



Pengaruh Nomophobia dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Tri Nanda Syahpitri¹, Dichi Akbar Wahyudi²

^{1,2}Fakultas Hukum dan Pendidikan, Universitas Battuta

E-mail: trinandasyahpitri@email.com¹, dichiakbar22@gmail.com²

Abstrak

Kesehatan mental mahasiswa merupakan faktor krusial yang berkontribusi terhadap keberhasilan studi dan keseimbangan psikologis di lingkungan perguruan tinggi. Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat turut meningkatkan intensitas penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa, yang berpotensi menimbulkan kondisi nomophobia serta perilaku prokrastinasi akademik. Kedua fenomena tersebut diduga memiliki hubungan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh nomophobia dan prokrastinasi akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner berskala Likert 1–5. Subjek penelitian terdiri atas 30 mahasiswa. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS melalui analisis statistik deskriptif, uji validitas dan reliabilitas instrumen, serta analisis regresi linear berganda yang didukung oleh uji F dan koefisien determinasi (R^2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nomophobia dan prokrastinasi akademik berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, baik secara parsial maupun simultan. Peneliti ini mengindikasikan pentingnya pengelolaan penggunaan smartphone serta penguatan regulasi diri dalam aktivitas akademik sebagai upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Mahasiswa, Nomophobia, Prokrastinasi Akademik.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa di pendidikan tinggi sangat penting karena berpengaruh pada kinerja akademik, kualitas hidup, dan kemampuan adaptasi sosial mereka. Sebagai generasi digital native, mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan tekanan psikologis yang berbeda. Ini terutama berlaku ketika ditambahkan dengan gaya hidup digital yang ketat. Smartphone telah menjadi perangkat penting di era teknologi saat ini yang mengatur hampir semua aspek kehidupan mahasiswa, seperti komunikasi, pembelajaran, dan hiburan. Penelitian baru menunjukkan bahwa nomophobia yaitu ketakutan atau kecemasan ketika seseorang tidak dapat menggunakan smartphone atau terputus dari jaringan digital, yang merupakan sumber utama interaksi sosial dan informasi mereka dapat menyebabkan fenomena psikologis yang dikenal sebagai ketergantungan yang berlebihan terhadap smartphone. Penelitian ini juga menemukan bahwa nomophobia terkait dengan perilaku digital berlebihan, serta dengan gejala seperti stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan.

Secara empiris, nomophobia didefinisikan sebagai ketergantungan emosional pada smartphone yang dapat menyebabkan respons psikologis negatif seperti kecemasan, stres, bahkan depresi ketika terganggu, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kesehatan mental. Studi internasional menemukan hubungan yang signifikan antara nomophobia dan distress psikologis, termasuk kecemasan dan stres, pada mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa penggunaan berlebihan perangkat digital dapat memperburuk kondisi emosional seseorang bila tidak dikelola dengan baik.

Prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan untuk menunda tugas atau kegiatan akademik atau terkait dengan pendidikan, meskipun menyadari bahwa hal itu dapat mengganggu pencapaian tujuan akademik. Sangat umum bagi mahasiswa untuk menunjukkan perilaku ini. Ini dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, stres akademik, dan kurangnya regulasi diri. Prokrastinasi akademik juga dapat menyebabkan rasa

bersalah, penurunan produktivitas, dan tekanan mental yang terus menerus karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan sebelum tenggat waktu. Akibatnya, kesehatan mental mahasiswa menjadi lebih buruk.

Berbagai penelitian terdahulu telah menyelidiki nomophobia dan prokrastinasi akademik sebagai fenomena perilaku yang umum di kalangan mahasiswa. Sejumlah studi menemukan bahwa nomophobia memiliki korelasi signifikan dengan kecemasan, stres, dan ketergantungan digital pada siswa. Namun, sebagian besar penelitian tersebut lebih berfokus pada aspek perilaku penggunaan smartphone dan kecanduan teknologi, tanpa mengaitkannya secara menyeluruh dengan kesehatan mental sebagai variabel (Gezgin et al., 2023; Chen et al., 2023).

Berdasarkan masalah tersebut, elemen psikologis dan perilaku yang dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dianggap serius, dua gangguan yang semakin umum di kalangan mahasiswa adalah nomophobia dan prokrastinasi akademik. Kedua gangguan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh nomophobia dan prokrastinasi akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa dan seberapa besar kedua komponen tersebut berkontribusi terhadap kesehatan mental mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan intervensi yang tepat untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei (Kuesioner/angket). Pendekatan ini digunakan untuk mengukur persepsi mahasiswa terhadap pengaruh nomophobia dan prokrastinasi akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu mahasiswa aktif yang menggunakan smartphone dalam aktivitas akademik dan memiliki pengalaman mengerjakan tugas perkuliahan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket dengan skala Likert 1–5, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga variabel, yaitu nomophobia (X_1), prokrastinasi akademik (X_2) dan kesehatan mental mahasiswa (Y). Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji melalui uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap item pernyataan mampu mengukur variabel yang diteliti secara akurat dan konsisten.

Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS. Teknik analisis yang digunakan meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat nomophobia, prokrastinasi akademik, dan kesehatan mental mahasiswa serta untuk mengetahui pengaruh nomophobia dan prokrastinasi akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa, digunakan analisis regresi linear berganda, yang dilengkapi dengan uji F untuk melihat pengaruh variabel bebas secara simultan serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi kedua variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil analisis ini digunakan sebagai dasar dalam pembahasan dan penarikan kesimpulan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data melalui angket skala Likert 1–5 yang disebarkan kepada 30 mahasiswa. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS, meliputi *uji validitas*, *uji reliabilitas*, *uji F* dan *koefisien determinasi* (R^2).



Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan metode korelasi Pearson Product Moment, yaitu mengkorelasikan skor setiap item pernyataan dengan skor total variabel. Kriteria pengujian validitas ditentukan berdasarkan nilai r tabel sebesar 0,361 ($N = 30$, $\alpha = 0,05$). Item pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung > r tabel.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Variabel Nomophobia (X_1)

| Pertanyaan (Item) | r-hitung | r-tabel | Keterangan |
|-------------------|----------|---------|------------|
| Nomophobia (P1) | 0,853 | 0,361 | Valid |
| Nomophobia (P2) | 0,691 | 0,361 | Valid |
| Nomophobia (P3) | 0,701 | 0,361 | Valid |
| Nomophobia (P4) | 0,643 | 0,361 | Valid |

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Variabel Prokrastinasi (X_2)

| Pertanyaan (Item) | r-hitung | r-tabel | Keterangan |
|--------------------|----------|---------|------------|
| Prokrastinasi (P5) | 0,831 | 0,361 | Valid |
| Prokrastinasi (P6) | 0,641 | 0,361 | Valid |
| Prokrastinasi (P7) | 0,731 | 0,361 | Valid |

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Variabel Kesehatan Mental Mahasiswa (Y)

| Pertanyaan (Item) | r-hitung | r-tabel | Keterangan |
|----------------------------------|----------|---------|------------|
| Kesehatan Mental Mahasiswa (P8) | 0,859 | 0,361 | Valid |
| Kesehatan Mental Mahasiswa (P9) | 0,570 | 0,361 | Valid |
| Kesehatan Mental Mahasiswa (P10) | 0,722 | 0,361 | Valid |

Berdasarkan Tabel 1, Tabel 2, dan Tabel 3 seluruh item pernyataan pada variabel X_1 , X_2 dan Y memiliki nilai r-hitung yang lebih besar dari r-tabel, sehingga seluruh item dinyatakan valid.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi instrumen penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

| Variabel | Cronbach's Alpha | Kriteria | Keterangan |
|--------------------------------|------------------|----------|------------|
| Nomophobia (X_1) | 0,728 | > 0,60 | Reliabel |
| Prokrastinasi (X_2) | 0,643 | > 0,60 | Reliabel |
| Kesehatan Mental mahasiswa (Y) | 0,672 | > 0,60 | Reliabel |

Hasil uji reliabilitas pada Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha pada ketiga variabel lebih besar dari 0,60, sehingga instrumen penelitian dinyatakan **reliabel** dan dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Uji F (Simultan)

Uji F dilakukan untuk mengetahui pengaruh nomophobia dan prokrastinasi akademik secara simultan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Tabel 5. Hasil Uji F (Simultan)

| Model | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| 1 Regression | 53.769 | 2 | 26.885 | 32.410 | .000 ^b |
| Residual | 22.397 | 27 | .830 | | |
| Total | 76.167 | 29 | | | |

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

b. Predictors: (Constant), Prokrastinasi, Nomophobia

Hasil uji F pada Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai F-hitung (32.410) > F-tabel (3,34) dengan nilai signifikansi $0.000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa nomophobia dan prokrastinasi akademik secara simultan **berpengaruh** signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Uji Koefisien Determinasi (R₂)

Uji Koefisien Determinasi (R₂) dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi atau kemampuan variabel nomophobia dan prokrastinasi akademik dalam menjelaskan variasi perubahan kesehatan mental mahasiswa.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R₂)

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .840 ^a | .706 | .684 | .911 |

a. Predictors: (Constant), Prokrastinasi, Nomophobia

Hasil uji koefisien determinasi pada Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai Adjusted R Square sebesar 0,684, yang menunjukkan bahwa nomophobia dan prokrastinasi akademik memiliki kontribusi sebesar 68,4% terhadap kesehatan mental mahasiswa, sedangkan 31,6% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian.

Pembahasan

Uji Validitas Instrumen

Secara teoretis, uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan dalam instrumen penelitian benar-benar mampu mengukur konstruk yang dimaksud. Menurut teori pengukuran dalam penelitian kuantitatif, instrumen dikatakan valid apabila item pertanyaan memiliki korelasi yang kuat dengan skor total variabel, sehingga mampu merepresentasikan konsep teoretis yang diukur (Hair et al., 2022). Validitas menjadi syarat utama agar data yang diperoleh dapat dipercaya dan digunakan dalam analisis lanjutan.

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 1, Tabel 2, dan Tabel 3, seluruh item pernyataan pada variabel nomophobia (X₁), prokrastinasi akademik (X₂), dan kesehatan mental mahasiswa (Y) memiliki nilai r-hitung yang lebih besar dari r-tabel sebesar 0,361. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap item pernyataan memiliki hubungan yang signifikan dengan skor total variabelnya, sehingga seluruh item dinyatakan valid.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa instrumen nomophobia dan prokrastinasi akademik umumnya menunjukkan validitas tinggi



ketika digunakan pada populasi mahasiswa, karena karakteristik responden yang homogen dalam penggunaan teknologi dan aktivitas akademik (Gezgin et al., 2023; Li et al., 2024).

Berdasarkan perbandingan antara teori, hasil uji statistik, dan penelitian pendukung, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan telah memenuhi aspek validitas konstruk. Oleh karena itu, instrumen ini layak digunakan untuk mengukur nomophobia, prokrastinasi akademik, dan kesehatan mental mahasiswa.

Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dalam penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengetahui konsistensi internal instrumen dalam mengukur suatu konstruk. Menurut teori reliabilitas, suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memberikan hasil yang stabil dan konsisten ketika digunakan pada kondisi yang sama, yang ditunjukkan oleh nilai Cronbach's Alpha di atas batas minimum 0,60 (Taber, 2022).

Hasil uji reliabilitas pada Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha pada variabel nomophobia sebesar 0,728, prokrastinasi akademik sebesar 0,643, dan kesehatan mental mahasiswa sebesar 0,672. Seluruh nilai tersebut berada di atas kriteria minimum, sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel.

Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa skala nomophobia dan prokrastinasi akademik memiliki tingkat reliabilitas yang baik ketika digunakan dalam penelitian mahasiswa, khususnya dalam konteks kesehatan mental dan perilaku akademik (Chen et al., 2023; Zacks & Hen, 2023).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dan dapat menghasilkan data yang dapat dipercaya untuk analisis hubungan antarvariabel, berdasarkan teori, hasil statistik, dan penelitian pendukung.

Uji F (Pengaruh Simultan)

Secara teoretis, uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen. Dalam kerangka Model Perilaku Psikososial, kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor perilaku, termasuk ketergantungan teknologi dan pengelolaan akademik (Park et al., 2022). Oleh karena itu, pengujian simultan menjadi penting untuk melihat kekuatan pengaruh gabungan variabel nomophobia dan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil uji F pada Tabel 5, diperoleh nilai F-hitung sebesar 32,410 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa nomophobia dan prokrastinasi akademik secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa penggunaan smartphone berlebihan dan kecenderungan menunda tugas akademik secara simultan dapat meningkatkan stres, kecemasan, dan tekanan psikologis pada mahasiswa (Gezgin et al., 2023; Li et al., 2024).

Secara kolektif, nomophobia dan prokrastinasi akademik merupakan kontributor yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Kesimpulan ini dapat dibuat berdasarkan perbandingan teori, hasil uji statistik, dan penelitian pendukung.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Secara konseptual, koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel independen mampu menjelaskan variasi perubahan pada variabel dependen. Dalam penelitian psikologi dan pendidikan, nilai R^2 yang tinggi menunjukkan bahwa model penelitian memiliki daya jelaskan yang kuat terhadap fenomena yang diteliti (Hair et al., 2022).

Hasil uji koefisien determinasi pada Tabel 6 menunjukkan nilai Adjusted R Square sebesar 0,684, bahwa nomophobia dan prokrastinasi akademik secara bersama-sama mampu

menjelaskan sebesar 68,4% variasi kesehatan mental mahasiswa, sedangkan 31,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa faktor perilaku digital dan regulasi diri akademik merupakan prediktor utama kesehatan mental mahasiswa, meskipun masih terdapat faktor lain seperti dukungan sosial, tekanan akademik, dan kondisi lingkungan yang turut memengaruhi (Yang et al., 2024; Imani & Rozi, 2024).

Berdasarkan teori, hasil uji statistik, dan penelitian pendukung, dapat disimpulkan bahwa model penelitian yang digunakan dapat menjelaskan dengan baik kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, dapat digunakan sebagai dasar untuk membangun intervensi preventif dalam lingkungan perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur nomophobia, prokrastinasi akademik, dan kesehatan mental mahasiswa telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Hasil uji F menunjukkan bahwa nomophobia dan prokrastinasi akademik berpengaruh besar terhadap kesehatan mental siswa secara bersamaan. Selain itu, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa nomophobia dan prokrastinasi akademik memberikan kontribusi sebesar 68,4% terhadap kesehatan mental siswa, sementara variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini memberikan kontribusi 31,6%.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin banyak nomophobia dan prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa, semakin besar kemungkinan gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa, perguruan tinggi dan mahasiswa harus bekerja sama untuk memastikan bahwa mereka menggunakan smartphone mereka dengan bijak dan belajar bagaimana mengatur diri dalam kegiatan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, E. S., Mekeama, L., & Mawari, I. (2023). Hubungan nomophobia (no mobile phone phobia) dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi keperawatan. *Jurnal Ners*, 7(2), 1750–1759.
- Elhai, J. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2022). Fear of missing out, anxiety, and smartphone dependence. *Computers in Human Behavior*, 128, 107086.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., & Sezen-Gultekin, G. (2023). Nomophobia, fear of missing out, and anxiety among university students. *Education and Information Technologies*, 28(4), 4591–4608.
- Imani, P. K., & Rozi, F. (2024). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap kecemasan akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 10(2), 231–239.
- Imani, P. K., & Rozi, F. (2024). Pengaruh Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 10(2), 231–239.
- Kumar, R., Yousif, A. O., & Humaida, M. I. (2025). Investigation of the Relationship Between University Students' Nomophobia and Psychological Distress: A Cross-sectional Study. *International Journal of Medical Sciences*, 22(12), 3154–3161.
- Li, Y., Wang, P., & Xu, Z. (2024). Smartphone overuse, academic procrastination, and mental health among college students. *BMC Psychology*, 12(1), 214.
- Park, S., Kim, J., & Lee, H. (2022). Digital ecological systems and student mental health. *Journal of American College Health*, 70(8), 2311–2319.



- Santos, R. M. S., de Oliveira, G. B., Fernandes, F. M., de Alcantara Ventura, S., Romano-Silva, M. A., & de Miranda, D. M. (2025). Associations between smartphone use and mental disorders in college students: a systematic review. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 13(1), 298.
- Svartdal, F., Dahl, T. I., & Gamst-Klaussen, T. (2023). Temporal motivation theory revisited: Explaining academic procrastination. *Frontiers in Psychology*, 14, 1156732.
- Taber, K. S. (2022). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 52(6), 1273–1296.
- Yang, X., Zhou, Z., & Liu, Q. (2024). Digital stressors and coping strategies among university students. *Computers & Education*, 198, 104771.
- Zacks, S., & Hen, M. (2023). Procrastination, stress, and emotional well-being in higher education. *Current Psychology*, 42, 18321–18333.