

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

Ahmad Dhani Reza Zakaria¹, Setiyo Purwanto²

ahmaddhanirezaz@gmail.com¹, sp239@ums.ac.id²

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta¹²

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 *smartphone* 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 digunakan 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.

**The Relationship Between Self-Regulation and *Smartphone* Addiction with
Academic Procrastination among Out-of-Town Students at Universitas
Muhammadiyah Surakarta**

Ahmad Dhani Reza Zakaria¹, Setiyo Purwanto²

ahmaddhanirezaz@gmail.com¹, sp239@ums.ac.id²

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta¹²

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 sample 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*

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, dkk. 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). 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, dkk. 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 & Soetjiningsih (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 *smartphone* 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 peneliti peneliti selanjutnya mengenai kaitan antara regulasi diri, kecanduan *smartphone*, dan prokrastinasi akademik.