

Hubungan Kontrol Diri Dan *Smartphone Addiction* Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FKIP UNS Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Ameth Dhiyo Ammarus¹, Abdul Rahman², Yosafat Hermawan Trinugraha³

¹²³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret

email: ameth07dio@gmail.com, abdul.rahman@staff.uns.ac.id, yosafathermawan@staff.uns.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan perilaku *smartphone addiction* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Sebelas Maret yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi. Sebanyak 300 mahasiswa dari 10 program studi terpilih menjadi sampel penelitian dengan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data pada penelitian menggunakan kuesioner. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji analisis korelasi Rank Spearman. Berdasarkan hasil uji korelasi Rank Spearman pada penelitian ini didapatkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut: (1) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan keeratan hubungan antar variabel berada di kategori rendah (Sig 0,000 < 0,005) dengan nilai koefisien korelasi sebesar ($\rho = -0,385$). (2) terdapat hubungan positif yang signifikan antara *smartphone addiction* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan keeratan hubungan antar variabel berada di kategori sedang (Sig 0,000 < 0,05) dengan nilai koefisien korelasi sebesar ($\rho = 0,468$). Dari hasil uji analisis korelasi Rank Spearman tersebut maka hipotesis penelitian adalah H_1 diterima sedangkan H_0 ditolak. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan *smartphone addiction* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa angkatan 2018 pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Sebelas Maret yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci: *Kontrol, Smartphone, Prokrastinasi, Skripsi, Mahasiswa.*

PENDAHULUAN

Pada era modern ini, teknologi sebagai penunjang kegiatan manusia berkembang pesat ke arah yang semakin baik. Sebagian besar masyarakat diberikan manfaat dari penggunaan teknologi. Teknologi yang saat ini umum digunakan manusia dalam segala bentuk kegiatan salah satunya adalah *smartphone*. Menurut Kurniawan dan Cahyanti (dalam Pratama et al., 2020) *Smartphone* merupakan perangkat elektronik dengan fitur sistem penggunaan yang mampu terhubung ke jaringan internet dan dapat dijadikan sebagai perangkat pendukung dan pembantu aktifitas manusia. Penggunaan *smartphone* ini ditujukan untuk berbagai macam tujuan. Menurut Salehan dan Neghaban (dalam Fathadhika & Afriani, 2018) *smartphone* dapat digunakan untuk mencari berbagai informasi terkait berita terkini, pengalihan *life stress* seperti bermain game, dan juga sebagai alat untuk

berkomunikasi.

Smartphone dengan segudang fitur yang dapat dimanfaatkan untuk menunjang aktivitas manusia tetap saja dapat menyebabkan dampak negatif apabila dipergunakan secara berlebihan. Penggunaan *smartphone* berlebihan oleh masyarakat cenderung mengarah ke tahap adiksi. Menurut Yuwanto (dalam Simangunsong & Sawitri, 2018) adiksi *smartphone* saat ini menjadi salah satu bentuk adiksi yang lazim terjadi di masyarakat. Perilaku adiksi dapat dijelaskan sebagai bentuk perilaku ketergantungan oleh individu tanpa adanya kontrol diri sendiri untuk mengatur keinginannya dan berujung pada terdampaknya individu tersebut dengan dampak-dampak negatif yang ditimbulkan. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini berkaitan dengan kurangnya kontrol diri individu terhadap penggunaan *smartphone* yang digunakannya. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengakibatkan

gangguan hubungan sosial, prestasi belajar di lingkungan sekolah atau di lingkungan kerja (Lin et al., 2016). Gangguan prestasi belajar ditingkat sekolah atau universitas dapat terjadi karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan, dan pada akhirnya menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi (Afandy, 2021).

Prokrastinasi merupakan masalah yang berdampak negatif dan seringkali terjadi di kalangan mahasiswa. Prokrastinasi akademik mengarah pada potensi perilaku individu untuk menunda kegiatan yang berhubungan dengan akademik. Prokrastinasi akademik ini melibatkan penundaan tugas yang dilakukan secara sengaja dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang menunjukkan perilaku tidak disiplin sehingga dapat berakibat merugikan diri sendiri. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ferrari (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) bahwa individu yang melakukan penundaan biasanya dilakukan karena mereka tidak memiliki tujuan pasti yang ditetapkan sehingga dapat menimbulkan masalah dan berdampak buruk bagi diri individu.

Mahasiswa seringkali tidak memperhatikan secara khusus kondisi prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa masih cenderung tinggi. Yudistiro (2016) menunjukkan bahwa prokrastinasi berada dalam kategori tinggi dengan persentase sekitar 7.55% dan dalam kondisi sangat tinggi dengan persentase 32,08%. Dalam kategori ini, kecenderungan selalu menunjukkan perilaku penundaan mengerjakan tugas akademik sebagai bentuk pengunduran secara sengaja dan disertai dengan perasaan tidak suka mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan ditunjukkan oleh mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik.

Salah satu indikator mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik adalah mahasiswa yang masih aktif kuliah lebih dari waktu normal jenjang perkuliahan yaitu 8 semester atau 4 tahun. Pada salah satu

program studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret, yaitu Program Studi Sosiologi Antropologi telah didapatkan data hasil observasi awal mahasiswa yang sudah melebihi waktu normal perkuliahan. bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik pada Program Studi Sosiologi Antropologi angkatan 2017 berjumlah 44 mahasiswa, angkatan 2016 berjumlah 7 mahasiswa, dan angkatan 2015 berjumlah 10 mahasiswa. Hal ini dapat disimpulkan, bahwa masih terjadi perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.

Kontrol diri sebagai salah satu kemampuan individu untuk berusaha mengatur perilaku berbeda-beda pada setiap individu. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung dapat meminimalisir individu untuk melakukan perilaku yang dapat menyebabkan kejadian buruk atau kejadian yang seharusnya tidak terjadi. Sedangkan individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung tidak mampu untuk mengatur dirinya sendiri untuk mengambil keputusan dan menghindari kejadian yang tidak seharusnya dialami individu (Marsela & Supriatna, 2019). Hal ini diperkuat pada penelitian lain yang dilakukan oleh dilakukan oleh Aini & Mahardayani (2011) mendapatkan hasil penelitian bahwa kontrol diri dan perilaku prokrastinasi memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa semakin individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan semakin memiliki kecenderungan yang rendah untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Pada penelitian lain, didapatkan informasi bahwa salah satu aspek yang paling berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik merupakan aspek kontrol diri (Hen & Goroshit, 2020). Kontrol diri sebagai salah satu hal yang berkorelasi dengan perilaku prokrastinasi akademik juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Tori (dalam Chisan & Jannah, 2021) bahwa kontrol diri berperan penting dalam keberhasilan akademik individu. Kemampuan

kontrol diri yang baik pada individu dapat membantu individu untuk mengatur dan mengorganisir kewajiban akademik individu dan mengurangi kemungkinan individu untuk melakukan perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penjelasan berbagai fenomena di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan kontrol diri dan *smartphone addiction* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNS yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret, maka dari itu penelitian ini dilakukan.

Hipotesis yang akan diuji pada penelitian ini adalah

H₁ : Ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri (X1) dan *smartphone addiction* (X2) dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Y).

H₀ : Tidak ada hubungan antara kontrol diri (X1) dan *smartphone addiction* (X2) dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Y).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret dan dilakukan pada semester ganjil dan genap tahun ajaran 2021/2022, yaitu pada pertengahan semester 7 sampai semester 8 pada bulan September 2021- Juli 2022.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional adalah metode ilmiah yang bersifat sistematis, rasional, objektif, dan terstruktur yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat hubungan antara dua atau lebih variabel yang digunakan (Sugiyono, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menghimpun semua fakta yang berkaitan dengan variabel dan tujuan penelitian sehingga dapat menguji hubungan variabel

untuk membuktikan hipotesis. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kontrol diri dan *smartphone addiction* sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 dari seluruh program studi yang ada di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Sebelas Maret yang sedang melakukan pengerjaan skripsi. Sedangkan sampel pada penelitian ini merujuk pada tabel menentukan sampel dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10% oleh Isaac & Michael (dalam Nelwan et al., 2019) dan didapatkan sampel yang digunakan pada penelitian ini dengan taraf kesalahan 5% adalah sebanyak 294 sampel penelitian, lalu dibulatkan menjadi 300 sampel penelitian.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan identitas atau kriteria sampel yang memiliki kecocokan dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menanggapi kasus dan masalah yang diangkat di dalam penelitian yang dilakukan (Lenaini, 2021). Pada penelitian ini dilakukan dua tahap untuk memilih sampel menggunakan *purposive sampling*. Tahap pertama adalah menentukan kriteria terhadap sampel penelitian. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi. Tahap kedua yaitu memilih 300 mahasiswa yang memenuhi kriteria sampel penelitian dari 10 program studi yang mewakili populasi untuk menjadi sampel penelitian.

Penelitian ini menggunakan tiga kelompok variabel, yaitu kontrol diri, *smartphone addiction* sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik mahasiswa sebagai variabel terikat. Definisi operasional kontrol diri menggunakan indikator teori kontrol diri oleh Tangney et al., (2008). Kuesioner awal ini menggunakan Bahasa Inggris, kemudian diadaptasi ke Bahasa

Indonesia dengan versi ringkas oleh Arifin & Milla (2020). Kuesioner ini memiliki lima aspek yang dijadikan indikator pengukuran kontrol diri meliputi *self discipline*, *healthy habit*, *work ethic*, *reliability*, dan *deliberate/nonimpulsive action*. Definisi operasional variabel *smartphone addiction* pada penelitian ini menggunakan teori *Smartphone Addiction* oleh Kwon et al (2013) dan memiliki enam aspek yang akan dijadikan indikator dalam pengukuran *smartphone addiction* meliputi *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*. Sedangkan definisi operasional variabel prokrastinasi akademik pada penelitian ini menggunakan teori prokrastinasi akademik oleh Ferrari, dkk (2007) yang memiliki empat aspek yang akan dijadikan indikator pengukuran prokrastinasi akademik meliputi aspek *intention action*, *emotional distress*, *perceived time*, dan *perceived ability*.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Angket atau yang juga dapat disebut kuesioner merupakan sebuah alat pengumpulan data yang berisi pertanyaan tertulis kepada subjek penelitian atau responden untuk dijawab. Angket pada penelitian ini akan mengadaptasi dan memodifikasi beberapa instrumen penelitian, seperti instrumen penelitian skala kontrol diri dari penelitian Tangney et al (2004) untuk mengukur variabel dan konsep kontrol diri sebanyak 36 item, *Smartphone Addiction Scale* (SAS) dan *Smartphone Addiction Scale – Short Version* (SAS-SV) milik Kwon et al (2013) untuk mengukur variabel *smartphone addiction* sebanyak 18 item dengan *Cronbach Alpha* sebesar 0,970 dan 10 item untuk *Smartphone Addiction Scale – Short Version* (SAS-SV), dan skala prokrastinasi akademik mengerjakan skripsi oleh Qomariyah (2016) yang terdiri dari 23 item. Skala prokrastinasi akademik tersebut memiliki *Cronbach Alpha* sebesar 0,893 dan indeks validitas alat ukur prokrastinasi akademik bernilai antara 0,305-0,794.

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini terdiri dari 29 item pernyataan

untuk mengukur variabel dari empat skala penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, yaitu skala kontrol diri dari penelitian Tangney et al (2004), *Smartphone Addiction Scale* (SAS) dan *Smartphone Addiction Scale – Short Version* (SAS-SV) milik Kwon et al (2013), dan skala prokrastinasi akademik mengerjakan skripsi oleh Qomariyah (2016). Kuesioner pada penelitian ini memberikan pernyataan dengan memilih salah satu dari total lima pilihan jawaban yang tersedia, yaitu “Sangat Tidak Sesuai”, “Tidak Sesuai”, “Netral”, “Sesuai”, dan “Sangat Sesuai”. Seluruh butir pernyataan pada instrumen ini merupakan pernyataan positif atau *favorable*. Setiap jawaban “Sangat Tidak Sesuai” akan diberikan skor 1, jawaban “Tidak Sesuai” akan diberikan skor 2, jawaban “Netral” akan diberikan skor 3, jawaban “Sesuai” akan diberikan skor 4, dan jawaban “Sangat Sesuai” akan diberikan skor 5.

Item pernyataan pada instrumen penelitian untuk mengukur variabel kontrol diri sebanyak 9 item dengan indeks daya beda item sebesar 0,418-0,734. Lalu item pernyataan untuk mengukur variabel *smartphone addiction* sebanyak 12 item memiliki indeks daya beda item sebesar 0,363-0,855. Sedangkan 8 item pernyataan untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik memiliki indeks daya beda item sebesar 0,369-0,817. Melalui uji coba instrumen kepada 30 responden, seluruh item dinyatakan valid karena indeks daya beda item terendah bernilai lebih besar dari (>) 0,361.

Berdasarkan penarikan kesimpulan uji reliabilitas apabila nilai *Cronbach Alpha* lebih besar (>) dari 0,60 maka instrumen dinyatakan reliabel atau konsisten (Sujarweni, 2014). Nilai *Cronbach Alpha* pada instrumen untuk item pernyataan variabel kontrol diri adalah sebesar 0,738, nilai *Cronbach Alpha* pada instrumen untuk item pernyataan variabel *smartphone addiction* adalah sebesar 0,870, dan nilai *Cronbach Alpha* pada instrumen untuk item pernyataan variabel prokrastinasi akademik adalah sebesar 0,845. Seluruh item pernyataan pada instrumen penelitian ini dinyatakan reliabel.

Teknik analisis data atau uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji *statistic descriptive* dan uji korelasi *Product Moment* dengan bantuan aplikasi *SPSS 26 For Windows*. Sebelum melakukan uji hipotesis, uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji linearitas harus dilakukan untuk menentukan apakah uji hipotesis parametrik atau uji hipotesis non-parametrik yang dapat dilakukan. Apabila data penelitian tidak terdistribusi secara normal dan atau tidak linear, maka uji hipotesis parametrik korelasi *Product Moment* tidak dapat dilakukan. Sehingga apabila tidak lulus uji persyaratan, uji alternatif yaitu uji non- parametrik korelasi *Rank Spearman* yang akan dilakukan sebagai uji hipotesis penelitian.

Hasil uji prasyarat analisis pada penelitian ini akan ditampilkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov^a

	Statistic	df	Sig.
KD (X1)	0,094	300	0,0001
SA (X2)	0,124	300	0,0004
PA (Y)	0,126	300	0,0002

Diketahui dari tabel di atas, pada uji *Kolmogorov-Smirnov* sebagai uji normalitas didapatkan nilai signifikansi variabel kontrol diri sebesar 0,0001 (r_{hitung}), nilai signifikansi pada variabel *smartphone addiction* sebesar 0,0004 (r_{hitung}), dan nilai signifikansi pada variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,0002 (r_{hitung}). Keseluruhan nilai signifikansi data variabel pada penelitian ini memiliki nilai kurang dari ($<$) 0,005 (r_{tabel}), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data penelitian tidak terdistribusi secara normal. Data pada penelitian yang tidak normal menyebabkan uji persyaratan yaitu uji linearitas tidak perlu untuk dilakukan. Data penelitian yang tidak terdistribusi normal juga menyebabkan berubahnya uji hipotesis yang akan digunakan yaitu uji korelasi *Product Moment* menjadi uji korelasi *Rank Spearman* yang selanjutnya akan dilakukan sebagai uji hipotesis data pada

penelitian ini.

Uji korelasi *Rank Spearman* merupakan uji hipotesis statistik non-parametrik untuk mengetahui signifikansi hubungan variabel penelitian yang diuji, melihat tingkat keeratan hubungan antar variabel penelitian, dan untuk mengetahui jenis arah hubungan antara dua variabel dalam suatu penelitian. Statistik non parametrik merupakan statistik yang dilakukan ketika data penelitian tidak memiliki parameter tertentu dalam pengukurannya, dalam hal ini adalah data penelitian yang tidak terdistribusi secara normal dan tidak memiliki data yang linear antar variabel yang akan dilakukan uji hipotesis (Firdaus et al., 2020).

Menurut Pratiwi & Anggiani (2020) Uji korelasi Rank Spearman merupakan uji statistik pengujian hipotesis dengan syarat data penelitian harus dapat dihitung dan dapat diukur dalam urutan *ranking*. *Ranking* dalam uji hipotesis *Rank Spearman* digunakan untuk menentukan tingkat keeratan hubungan suatu variabel data penelitian. Dalam Pratiwi & Anggiani (2020) tingkat keeratan hubungan antar variabel untuk uji hipotesis *Rank Spearman* dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Tingkat Keeratan Hubungan Antar Variabel

Kategori	Rentang Nilai Koefisien Korelasi
Sangat Rendah	0,00-0,199
Rendah	0,20-0,399
Sedang	0,40-0,599
Kuat	0,60-0,799
Sangat Kuat	0,80-1,000

Dasar pengambilan keputusan uji korelasi *Rank Spearman* adalah dengan melihat nilai signifikansi korelasi. Apabila nilai signifikansi kurang dari ($<$) 0,05 (r_{tabel}) maka variabel yang diuji memiliki hubungan yang signifikan, sedangkan jika nilai signifikansi lebih besar dari ($>$) 0,05 (r_{tabel}) maka variabel yang diuji tidak memiliki hubungan yang signifikan (Ridha & Mardiananingrum, 2019). Sedangkan untuk melihat arah atau jenis hubungan antara variabel, dapat dilihat apakah nilai koefisien

korelasinya bernilai positif atau negatif. Hubungan variabel yang bernilai positif memiliki arti bahwa jenis hubungan kedua variabel adalah searah atau linear, sedangkan hubungan yang bernilai negatif memiliki arti bahwa hubungan kedua variabel tidak searah (Sujarweni, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Sebelas Maret Surakarta. Subjek penelitian adalah mahasiswa angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi. Pada penelitian ini didapatkan 300 mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNS yang sedang mengerjakan skripsi sebagai karakteristik subjek penelitian.

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Pria	85	28,3
Wanita	215	71,7
Total	300	100,0

Dari keseluruhan 300 responden yang dijadikan subjek penelitian terdapat lebih banyak responden wanita daripada responden pria. Jumlah responden wanita berjumlah 215 responden dengan persentase 71,7% sedangkan 85 responden sisanya merupakan responden pria dengan persentase 28,3%.

Tabel 4. Deskripsi Kategorisasi Data Penelitian Secara Keseluruhan

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi
KD	5 (1,7%)	263 (87,6%)	32 (10,7%)
SA	12 (4,0%)	237 (79,0%)	51 (17,0%)
PA	11 (3,7%)	260 (86,7%)	29 (9,7%)

Berdasarkan tabel di atas yang diperoleh dari 300 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Diketahui bahwa kontrol diri mahasiswa berada pada kategori rendah sebanyak 5 mahasiswa, 263 mahasiswa berada pada kategori sedang, dan 32 mahasiswa berada pada kategori tinggi. Hasil

pengukuran variabel selanjutnya yaitu *smartphone addiction* diketahui bahwa tingkat kecanduan *smartphone* pada kategori rendah terdapat 12 mahasiswa, pada kategori sedang terdapat 237 mahasiswa, dan pada kategori tinggi terdapat 51 mahasiswa. Selanjutnya pada variabel prokrastinasi akademik, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik pada kategori rendah berada sebanyak 11 mahasiswa, kategori sedang sebanyak 260 mahasiswa, dan pada kategori tinggi terdapat 29 mahasiswa.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Korelasi Rank Spearman

Variabel	Sig	Koefisien Korelasi
KD dengan PA	0,000	-0,385
SA dengan PA	0,000	0,468

Hasil uji hipotesis korelasi *Rank Spearman* pada variabel kontrol diri terhadap variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi 0,000 (r_{hitung}). Hasil nilai signifikansi tersebut memiliki nilai kurang dari ($<$) 0,05 (r_{tabel}) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Nilai koefisien korelasi kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik memiliki nilai -0,385 (ρ_{hitung}) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa keeratan hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik berada pada tingkat rendah. Nilai koefisien korelasi yang negatif memiliki arti bahwa hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik tidak linear, hal tersebut memiliki arti bahwa semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya.

Pada variabel *smartphone addiction* terhadap variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi 0,000 (r_{hitung}). Hasil nilai signifikansi tersebut memiliki nilai kurang dari ($<$) 0,05 (r_{tabel}) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *smartphone addiction* memiliki hubungan yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Nilai koefisien korelasi *smartphone addiction* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 0,468 (ρ_{hitung}). Sehingga dapat ditarik

kesimpulan bahwa keeratan hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik berada pada tingkat sedang. Nilai koefisien korelasi yang positif memiliki arti bahwa hubungan antara *smartphone addiction* dan prokrastinasi akademik searah atau linear, hal tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi *smartphone addiction* maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya.

Melalui uji hipotesis pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan *smartphone addiction* dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pembahasan

Hasil pada penelitian ini sejalan pada penelitian yang dilakukan oleh Chisan & Jannah (2021) dengan hasil nilai signifikansi hubungan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas "X" sebesar $0,000(r_{hitung})$ lebih rendah dari ($<$) $0,05(r_{tabel})$ yang berarti kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik dan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,603(\rho_{hitung})$ yang berarti bahwa hubungan kontrol diri dan prokrastinasi akademik bersifat negatif. Korelasi antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik bersifat negatif diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Marsela & Supriatna (2019) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung dapat meminimalisir perilaku yang menyebabkan kejadian buruk atau kejadian yang seharusnya tidak terjadi. Sedangkan individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung tidak mampu mengatur dirinya sendiri untuk mengambil keputusan dan menghindari kejadian yang tidak seharusnya dialami.

Kemampuan kontrol diri yang baik pada individu dapat membantu individu untuk mengatur dan mengorganisir kewajiban akademik individu dan mengurangi kemungkinan individu untuk melakukan perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi akademik. Menurut Averil (dalam Thalib,

2017) terdapat tiga kategori utama kontrol diri, yaitu adalah mengatur keputusan, mengatur kognitif, dan mengatur perilaku. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung mampu untuk memutuskan dan mengatur dirinya sendiri untuk segera menyelesaikan pengerjaan skripsinya dan menghindari perilaku-perilaku yang mengarah kepada prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi.

Hasil uji hipotesis variabel *smartphone addiction* terhadap prokrastinasi akademik pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000(r_{hitung})$ dan nilai koefisien korelasi sebesar $0,468(\rho_{hitung})$. Hasil signifikansi sebesar $0,000(r_{hitung})$ bernilai kurang dari ($<$) $0,05(r_{tabel})$ tersebut memiliki arti terdapat hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* terhadap prokrastinasi akademik. Nilai koefisien korelasi sebesar $0,468(\rho_{hitung})$ yang bersifat positif atau dapat diartikan ketika individu memiliki perilaku *smartphone addiction* yang tinggi maka perilaku prokrastinasi akademik akan tinggi dan berlaku juga untuk kondisi sebaliknya yaitu perilaku *smartphone addiction* yang rendah maka perilaku prokrastinasi akademik akan rendah. Nilai koefisien korelasi antar variabel pada penelitian ini mendapatkan hasil $0,468(\rho_{hitung})$ yang menunjukkan bahwa tingkat keeratan hubungan antara *smartphone addiction* dan prokrastinasi akademik pada penelitian ini adalah sedang.

Hasil pada penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sitorus (2022) dengan hasil penelitian hubungan *smartphone addiction* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu buana Jakarta Barat mendapatkan nilai signifikansi sebesar $0,000(r_{hitung})$ bernilai kurang dari ($<$) $0,05(r_{tabel})$ yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *smartphone addiction* dengan prokrastinasi akademik dan koefisien korelasi penelitian sebesar $0,418(\rho_{hitung})$ yang bersifat positif atau dapat diartikan ketika individu memiliki perilaku *smartphone addiction* yang tinggi maka perilaku prokrastinasi akademik akan tinggi

dan berlaku juga untuk kondisi sebaliknya yaitu perilaku *smartphone addiction* yang rendah maka perilaku prokrastinasi akademik akan rendah. Temuan ini selaras dengan pernyataan McCloskey (dalam McCloskey & Scielzo, 2015) yang mengatakan bahwa sebagian besar kalangan mahasiswa mengalami prokrastinasi, karena mahasiswa memiliki kecenderungan dan kemudahan adaptasi yang tinggi untuk melakukan penyesuaian sosial dan independensinya yang berakibat teralihkannya perhatian terhadap kewajiban akademiknya dan pada akhirnya menyebabkan perilaku prokrastinasi.

Perilaku prokrastinasi disebabkan oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal. Penggunaan *smartphone* menjadi salah satu dari sekian banyak faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik individu. Penggunaan *smartphone* dapat menyebabkan perhatian individu teralihkan dari pekerjaannya dan memberikan individu efek menyenangkan daripada mengerjakan atau menyelesaikan pekerjaan. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Ferrari et al., (2007) dan Basco (dalam Sitorus, 2022) yang menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi yang dialami individu berasal dari perasaan tidak nyaman atau tertekan ketika individu mengerjakan tugas atau pekerjaan dan menyebabkan individu dengan sengaja menunda menyelesaikan pekerjaannya, dan lebih menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan kegiatan lain yang menurutnya lebih menyenangkan.

Dari hasil tersebut, dapat diketahui bahwa kontrol diri, *smartphone addiction*, dan perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi subjek penelitian masih berada pada tahap tidak terlalu parah dan masih dapat dikontrol. Hal ini sesuai dengan pernyataan Steel dan Klingsieck (dalam Chisan & Jannah, 2021) yang menyatakan bahwa kontrol diri memiliki kelebihan dalam memprediksi kegiatan dan aktivitas akademik individu daripada lingkungan akademis itu sendiri. Sehingga perilaku prokrastinasi yang disebabkan kurangnya kontrol diri dapat dihilangkan oleh kehendak dan keinginan individu itu sendiri. Pernyataan lain yang

mendukung hal tersebut dinyatakan oleh Fitria (dalam Sitorus, 2022) yang mengatakan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* haruslah tetap diatur agar perilaku *smartphone addiction* dapat berkurang atau dihilangkan agar perilaku prokrastinasi akademik juga turut berkurang dan menghilang sehingga keberhasilan akademik dapat tercapai secara maksimal karena perhatian dan konsentrasi individu tidak teralihkan terhadap hal lain seperti penggunaan *smartphone* yang berlebihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka kesimpulan yang dapat ditarik adalah H_1 diterima sedangkan H_0 ditolak. H_1 diterima dapat diartikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri (X_1) dan *smartphone addiction* (X_2) dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Y). Kontrol diri memiliki kekuatan hubungan yang rendah dan bersifat negatif dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi atau semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya. Sedangkan *smartphone addiction* memiliki kekuatan hubungan yang sedang dan bersifat positif dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi atau semakin tinggi perilaku *smartphone addiction* maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya.

Adapun saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa untuk menambah pengetahuan atau informasi dan acuan untuk mengevaluasi diri sendiri terkait kontrol diri individu, perilaku *smartphone addiction*, dan perilaku prokrastinasi akademik. Serta diharapkan pula agar penelitian ini dapat menjadi referensi jika ingin meneliti tema yang sama dengan catatan atau saran untuk mempertimbangkan penambahan variabel lain, menambah sampel atau populasi penelitian, ataupun mengganti subjek pada penelitian selanjutnya dengan tujuan untuk

mendapatkan hasil penelitian yang lebih kredibel, komprehensif, dan variative

DAFTAR PUSTAKA

- Afandy, A. (2021). *Upaya Mereduksi Prokrastinasi Akademik Pada Tugas Matematika Selama Pandemi Covid-19 Melalui Strategi Self Regulated Learning*. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 6(2), 398–409.
- Aini, A., & Mahardayani, I. (2011). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus*. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- Arifin, H., & Milla, M. (2020). *Adaptasi dan Properti Psikometrik Skala Kontrol Diri Ringkas versi Indonesia*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195.
- Chisan, F., & Jannah, M. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–10.
- Fathadhika, S., & Afriani. (2018). *Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja*. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(3), 208–215.
- Ferrari, J. ., Driscoll, M., & Morales, J. (2007). *Examining the Self of Chronic Procrastinators: Actual, ought, and Undesired Attributes*. *Individual Differences Research*, 5(2), 115–123.
- Firdaus, A. A., Nashiroh, P., & Djuniadi. (2020). *Hubungan Nilai Matematika Dengan Prestasi Belajar Pemrograman Berorientasi Objek Pada Siswa Kelas Xii Jurusan RPL SMK Ibu Kartini Semarang*. *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika (JANAPATI)*, 9(1), 32–45.
- Ghufron, M., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2020). *The Effects of Decisional and Academic Procrastination on Students' Feelings Toward Academic Procrastination*. *Current Psychology*, 39(2)
- Kwon, M., Lee, J., Won, W., Park, J., Min, J., Hahn, C., Gu, X., Choi, J., & Kim, D. (2013). *Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS)*. *PLOS ONE*, 8(2).
- Lenaini, I. (2021). *Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling*. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengambilan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Lin, Y., Chiang, C., Lin, P., Chang, L., Ko, C., Lee, Y., & Lin, S. (2016). *Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction*. *PLOS ONE*, 11(11), 1–11.
- Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). *Kontrol Diri: Definisi dan Faktor*. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- McCloskey, J., & Scielzo, S. (2015). *The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale*. 16(22), 119–128. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Nelwan, F., Mananeke, L., & Tawas, H. (2019). *Analisis Faktor Determinan Keputusan Pembelian Digerai Starbucks Manado Town Square*. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 7(4), 5147–5156.
- Pratama, R., Widiyanti, E., & Hendrawati. (2020). *Tingkat Kecanduan Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. *Jurnal of Nursing Care*, 3(2), 110–118.
- Pratiwi, Y., & Anggiani, F. (2020). *Hubungan Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat pada*

Penggunaan Antibiotik di Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Cendekia Journal of Pharmacy, 4(2), 149–155.

- Qomariyah, N. (2016). *Efikasi Diri, Ketidaknyamanan terhadap Tugas, dan Konformitas Teman Sebaya sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ridha, M., & Mardiananingrum, W. (2019). *Analisis Faktor-Faktor Pada Pelayanan Tempat Usaha Ritel Indomaret Di Kelurahan Kukusan Depok. Jurnal Administrasi Bisnis Terapan, 1(2), 30–36.*
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. (2018). *Hubungan Stres dan Kecanduan Smartphone pada Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. Jurnal Empati, 6(4), 52–66.*
- Sitorus, T. (2022). *Hubungan Smartphone Addiction Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Barat. Jurnal Wacana, 14(1), 57–70.*
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Alfabeta.
- Sujarweni, W. (2014). *SPSS Untuk Penelitian.* Penerbit Pustaka Baru Press.
- Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. (2004). *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. Journal of Personality, 72(2), 271–324.*
- Thalib, S. (2017). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif.* Kencana.
- Yudistiro. (2016). *Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Pada Siswa yang Aktif dalam Kegiatan Ekstrakurikuler. Psikoborneo, 4(2), 425–431.*