

HUBUNGAN ANTARA ADIKSI GADGET DAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Rizvanda Dzulfan Hafizh¹, Mhd Bagus Sudinadji²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Belajar merupakan tugas seorang mahasiswa dalam menjalankan perkuliahannya, namun seringkali mahasiswa mengalami hambatan-hambatan dalam proses belajar, salah satunya adalah prokrastinasi akademik yang dipengaruhi oleh faktor-faktor berupa adiksi gadget dan kontrol diri mahasiswa. Dalam hal ini peneliti melakukan penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi gadget dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan yakni pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan data simple sampling dengan sampel mahasiswa yang berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta berjumlah 100 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan merupakan kuisioner dengan skala adiksi gadget, kontrol diri dan prokrastinasi akademik yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Dengan hasil berupa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi gadget dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, sehingga hipotesis mayor dapat diterima dengan hasil F sebesar 20.406 dan signifikansi 0,000 dengan korelasi simultan kedua variabel sebesar 0,296. Sedangkan hasil analisis pada hipotesis minor pertama menunjukkan korelasi yang terjadi sebesar 0,246 dengan signifikansi 0,000 yang menunjukkan bahwa adiksi gadget (X1) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil analisis hipotesis kedua memiliki korelasi sebesar -0,499 dengan signifikansi 0,030 yang juga menunjukkan bahwa variabel kontrol diri (X2) memiliki hubungan positif secara parsial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Kata kunci: *adiksi gadget, kontrol diri, prokrastinasi akademik.*

Abstract

Learning is the task of a student in carrying out his lectures, but students often experience obstacles in the learning process, one of which is academic procrastination which is influenced by factors in the form of gadget addiction and student self-control. In this case the researcher conducted a study aiming to find out the relationship between gadget addiction and self-control with academic procrastination in students. The research method used is a correlational quantitative approach with a simple sampling data collection technique with a sample of 100 students studying at the Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta. The research instrument used was a questionnaire with a scale of gadget addiction, self-control and academic procrastination which was adapted and modified by the researcher. Data analysis in this study used multiple linear regression analysis. With the result that there is a significant relationship between gadget addiction and self-control with academic procrastination of

Psychology faculty students, Muhammadiyah University of Surakarta, so the major hypothesis can be accepted with an F result of 20,406 and a significance of 0.000 with a simultaneous correlation of the two variables of 0.296. While the results of the analysis on the first minor hypothesis show a correlation of 0.246 with a significance of 0.000 which indicates that gadget addiction (X1) has a significant positive relationship with student academic procrastination. The results of the second hypothesis analysis have a correlation of -0.499 with a significance of 0.030 which also shows that the self-control variable (X2) has a partially positive relationship to student academic procrastination.

Keywords: gadget addiction, self-control, academic procrastination.

1. PENDAHULUAN

Masa perkuliahan adalah waktu seorang merasakan kemandirian dengan kegiatan yang berhubungan dengan pendidikannya. Pada masa perkuliahan mahasiswa diberikan kebebasan oleh pihak kampus untuk menentukan jadwal dan dosen yang diinginkannya, sehingga mahasiswa dapat memilih hari dan jam yang diinginkan asal sesuai dengan ketentuan fakultas. Pada kalangan mahasiswa sudah pasti ditemukan masalah dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, seperti prokrastinasi. Prokrastinasi adalah kejadian yang hampir semua orang pada bidang akademik mengalaminya, mahasiswa melakukan penundaan mengerjakan tugas akademik seperti administrasi, persiapan ujian, dan menyelesaikan tugas menurut Zacks & Hen (2018).

Riset yang dilakukan Rahim dalam Muyana (2018) menyatakan penundaan menyelesaikan tugas oleh mahasiswa dalam kategori tinggi dengan presentase 6%, di kategori tinggi dalam presentase 81%, pada kategori sedang sebesar 13%, dan kategori rendah sebesar 0%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Haryanti & Santoso dalam Burka & Yuen (2018) menyatakan bahwa 90% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dan 25% nya telah dikeluarkan dari universitas karena tidak dapat menyelesaikan tanggung jawab di pembelajaran. Hasil riset Haryanti & Santoso (2020) mahasiswa yang aktif keorganisasian mendapatkan kategori sedang untuk melakukan prokrastinasi sebanyak 74% mahasiswa, hal ini menunjukkan kecenderungan cukup tinggi mahasiswa yang aktif dalam organisasi melakukan prokrastinasi, dengan begitu ada mahasiswa melakukan prokrastinasi pada kategori tinggi dengan presentase 13,4%, dan hanya 12,6% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam kategori rendah. Hasil riset oleh Rengganis dalam Walojo (2019) didapatkan data siswa SMPN Plosoklaten sebanyak 84% mendapatkan prokrastinasi, dan 16% sisanya dapat melakukan dengan tepat waktu. Penundaan tugas atau juga prokrastinasi siswa disebabkan oleh beberapa faktor seperti 50% kecanduan bermain gadget, 28% tidak paham dengan tugas yang diberikan, 16% malas, dan 6% menanti batas akhir pengumpulan.

Temuan lainnya dengan data 97% mahasiswa dipengaruhi oleh prokrastinasi yang tidak sama, 48% prokrastinasi dilakukan oleh mahasiswa. Hal seperti itu didapatkan sifat malas yang ada pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi. Penyebab lainnya adalah adiksi gadget dan kurangnya kontrol diri mahasiswa.

Prokrastinasi adalah kejadian yang hampir semua orang pada bidang akademik mengalaminya, mahasiswa menunda mengerjakan tugas akademik seperti administrasi, persiapan ujian, dan menyelesaikan tugas menurut Zacks & Hen (2018). Menurut pandangan Ferrarri dalam Ghuftron (2017) prokrastinasi adalah suatu bentuk sikap yang menuju kepada perlakuan menunda yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap dalam diri seseorang untuk menghadapi tugas akademik yang berakibat negatif, dengan adanya penundaan telah membuang waktu sia sia. Nuryadi, & Ginting (2017) kata prokrastinasi diambil dalam bahasa latin *procrastination* dengan awalan “pro” yang mengartikan mendorong atau bergerak maju dengan akhiran *-crastinus* yaitu keputusan hari esok, jika digabungkan menjadi menunda sampai hari esok.

Menurut Muyana (2018) faktor prokrastinasi adalah 16% keyakinan dan kemampuan akademik, 9% gangguan perhatian, 17% faktor lingkungan, 33% mengatur waktu, 17% inisiatif pribadi, 8% kemalasan. Penelitian yang dikemukakan Saraswati (2017) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah kontrol diri, keyakinan diri, kecemasan sosial, dukungan sosial, kesadaran diri, harga diri, motivasi, keyakinan rasional, dan gaya penyelesaian masalah yang berfokus pada masalah. Hasil penelitian Suhadianto, & Pratitis (2019) faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal seperti persiapan terhadap tugas, persepsi terhadap mata kuliah, afektif, kognitif, kepribadian, keterampilan, fisik (kelelahan), motivasi rendah, adanya kegiatan yang lebih menyenangkan, menyalurkan hobi. Sedangkan faktor eksternal yaitu dosen memberikan tugas terlalu banyak, kelompok yang tidak aktif, kurangnya referensi di perpustakaan.

Menurut penelitian Ferrari (1995) menyatakan bahwa aspek prokrastinasi akademik sebagai berikut: 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, individu yang melakukan prokrastinasi paham akan tugas yang harus diselesaikan, namun dia menunda untuk mengerjakan sampai selesai jika dia sudah mengerjakan sebelumnya. 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, Individu yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan waktu pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, orang yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah

ditentukan. 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, seorang prokrastinasi dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Pada zaman maju sekarang ini gadget merupakan alat komunikasi yang penting bagi kalangan masyarakat bawah hingga atas, walau tidak semua memilikinya. Dengan situasi pandemi seperti ini ruang lingkup masyarakat yang berada pada luar rumah dibatasi. Salah satunya adalah kegiatan perkuliahan yang dilaksanakan secara daring (online/tidak bertatap muka langsung). Sehingga mahasiswa memerlukan gadget untuk media belajar secara online. Teknologi sudah maju dan meningkat dengan pesat, hal tersebut dapat dilihat dengan adanya teknologi gadget yang dapat mendekati kemampuan komputer, karena kepandaian ponsel terus meningkat, remaja dan pengguna muda menjadi ketergantungan “kecanduan”, tidak hanya untuk komunikasi, namun dapat menjadi alat dalam mendapatkan informasi secara online, hiburan maupun relaksasi dan masih banyak aplikasi lain di dalamnya menurut Leung (2007). Kebanyakan mahasiswa kurang tepat menggunakan teknologi ini, seperti hasil temuan Azzahra & Uyun (dalam Oktario, 2017) adanya kecenderungan penggunaan gadget berlebihan kurang tepat dengan kegiatan pembelajaran maka penggunaan gadget perlu disikapi lebih bijak agar tidak berpengaruh dalam hal akademik.

Adiksi gadget menurut Nursikuwagus dkk (2020) adalah individu yang sudah kecanduan tidak bisa mengontrol dirinya untuk memakai gadget sampai mengganggu produktifitas orang tersebut. Menurut hasil dari Noe, dkk. (2019) adiksi smartphone adalah kondisi penggunaan gadget secara tidak terkontrol, hal tersebut menyebabkan seseorang tidak dapat membatasi penggunaan gadget dan mengalami dampak negatif. Menurut Lin et al (2014) adiksi gadget adalah salah satu bentuk ketergantungan teknologi dimana tingkah lakunya seperti ketergantungan internet yang dapat dimasukkan dalam jenis gangguan terhadap zat DSM-5. Dari pengertian tersebut bisa dilihat ketergantungan non-zat dikonseptualisasikan dalam kategori diagnostik untuk ketergantungan zat yang dapat memberikan konteks biopsikososial dan arahan untuk tipe ketergantungan yang komprehensif.

Hasil penelitian Lestari, & Sulian (2020) menyatakan bahwa terdapat 4 faktor adiksi gadget. Faktor internal yaitu dalam diri sendiri seperti kebosanan, pengendalian diri rendah, kebiasaan penggunaan yang tinggi. Faktor eksternal yaitu daya tarik yang tinggi pada fasilitas media dan smartphone. Faktor situasional yaitu kurang aktivitas, stress, dan kesedihan. Faktor sosial kebutuhan seseorang terhadap interaksi dengan orang lain. Menurut

Ratih (2018) faktor yang mempengaruhi seperti iklan pada media sosial, gadget dapat menampilkan situs menarik, kecanggihan, keterjangkauan, menyamakan dengan lingkungan, trend, dan sosial..

Seperti hasil penelitian Syifa (2020) mahasiswa ialah kelompok yang berkaitan dengan pemakaian ponsel, mahasiswa adalah generasi yang melek terhadap kemajuan teknologi dan inovasi, saat ini kebutuhan mahasiswa salah satunya adalah smartphone, kepemilikan ponsel dikategorikan hal yang dinilai pasti oleh mahasiswa, tetapi intensitas penggunaannya juga harus dilihat dalam dampak negatif. Fenomena tersebut sejalan dengan riset Ammati dkk (2018) dari 328 mahasiswa, hampir setengah mahasiswa laki-laki dan satu per empat perempuan ketergantungan oleh gadget sudah mencapai kategori mengkhawatirkan. Penelitian lainnya oleh Mufihah & Sholihah (2019) Koefisien korelasi mendekati 1, yaitu 0,715. Dapat dilihat dari nilai R^2 , adiksi smartphone dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 71,5% dan 29,5% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil penelitian dari Anzani dkk (2019) korelasi dengan memakai uji korelasi pearson mendapatkan hasil r hitung sebesar -0,541 yang lebih besar dari r tabel yaitu 0,1262. Artinya, terdapat hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan gadget.

Penyebab masalah lain prokrastinasi salah satunya adalah kontrol diri. Mahasiswa yang memiliki kegiatan selain dalam akademis dominan memiliki kontrol diri yang rendah. Kontrol diri yang rendah dapat berimbas pada prokrastinasi akademik, kemudian mahasiswa dengan sadar menggunakan waktu untuk kegiatan lain yang lebih menyenangkan, sehingga sulit bagi mahasiswa untuk mengontrol tindakan tersebut. Kontrol diri memiliki hubungan antara bagaimana seseorang dapat mengatur dorongan dorongan serta emosi yang berada pada dirinya menurut Hurlock (1999). Kontrol diri juga dapat diartikan dengan potensi seseorang untuk membimbing perilakunya sendiri dan potensi seseorang untuk menghindari impulsus perilaku yang impulsif menurut Chaplin (2014). Hasil penelitian dari Widyaningrum & Susilarini (2021) analisis data regresi didapatkan keterlibatan variabel kontrol diri dengan presentase 57,7% dengan hasil R square sebesar 0,577 sementara variabel efikasi diri memperoleh keterlibatan dengan presentase 3% dengan hasil R square sebesar 0,030. Hasil penelitian tersebut membuktikan kontribusi kontrol diri pada prokrastinasi lebih besar daripada kontribusi efikasi diri. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Rahayu & Juniarly dalam Wijaya & Tori (2018) bahwa kontrol diri berkorelasi dengan prokrastinasi akademik. Diperkuat juga dengan hasil penelitian oleh Rahayu & Juniarly (2020) hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pengerjaan skripsi pada mahasiswa di universitas X

angkatan 2016 dan 2017 dengan nilai $r = -0,312$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) hal ini membuktikan bahwa kontrol diri berkaitan signifikan dengan prokrastinasi akademik.

Menurut Romadona & Mamat (2019) kontrol diri adalah potensi diri untuk membimbing, menyusun, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang bisa mengarah ke konsekuensi positif, salah satu dari beberapa kemampuan yang bisa dipelajari lebih lanjut lagi dan dipakai pelajar dalam kehidupan, seperti untuk menghadapi situasi yang ada dilingkungan sekitar. Kontrol diri menurut Akhlis (2017) perilaku yang membawa sesuatu ke tujuan yang positif, seperti kemampuan mengatur, menyusun, dan membimbing ke arah yang baik. Menurut Husna & Suprihatin (2021) kontrol diri adalah cara seseorang dapat menahan diri untuk melakukan kegiatan menyenangkan agar lebih memprioritaskan belajar. Melakukan pekerjaan menyelesaikan kewajibannya dengan giat dan mempunyai tanggung jawab atas masa depan.

Penelitian menurut Ghufroon & Risnawita (2012) beberapa faktor yang berpengaruh pada kontrol diri yaitu faktor eksternal adalah lingkungan keluarga dan faktor internal adalah usia. Sedangkan Boals dkk. (2011) menyebutkan adanya tiga faktor yang berpengaruh dengan kontrol diri, yaitu pengaruh lingkungan, pengaruh individu, dan pengaruh sosial. Menurut Ghufroon, & Rini (2017) jika ditarik garis besar dapat disimpulkan bahwa faktor faktor yang mempengaruhi kontrol diri adalah : a) Faktor internal, pada faktor ini adalah usia. Individu semakin dewasa maka dapat mengontrol dirinya akan semakin baik, b) Faktor eksternal, pada poin ini tertuju pada faktor keluarga. Jika orangtua menerapkan disiplin terhadap anaknya semenjak dini maka akan menjadi sifat oleh anak dan akan menjadi kontrol diri baginya.

Berdasarkan konsep Azahri dalam Ghufroon (2017) beranggapan bahwa terdapat beberapa aspek dari kontrol diri yaitu sebagai berikut: a) Kontrol perilaku (behavioral control) potensi mengontrol perilaku terbagi menjadi : mengatur jalannya kemampuan seseorang untuk menentukan siapa yang mengendalikan kondisi dan situasi baik dalam diri atau luar. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan mengatur kapan stimulus dikehendaki dan tidak, b) Kontrol kognitif (*cognitive control*) kemampuan seseorang untuk mengolah sumber dengan cara menilai, menginterpretasi, dan menggabungkan suatu kejadian, c) Kontrol kepuasan (*decisional control*) Potensi individu saat menentukan suatu perlakuan bersumber pada hal yang individu yakini atau disetujui. Menurut penelitian Tagney dkk. (2004) kontrol diri memiliki lima aspek berikut aspeknya: a) *Self-discipline*, seseorang dapat memfokuskan diri saat melakukan tugas, dapat menahan diri untuk kegiatan yang mengganggu konsentrasinya, b) *Deliberate/nonimpulsive*, seseorang

cenderung melakukan sesuatu dengan pertimbangan, mampu bersikap tenang saat mengambil keputusannya, c) *Healthy habits*, seseorang dapat mengatur pola perilaku menyehatkan bagi individu, mengutamakan dampak positif walau dampak tidak secara langsung, d) *Work ethic*, seseorang dapat menilai pekerjaannya terhadap regulasi diri mereka, dapat memberikan fokus pada pekerjaan yang sedang dilakukan, e) *Reliability*, penilaian seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan rencana jangka panjang.

Berdasarkan pendahuluan diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara adiksi gadget dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Berdasarkan tujuan tersebut maka dirumuskan hipotesis mayor berupa terdapat hubungan antara adiksi gadget dan kontrol diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa. Hipotesis minor berupa terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi gadget dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis berupa dapat memperdalam ilmu psikologi pada pembaca mengenai ilmu psikologi pendidikan tentang prokrastinasi akademik, adiksi gadget dan kontrol diri pada mahasiswa. Sedangkan manfaat praktis dalam penelitian ini berupa dapat memberikan pengertian mengenai bagaimana prokrastinasi akademik dapat terjadi pada mahasiswa dengan memperhatikan adiksi gadget dan kontrol diri dalam penelitian ini.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional yang merupakan penelitian dengan tujuan mengetahui korelasi lebih dari dua variabel atau lebih. variabel penelitian ini yakni variabel bebas: Adiksi gadget (X1) dan kontrol diri (X2) variabel tergantung: Prokrastinasi (Y). Populasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa di Fakultas Psikologi UMS. Didapatkan jumlah minimal sampel menggunakan rumus slovin pada populasi sebanyak 833 mahasiswa sebesar 89,28 responden sehingga peneliti menggenapkannya menjadi 90 responden yakni mahasiswa angkatan 2018-2020 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pengumpulan data ini yang digunakan mengumpulkan data didapat dengan kuesioner peneliti melakukan penyebaran kuesioner secara langsung di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode likert dengan tiga skala yang digunakan yaitu skala Adiksi Gadget, Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik. Paa skala adiksi gadget terdiri 18 item pertanyaan dengan menggunakan aspek

yang dikemukakan oleh Kwon dkk (2013) yang meliputi: *daily-life disturbance*, *withdrawal*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse* dan *tolerance* dan hasil pengukuran validitas menunjukkan angka 0,75-0,83 dengan reliabilitas sebesar 0,734. Pada skala Kontrol diri memiliki 15 item pernyataan dengan menggunakan aspek dari Tagney, Baumeister, dan Boone (2004) seperti *reliability*, *deliberate/non impulsive*, *healty habits work ethic*, & *self discipline*. hasil pengukuran validitas menunjukkan angka 0,75-0,83 dengan reliabilitas sebesar 0,795. Pada skala prokrastinasi akademik menggunakan item berjumlah 18 dengan aspek yang dikemukakan oleh Ferrari (1995) berupa Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. hasil pengukuran validitas menunjukkan angka 0,75-0,83 dengan reliabilitas sebesar 0,796.

Dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda, analisis ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu adiksi gadget (X1), kontrol diri (X2), terhadap variabel dependen yaitu prokrastinasi akademik (Y). Sebelum memulai analisis terdapat data demografis yang harus disampaikan terlebih dahulu. Kemudian untuk menguji regresi linier berganda peneliti harus menguji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas uji multikolinearitas, dan uji linieritas. Setelah itu terdapat uji hipotesis menggunakan uji F (simultan) dan Uji T (parsial).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 100 mahasiswa. Tabel data demografi dapat dilihat dibawah ini :

Tabel 1. Data Demografis

Kategori		Frekuensi	Prosentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	56	56%
	Perempuan	44	44%
Angkatan	2018	34	34%
	2019	40	40%
	2020	26	26%

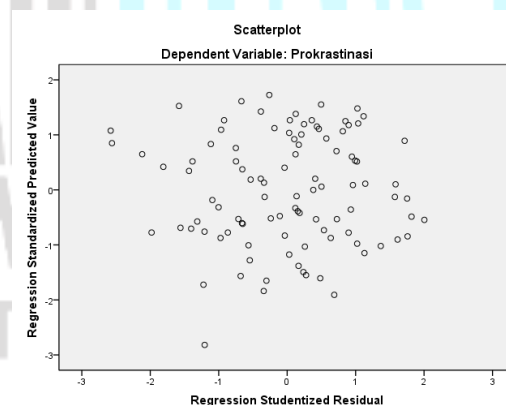
Berdasarkan data demografi dapat dikelompokkan 56 (56%) mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan 44 (44%) mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Pada mahasiswa angkatan 2018 terdapat sebanyak 34 (34%) mahasiswa, angkatan 2019 sebanyak 40 (40%)

mahasiswa dan angkatan 2020 sejumlah 26 (26%) mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	Distribusi Data
Prokrastinasi	0,859	0,271	Normal
Adiksi Gadget	1,194	0,182	Normal
Kontrol Diri	0,999	0,452	Normal

Pada uji asumsi yang pertama yaitu uji normalitas, sebaran variabel Prokrastinasi (variabel tergantung) diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,859 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,271 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa sebaran data Prokrastinasi memenuhi distribusi normal, selanjutnya pada sebaran variabel Adiksi Gadget (variabel bebas) diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 1,194 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,182 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa sebaran data Adiksi Gadget memenuhi distribusi normal, kemudian pada sebaran variabel Kontrol Diri (variabel bebas) diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,999 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,452 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa sebaran data ketiga variabel memenuhi distribusi normal.



Gambar 1. Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas juga dapat dilihat melalui grafik scatterplot. Apabila data menyebar maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas atau disebut homoskedastisitas begitupun sebaliknya apabila plot terlihat berkumpul pada titik tertentu maka terjadi heterokedastisitas. Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa uji heteroskedastisitas menggunakan scatterplot dapat diketahui bahwa kedua variabel independen yaitu Kontrol Diri dan Adiksi Gadget tidak ada masalah heteroskedastisitas pada model regresi.

Tabel 3. Uji Multikolineritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Adiksi Gadget	0,977	1,024	Tidak terjadi multikolineritas
Kontrol Diri	0,996	1,024	Tidak terjadi multikolineritas

Uji Multikolineritas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dan korelasi antara variabel independent dan dependent. Data dinyatakan multikolineritas apabila adanya kesamaan antara data satu dengan data yang lain. Multikolineritas dilakukan dengan uji regresi linear dalam SPSS dengan melihat hasil nilai tolerance dan lawan Variance Inflation Factor (VIF). Batas umum dipakai untuk menunjukkan adanya multikolineritas dengan melihat nilai tolerance $>0,10$ atau nilai VIF < 10 . Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolineritas yang terjadi ditunjukkan dengan hasil VIF masing-masing variabel independen lebih kecil dari 10 dan nilai tolerance lebih besar dari 0,1.

Tabel 4. Uji Regresi Berganda Simultan

Variabel	F	Sig	Rsquare	Keterangan
Adiksi Gadget, Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi	20.406	.000 ^a	0,296	Terdapat Hubungan yang Signifikan

Uji regresi berganda dilakukan untuk mengetahui hubungan dari 2 variabel atau lebih dengan melihat hasil dari signifikansi pada uji SPSS. Hasil uji hipotesis simultan variabel Adiksi Gadget dan Kontrol Diri terhadap variabel Prokrastinasi diperoleh nilai F sebesar 20,406 dengan sig 0,000 ($p > 0,05$) dan hasil Rsquare menunjukkan hasil positif 0,296 maka variabel Adiksi Gadget dan Kontrol Diri, secara bersama dan simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel Prokrastinasi.

Tabel 5. Uji Regresi Berganda parsial

Variabel	Correlation	Beta	t	Sig	Keterangan
Adiksi Gadget terhadap Prokrastinasi	0,246	0,482	5.591	0,000	Ada hubungan positif yang signifikan
Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi	-0,499	-0,190	-2.207	0,030	Ada hubungan negatif yang signifikan

Hasil uji hipotesis parsial arah hubungan antara variabel ditentukan dari besarnya nilai *correlation* dalam regresi berganda, apabila nilai menunjukkan angka negatif maka hubungan yang dimiliki negatif, begitupun sebaliknya. Variabel Adiksi Gadget dengan variabel Prokrastinasi diperoleh nilai t sebesar -5,591 dan signifikansi sebesar 0,000 (*sig*

<0,05), artinya variabel Kontrol Diri dengan variabel Prokrastinasi memiliki hubungan positif yang signifikan. Dan pada variabel Kontrol Diri dengan Prokrastinasi diperoleh nilai t sebesar -2,207 dan signifikansi sebesar 0,000 ($sig < 0,05$) artinya variabel Kontrol Diri dengan variabel Prokrastinasi memiliki hubungan negatif yang signifikan.

Tabel 6. Kategorisasi

Kategorisasi	Rerata Hipotetik	Rerata Empirik	Rentang	Kategorisasi
Adiksi Gadget	76	54.28	50,599-61,799	Tinggi
Kontrol Diri	60	27.26	24-33	Rendah
Prokrastinasi	76	56.60	50,599-61,799	Tinggi

Diperoleh rentang pada setiap variabel dengan hasil pada variabel Adiksi Gadget memperoleh kategorisasi tinggi yang artinya pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki Adiksi Gadget yang tinggi. Pada variabel Kontrol Diri memiliki kategorisasi rendah yang artinya pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki Kontrol Diri yang rendah. Sedangkan pada variabel Prokrastinasi memiliki kategorisasi tinggi sehingga dapat disimpulkan mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki Prokrastinasi yang tinggi. Hasil tersebut dapat dianalisis lebih lanjut pada sumbangan efektif berikut.

Tabel 7. Sumbangan Efektif

Variabel	Beta	Coefisien Determinasi	R Square	Sumbangan%
Adiksi Gadget	0,482	0,511	0,296	24,63%
Kontrol Diri	-0,190	-0,263		4,99%
Jumlah				29,62%

Sumbangan efektif digunakan mengetahui seberapa besar hubungan yang terdapat dalam variabel bebas kepada variabel terkait. Dilihat dari table Model Summary diperoleh R Square sebesar 0,296 yang artinya variabel Adiksi Gadget dan Kontrol Diri memberi pengaruh kepada variabel motivasi belajar sebesar 29,6% secara simultan. Dengan perincian secara parsial variabel Adiksi Gadget memberi pengaruh terhadap variabel Prokrastinasi sebesar 24,63%, variabel Kontrol Diri memberi pengaruh terhadap variabel Prokrastinasi sebesar 4,99% dan variabel lain sebesar 70,38% memberi pengaruh terhadap variabel Prokrastinasi. Berdasarkan sumbangan efektif tersebut dapat disimpulkan bahwa kesiapan mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Kontrol Diri mempengaruhi Prokrastinasi berpengaruh rendah (*rule of thumb*). Berdasarkan hal tersebut

Prokrastinasi yang rendah pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang tidak begitu besar (berdasarkan hasil kategorisasi) diakibatkan pada variabel Adiksi Gadget dan Kontrol Diri tidak begitu besar pengaruhnya pada variabel Prokrastinasi. Pengaruh tersebut dibahas lebih lanjut dalam pembahasan di bab berikutnya.

3.2 Pembahasan

Pada penelitian ini pengujian hipotesis mayor dalam penelitian ini berupa apakah terdapat hubungan antara adiksi gadget dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan hasil uji analisis pada penelitian ini menunjukkan nilai $F_{20,406}$ dan signifikansi sebesar 0,000 dengan sumbangan efektif pada dua variabel independent secara simultan sebesar 0,296 atau 29,6 %, dan secara parsial hubungan adiksi gadget memiliki hubungan sebesar 24,63% sedangkan kontrol diri sebesar -4,99% dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syifa (2020) yang menunjukkan keterikatan hubungan antara adiksi gadget terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian dari Widyaningrum, & Susilarini (2021) analisis data regresi didapatkan keterlibatan variabel kontrol diri dengan presentase dengan hasil R^2 sebesar 0,577. Hasil penelitian tersebut membuktikan kontribusi kontrol diri pada prokrastinasi lebih besar daripada kontribusi efikasi diri. Berdasarkan pernyataan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini dapat diterima yakni terhadap hubungan yang signifikan secara simultan antara adiksi gadget dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Prokrastinasi adalah kejadian yang hampir semua orang pada bidang akademik mengalaminya, mahasiswa menunda mengerjakan tugas akademik seperti administrasi, persiapan ujian, dan menyelesaikan tugas menurut Zacks dan Hen (2018). Menurut pandangan Ferrarri dalam Ghufon (2017) prokrastinasi adalah suatu bentuk sikap yang menuju kepada perlakuan menunda yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap dalam diri seseorang untuk menghadapi tugas akademik yang berakibat negatif, dengan adanya penundaan telah membuang waktu sia sia. Pengerjaan tugas dilakukan setelah mendekati batas tenggang waktu, sehingga pengerjaannya menimbulkan tekanan, ketakutan, serta kecemasan. Hasil riset oleh Rengganis dalam Walojo (2019) didapatkan sifat malas yang ada pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi. Penyebab lainnya adalah adiksi gadget dan kurangnya kontrol diri mahasiswa.

Pada penelitian ini meneliti hubungan adiksi gadget dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi universitas Muhammadiyah Surakarta sebagai hipotesis minor 1,

menunjukkan hasil berupa signifikansi 0,000 dengan besar sumbangan efektif 24,63 antara hubungan adiksi gadget dengan prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marlin (2021) menunjukkan hasil berupa terdapat hubungan yang signifikan 0,000 ditunjukkan hasil $p < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan signifikan antara adiksi gadget dengan game online. Adapun penelitian lain pada mahasiswa STIKES X di Medan menunjukkan hasil hubungan yang signifikan antara adiksi gadget dengan prokrastinasi akademik mahasiswa STIKES Samfriati dkk (2019). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syifa (2020) menunjukkan hasil signifikan antara hubungan adiksi gadget dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut secara linear dapat disimpulkan bahwa hipotesis 1 diterima, terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi gadget dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, sehingga dengan menurunkan adiksi gadget maka prokrastinasi akan dapat diturunkan.

Dalam tumbuh kembang anak muda akan merasa gengsi apabila tidak mampu mengikuti perkembangan zaman, termasuk teknologi seperti gadget atau ponsel. Pengertian *Gadget* menurut Merriam Webster (2016) yaitu “*an often small mechanical or electronic device with practical use but often thought of as a novelty*”. Yang artinya dalam bahasa Indonesia adalah sebuah perangkat mekanik atau elektronik dengan penggunaan praktis tetapi sering diketahui sebagai hal baru. Gadget memiliki manfaat bila digunakan dengan benar, seperti memudahkan berkomunikasi, sosial koneksi, maupun di lingkungan Pendidikan seperti mencari informasi materi pada internet. Namun penggunaan gadget juga dapat memunculkan efek kecanduan bagi mahasiswa, dengan fitur atau aplikasi yang berada pada gadget tersebut. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan terutama bagi mahasiswa, sehingga dapat memunculkan dampak negatif seperti tidak menyelesaikan tugas, tidak masuk kelas, tidur pada saat pembelajaran, dan penurunan nilai akademik menurut Riranto (2019). Menurut Samfriati dkk (2019) dengan subjek mahasiswa ners tingkat 2 STIKES Santa Elisabeth Medan menunjukkan terdapat hubungan antara pemakaian gadget dengan prokrastinasi akademik.

Pada penelitian ini meneliti tentang hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik sebagai hipotesis minor 2. Berdasarkan hasil analisis didapat hasil berupa nilai signifikansi 0,030 dengan sumbangan efektif sebesar 4,99% antara hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Widyaningrum & Susilarini (2021) yang menunjukkan hasil yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kontrol

diri yang dimiliki mahasiswa. Adapun penelitian lain menunjukkan hasil signifikan dengan hasil $p=0,000$ dan $t= -3.124$ yang menunjukkan adanya hubungan negatif kontrol diri dengan prokrastinasi akademik oleh Ratmala (2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Udayana (2019) juga menunjukkan hasil hubungan negatif yang signifikan antar kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, dengan meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa maka prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat diturunkan.

Kontrol diri menurut Akhlis (2017) perilaku yang membawa sesuatu ke tujuan yang positif, seperti kemampuan mengatur, menyusun, dan membimbing ke arah yang baik. Menurut Romadona, Mamat (2019) kontrol diri adalah potensi diri untuk membimbing, menyusun, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang bisa mengarah ke konsekuensi positif, salah satu dari beberapa kemampuan yang bisa dipelajari lebih lanjut lagi dan dipakai pelajar dalam kehidupan, seperti untuk menghadapi situasi yang ada dilingkungan sekitar. Kontrol diri menurut Akhlis (2017) perilaku yang membawa sesuatu ke tujuan yang positif, seperti kemampuan mengatur, menyusun, dan membimbing ke arah yang baik. Hubungannya prokrastinasi positif dengan kontrol diri ditandai dengan mahasiswa tidak melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya karena mampu mengelolah dan mengontrol perilakunya untuk menghindari cenderungnya perilaku prokrastinasi. Karakteristik kontrol diri yang rendah mahasiswa tidak mampu mengolah dan mengatur perilakunya untuk menghindari perilaku negatif yang menyebabkan mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi dalam menyusun skripsi Lestari, & dewi (2018). Hasil penelitian dari Putra, & Rustika (2019) menemukan hipotesis mayor pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana penelitian ini diterima yaitu, terdapat hubungan kontrol diri dan pola asuh autoritatif dengan prokrastinasi akademik.

Dalam perspektif Islam para penganutnya sangat dilarang menunda-nunda suatu pekerjaan yang semestinya bisa dilakukan saat itu, hal ini sejalan dengan hadis Rasulullah SAW, dari Ibnu ‘Abbas & HR, Hakim, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda,:

اَعْتَمِدْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ جَدَّكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ خَلَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Yang artinya “Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya; gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datang

kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu, dan waktu kaya sebelum waktu miskinmu." (HR Hakim).

Dalam hadist tersebut sangat jelas menunjukkan bahwa umat islam dilarang untuk membuang-buang waktu untuk hal yang tidak berguna dengan menggunakan waktu seefisien mungkin tanpa melakukan prokrastinasi. Adapun dalam hadis lain, Rasulullah SAW bersabda:

بَادِرُوا بِالْأَعْمَالِ فِتْنًا كَقَطْعِ اللَّيْلِ الْمُظْلِمِ يُصْبِحُ الرَّجُلُ مُؤْمِنًا وَيُمْسِي كَافِرًا أَوْ يُمْسِي مُؤْمِنًا وَيُصْبِحُ كَافِرًا يَبِيعُ دِينَهُ بِعَرَضٍ مِنَ الدُّنْيَا

Yang artinya "Bersegeralah kamu sekalian melakukan amal-amal yang shalih, karena akan terjadi suatu bencana yang menyerupai malam yang gelap gulita, di mana ada seseorang pada waktu pagi ia beriman tetapi pada waktu sore ia kafir, pada waktu sore ia beriman tetapi pada waktu pagi ia kafir; ia rela menukar agamanya dengan satu kesenangan dunia." (HR Muslim).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami ada beberapa alasan yang menyebabkan dilarangnya menunda pekerjaan. Pertama, kita tidak dapat menjamin untuk hidup pada esok hari. Kedua, tidak ada jaminan esok kita masih diberi nikmat kesehatan, memiliki waktu luang seperti hari ini. Ketiga, menunda pekerjaan yang baik menyebabkan seseorang terbiasa melakukannya, sehingga kemudian menjadi suatu kebiasaan buruk yang sulit dihilangkan. Waktu berjalan sesuai dengan sunatullah.

Islam mengakui bahwa gadget dan segala fitur di dalamnya adalah buah dari kemajuan teknologi. Tetapi Islam telah memberibatasan-batasan penggunaannya agar tidak disalah gunakan. Guna menciptakan kemaslahatan dalam kehidupan. Namun jika ia membawa kemudharatan maka hindari (Yahya, 2018). Nilai-nilai Qur'ani dalam Mengatasi Perilaku Adiktif Generasi Muda Terhadap Gadget Masalah yang cukup serius dan tidak henti-hentinya dibicarakan oleh berbagai kalangan adalah masalah generasi muda sebagai generasi penerus cita-cita perjuangan bangsa. Pembangunan negara dan bangsa hanya dapat dilakukan oleh mereka yang cerdas, terampil, dan penuh ketaatan kepada Allah SWT. Bukan mereka yang kini meneruskan sikap hidup santai bahkan tidak bertanggung jawab baik terhadap diri, keluarga, dan bangsanya. Dewasa ini, mental generasi muda Indonesia telah mengalami kerusakan yang disebabkan oleh pengaruh negatif gadget. Melihat dan menyaksikan kenyataan ini, perlu kiranya mengambil langkah untuk merubahnya. Berkenaan dengan hal ini Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Ar-Ra'd ayat 11 berikut:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ
اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ
بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” Menurut Quraish Shihab dalam tafsirnya menyebutkan ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT tidak akan mengubah keadaan suatu kaum dari positif ke negatif ataupun sebaliknya, sebelum mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka, yakni sikap mental dan pikiran mereka sendiri. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tetapi ingat bahwa Dia tidak menghendaki kecuali jika manusia mengubah sikapnya terlebih dahulu.

Menanggapi hal di atas, Islam melalui Al-Qur'an memberikan titik terang dari gelapnya kondisi masyarakat muslim Indonesia terkhusus belakangan ini, karena Al-Qur'an telah mengatur berbagai hal termasuk dalam menyikapi dan memberisolusi terhadap kemunduran mental baik dari generasi muda yang disebabkan oleh pengaruh negatif gadget, kontrol diri dan prokrastinasi dari mahasiswa. Dengan menyadari bahwa mahasiswa tidak akan lepas dari prokrastinasi tanpa adanya keadaan sadar bahwa yang dilakukannya selama ini salah dengan meninggalkan hal mudharat dan memiliki kontrol diri terhadap apa yang dilakukannya maka prokrastinasi akademik dapat ditinggalkan.

4. PENUTUP

Penelitian ini mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi gadget dan kontrol diri terhadap prokrastinasi mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, sehingga hipotesis mayor dapat diterima. Sedangkan hasil analisis pada hipotesis minor pertama menunjukkan bahwa adiksi gadget (X1) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Sedangkan hasil analisis hipotesis kedua bahwa variabel kontrol diri (X2) memiliki hubungan negatif secara parsial terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwa dalam penelitian ini baik hipotesis mayor maupun minor dapat dibuktikan dengan baik berdasarkan hasil dalam penelitian ini.

Saran kepada peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan bertepatan sama, peneliti memberikan saran untuk menggunakan variabel dari faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, serta menggunakan teori prokrastinasi yang lain

sehingga pembahasan dalam penelitian ini dapat diperdalam. Dan penelitian selanjutnya dapat menggunakan sumber data lebih luas seperti populasi mahasiswa di daerah tertentu. Implikasi yang dapat dilakukan pihak universitas dalam menurunkan prokrastinasi akademik berdasarkan penelitian ini adalah dengan memberikan pelatihan penggunaan gadget yang benar agar adiksi gadget dapat dikurangi dan menurunkan prokrastinasi akademik, sedangkan pada kontrol diri mahasiswa melakukan pembatasan atas perilaku negatif yang dimiliki dengan melakukan konseling di Biro Psikologi sehingga dapat mengetahui apa saja yang perlu di kontrol dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ammati, R., Kakunje, A., Karkal, R., Nafisa, D., Kini, G., & Chandrashekar, P. (2018). Smartphone addiction among students of medical university in South India: A cross-sectional study. *Annals of International Medical and Dental Research*, 4(2), 1-4.
- Antang, Nadya Inara Oktavirna (2021) *Gambaran perilaku kecanduan Smartphone pada mahasiswa*. Skripsi thesis, Sanata Dharma University.
- Anzani, D. R. A., Sudjiwanati, S., & Kristianty, E. P. (2019). Hubungan Kontrol Diri dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone di Program Studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang. *PSIKOVIDYA*, 23(2), 190-202.
- Aprilia, N. (2020). Pengaruh Kesepian dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 294-254.
- Azhari, D. T. (2019). Kontrol Diri Mahasiswa yang Kecenderungan Prokrastinasi Akademik (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Azzahra, F., & Uyun, Z. (2019). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Gadget dengan Prestasi belajar Siswa Kelas VIII SMP Islam Diponegoro Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Bian, M. & Leung L. (2014). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction and patterns of smartphone use to capital. *Journal: Social Science Computer Review*, 1-19.
- Boals, A., Vandellen, M. R., & Banks, J. B. (2011). The relationship between self-control and health: The mediating effect of avoidant coping. *Psychology & health*, 26(8), 1049-1062.
- Ferianti, F., & Sunawan, S. (2021). Hubungan Depresi dan Pilihan Aplikasi Smartphone dengan Kecanduan Smartphone Pada Siswa SMA. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 54-65.
- Ghufron (2004). Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik. *Tabula Rasa*, 1(2).
- Ghufron & Risnawita. 2011. Teori-teori psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media. LaRose, R. (2010). The problem of media habits. *Communication Theory*, 20, 194-222. doi: 10.1111/j.1468-2885.2010.01360.x

- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi mahasiswa selama masa pembelajaran daring. In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA (Vol. 3, No. 1, pp. 355-361). FKIP UNTIRTA.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Hasanah, A. (2017). Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(3).
- Hidayat, D. (2018). *Kontrol Diri Remaja Ditinjau Dari Kelekatan Terhadap Orangtua* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Husna, F., & Suprihatin, T. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma islam sultan agung 1 semarang. Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira.
- Husna, Farida, and Titin Suprihatin. "Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma islam sultan agung 1 semarang." Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira (2021).
- Khoirunnisa RN, Jannah M, Dewi DK, Satiningsih S. Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 2021 Jul 7;11(3):278-92.
- Lestari, R., & Sulian, I. (2020). Faktor-faktor penyebab siswa kecanduan handphone studi deskriptif pada siswa di SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 23-37.
- Lestari, V. P., & Dewi, D. K. (2018). Hubungan Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3).
- Marlin, A. M. (2021). Hubungan Academic Stress dengan Smartphone Addiction terhadap mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada masa pandemi (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- McCloskey, J. (2012). Finally, my thesis on academic procrastination.
- Muflihah, F., & Sholihah, A. (2019). HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN GADGET DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK. *TRIADIK*, 18(1).
- Mumtaz, E. F. (2019). Pengaruh adiksi smartphone, empati, kontrol diri, dan norma terhadap perilaku phubbing pada mahasiswa di Jabodetabek (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Ceounsellia*, Volume 8 No.1., 45-52.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29-3.
- Nurrisqi, M. (2019). Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).

- Nursikuwagus, A., Hikmawati, E., Wisesty, U. N., Munggana, W., & Mahayana, D. (2020). Kajian Saintifik Fenomena Adiksi Gadget dan Media Sosial di Indonesia. *Jurnal Teknologi dan Informasi*, 10(1), 25-39.
- Nuryadi, A., & Ginting, A. A. (2017). Self Control Dan Self Efficacy Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Adiraga* 3 (2), November 2017- 35, 35.
- Rahayu, S., Juniarly, A., & Anggraini, D. (2020). Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Rahim, R. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batusangkar.
- Ratnamala, D. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa ditinjau dari Self Control dan Status Asal Mahasiswa (Luar Jawa dan Jawa) (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Rengganis, I. (2019). PENGAWASAN ORANG TUA DALAM INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 6(02), 126-132.
- Riranto, J. (2019). PENGARUH KECANDUAN GADGET TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA PRODI S1 FARMASI (Studi Kasus Di Stikes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun Kotawaringin Barat Kalimantan Tengah) (Doctoral dissertation, STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun).
- Romadona D Marsela, & Mamat Supriyatna. (2019). Kontrol Diri: Definisi Faktor. *Innovative Counseling*, 3, (2), 65-69.
- Samfriati, S., Lilis, N., & Mercy, N. G. (2019). HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA NERS TINGKAT II STIKes SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2019. *Elisabeth Health Jurnal*, 4(2), 89-101.
- Saraswati, P. (2017). Strategi Self regulated learning dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik. *Intuisi*, 9(3), 210-223.
- Sitanggang, M. (2019). PENGARUH INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 83-96.

- Udayana, J. P. (2019). Peran kontrol diri dan pola asuh autoritatif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 249-260.
- Wahyudi, I., & Rohyati, E. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Peraturan pada Santri Pondok Pesantren X di Kabupaten Sleman. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 27-33.
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2), 1-6.
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2), 1-6.
- Yeli, R. (2021). *Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa gayo lues di banda aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Yildirim, C., & Correia, A. (2015a). Exploring the dimensions of nomophobia : Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers In human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117-130.

