

Hubungan Regulasi Diri dan Kecanduan Smartphone dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta

Ahmad Dhani Reza Zakaria ; Setiyo Purwanto

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa perantau biasanya adalah orang yang pindah dari kampung halaman ke tempat baru untuk belajar dan mendapatkan berbagai pengalaman. Prokrastinasi dianggap sebagai perilaku negatif karena mencakup penundaan tugas, dan dalam konteks pendidikan, hal ini disebut prokrastinasi akademik jika mahasiswa sengaja menunda pekerjaan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kaitan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, kaitan kecanduan smartphone dengan prokrastinasi akademik, dan hubungan regulasi diri dan kecanduan smartphone dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu Regulasi diri dan kecanduan smartpone berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik, hipotesis minor dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan signifikan yang negatif antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik dan adanya hubungan signifikan yang positif antara kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang merantau dengan jumlah sampel sejumlah 110 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah Purposive sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri, skala kecanduan smartphone dan skala prokrastinasi. Metode analisis data yang di gunakan adalah analisis korelasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang sangat signifikan regulasi diri dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai $R = 0,378$, nilai $F = 7,024$, nilai $p = .001 (<0.05)$. Tidak ada pengaruh signifikan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik ($p = 0,130$; $r = -0,144$). Terdapat pengaruh positif sangat signifikan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik ($p = 0,00$; $r = 0,328$). Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong tinggi, tingkat regulasi diri tergolong rendah, tingkat kecanduan smartphone tergolong tinggi. Sumbangan efektif sebesar 14,3% dengan rincian kecanduan smartphone berpengaruh lebih besar yaitu 12,89% dan regulasi diri 1,48%.

Kata kunci: Mahasiswa rantau, regulasi diri, kecanduan smartphone, prokrastinasi akademik.

Abstract

Migrant students are typically individuals who move from their hometowns to a new place to study and gain various experiences. Procrastination is considered a negative behavior because it involves delaying tasks, and in an educational context, this is referred to as academic procrastination when students intentionally postpone their work. The purpose of this research is to examine the relationship between self-regulation and academic procrastination, the relationship between smartphone addiction and academic procrastination, and the combined effect of self-regulation and smartphone addiction on academic procrastination. The major hypothesis in this study is that self-regulation and smartphone addiction influence academic procrastination. The minor hypotheses in this study are that there is a significant negative relationship between self-regulation and academic procrastination and a significant positive relationship between smartphone addiction and academic procrastination. This research uses a quantitative correlational approach. The population in this study consists of migrant students at Muhammadiyah University of Surakarta, with a sampel size of 110 individuals. The sampling technique used is purposive sampling. Data collection methods include the use of self-regulation scales, smartphone addiction scales, and procrastination scales. The data analysis method

used is correlation analysis. The results of the study indicate that there is a very significant effect of self-regulation and smartphone addiction on academic procrastination with an R-value of 0.378, an F-value of 7.024, and a p-value of 0.001 (<0.05). There is no significant effect of self-regulation on academic procrastination ($p = 0.130$; $r = -0.144$). However, there is a very significant positive effect of smartphone addiction on academic procrastination ($p = 0.00$; $r = 0.328$). The level of academic procrastination among migrant students at Muhammadiyah University of Surakarta is high, self-regulation is low, and smartphone addiction is high. The effective contribution is 14.3%, with smartphone addiction contributing 12.89% and self-regulation contributing 1.48%.

Keywords: Out-of-Town Students, Self-Regulation, Smartphone Addiction, Academic Procrastination

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang menjalani pendidikan di universitas baik negeri maupun swasta (Lastary & Rahayu, 2018). Seorang mahasiswa umumnya memiliki pengetahuan yang luas, kecerdasan untuk berpikir secara mendalam dan bertindak. Mahasiswa cenderung memiliki pemikiran yang kritis dan memiliki karakteristik pribadi yang berbeda-beda, yang menonjol dalam cara mereka memproses informasi selama periode pembelajaran. Di universitas, terdapat beragam mahasiswa, termasuk mereka yang berasal dari berbagai wilayah, yang sering disebut sebagai mahasiswa perantauan.

Rantau merupakan daerah yang berada di luar kampung halaman. Perantau adalah individu yang berpindah dalam jangka waktu tertentu dari tempat asalnya ke wilayah lain dengan tujuan untuk mendapatkan pengalaman dan kehidupan baru (Rusmayani & Agustina, 2023). Mahasiswa perantau biasanya adalah orang yang pindah dari kampung halaman ke tempat baru untuk belajar dan mendapatkan berbagai pengalaman. Mereka menghadapi banyak tantangan, seperti harus tinggal jauh dari keluarga yang mereka sayangi, berteman dengan orang-orang baru, dan beradaptasi dengan budaya dan bahasa yang berbeda. Hutabarat & Nurchayati (2021) menyatakan bahwa mahasiswa perantau belajar untuk mandiri karena mereka jauh dari orang tua, bisa mengambil keputusan sendiri, dan menyelesaikan masalah mereka. Namun, mereka juga kesulitan beradaptasi dengan teman sekelas, mengurus kebutuhan sehari-hari, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus serta masyarakat sekitar.

Dalam konteks peningkatan pendidikan dan pembentukan karakter individu, keputusan para mahasiswa untuk merantau mendapatkan sorotan khusus. Mereka berangkat dari zona nyaman mereka dengan berbagai motivasi, mulai dari hasrat mendapatkan pendidikan yang lebih berkualitas, hingga keinginan untuk menguasai kemandirian dan menyerap keanekaragaman budaya. Kebebasan dari batasan orang tua, rasa ingin tahu terhadap berbagai adat istiadat, dan dorongan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru merupakan beberapa faktor yang mendorong mahasiswa untuk merantau. Kesadaran orang tua tentang pentingnya pendidikan yang telah berkembang sejalan dengan kemajuan zaman juga berkontribusi pada keputusan ini, memungkinkan generasi muda untuk menciptakan masa depan yang lebih cerah (Saulina & Irene, 2013).

Santrock mengungkapkan pandangan yang mendalam mengenai fenomena perantauan mahasiswa,

menekankan bahwa tujuan utama mereka adalah untuk mencapai kesuksesan melalui pendidikan berkualitas di bidang yang mereka pilih (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Hal ini memperluas pemahaman bahwa perantauan tidak hanya tentang pencarian ilmu tetapi juga merupakan langkah penting bagi mahasiswa dalam membuktikan kemampuan diri. Perantauan dilihat sebagai sebuah proses di mana mahasiswa mengambil alih kendali kehidupan mereka, bertransformasi menjadi individu dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab atas pilihan-pilihan yang mereka buat.

Dalam bidang psikologi, Prokrastinasi adalah kebiasaan yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari, dan kata tersebut berasal dari "pro" yang berarti maju dan "crastinus" yang berarti esok. Dalam pengertian ini, prokrastinasi mengindikasikan penundaan suatu tugas hingga hari berikutnya (Ferrari, dkk 1995). Tindakan menunda-nunda pekerjaan dikenal sebagai prokrastinasi (Schraw et al., 2007). Prokrastinasi sering dianggap sebagai perilaku negatif karena mencakup penundaan dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan. Solomon & Rothblum (1984) menyebutkan bahwa mahasiswa sering menggunakan prokrastinasi dalam pekerjaan seperti belajar untuk ujian, membaca, membuat laporan praktikum, menulis skripsi, dan mengarang.

Istilah prokrastinasi secara ilmiah pertama kali diperkenalkan oleh Brown dan Holzman, menggambarkan aktivitas yang melibatkan penundaan dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan (Hayyinah, 2004). Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk sengaja menunda pekerjaan secara berulang-ulang, termasuk dalam aktivitas yang tidak mendesak dan penting (Hidayati & Aulia, 2019). Ghufroon & Risnawita (2010) mendefinisikan prokrastinasi sebagai tindakan penundaan yang disengaja dan berulang, yang melibatkan pelibatan dalam kegiatan lain yang sebenarnya tidak diperlukan dalam penyelesaian tugas.

Dalam konteks pendidikan, apabila seorang mahasiswa secara sengaja menunda pekerjaan atau tugas yang diberikan, perilaku tersebut dikategorikan sebagai prokrastinasi akademik (Hidayati & Aulia, 2019). Adapun menurut Ferrari (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk memberikan prioritas pada aktivitas yang kurang penting sementara mengabaikan tugas-tugas yang mendesak, sebuah isu yang umumnya muncul di lingkungan pendidikan (Santrock, 2014). Jannah & Muis (2014) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik mencakup penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik atau pekerjaan perkuliahan. Bentuk prokrastinasi ini dapat melibatkan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan, atau bahkan lebih cenderung untuk melakukan aktivitas yang lebih disukai daripada menyelesaikan tugas. Dampak dari prokrastinasi akademik adalah penggunaan waktu yang tidak efektif, di mana tugas-tugas mungkin tidak diselesaikan atau jika diselesaikan, hasilnya mungkin tidak optimal. Jika perilaku ini berlanjut, individu tersebut berisiko kehilangan peluang untuk meraih prestasi yang lebih baik. Oleh karena itu, prokrastinasi

akademik dapat berkontribusi pada dampak negatif pada kinerja akademik karena dapat menghasilkan pencapaian yang kurang memuaskan.

Menurut Ferrari, dkk (1995) terdapat empat aspek dari prokrastinasi, yaitu 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Menurut Tuckman (1990) juga menyatakan tiga aspek dari prokrastinasi, yaitu : 1) Kecenderungan untuk mengabaikan tugas penting dan menghabiskan waktu dengan suatu hal yang tidak penting, 2) Cenderung merasa tidak senang dalam mengerjakan kegiatan yang tidak disukai atau menghindari tugas yang tidak disukai, 3) Cenderung untuk menyalahkan orang lain atas kesulitan yang dialami karena pekerjaan yang ditunda.

Dalam studi yang dilakukan oleh Zuraida (2019), terungkap bahwa di antara mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama, 32,47% memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi, 45,45% memiliki tingkat prokrastinasi sedang, dan 22,08% memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah. Mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah cenderung mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi, sedangkan sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi kemungkinan memiliki hasil prestasi belajar yang lebih rendah. Pada penelitian Febriyant & Soetjningsih (2023) dengan judul "Motivasi Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Rantau Universitas Kristen Satya Wacana" dari 100 Mahasiswa yang menjadi sampel didapatkan hasil sebanyak 99% memiliki tingkat prokrastinasi yang tergolong sedang. Kemudian pada penelitian Fibrianti (2009) menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak tinggal bersama orang tua cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh sulitnya pengawasan terhadap mahasiswa yang jauh dari orang tua, sehingga mereka memiliki kebebasan lebih dalam mengambil keputusan, yang dapat mengakibatkan penundaan. Pada penelitian Masyitha (2023) dengan judul "Hubungan Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perantau" didapatkan hasil bahwa mahasiswa rantau memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tergolong sedang. Adapun pada penelitian lain yang dilakukan oleh Muyana (2018) dengan judul "Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling" dari sejumlah 229 mahasiswa yang menjadi Sampel didapatkan hasil sebanyak 6% masuk pada kategori sangat tinggi, 81% masuk pada kategori tinggi, 13% masuk pada kategori sedang, dan 0% masuk pada kategori rendah. Mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi teridentifikasi cenderung diakibatkan karena beberapa faktor seperti keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Pada survei awal yang telah dilakukan pada tanggal 12 Februari 2024, dengan responden Mahasiswa Rantau di Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah responden sebanyak 24 peserta yang mengisi kuesioner secara luring. Hasilnya menunjukkan bahwa 17 responden (70,8%) umumnya mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi, seperti yang ditunjukkan oleh kebiasaan mereka dalam mengedepankan aktivitas yang mereka sukai seperti berselancar internet menggunakan *smartphone* daripada mengerjakan tugas

kuliah yang ada.

Menurut Bernard (1991), ada sepuluh faktor yang bisa menjadi pemicu dari perilaku prokrastinasi, yakni (1) Kecemasan (Anxiety), (2) Rasa merendahkan diri sendiri (Self-depreciation), (3) Ketidakmampuan menanggung ketidaknyamanan (Low discomfort tolerance), (4) Mencari kesenangan (Pleasure-seeking), (5) Kekurangan disiplin waktu (Time disorganization), (6) Kekacauan dalam lingkungan (Environmental disorganization), (7) Pendekatan yang kurang efektif terhadap tugas (Poor task approach), (8) Kurangnya sikap tegas (Lack of assertion), (9) Sikap permusuhan terhadap orang lain (Hostility with others), dan (10) Stres dan kelelahan (Stress and fatigue).

Prokrastinasi akademik seringkali terjadi karena kegagalan dalam meregulasi diri dengan baik. Kegagalan regulasi diri bisa disebabkan oleh masalah dalam mengelola waktu dengan efisien (Demir & Kutlu, 2018). Menurut Zimmerman (1989) regulasi diri adalah usaha individu untuk mengatur diri saat melakukan suatu aktivitas dengan menggunakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Ketiga aspek ini, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif, digunakan dalam proses regulasi diri saat belajar. Menurut Pintrich (2003) siswa yang melakukan regulasi diri dalam pembelajaran adalah mereka yang menetapkan tujuan, merencanakan kegiatan, serta mengawasi dan mengendalikan aspek-aspek kognitif, motivasi, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan tersebut.

Regulasi diri juga mencakup kemampuan untuk mengatasi masalah, memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan kemampuan untuk mandiri. Di sisi lain, regulasi diri dalam konteks pembelajaran adalah kemampuan akademis seseorang dalam menggunakan strategi pembelajaran yang efektif dan mengelola diri sendiri (Hudaifah, 2020). Regulasi diri memegang peran yang signifikan dalam kehidupan mahasiswa karena membantu individu dalam mencapai tujuan secara responsif dan mendorong mereka untuk menetapkan tujuan yang lebih ambisius. Kemampuan untuk mengatur diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal individu, tetapi juga oleh aktivitas yang mereka lakukan sehari-hari, yang juga berperan dalam saling memengaruhi (Arwina et al., 2021).

Zimmerman (1989) dalam regulasi diri terdapat tiga aspek yaitu 1) Metakognitif, pemahaman dan kesadaran tentang proses berpikir atau pemikiran tentang berpikir. 2) Motivasi, faktor yang mendorong siswa, termasuk cara mereka melihat kemampuan dan keyakinan dalam aktivitas belajar. 3) Perilaku, mencakup tindakan siswa dalam mengelola, memilih, dan menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas mereka. Menurut Miller & Brown (1998) menyatakan bahwa terdapat 7 aspek dari regulasi diri, yaitu 1) Receiving yaitu menerima informasi relevan, langkah awal di mana informasi yang dianggap penting atau relevan diterima. 2) Evaluating yaitu mengevaluasi informasi dan membandingkannya dengan norma, Informasi dievaluasi untuk memahami apakah sesuai dengan standar atau norma yang berlaku. 3) Triggering yaitu memicu perubahan, Keputusan diambil untuk memulai tindakan atau perubahan sebagai respons terhadap informasi yang diterima. 4) Searching yaitu mencari opsi, Berbagai pilihan atau alternatif dicari untuk menyelesaikan masalah atau mencapai tujuan. 5) Formulating yaitu

merumuskan rencana, Rencana konkret dibuat dengan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mencapai tujuan. 6)Implementing yaitu melaksanakan rencana, Rencana yang telah dirumuskan diimplementasikan melalui tindakan nyata. 7)Assessing yaitu menilai efektivitas rencana, Hasil implementasi rencana dievaluasi untuk menentukan sejauh mana rencana tersebut berhasil mencapai tujuan, membantu dalam menginformasikan langkah selanjutnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, perilaku, dan pemikiran mereka secara sadar untuk mencapai tujuan atau menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Harita & Suryanto (2023) dengan judul “Regulasi Diri Pada Mahasiswa Perantauan Di Surabaya” didapatkan hasil adanya kesulitan meregulasi diri bagi mahasiswa rantau menghambat mereka dalam mengembangkan diri dalam aspek sosial serta akademik seperti mereka dihadapkan pada perasaan inferior, menjadi apatis, kesulitan hidup mandiri, *mood* yang dipengaruhi lingkungan, serta memilih teman tertentu yang mereka alami sendiri selama merantau. Lalu pada penelitian yang dilakukan oleh Ardina & Wulan (2016) tentang pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 10 Jakarta didapatkan hasil yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik yang bersifat negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik. Dari penelitian tersebut diketahui bahwa besar pengaruh yang dihasilkan dari regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 29,3% serta sisanya 70,7% dipengaruhi oleh hal lain

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Febritama & Sanjaya (2018) tentang hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas X Surabaya, didapatkan hasil yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan perilaku prokrastinasi akademik dengan $r = -0.551$; $p = 0.000$ hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri seseorang maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik yang muncul. Namun, adapun pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Tiarannisa & Adetya, 2024) tentang hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas X, didapatkan hasil yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Meskipun pada penelitian tersebut ditemukan adanya hubungan negatif namun korelasinya sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik.

Faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi berdasarkan pendapat yang dikemukakan Bernard (1991) adalah kecemasan, mencari kesenangan, ketidakmampuan menanggung ketidaknyamanan. Salah satu contoh perilakunya adalah kecanduan smartphone. Menurut Lin et al. (2014) kecanduan smartphone terjadi saat seseorang kehilangan kendali atas penggunaan smartphone, merasa kebutuhan untuk selalu membawanya, merasa tidak nyaman jika tidak memiliki smartphone, dan terganggu jika tidak bisa menggunakannya. Adapun Menurut Leung (2007) kecanduan smartphone adalah keadaan di mana seseorang menjadi sangat tergantung pada smartphone sehingga mereka kehilangan kemampuan untuk

mengendalikan penggunaannya dan hal ini berdampak buruk pada pengguna tersebut.

Dalam konteks perkembangan pendidikan dan kesejahteraan mahasiswa rantau, hubungan antara kecanduan smartphone dan prokrastinasi akademik menjadi begitu penting untuk dipahami. Mahasiswa rantau, yang sering menghadapi tantangan jauh dari lingkungan keluarga dan teman-teman sebaya, dihadapkan pada tekanan akademik dan sosial yang signifikan. Kecanduan smartphone, yang semakin meluas di kalangan mahasiswa, dapat menjadi faktor utama yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik. Penggunaan smartphone yang berlebihan, terutama untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan studi, dapat mengakibatkan ketergantungan yang merugikan konsentrasi dan fokus belajar. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang sejauh mana kecanduan smartphone berdampak pada perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa rantau menjadi krusial

Dengan merujuk pada definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan smartphone adalah ketidakmampuan individu untuk mengendalikan penggunaan smartphone mereka, yang pada gilirannya dapat mengakibatkan gangguan dalam hubungan sosial, isolasi diri dari lingkungan, dan gangguan dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek-aspek kecanduan smartphone menurut Lin, dkk (2014) aspek-aspek kecanduan smartphone terdiri dari 1) Perilaku kompulsif, mengacu pada tindakan berulang yang terjadi saat menggunakan smartphone. 2) Gangguan fungsional, mencerminkan gangguan pada fungsi-fungsi kehidupan sehari-hari yang disebabkan oleh penggunaan smartphone yang berlebihan. 3) Penarikan, melibatkan perasaan ketergantungan pada smartphone, kesulitan ketika terganggu saat menggunakan smartphone, rasa panik dan kecemasan ketika tidak menggunakan smartphone, serta terus-menerus memikirkan smartphone bahkan ketika tidak menggunakannya. 4) Toleransi, merupakan ketidakmampuan individu untuk mengendalikan durasi penggunaan smartphone mereka. Kemudian adapun menurut Leung (2007) yaitu 1) Ketidakmampuan untuk mengendalikan keinginan, mencerminkan bahwa individu tidak mampu menyembunyikan seberapa sering mereka menggunakan smartphone dari orang lain, mencoba menghindari keluhan dari teman dan keluarga, serta mengurangi waktu tidur. 2) Kecemasan dan perasaan kehilangan, Rasa cemas dan perasaan kehilangan muncul ketika individu merasa tidak nyaman atau gelisah saat tidak menggunakan smartphone, dan mereka menghadapi kesulitan dalam mematikan perangkat tersebut. 3) Penarikan dan melarikan diri, mencerminkan tindakan individu untuk menjauh dari perasaan kesepian, kesedihan, dan perasaan terasing yang mereka alami dalam lingkungan sekitar. 4) Kehilangan produktivitas, merujuk pada hilangnya atau menurunnya kemampuan individu untuk fokus pada masalah mendesak yang perlu diatasi, sehingga berdampak pada produktivitas mereka.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Novalyne & Soetjningsih (2022) dengan judul "Fenomena Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung?" didapatkan hasil adanya hubungan positif yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan prokrastinasi akademik mahasiswa di masa pandemi covid-19. Dimana

kecanduan smartphone memberikan dampak sebesar 10,6% sedangkan 89,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain seperti kondisi fisik dan kondisi psikologis, pola asuh orangtua dan lingkungan.

Kemudian pada penelitian lain yang dilakukan oleh Khoiriyah., dkk (2022) Hasil penelitian menunjukkan bahwa di SMK Gamaliel, ada prokrastinasi akademik yang sering ditandai dengan keterlambatan dalam pengumpulan tugas. Selain itu, temuan lain menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik di SMK Gamaliel dapat disebabkan oleh kecanduan smartphone, yang terlihat dari tindakan seperti sering terlambat dalam mengumpulkan tugas, kesulitan dalam mengatur waktu, ketidaksesuaian antara rencana dan tindakan untuk menyelesaikan tugas, perasaan kurang menyenangkan, kekurangan kemampuan, dan rasa takut akan kegagalan.

Pada penelitian yang sudah ditemukan bahwa penelitian sebelumnya belum mencari adanya hubungan Regulasi Diri dan Kecanduan Smartphone dengan Prokrastinasi Akademik, melainkan pada penelitian sebelumnya hanya mencari salah satu hubungan antara Regulasi Diri atau Kecanduan Smartphone dan Prokrastinasi Akademik, Sedangkan pada penelitian ini mencari pengaruh antara X1 dan X2 pada Y serta berfokus pada mahasiswa rantau.

Berdasarkan uraian teoritis serta penelitian terdahulu yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah yang ada pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan Regulasi Diri dan Kecanduan Smartphone dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa rantau? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kaitan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, untuk mengetahui kaitan kecanduan smartphone dengan prokrastinasi akademik, dan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dan kecanduan smartphone dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu terdapat korelasi antara Regulasi diri dan kecanduan smartpone terhadap Prokrastinasi Akademik, sedangkan hipotesis minor dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan signifikan yang negatif antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik dan adanya hubungan signifikan yang positif antara kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik.

Manfaat dari penelitian ini adalah 1) secara teoritis, penelitian ini ingin memberikan kontribusi positif pada pengembangan keilmuan dalam psikologi dan menambah wawasan tentang ketekunan dan prokrastinasi, 2) secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber masukan bagi penelitipeneliti selanjutnya mengenai kaitan antara regulasi diri, kecanduan smartphone, dan prokrastinasi akademik.

2. METODE

Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk memahami hubungan antara suatu variabel dengan variabel-variabel lain, serta untuk mengukur sejauh mana korelasi yang ada di antara variabel yang sedang diselidiki. Metode penelitian ini adalah pendekatan statistik yang memungkinkan pengukuran hubungan antara dua variabel atau lebih, dengan menguji asumsi-asumsi klasik seperti uji normalitas dan uji linieritas.

Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang merantau dengan jumlah sampel yang diambil sejumlah 110 orang. Metode pengambilan sampel yang dipilih adalah purposive sampling, yaitu teknik melibatkan pemilihan sampel dengan mempertimbangkan kriteria dan aspek-aspek tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2012). Kriteria yang digunakan dalam penentuan sampel 1) Mahasiswa Aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta 2) Dari angkatan 2020-2024 3) Sedang merantau 4) Menggunakan smartphone

Kemudian untuk skala yang digunakan pada penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu skala Prokrastinasi Akademik, skala regulasi diri, dan skala kecanduan *smartphone*. Skala Prokrastinasi Akademik yang dikembangkan oleh Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, (1995) diadaptasi dari skripsi Yuliansari (2023) yang disusun berdasarkan aspek yang meliputi : 1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Skala terdiri dari 20 item, dengan 10 item yang favourable dan 10 item yang unfavourable.

Tabel 1. Blueprint Prokrastinasi Akademik

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Unfavourable	Favourable	
1.	Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.	Individu melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas	1	2, 3	3
		Individu sudah memulai, namun pekerjaannya tersendat-sendat	4	5, 6	3
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.	Mempersiapkan diri secara berlebihan	7, 8	9	3
		Kurang fokus dalam mengerjakannya	10	11	2
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Kurang memiliki rencana menyelesaikan tugas	12	13	2
		Target waktu dalam pengerjaan tugas	14, 15	16, 17	4
4.	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Aktivitas yang bersifat hiburan	18, 19	20	3
Jumlah Total			10	10	20

Regulasi diri diukur menggunakan skala regulasi diri yang dikembangkan oleh Zimmerman (1989) diadaptasi dari skala Famela (2019) yang disusun berdasarkan aspek yang meliputi : 1) metakognitif 2) motivasi 3) perilaku. Skala terdiri dari 20 item, dengan 13 item yang favourable dan 7 item yang unfavourable.

Tabel 2. Blueprint Regulasi Diri

NO	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1	Metakognitif	Rehearsal (mengingat & mengulang)	1, 2	3	3
		Elaboration (menggunakan kalimat untuk merangkai materi)	4	5, 6	3
		Mastery self talk (memuaskan keingintahuan menjadi lebih kompeten)	7, 8	9	3
		Extrinsic self talk (berpikir untuk memperoleh prestasi lebih tinggi)	10		1
		Relative ability self talk (melakukan usaha yang lebih baik)	11		1
2	Motivasi	Relevance enhancement (meningkatkan keterhubungan tugas dan kehidupan)	12, 13		2
		Situasional interest enhancement (meningkatkan motivasi)	14		1
		Effort regulation (meregulasi usaha)	15	16	2
		Time/study environment (mencatur waktu untuk mempermudah proses belajar)	17	18	2
3	Perilaku	Help seeking (mencoba mendapatkan bantuan teman sebaya, dosen, dan lain-lain)	19	20	2
Jumlah Total			13	7	20

Skala kecanduan *smartphone* yang dikembangkan oleh Lin, dkk (2014) diadaptasi dari skala

Yuliansari (2023) yang disusun berdasarkan aspek yang meliputi : 1)Perilaku Kompulsif 2)Gangguan Fungsional 3)Penarikan 4)Toleransi. Skala terdiri dari 21 item, dengan 10 item yang favourable dan 11 item yang unfavourable.

Tabel 3. Blueprint Kecanduan *Smartphone*

NO	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1	Perilaku Kompulsif	Kesulitan melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya <i>smartphone</i>	1	2, 3	3
		Melakukan pengecekan berulang-ulang terhadap <i>smartphone</i>	4	5	2
2	Gangguan Fungsional	Mengalami gangguan dalam kehidupan sehari-hari	6	7	2
		Produktivitas dan kinerja menurun <i>Smartphone</i> sebagai sarana melarikan diri dari masalah	8, 9	10	3
3	Penarikan	Merasa menyenangkan saat menggunakan <i>smartphone</i>	14	15	2
		Usaha untuk berhenti menggunakan <i>smartphone</i>	16	17	2
4	Toleransi	Penggunaan waktu dalam menggunakan <i>smartphone</i> yang tidak terkontrol	18, 19	20, 21	4
Jumlah Total			10	11	21

Validitas digunakan untuk menentukan sejauh mana suatu instrumen dapat dengan pasti mengukur informasi yang diinginkan dari data tersebut. Uji validitas ini melibatkan analisis faktor konfirmatori. Azwar (2013) mengemukakan bahwa validitas adalah suatu pengukuran yang tergantung pada relevansi isi pernyataan yang dirancang dengan cermat. Oleh karena itu, tingkat reliabilitas dan validitas pada suatu alat ukur sangat bergantung pada hasil pengukuran yang akurat dan dapat dipercaya. Pendapat lima rater menjadi landasan pada pengujian validitas. Setelah menggunakan koefisien validitas isi Aiken V untuk mengevaluasi validitas, digunakan Microsoft Excel untuk analisis, Standar pengujiannya adalah: jika $V \geq 0,80$ maka instrumen dianggap valid, dan jika $V < 0,80$ maka instrumen dianggap tidak valid. Hasil rentang uji validitas prokrastinasi akademik, kecanduan *smartphone*, dan regulasi diri 0,8 – 0,95. Dalam

konteks teknis, konsistensi item diuji dengan menghitung koefisien korelasi antara skor pada setiap item dengan skor total tes (yaitu skor yang diperoleh oleh subjek). Teknik alpha (α) digunakan untuk menguji reliabilitas pada item-item yang telah terbukti valid (Azwar, 2013). Reliabilitas mengacu pada konsistensi temuan dari survei yang dilakukan dengan metode yang berbeda, baik dalam kondisi yang berbeda seperti tempat dan waktu. Secara khusus, dalam konteks ini, reliabilitas merujuk pada konsistensi skor hasil untuk item-item yang terdapat dalam kuesioner. Keakuratan instrumen penelitian tersebut diukur melalui konsep Reliabilitas, seperti yang disebutkan oleh Budiastuti & Bandur (2018). Menurut Janti (2014), suatu alat ukur dianggap reliabel jika nilai koefisien reliabilitas atau Alpha Cronbach $> 0,7$ (dikategorikan sebagai cukup baik) dan Alpha Cronbach $> 0,8$ (dikategorikan sebagai baik). Sebaliknya, jika nilai Alpha Cronbach $< 0,7$, maka alat ukur dianggap tidak dapat diandalkan. Semakin mendekati nilai 1,00, reliabilitas atau konsistensi hasil pengukuran semakin tinggi (Azwar, 2013). Dalam penelitian ini, reliabilitas diukur menggunakan Cronbach Alpha dengan menggunakan perangkat lunak SPSS. Berdasarkan hasil perhitungan skala prokrastinasi akademik sebesar 0,868, skala skala regulasi diri sebesar 0,942, dan sebesar kecanduan smartphone 0,842 maka dapat dikatakan skala tersebut reliabel.

Analisis data yang digunakan mencakup penggunaan Analisis Korelasi pearson product moment. Metode analisis ini diterapkan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel X (Regulasi diri dan Kecanduan Smartphone), dengan asumsi bahwa variabel (Y) dijaga tetap. Penelitian ini menggunakan perangkat lunak SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 112 responden

Tabel 4. Demografi subjek

	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki – Laki	59	52,6%
	Perempuan	53	47.4%
Asal Daerah	Jepara	6	5.31%
	Sragen	7	6.19%
	Rembang	5	4.42%
	Bekasi	12	10.62%
	Semarang	4	3.54%
	Magetan	5	4.42%
	Bali	10	8.85%
	Cilegon	12	10.62%
	Temanggung	8	7.08%
	Riau	11	9.73%
	Bandung	5	4.42%
	Tawangmangu	4	3.54%
	Wonosobo	7	6.19%
	Lampung	10	8.85%

	Tangerang	7	6.19%
	Fakultas Agama Islam	10	8.93%
	Fakultas Ekonomi dan Bisnis	11	9.82%
	Fakultas Farmasi	13	11.61%
	Fakultas Geografi	6	5.36%
	Fakultas Hukum	8	7.14%
	Fakultas Ilmu Kesehatan	6	5.36%
Fakultas	Fakultas Kedokteran	10	8.93%
	Fakultas Kedokteran Gigi	8	7.14%
	Fakultas Komunikasi dan Informatika	2	1.79%
	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	15	13.39%
	Fakultas Psikologi	9	8.04%
	Fakultas Teknik	14	12.50%
	2020	53	47.75%
	2021	35	31.53%
	2022	9	8.11%
	2023	14	12.61%
Total	112	100%	

Penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengevaluasi data penelitian memiliki distribusi yang normal. Jika nilai $p > 0,05$, hasil dianggap signifikan dan menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Namun, jika nilai $p < 0,05$, data dianggap tidak memiliki distribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variable	N	Sig (2 - tailed)	Keterangan
Prokrastinasi Akademik, regulasi diri, dan kecanduan <i>smartphone</i>	112	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji nilai normalitas residual Kolmogrov-Smirnov dengan subjek pada penelitian ini berjumlah 112 Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta, menunjukkan bahwa variabel Prokrastinasi akademik, regulasi diri, dan kecanduan *smartphone* diperoleh nilai kolmogrov-smirnov dengan nilai signifikansi = 0,200 ($p > 0,05$) yang berarti variabel Prokrastinasi akademik, regulasi diri, dan kecanduan *smartphone* memiliki data yang terdistribusi secara normal.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih memiliki hubungan yang linier secara signifikan atau tidak. Uji linearitas dapat diperhatikan pada tabel Anova bagian linearitas signifikan (sig) atau deviasi dari linearitas. Data dianggap linier apabila diperoleh sig (p) > 0.05 dan jika hasil data diperoleh $p < 0,05$, sehingga hal tersebut dikatakan tidak linier.

Tabel 6. Uji Linearitas

No.	Variabel	Linierity		Deviation From Linierity		Keterangan
		F	Sig.	F	Sig	
1.	Prokrastinasi Akademik dengan variable Regulasi Diri	2,455	0,122	1,124	0,330	Linear
2.	Prokrastinasi Akademik dengan variable Kecanduan Smartphone	16,516	0,000	1,638	0,035	Linear

Uji linearitas diketahui melalui Deviasi dari Linearitas didapatkan hasil prokrastinasi akademik dengan variabel regulasi diri senilai 0,330 ($p > 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel prokrastinasi akademik dengan variabel regulasi diri memiliki hubungan yang linier. Dan dapat dipahami bahwa pada nilai signifikansi pada linearitas variabel prokrastinasi akademik dengan variabel kecanduan smartphone senilai 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel prokrastinasi akademik dengan variabel kecanduan smartphone memiliki hubungan yang linier.

Uji multikolinearitas memiliki tujuan guna memastikan apakah variabel independen dan dependen berkorelasi (hubungan kuat). Jika dua buah data serupa satu sama lain, maka keduanya dikatakan multikolinear. Dengan menggunakan uji regresi linier pada SPSS yang dilihat dari nilai *tolerance* dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF). Pengujian dilaksanakan guna mengetahui nilai VIF. Jika nilai VIF < 10 dan nilai Tolerance $> 0,1$ dapat dikatakan bahwa tidak terjadi multikolinearitas sedangkan jika nilai VIF > 10 dan nilai Tolerance $< 0,1$, hal tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat multikolinearitas.

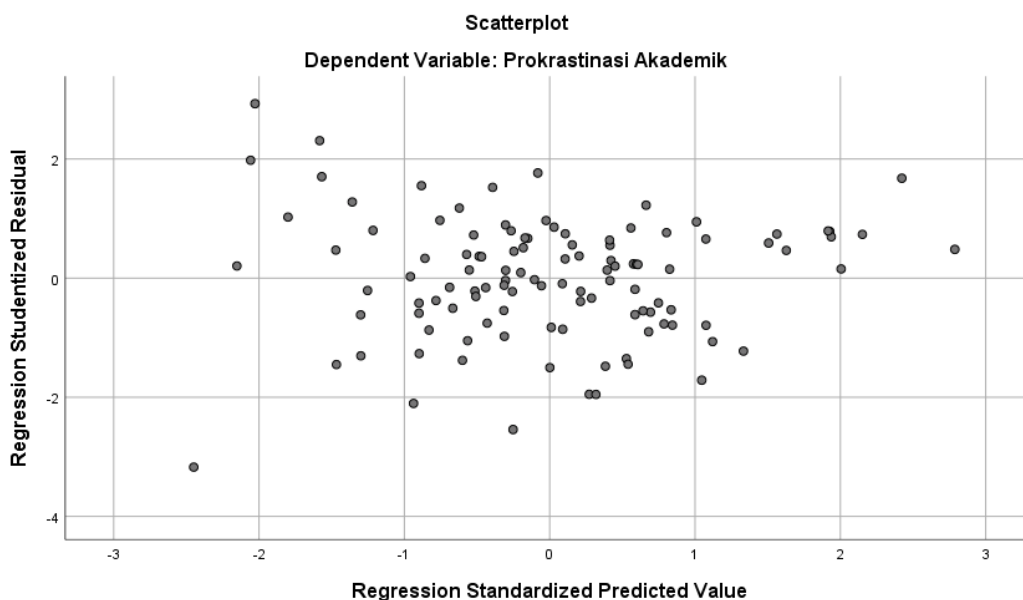
Tabel 7. Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics		
	Tolerance	VIF	Keterangan
Regulasi Diri	0,605	1,653	Tidak terjadi multikolinearitas
Kecanduan Smartphone	0,605	1,653	Tidak terjadi multikolinearitas

Uji multikolinearitas menggunakan tabel coefficients pada bagian Collinearity Statistics menunjukkan bahwa nilai tolerance untuk variabel regulasi diri (X1) dan kecanduan smartphone (X2) adalah 0,605, yang lebih besar dari 0,1. Kemudian, nilai VIF untuk variabel regulasi diri (X1) dan kecanduan smartphone (X2) adalah 1,653, yang kurang dari 10. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji multikolinearitas, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas dalam model regresi.

Uji Heteroskedastisitas merupakan salah satu bagian dari uji asumsi klasik yang bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan variasi nilai residual di antara berbagai pengamatan. Model regresi yang ideal adalah model yang tidak menunjukkan gejala heteroskedastisitas. Peneliti menggunakan grafik scatterplot untuk menentukan apakah model regresi memiliki heteroskedastisitas atau tidak. Dikatakan tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi jika:

- Titik secara acak tersebar di atas atau di bawah sekitar angka 0
- Pola tidak berbentuk bergelombang ataupun menyempit dan melebar
- Tidak terkumpul hanya pada bagian atas atau bawah saja
- Gambar menunjukkan titik tidak berpola



Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas

Pada gambar di atas menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi penelian ini, hal itu dibuktikan dengan titik tersebar secara acak di sekitar atas maupun bawah angka 0, pola tidak berbentuk bergelombang ataupun menyempit dan melebar, tidak terkumpul hanya pada bagian atas atau bawah saja, serta gambar menunjukkan titik tidak berpola. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi adanya heteroskedastisitas dan model regresi yang baik serta ideal dapat terpenuhi.

Pengujian hipotesis mayor dilakukan dengan nilai R. Untuk mengetahui ada tidaknya korelasi linear variabel. Berikut tabel yang menggambarkan hubungan antara variabel dalam penelitian :

Tabel 8. Hasil Uji Mayor

Model	R	R Square	F	Sig	Keterangan
--------------	----------	-----------------	----------	------------	-------------------

Regulasi diri dan Kecanduan Smartphone dengan Prokrastinasi Akademik	0,378	0,143	7,024	0,001	Linear
--	-------	-------	-------	-------	--------

Berdasarkan tabel di atas memberikan hasil bahwa hipotesis mayor diterima dengan nilai $R = 0,378$, nilai $F = 7,024$, nilai $p = 0.001 (< 0,05)$. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel regulasi diri dan kecanduan smartphone terhadap variabel prokrastinasi akademik.

Selain pengujian mayor, penelitian ini juga menguji hipotesis minor. Uji hipotesis minor dilakukan dengan uji product moment. Data berhubungan apabila nilai signifikansi $< 0,05$. Berikut tabel yang menggambarkan hubungan antar variabel dalam penelitian :

Tabel 9. Uji Hipotesis Minor

Variable	Sig.	Pearson Correlation	Keterangan
X1	0,130	-0,144	Tidak Berhubungan
X2	0,000	0,328	Berhubungan

Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dapat dilihat dari signifikansi sebesar 0,130 ($> 0,05$) dengan nilai pearson correlation -0,144. Hal ini menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Kemudian hubungan kecanduan smartphone prokrastinasi akademik dapat dilihat sebesar 0,000 dengan nilai pearson correlation 0,328. Hal ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kecanduan smartphone dengan prokrastinasi akademik.

Tabel 10. Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien regresi (beta)	Koefisien korelasi (R)	R Square	SE
Regulasi Diri	-0,103	-0,144	0.143	1,48%
Kecanduan Smartphone	0,393	0,328		12,89 %

Berdasarkan data di atas diketahui sumbangan efektif variabel antara regulasi diri dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik sebesar $R \text{ square} = 14,3\%$. Pada kolom R square menunjukkan 14,3% yang berarti kedua variabel bebas berpengaruh 14,3% terhadap variabel terikat dengan rincian regulasi diri tidak berpengaruh signifikan yaitu 1,48% dan kecanduan smartphone berpengaruh lebih besar yaitu 12,89%. Sedangkan 85,7% dipengaruhi faktor lain yang tidak terdapat pada

penelitian ini.

Dari hasil analisis data pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari variabel regulasi diri dan kecanduan smartphone terhadap variabel prokrastinasi akademik nilai $r = 0,378$, nilai $F = 7,024$, nilai $p = .001 (<0.05)$. Maka hasil analisis secara konsisten mendukung hipotesis mayor penelitian bahwa regulasi diri dan kecanduan smartphone secara bersamaan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Regulasi diri (X1) tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Y) ($p = 0,130$; $r = -0,144$), yang artinya hipotesis minor pertama tidak diterima. Meskipun nilai koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan yang negatif ,tetapi korelasi tersebut termasuk kedalam kategori sangat lemah serta tidak signifikan. Sehingga dapat disimpulkan regulasi diri memiliki pengaruh ayng sangat rendah terhadap tinggi atau rendahnya tingkat prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiarannisa & Adetya (2024) membuktikan regulasi diri tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Kecanduan smartphone (X2) berpengaruh sangat signifikan terhadap prokrastinasi akademik(Y) ($p = 0,00$; $r = 0,328$) sehingga hipotesis kedua diterima. Kecanduan smartphone pada individu berperan penting dalam tinggi atau rendahnya tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Individu dengan tingkat kecanduan smartphone tinggi cenderung lebih sering menunda pekerjaan ataupun tugas akademik, individu kesulitan dalam memilih tugas mana yang seharusnya lebih diprioritaskan. Hal ini terkait dengan penelitian Khoiriyah., dkk (2022) menunjukkan hasil adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan smartphone dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa..

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa jumlah sumbangan efektif pada kedua variabel independen (regulasi diri dan kecanduan smartphone) terhadap prokrastinasi akademik sebesar R square yaitu 14,3%. Nilai ini menunjukkan bahwa sekitar 14,3% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kedua variabel independen yaitu regulasi diri dan kecanduan smartphone. Regulasi diri memberikan kontribusi dikarenakan hasil sumbangan efektif 1,48%, sementara Kecanduan smartphone memberikan kontribusi sebesar 12,89% terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan kecanduan smartphone memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan regulasi diri. Sedangkan 85,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang masih perlu dipertimbangkan untuk merumuskan tingkat prokrastinasi akademik seseorang. Maka dari itu, meskipun kecanduan smartphone memiliki pengaruh signifikan, ada juga faktor lainnya yang tidak dibahas dalam penelitian ini yang juga memberi peran dalam membentuk tingkat prokrastinasi akademik seseorang.

Tabel 11. Kategorisasi

Variabel Prokrastinasi Akademik			
Rerata Empirik = 66.74			
Rerata Hipotetik = 60			
Interval	Kriteria	Frequency	Percent
$X \leq 40,05$	Sangat Rendah	3	2,4 %

$40,05 < X \leq 53,35$	Rendah	13	11,6 %
$53,35 < X \leq 66,65$	Sedang	19	34,8 %
$66,65 < X \leq 79,95$	Tinggi	40	35,7 %
$79,95 < X$	Sangat Tinggi	17	15,2 %
Total		112	100 %
Variabel Regulasi Diri			
Rerata Empirik =48.59			
Rerata hipotetik = 60			
Interval	Kriteria	Frequency	Percent
$X \leq 40,05$	Sangat Rendah	38	33,9 %
$40,05 < X \leq 53,35$	Rendah	32	28,6 %
$53,35 < X \leq 66,65$	Sedang	28	25 %
$66,65 < X \leq 79,95$	Tinggi	9	8 %
$79,95 < X$	Sangat Tinggi	5	4,5 %
Total		112	100 %
Variabel Kecanduan Smartphone			
Rerata Empirik = 72.54			
Rerata hipotetik = 63			
Interval	Kriteria	Frequency	Percent
$X \leq 24.82$	Sangat Rendah	2	1,8 %
$24,82 < X \leq 40,67$	Rendah	6	5,4 %
$40,67 < X \leq 56,52$	Sedang	40	35,7 %
$56,52 < X \leq 72,37$	Tinggi	52	46,4 %
$72,37 < X$	Sangat Tinggi	12	10,7 %
Total		112	100 %

Berdasarkan data di atas disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa rantau Universtias Muhammadiyah Surakarta dengan mean empiric 66,74 serta rerata hipotetik 60 tergolong tinggi dengan presentase 35,7 %, dari data tersebut menjelaskan 2,7% mahasiswa rantau Universtias Muhammadiyah Surakarta dengan tingkat Prokrastinasi Akademik sangat rendah, 11,6% dengan tingkat Prokrastinasi Akademik rendah, 34,8 % dengan tingkat Prokrastinasi Akademik sedang, dan 15,2 % dengan tingkat Prokrastinasi Akademik sangat tinggi. Berdasarkan data di atas disimpulkan bahwa tingkat Regulasi Diri pada mahasiswa rantau Universtias Muhammadiyah Surakarta dengan mean empiric 48,59 serta rerata hipotetik 60 tergolong rendah dengan presentase 28,6 %, dari data tersebut menjelaskan 33,9% mahasiswa rantau Universtias Muhammadiyah Surakarta dengan tingkat Regulasi Diri sangat rendah, 25% dengan tingkat Regulasi Diri sedang, 8% dengan tingkat Regulasi Diri tinggi, dan 4.5 % dengan tingkat Regulasi Diri sangat tinggi. Berdasarkan data di atas disimpulkan bahwa tingkat Kecanduan Smartphone pada mahasiswa rantau Universtias Muhammadiyah Surakarta dengan mean empiric 72,54 serta rerata hipotetik 63 tergolong tinggi dengan presentase 46,4 %, dari data tersebut menjelaskan 1,8% mahasiswa rantau Universtias Muhammadiyah Surakarta dengan tingkat Kecanduan Smartphone sangat rendah, 5,4% dengan tingkat Kecanduan Smartphone rendah, 35,7 % dengan tingkat Kecanduan Smartphone sedang, dan 10,7 % dengan tingkat Kecanduan Smartphone sangat tinggi.

Keterbatasan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menjadi salah satu kekurangan utama. Instrumen yang dipakai kurang mampu menangkap data yang diinginkan dengan akurasi yang memadai, sehingga berpengaruh terhadap kualitas hasil penelitian. Dengan alat ukur yang kurang tepat, data yang diperoleh mungkin tidak sepenuhnya merepresentasikan variabel-variabel yang diteliti, seperti regulasi diri, kecanduan smartphone, dan prokrastinasi akademik. Akibatnya, kevalidan dan reliabilitas temuan penelitian ini dapat dipertanyakan, yang pada gilirannya, mengurangi kemampuan peneliti untuk menarik kesimpulan yang kuat dan generalisir yang akurat.

4. PENUTUP

Dapat disimpulkan variabel regulasi diri dan kecanduan smartphone secara bersama-sama berpengaruh sangat signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nilai $r = 0,378$, nilai $F = 7,024$, nilai $p = .001 (<0.05)$. Regulasi Diri (X1) tidak berpengaruh secara signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik (Y) dengan nilai $p = 0,130 (> 0,05)$ dengan nilai $r = -0,144$, yang artinya hipotesis tidak diterima. Selanjutnya kecanduan smartphone (X2) berpengaruh sangat signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Y) dengan nilai $p = 0,00 (< 0,05)$ dengan nilai $r = 0,328$ sehingga hipotesis kedua diterima. Sumbangan efektif variabel regulasi diri dan kecanduan smartphone terhadap Prokrastinasi Akademik sebesar 14,3% yang berarti kedua variabel bebas berpengaruh 14,3% terhadap variabel terikat dengan rincian kecanduan smartphone berpengaruh lebih besar yaitu 12,89 % dan regulasi diri mempengaruhi 1,48%. Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta tinggi, tingkat regulasi diri pada mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta rendah dan tingkat kecanduan smartphone pada mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan bagi mahasiswa. Pertama, mahasiswa disarankan untuk menetapkan batas waktu harian dalam penggunaan smartphone dan menggunakan aplikasi pengontrol waktu layar untuk membantu memantau serta membatasi penggunaan. Kedua, mahasiswa perlu membuat jadwal belajar yang terstruktur dengan menetapkan waktu khusus untuk setiap mata pelajaran atau tugas. Ketiga, sangat penting bagi mahasiswa untuk menetapkan tujuan belajar yang spesifik dan terukur guna meningkatkan fokus serta motivasi mereka. Selain itu, praktik mindfulness atau meditasi secara rutin juga disarankan untuk meningkatkan kemampuan fokus dan mengurangi stres.

Saran juga diberikan bagi instansi. Instansi diharapkan menyediakan program edukasi dan pelatihan mengenai manajemen waktu serta penggunaan teknologi secara bijak. Selain itu, instansi dapat mengadakan program bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengembangan keterampilan regulasi diri, termasuk pengendalian diri, perencanaan, dan penetapan tujuan.

Untuk peneliti berikutnya, disarankan agar menggunakan alat ukur yang lebih akurat dan sesuai

dengan variabel yang diteliti guna memperoleh data yang lebih representatif. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik serta lebih cermat dalam memilih metode pengukuran yang mampu menangkap berbagai aspek penting dari hubungan antara regulasi diri, kecanduan smartphone, dan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardina, P. R. A., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67–76. <https://doi.org/10.21009/pip.302.1>
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2021). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981–1991. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bernard, M. E. (1991). *Procrastinate later: how to motivate yourself to do it now*. Schwartz & Wilkinson. <https://doi.org/27630954>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas Dan Reliabilitas Penelitian*. Mitra Wacana Media.
- Demir, Y., & Kutlu, M. (2018). Relationships Among Internet Addiction, Academic Motivation, Academic Procrastination, and School Attachment in Adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 10(5), 315–332. <https://doi.org/10.15345/iojes.2018.05.020>
- Famela, M. (2019). Pengaruh Regulasi Diri, Iklim Sekolah, dan Dukungan Sosial terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP YPUI Jakarta Selatan. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, 15–24. http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/49056%0Ahttp://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/49056/1/MEGA_FAMELA-FPSI.pdf
- Faridzi, M. P. Al, Niman, S., Widianoro, F., & Shinta, T. (2022). Tingkat Kecanduan Smartphone pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid 19. *Elisabeth Health Jurnal*, 7(1), 81–88. <https://doi.org/10.52317/ehj.v7i1.417>
- Febritama, S., & Sanjaya, E. L. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 5(3). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i3.5490>
- Febriyant, A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Motivasi Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Rantau Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4(7), 89.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*.
- Fibrianti, I. D. (2009). *Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas*

Diponegoro. Universitas Diponegoro.

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.

Harita, A. N. W., & Suryanto, S. (2023). Regulasi Diri Pada Mahasiswa Perantauan Di Surabaya. *Jurnal EMPATI*, 12(6), 441–455. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.32333>

Hayyinah. (2004). Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 9(17). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol9.iss17.art3>

Hidayati, N., & Aulia, L. A.-A. (2019). Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 128–144.

Hudaifah, F. (2020). Peran Self Regulated Learning di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(2), 76–84. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/%0APeran>

Hutabarat, E., & Nurchayati, N. (2021). Penyesuaian Diri Mahasiswa Batak yang Merantau di Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 45–59.

Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1–8.

Janti, S. (2014). *ANALISIS VALIDITAS DAN RELIABILITAS DENGAN SKALA LIKERT TERHADAP PENGEMBANGAN SI/TI DALAM PENENTUAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN PENERAPAN STRATEGIC PLANNING PADA INDUSTRI GARMEN. 1979-911X*(November), 155–160.

Khoiriyah, L., Asri, D. N., & Kadafi, A. (2022). Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Siswa yang Mengalami Kecanduan Smartphone. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 6(1), 22–27. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/3142%0Ahttp://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/download/3142/2483>

Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang Berkuliah Di Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2(2), 17–23.

Leung, L. (2007). Linking Psychological Attributes To Addiction and Improper Use of the Mobile Phone Among Adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*, 2(2), 93–113.

<https://doi.org/10.1080/17482790802078565>

- Lidya Saulina, Warsito Irene, S. H. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 1–6.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. J., & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS ONE*, 9(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Lingga, R. W., & Tuapattinaja, J. M. . (2012). Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Predicara*, 1, 37–39.
- Masyitha, A. P. (2023). Hubungan antara Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perantau. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 19(1), 111–121. <https://doi.org/10.32528/ins.v>
- Mertha Jaya, I. M. L. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif: Teori, Penerapan, dan Riset Nyata*. Anak Hebat Indonesia.
- Miller, & Brown. (1998). *The Self-Regulation Questionnaire (SRQ)*.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Novalyne, P. O., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fenomena Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 637. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8636>
- Pintrich, P. R. (2003). A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching Contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667–686. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>
- Rusmayani, A., & Agustina, M. W. (2023). Adversity Quotient Pada Stres Akademik Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(2), 1–14. <https://doi.org/>
- Santrock, J. . (2014). *Adolescence* (15th ed.).

- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 503–509.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tiarannisa, D., & Adetya, S. (2024). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Universitas X. *Psikopedia*, 2(7), 491–498. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.2102>
- Tuckman, B. W. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally Procrastination Scale. *American Educational Research Association*, 51, 473–480. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED319792.pdf>
- Yuliansari, I. (2023). *Pengaruh Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik Di SMA Negeri 8 Muaro Jambi* (Issue July). Universitas Jambi.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zuraida. (2019). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. *Kognisi Jurnal*, 2(1), 30–41.