.3

Riwayat artikel

Diajukan: 21 November 2025

Direvisi: 24 Desember 2025

Diterima: 26 Desember 2025

Diterbitkan: 4 Januari 2026

Kata kunci

Kecemasan akademik

Mahasiswa

Nomophobia

Prediktor perilaku

Prokrastinasi akademik

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecemasan akademik dan nomophobia terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada 102 mahasiswa dengan teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Academic Procrastination Scale*, *Academic Anxiety Scale*, dan *Nomophobia Questionnaire*. Analisis data dilakukan dengan regresi sederhana dan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, begitu juga dengan nomophobia. Selain itu, secara simultan kecemasan akademik dan nomophobia juga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Dengan kata lain, semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa dan semakin besar ketergantungan pada ponsel, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi dosen dan konselor untuk merancang layanan bimbingan dan konseling yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan, mengurangi ketergantungan pada ponsel, dan meningkatkan keterampilan manajemen waktu.

1. Pendahuluan

Dalam sepuluh tahun terakhir, kemajuan teknologi yang begitu pesat telah berdampak besar pada banyak aspek kehidupan manusia, termasuk pendidikan tinggi. Dalam dunia digital saat ini, mahasiswa berperan sebagai aktor utama dalam dunia akademik, dan mereka hidup dalam lingkungan yang sangat cepat, instan, dan penuh distraksi. Mahasiswa tidak hanya harus belajar dengan cepat, tetapi juga harus tahu cara mengelola waktu, stres, dan konsentrasi mereka di tengah tuntutan akademik yang tinggi (Azima & Rahayu, 2025). Namun, dalam kenyataannya, banyak mahasiswa menghadapi berbagai masalah perilaku dan psikologis yang memengaruhi kinerja akademik mereka. Salah satu permasalahan pada mahasiswa adalah prokrastinasi akademik (Hen & Goroshit, 2020).

Prokrastinasi akademik menggambarkan kecenderungan seseorang secara sadar menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang penting dan harus diselesaikan tepat waktu. Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku yang mengganggu prestasi mahasiswa menyebabkan penurunan nilai sekaligus memperburuk kondisi psikologis seperti stres dan kecemasan yang timbul karena kombinasi faktor dari dalam diri, baik secara psikologis maupun fisiologis, serta pengaruh lingkungan luar seperti pola asuh dan lingkungan sekitar (Berlianda et al., 2024). Prokrastinasi akademik umum di kalangan mahasiswa dan dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis (Ramadhani et al., 2020).

Beberapa studi terdahulu menggambarkan permasalahan prokrastinasi akademik siswa yaitu Sekitar 95,7 persen mahasiswa di Amerika Serikat sering menunda tugas, dan 50% menunda tugas akademik setidaknya setengah dari waktu (Wirajaya, 2020). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa 52% mahasiswa di Turki mengalami kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademik (Hayani et al., 2022). Prokrastinasi akademik juga menjadi masalah umum di sekolah-sekolah di Indonesia. Sebuah studi oleh Ramadhani et al. (2020) menunjukkan bahwa siswa di Indonesia memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Penelitian lain menemukan bahwa dari 154 siswa, 37,7% pernah menunda tugas dan 15,5% selalu menunda tugas, sementara 53,2% cenderung melakukan prokrastinasi akademik (Sari et al., 2022).

Penelitian sebelumnya mengidentifikasi berbagai faktor yang berkontribusi pada prokrastinasi, termasuk kecemasan akademik (Putri & Kurniasari, 2020). Hubungan antara kecemasan akademik dan prokrastinasi menunjukkan bahwa peningkatan kecemasan dapat memperburuk prokrastinasi (Nisaa et al., 2022). Kecemasan sering menyebabkan tekanan dan ketakutan akan kegagalan, mendorong siswa untuk menunda tugas. Penelitian lain menunjukkan korelasi positif antara kecemasan tinggi dan prokrastinasi di kalangan

mahasiswa (Sadu et al., 2022). Penelitian lain mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan saat mengerjakan skripsi, yang menunjukkan adanya keterkaitan erat antara kedua variabel tersebut (Gautama & Hadi, 2022). Selanjutnya hasil penelitian Muntazhim menunjukkan adanya korelasi positif antara kecemasan akademik dan prokrastinasi, semakin tinggi tingkat kecemasan akademik seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk menunda-nunda tugas, dan demikian pula sebaliknya (Muntazhim, 2022).

Kecemasan akademik, yaitu perasaan tegang dan khawatir tentang tugas (Oktia et al., 2023). Mahasiswa yang cemas cenderung menunda tugas (Ferry et al., 2023). Kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan gelisah atau khawatir, sering kali disertai dengan reaksi tubuh yang tidak disadari, dan biasanya muncul akibat suatu hal yang tidak jelas atau belum diketahui secara pasti oleh individu (Hunta et al., 2020). Kecemasan akademik adalah bentuk kecemasan yang muncul dalam konteks pendidikan, yang ditandai dengan perasaan tegang, takut, atau khawatir berlebihan terhadap tugas-tugas akademik, ujian, atau kinerja belajar secara umum (Novitria & Khoirunnisa, 2022).

Selain kecemasan akademik, aspek lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik adalah nomophobia (Syifa, 2020). Studi Aulia et al. (2023) menunjukkan bahwa nomophobia, yaitu ketergantungan berlebihan pada ponsel dan perangkat digital, berhubungan positif dengan prokrastinasi. Nomophobia merupakan rasa cemas atau tidak nyaman yang muncul ketika seseorang tidak dapat mengakses atau berada jauh dari ponsel pintarnya. Kondisi ini dianggap sebagai bentuk fobia modern yang muncul seiring dengan semakin intensnya interaksi individu dengan teknologi, khususnya penggunaan *smartphone* di era digital saat ini (Yildirim & Correia, 2022). Mahasiswa yang sering terputus dari perangkat digitalnya cenderung menunda pekerjaan. Ketergantungan pada teknologi mengganggu fokus pada tugas akademik dan memperparah prokrastinasi (Syahputra & Erwinda, 2020). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kecanduan ponsel mengganggu konsentrasi dan mengalihkan perhatian, meningkatkan kecenderungan menunda tugas. Mahasiswa dengan tingkat nomophobia tinggi cenderung lebih sering menunda tugas dibandingkan mereka yang tidak mengalami nomophobia (Özyer & Altınsoy, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik dan nomophobia berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi mahasiswa. Kecemasan akademik yang tinggi meningkatkan prokrastinasi. Mahasiswa yang cemas cenderung menunda tugas karena kesulitan menghadapi stres. Studi ini menunjukkan bahwa ketidakmampuan mengelola kecemasan berkontribusi pada prokrastinasi (Mansur et al., 2022).

Penelitian ini menganalisis kedua komponen sekaligus, memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana tekanan akademik dan ketakutan kehilangan akses ke ponsel memengaruhi kecenderungan siswa untuk menunda tugas. Ini menutup celah dalam penelitian sebelumnya yang belum mempelajari interaksi kompleks kedua variabel tersebut. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan menyelidiki pengaruh kecemasan akademik dan nomophobia terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pendekatan multidimensional penelitian ini menjadi keunggulan utama karena menggabungkan dua faktor kecemasan akademik dan nomophobia yang sering dipelajari secara terpisah dalam literatur. Dengan menganalisis kedua faktor secara simultan, penelitian ini menawarkan wawasan yang lebih menyeluruh mengenai bagaimana ketakutan terhadap kehilangan akses ke ponsel dan tekanan akademik bersama-sama memengaruhi kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas. Hal ini melengkapi gap dari penelitian sebelumnya yang belum mengeksplorasi interaksi kompleks antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoretis dalam memperkaya kajian bimbingan dan konseling, serta secara praktis dapat menjadi dasar bagi dosen, konselor, dan pihak kampus dalam merancang strategi intervensi untuk mengurangi prokrastinasi mahasiswa melalui peningkatan keterampilan manajemen waktu, pengelolaan kecemasan, dan penggunaan teknologi secara sehat.

2. Metode

2.1. Desain Penelitian dan Responden

Penelitian ini menggunakan pendekatan survei korelasional, di mana instrumen utama yang digunakan adalah kuesioner untuk memperoleh data dari responden. Penelitian korelasional sendiri berfokus pada upaya mengidentifikasi ada tidaknya hubungan serta tingkat kekuatan hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa memberikan perlakuan langsung terhadap variabel (Hasbi et al., 2023). Proses pengumpulan data berlangsung selama tiga minggu pada bulan Juli 2025 dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Sebanyak 102 mahasiswa pada salah satu Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri di Sumatra berpartisipasi dalam pengisian kuesioner yang disebarluaskan secara daring.

Tabel 1 menggambarkan karakteristik demografis responden yang berpartisipasi dalam survei. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari 41 orang laki-laki (39,8%) dan 62 orang perempuan (60,2%). Jika dilihat dari semester, mayoritas berada pada semester VII sebanyak 68 orang (66%), sementara sisanya tersebar pada semester I (2,9%), III (3,9%), V (8,7%), dan di atas semester VII (3,9%). Dari segi usia, sebagian besar responden berusia 20 tahun keatas yaitu 93 orang (90,3%), sedangkan yang berusia 20 tahun ke bawah hanya 10 orang (9,7%). Adapun berdasarkan status tempat tinggal, sebanyak 64 responden (62,1%) tinggal

bersama orang tua, 11 orang (10,7%) tinggal di kos, 22 orang (21,4%) tinggal bersama keluarga, dan 6 orang (5,8%) tinggal di tempat lain.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Laki laki	41	39,8%
	Perempuan	62	60,2%
Angkatan/semester	2023/I	3	2,9%
	2022/III	4	3,9%
	2021/V	9	8,7%
	2020/VII	68	66%
	>VII	4	3,9%
Usia	>20	93	90,3%
	<20	10	9,7%
Status tempat tinggal	Bersama orang tua	64	62,1%
	Kos	11	10,7%
	Bersama keluarga	22	21,4%
	lainnya	6	5,8%

2.2. Skala Penelitian

2.2.1. Academic Procastination Scale

Instrumen yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik mahasiswa, peneliti menggunakan adaptasi dari *Academic Procrastination Scale* yang dikembangkan oleh Tuckman (1991). Instrumen ini terdiri dari 16 item pernyataan, yang kemudian disesuaikan agar relevan dengan kondisi mahasiswa dalam menunda tugas maupun aktivitas akademik. Skala ini menggunakan model Likert 5 poin dengan pilihan jawaban mulai dari sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (5). Hasil pengukuran ditafsirkan berdasarkan skor total, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih besar. Secara psikometrik, TPS memiliki reliabilitas internal tinggi (Cronbach's alpha \approx 0,86) dan validitas konvergen yang baik, terbukti melalui korelasinya dengan variabel lain seperti prestasi akademik, motivasi belajar, dan manajemen waktu, sehingga menjadikannya salah satu skala yang paling banyak digunakan dalam penelitian psikologi pendidikan lintas budaya (Tuckman, 1991).

2.2.2. Academic Anxiety Scale

Academic Anxiety Scale (AAS) dikembangkan oleh Cassady untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa dalam konteks akademik secara umum, tidak hanya terbatas pada ujian (Cassady et al., 2019). Instrumen ini awalnya terdiri dari 20 butir pernyataan dengan skala Likert 4 poin (1 = tidak sesuai hingga 4 = sangat sesuai), yang merepresentasikan berbagai kekhawatiran di lingkungan akademik, seperti rasa khawatir tidak mampu memenuhi harapan, takut menghadapi kelas, merasa kurang percaya diri dibanding teman sebaya, hingga stres ketika mengerjakan tugas besar. Melalui analisis faktor dalam penelitian Cassady, Pierson, dan Starling (2019), AAS kemudian disederhanakan menjadi 11 item yang lebih reliabel dan fokus pada inti kecemasan akademik. Skala ini terbukti memiliki konsistensi internal yang tinggi dengan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,90, sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur yang valid dan reliabel untuk menilai sejauh mana mahasiswa mengalami kecemasan yang bersumber dari aktivitas akademik mereka (Cassady et al., 2019).

2.2.3. Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) yang dikembangkan oleh Yildirim dan Correia untuk mengukur tingkat ketakutan berlebihan ketika tidak dapat menggunakan atau terhubung dengan smartphone (Yildirim & Correia, 2022). Instrumen ini terdiri dari 20 butir pernyataan dengan skala Likert 7 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 7 = sangat setuju) yang mencakup empat dimensi utama, yaitu tidak bisa berkomunikasi, kehilangan keterhubungan, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan. Skor total berkisar antara 20–140 dengan kategori mulai dari tidak ada hingga nomophobia berat, serta memiliki reliabilitas tinggi (*Cronbach's Alpha* = 0,95). Dalam penelitian yang dianalisis, angket ini diadaptasi ke dalam bahasa Jerman menjadi NMP-Q-D oleh Coenen dan Görlich (2022) dan diuji pada 807 responden, menghasilkan reliabilitas yang juga tinggi (Cronbach's Alpha = 0,92; test-retest = 0,80) (Yildirim & Correia, 2022).

2.3. Analisis Statistik

Dalam penelitian ini, statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi responden pada setiap variabel, dengan indikator berupa persentase, standar deviasi, dan nilai rata-rata. Selanjutnya, untuk menguji hipotesis, peneliti menerapkan analisis regresi berganda, yaitu teknik statistik yang bertujuan menilai hubungan antara variabel dependen dengan beberapa variabel independen, sekaligus melihat seberapa besar pengaruh prediktor terhadap variabel terikat guna menghasilkan prediksi yang lebih akurat. Sebelum analisis regresi

dilakukan, terlebih dahulu diuji beberapa asumsi klasik, meliputi uji normalitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan program SPSS 26.00.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Data Deskriptif

Dalam penelitian ini, langkah awal pengolahan data dilakukan dengan analisis deskriptif. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, kecemasan akademik memiliki rata-rata 31,32 dengan standar deviasi 5,83, di mana mayoritas responden berada pada kategori sedang (42,15%) dan tinggi (32,35%), sedangkan kategori sangat rendah (1,96%) dan rendah (7,84%) hanya sedikit. Variabel nomophobia menunjukkan rata-rata 49,73 dengan standar deviasi 11,56, dengan sebagian besar responden berada pada kategori sedang (38,23%) dan rendah (30,39%), sementara kategori sangat rendah (5,88%) dan sangat tinggi (6,86%) relatif sedikit. Adapun prokrastinasi akademik memiliki rata-rata 91,86 dengan standar deviasi 9,87, dengan proporsi terbesar responden berada pada kategori tinggi (46,07%) dan sedang (32,52%), diikuti oleh kategori sangat tinggi (17,64%), sedangkan kategori rendah (8,82%) dan sangat rendah (3,92%) hanya sebagian kecil.

Tabel 2. Analisis Deskriptif

Kategori	Rata-rata (SD)	Level				
		Sangat rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat tinggi
Kecemasan akademik	31,32 (5,83)	2(1,96)	8(7,84)	43(42,15)	33 (32,35)	16(15,68)
Nomophobia	49,73 (11,56)	6(5,88)	31 (30,39)	39 (38,23)	19 (18,62)	7 (6,86)
Prokrastinasi akademik	91,86 (9,87)	4(3,92)	9(8,82)	24 (32,52)	47(46,07)	18(17,64)

3.2. Data Pengujian Asumsi Klasik

Berdasarkan Tabel 3 mengenai pengujian asumsi klasik, dapat dijelaskan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi syarat normalitas karena nilai signifikansi dari uji normalitas mencapai $0,121 > 0,05$, sehingga distribusi data dianggap normal. Hasil dari pengujian multikolinearitas juga menunjukkan angka VIF sebesar $4,871 < 10$, oleh karena itu bisa disimpulkan bahwa tidak ada masalah multikolinearitas di antara variabel bebas. Selanjutnya, pengujian heteroskedastisitas dengan pendekatan Glejser memberikan nilai signifikansi 0,079 untuk variabel kecemasan akademik dan 0,082 untuk variabel nomophobia, keduanya melebihi 0,05. Ini menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas, sehingga model regresi dinilai dapat digunakan karena telah memenuhi asumsi dasar regresi klasik.

Tabel 3. Pengujian Asumsi Klasik

Asumsi Klasik	Sig.	Keputusan
Pengujian Normalitas	0,121 > 0,05	Normal
Multikolinearitas	4,871*	Tidak multikolinearitas
Pengujian Heteroskedastisitas pada variabel kecemasan akademik	0,079**	Tidak heteroskedastisitas
Pengujian Heteroskedastisitas pada variabel nomophobia	0,082**	Tidak heteroskedastisitas

* VIF

** Glejser

3.3. Pengujian Regresi Sederhana Kecemasan Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik

Setelah seluruh uji asumsi klasik terpenuhi, peneliti melanjutkan pengujian hipotesis menggunakan regresi sederhana dan berganda, di mana regresi sederhana digunakan untuk melihat pengaruh parsial, sedangkan regresi berganda untuk menguji pengaruh simultan antar variabel. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecemasan akademik berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai konstanta sebesar 10,229 ($t = 2,590$; sig. 0,011) dan koefisien regresi sebesar 1,154 dengan standar error 0,124, beta 0,681, nilai $t = 9,312$, serta signifikansi 0,000. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik, dan hubungan tersebut terbukti signifikan secara statistik.

Tabel 4. Pengujian Regresi Sederhana Kecemasan Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik

Model	Unstandardized Coefficients		t	Sig.	
	B	Std. Error			
1	(Constant)	10,229	3,949	2,590	0,011
	Kecemasan akademik	1,154	0,124	9,312	0,000

3.4. Pengujian Regresi Sederhana Nomophobia terhadap Prokrastinasi Akademik

Hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh nomophobia terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa nomophobia berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Nilai konstanta sebesar 30,255 ($t = 7,504$; sig. 0,000) menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik ketika variabel nomophobia bernilai nol. Sementara itu, koefisien regresi nomophobia sebesar 0,325 dengan standar error 0,079, beta 0,380, nilai $t = 4,107$, dan signifikansi 0,000, menegaskan bahwa setiap peningkatan satu satuan nomophobia akan meningkatkan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat nomophobia mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik, dan hubungan ini signifikan secara statistik.

Tabel 5. Pengujian Regresi Sederhana Pengaruh Nomophobia terhadap Prokrastinasi Akademik

Model	Unstandardized Coefficients		T	sig.
	B	Std. Error		
(Constant)	30,255	4,032	7,504	0,000
1 Nomophobia	0,325	0,079	4,107	0,000

3.5. Hasil Analisis Regresi Berganda

Pengujian selanjutnya yakni menguji pengaruh kecemasan akademik dan nomophobia terhadap prokrastinasi akademik. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa kecemasan akademik dan nomophobia secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai $F = 47,594$ dengan signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$, yang berarti model regresi layak digunakan untuk memprediksi prokrastinasi akademik. Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi kecemasan akademik dan nomophobia yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Berganda Kecemasan Akademik dan Nomophobia terhadap Prokrastinasi Akademik

Sum of Squares	Mean Square	F	Sig.
4879,354	2439,67	47,594	0,000 ^b
5074,734	51,260		
9954,088			

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa berada pada kategori tinggi, meskipun sebagian mahasiswa masih berada pada kategori sedang hingga rendah. Studi terdahulu mengungkapkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa beragam. Misalnya sebuah studi menunjukkan sebanyak 5,7% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah, sementara 77,1% berada pada kategori sedang, dan 17,2% termasuk dalam kategori tinggi (Nada et al., 2024). Selanjutnya penelitian lainnya mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik ditemukan sebagai fenomena yang sangat lazim di kalangan mahasiswa, sejumlah tinjauan pustaka memperkirakan sekitar 80% mahasiswa terlibat dalam perilaku menunda tugas akademik. Kajian tersebut juga menyoroti prevalensinya, faktor-faktor yang memengaruhi seperti depresi, kecemasan, serta impulsivitas, dan konsekuensinya terhadap capaian akademik (González-Brignardello et al., 2023).

Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Temuan ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya, di mana kecemasan akademik terbukti memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi. Misalnya studi yang dilakukan pada mahasiswa Psikologi mengidentifikasi adanya keterkaitan antara kedua variabel (Rosida & Syah, 2024). Studi lain yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa kecemasan memberikan pengaruh signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik (Rezaei-Gazki et al., 2024). Kecemasan akademik yang dicirikan oleh kekhawatiran berlebihan terhadap evaluasi dan ketakutan akan kegagalan, sering kali berfungsi sebagai faktor yang memengaruhi secara kuat timbulnya perilaku prokrastinasi (Kogoya & Jannah, 2021).

Secara teoritis, hubungan tersebut dapat dipahami melalui mekanisme penghindaran fokus pada emosi (*emotion-focused* penghindaran), di mana kecemasan memicu ketidaknyamanan psikologis sehingga siswa memilih menghindari tugas sebagai strategi untuk meredakan stres dalam jangka pendek (Sirois et al., 2023). Selain itu, kecemasan bisa mengganggu kapasitas memori kerja karena pikiran-pikiran mengganggu seperti kekhawatiran dan ruminasi terus-menerus. Kondisi ini memicu beban kognitif berlebih, yang kemudian mengurangi kemampuan untuk fokus, merencanakan, dan memulai tugas. Akibatnya, kemungkinan untuk menunda tugas pun meningkat (Eysenck et al., 2023).

Salah satu perspektif penting berasal dari Fan et al. (2024) yang membahas peran kelelahan ego dalam hubungan antara kecemasan sementara dan penundaan akademik. Mereka berargumen bahwa kecemasan sementara memicu pengalaman emosional yang tidak menyenangkan, yang mungkin dicoba diatasi oleh mahasiswa dengan menunda-nunda (Fan et al., 2024). Hajarani et al. (2023) menjelaskan bahwa kecemasan pada umumnya dapat memberi dampak kepada kondisi emosional dan aspek kognitif seseorang. Kondisi emosional yang terjadi adalah adanya ketakutan yang amat sangat secara sadar. Sedangkan pada aspek kognitif, kecemasan berdampak pada kemampuan berpikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan (Pebriani et al., 2024). Selain itu, kecemasan yang berlebihan bisa mengakibatkan dampak negatif, seperti gangguan dalam interaksi sosial pribadi, yang dapat menghambat mahasiswa dalam mencapai kemampuan maksimal mereka dan berintegrasi dengan lingkungan sekitar (Shabrina et al., 2025). Di sisi lain terdapat studi yang menjelaskan dampak positif kecemasan akademik terhadap prokrastinasi akademik. Studi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan terkadang dapat memotivasi siswa untuk mengatasi penundaan, menyoroti sifat kompleks dari dampak kecemasan terhadap perilaku (Dan & Benovich, 2023). Namun demikian bukti yang ada secara umum mendukung pernyataan bahwa kecemasan akademik secara dominan menyebabkan peningkatan penundaan, menciptakan siklus stres dan penghindaran yang pada akhirnya merugikan kinerja akademik (Laely et al., 2022).

Temuan penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat nomophobia dan kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa. Kurangnya kontrol diri membuat seseorang rentan mengalami kecemasan saat tidak bisa menggunakan ponsel, yang menjadi salah satu penyebab nomophobia (Ilmiah et al., 2021). Temuan lain menunjukkan bahwa nomophobia berpengaruh terhadap perilaku mahasiswa, seperti penggunaan *smartphone* yang berlebihan, berkurangnya interaksi sosial, serta kecenderungan lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik (Constantinidou et al., 2025). Lebih lanjut nomofobia terbukti berkontribusi signifikan terhadap kegagalan akademis mahasiswa, ditandai dengan menurunnya konsentrasi, berkurangnya minat belajar, serta meningkatnya anggapan bahwa pembelajaran adalah beban (Ragusa et al., 2023). Studi pada 103 mahasiswa menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Syifa, 2020). Riset lain pada mahasiswa 104 mahasiswa mengungkapkan bahwa kecanduan *smartphone* berperan signifikan dalam prokrastinasi akademik, di mana stres akademik dan kecanduan *smartphone* menyumbang 33,4% varians prokrastinasi (Tamala et al., 2024).

Dalam ranah pendidikan, nomophobia membuat siswa kurang fokus selama proses belajar, yang berdampak pada penurunan prestasi sekaligus memunculkan sikap apatis dengan tingkat kepedulian yang rendah (Fadhilah et al., 2021). Lebih lanjut pemodelan persamaan struktural menegaskan bahwa nomofobia juga berhubungan dengan penurunan signifikan dalam prestasi akademik mahasiswa (Cahyaningrum & Da'i, 2023). Studi oleh Tuco et al. menunjukkan bahwa tingkat nomophobia yang lebih tinggi di kalangan mahasiswa universitas berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan stres, yang dapat secara langsung memengaruhi kinerja akademik dan menyebabkan perilaku menunda-nunda (Tuco et al., 2023).

Penelitian ini tentu memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden yang terlibat masih terbatas, yaitu hanya 102 mahasiswa di salah satu perguruan tinggi Islam. Ke depan, penelitian serupa dapat melibatkan responden yang lebih banyak dan beragam agar hasilnya lebih representatif. Kedua, penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel terikat, yakni kecemasan akademik dan nomophobia. Padahal, dalam berbagai literatur ditemukan sejumlah variabel lain yang diduga juga berpengaruh terhadap nomophobia. Oleh karena itu, penelitian berikutnya dapat merancang model struktural yang lebih kompleks, bahkan dengan menambahkan variabel mediasi untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh. Ketiga, seluruh variabel dalam penelitian ini diukur menggunakan metode *self-assessment*. Cara ini berpotensi menimbulkan bias karena hanya mengandalkan persepsi responden. Untuk itu, penelitian mendatang akan lebih kaya jika dilengkapi dengan metode lain, misalnya wawancara mendalam pada mahasiswa yang memiliki tingkat kesiapan belajar rendah.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik dan nomophobia memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, di mana semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan serta semakin besar ketergantungan pada ponsel, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak semata-mata disebabkan oleh kebiasaan menunda atau lemahnya manajemen waktu, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis mahasiswa serta pola penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam merancang intervensi yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik dan mengurangi ketergantungan pada ponsel agar dapat meningkatkan fokus dan efektivitas belajar. Selain itu, penelitian ini juga menambah wawasan keilmuan di bidang bimbingan dan konseling dengan memandangkan prokrastinasi akademik dari perspektif yang lebih komprehensif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan responden yang lebih banyak dan beragam serta mempertimbangkan faktor lain, seperti dukungan sosial dan efikasi diri, agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ketersediaan Data

Kumpulan data yang dihasilkan dan/atau dianalisis dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh dengan menghubungi penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

Pernyataan Penggunaan AI

Penulis menyatakan tidak menggunakan *AI* atau alat berbantuan *AI* dalam penyusunan naskah ini. Penulis menyatakan bahwa *AI* digunakan semata-mata untuk meningkatkan keterbacaan dan kebahasaan dengan pengawasan manusia yang ketat; tidak ada konten, ide, analisis, interpretasi, atau kesimpulan yang dihasilkan oleh *AI*.

Daftar Rujukan

- Aulia, E. S., Mekeama, L., & Mawarti, I. (2023). Hubungan nomophobia (no mobile phone phobia) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1750-1759. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16614>
- Azima, A. F., & Rahayu, K. F. (2025). Dampak teknologi terhadap produktivitas mahasiswa Indonesia. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, 2(2), 2329-2336. <https://ipssj.com/index.php/ojs/article/view/322>
- Berlianda, A., Fitriana, S., & Ajie, G. R. (2024). Layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 526-544.
- Cahyaningrum, V. D., & Da'i, M. (2023). Pengembangan panduan teknik coping stress untuk mengurangi kecemasan akademik siswa pasca era pandemi. *Jurnal Nusantara of Research*, 10(3), 322-330. <https://doi.org/10.29407/nor.v10i3.19294>
- Cassady, J. C., Pierson, E. E., & Starling, J. M. (2019). Predicting student depression with measures of general and academic anxieties. *Frontiers in Education*, 4, 11. <https://doi.org/10.3389/educ.2019.00011>
- Constantinidou, E., Mousoulidou, M., Christodoulou, A., & Siakalli, M. (2025). Nomophobia, attachment styles, and loneliness: A study among adults in Cyprus. *Psychiatry International*, 6(3), 113. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6030113>
- Dan, O., & Benovich, Y. (2023). Academic procrastination and perceptions of academic success in Israeli High-School students. *Psychology*, 14(08), 1413-1425. <https://doi.org/10.4236/psych.2023.148080>
- Eysenck, M. W., Moser, J. S., Derakshan, N., Hepsomali, P., & Allen, P. (2023). A neurocognitive account of attentional control theory: How does trait anxiety affect the brain's attentional networks? *Cognition and Emotion*, 37(2), 220-237. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2159936>
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di kalangan remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21-29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Fan, J., Cheng, Y., Tang, M., Huang, Y., & Yu, J. (2024). The mediating role of ego depletion in the relationship between state anxiety and academic procrastination among university students. *Scientific Reports*, 14(1), 15568. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-66293-6>
- Ferry, D., Vera, Y. H., & Kamil, D. (2023). Tugas dalam perkuliahan: Profil prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Tadris Biologi IAIN Kerinci. *Pedagogi Hayati*, 6(1), 52-58. <https://doi.org/10.31629/ph.v6i1.4633>
- Gautama, U. F., & Hadi, D. (2022). Hubungan prokrastinasi akademik terhadap kecemasan pada mahasiswa skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 10388-10398.
- González-Brignardello, M. P., Sánchez-Elvira Paniagua, A., & López-González, M. Á. (2023). Academic procrastination in children and adolescents: A scoping review. *Children*, 10(6), 1016. <https://doi.org/10.3390/children10061016>
- Hajarani, S., Zahra, R. A., Camelia, R. V., Silvia, M., Zahira, H., & Zakariyya, F. (2023). Efektivitas pelatihan "the power of positive thinking" dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 81-90. <https://doi.org/10.17509/insight.v8i2.74933>
- Hasbi, A. Z. E., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian koresional. *Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 784-808.
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177-208. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27441>

- Hen, M., & Goroshit, M. (2020). The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination. *Current Psychology*, 39(2), 556–563. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9777-3>
- Hunta, W., Herlina, S., & Firmansyah, M. (2020). Analisis faktor pengaruh self regulated learning terkait motivasi akademik dan kecemasan sebelum ujian terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Islam : Islamic Health Journal*, 8(1), 34. <https://doi.org/10.33474/jki.v8i1.8868>
- Ilmiah, Gt. I. W., Yusuf, Ah., & Tristiana, R. D. (2021). An overview of self-control in adolescent with nomophobia (no mobile phone phobia). *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 3(2), 30. <https://doi.org/10.20473/pnj.v3i2.28760>
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikolog*, 8(9), 14–23. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i9.41917>
- Laely, N., Wicaksono, A. S., & Puspitaningrum, N. S. E. (2022). Pengaruh kecemasan akademik terhadap prestasi belajar siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 17(1), 64. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i1.4566>
- Mansur, U., Maulidia, R., & Mumpuni, R. Y. (2022). Hubungan tingkat kecemasan mahasiswa Keperawatan Program Khusus Angkatan 2020 dengan prokrastinasi skripsi selama masa pandemi COVID-19 di Stikes Maharani Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(2), 495–506. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1099>
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Acta Psychologica*, 4(1), 21–28. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.47654>
- Nada, V., Sujadi, E., & Putra, B. (2024). Academic procrastination among college students: Do self-efficacy and social support matter? *EduLine: Journal of Education and Learning Innovation*, 4(4), 485–495. <https://doi.org/10.35877/454RI.eduline2916>
- Nisaa, M., Siaputra, I. B., & Natalya, L. (2022). Hubungan kecemasan statistika dan prestasi akademik dengan prokrastinasi akademik sebagai moderator. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 12(2), 211. <https://doi.org/10.24036/rapun.v12i2.111610>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44550>
- Oktia, V., Monika, S., & Wijaya, E. (2023). Hubungan antara self-regulated learning dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(1), 18–24.
- Özyer, K., & Altinsoy, F. (2023). Academic procrastination of university students: The role of problematic internet use, self-regulated online learning, and academic self-efficacy. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 11(1), 77–93. <https://doi.org/10.52380/mojet.2023.11.1.459>
- Pebriani, F., Ferry, D., & Qadariah, N. (2024). Analisis tingkat kecemasan akademik mahasiswa dalam memilih tugas akhir artikel ilmiah. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran IPA Indonesia*, 14(3), 77–86. <https://doi.org/10.23887/jppii.v14i3.85575>
- Putri, N. M. A., & Kurniasari, I. (2020). Pengaruh kecemasan Matematika dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika dan Sains*, 3(1), 42. <https://doi.org/10.26740/jppms.v3n1.p42-45>
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1073529. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Putri, R. D., & Pohan, R. A. (2020). Analisis prokrastinasi akademik siswa di sekolah. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448>
- Rezaei-Gazki, P., Ilaghi, M., & Masoumian, N. (2024). The triangle of anxiety, perfectionism, and academic procrastination: Exploring the correlates in medical and dental students. *BMC Medical Education*, 24(1), 181. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05145-3>
- Rosida, A. N., & Syah, M. E. (2024). Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa akhir. *Islamika Granada*, 5(1), 11–17. <https://doi.org/10.51849/ig.v5i1.288>
- Sadu, B., Imus, W., Prayogo, D., Wicaksono, U., & Ahok, M. (2022). Perbedaan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa terhadap metode pembelajaran online dan offline pada mahasiswa fisioterapi stikes suaka insan banjarmasin. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 8(2), 385–394. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v8i2.1872>
- Sari, E. P., Hartati, S., & Siswanti, R. (2022). Teknik – teknik bimbingan dan konseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11896–11905. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4335>
- Shabrina, A. N., Kurniawan, A., Ulkarimah, S., Musyaffa, S. H., Hakim, I. A., & Budiman, N. (2025). Efektivitas strategi problem-focused coping dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1021–1028.
- Sirois, F. M., Stride, C. B., & Pychyl, T. A. (2023). Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours. *British Journal of Health Psychology*, 28(3), 860–875. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12658>
- Syahputra, Y., & Erwinda, L. (2020). *Perbedaan nomophobia mahasiswa; analisis Rasch*. <https://doi.org/10.29210/02020616>

- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 83. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>
- Tamala, N., Sahrani, R., & Dewi, F. I. R. (2024). Tantangan digital: Prokrastinasi akademik dan penggunaan smartphone pada remaja SMA. *Psyche 165 Journal*, 87–94. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.359>
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare Informatics*, 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>
- Wirajaya, M. M. (2020). Investigating the academic procrastination of efl student. *Jurnal Pendidikan Bahasa Inggris Indonesia*, 8(2), 67–77. <https://doi.org/10.23887/jpbi.v8i2.3498>
- Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2022). Understanding nomophobia: A modern age phobia among college students. In P. Zaphiris & A. Ioannou (Eds.), *Learning and Collaboration Technologies* (Vol. 9192, pp. 724–735). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-20609-7_68