

PENGARUH ADIKSI *SMARTPHONE* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MELALUI MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA PENDIDIKAN AKUNTANSI

Dian Pramita Sari^{1*}

Pendidikan Akuntansi, FKIP Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No. 36A, Surakarta, Indonesia

dianprmts@student.uns.ac.id

Asri Diah Susanti²

Pendidikan Akuntansi, FKIP Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No. 36A, Surakarta, Indonesia

asridiahsusanti@staff.uns.ac.id

ABSTRACT

This study analyzes how smartphone addiction influences academic procrastination through time management among accounting education students. A quantitative causal approach was used. The study population consisted of accounting education students. Simple random sampling was used to select 184 students. Data were collected through an online questionnaire on Google Forms. Validity was tested using the Pearson product-moment correlation method, and prerequisite analyses included normality, linearity, multicollinearity, and heteroscedasticity tests. Path analysis, the coefficient of determination (R^2), and the Sobel test were used to identify indirect effects. The findings are as follows: First, smartphone addiction has a significant direct effect on academic procrastination. Second, smartphone addiction has a significant direct effect on time management. Third, time management has a significant direct effect on academic procrastination. Fourth, smartphone addiction has a significant indirect effect on academic procrastination through time management as a mediating variable.

Keywords: *Academic Procrastination; Smartphone Addiction; Time Management*

ABSTRAK

Studi ini bertujuan untuk menganalisis adiksi *smartphone* yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik melalui manajemen waktu pada mahasiswa pendidikan akuntansi. Kuantitatif kausalitas digunakan sebagai kerangka desain penelitian. Mahasiswa Pendidikan Akuntansi ditetapkan sebagai populasi penelitian ini. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *simple random sampling* dengan total sampel 184 mahasiswa. proses pengumpulan data dilakukan melalui instrumen kuesioner berbasis daring menggunakan platform *Google Form*. Pengujian validitas dilakukan dengan metode *Pearson Product Moment*, sedangkan uji prasyarat analisis mencakup uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Teknik analisis jalur (*path analysis*), koefisien determinasi (R^2), dan uji Sobel guna mengidentifikasi pengaruh tidak langsung. Temuan dalam penelitian ini yaitu: Pertama, terdapat pengaruh signifikan secara langsung antara adiksi *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik. Kedua, terdapat pengaruh signifikan secara langsung antara adiksi *smartphone* terhadap manajemen waktu. Ketiga, terdapat pengaruh signifikan secara langsung antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Keempat, terdapat pengaruh signifikan secara tidak langsung adiksi *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik dengan manajemen waktu sebagai variabel mediasi.

Kata kunci: *Adiksi Smartphone; Manajemen Waktu; Prokrastinasi Akademik*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang melakukan studi pada institusi pendidikan tinggi (Putri & Edwina, 2020). Sebagai mahasiswa, tentu saja tidak terlepas dari kewajiban untuk menyelesaikan tugas akademiknya, seperti tugas membaca buku teks, mengerjakan latihan soal, menulis karya ilmiah yang membutuhkan pemikiran mendalam, dan presentasi (Nurazizah dkk., 2024). Mereka harus menyelesaikan semua kewajiban tugasnya agar dapat lulus tepat waktu dan tidak terancam *drop out*. Pada dasarnya seringkali ditemui mahasiswa yang merasa kebingungan serta kewalahan dikarenakan tugas yang banyak tersebut sehingga mendorong mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik (Sari & Lestari, 2023).

Prokrastinasi akademik menjadi salah satu persoalan yang kerap dijumpai di lingkungan mahasiswa. Prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif terhadap proses pembelajaran mahasiswa dan berujung pada kegagalan akademik. Dampak negatif yang terjadi karena tindakan prokrastinasi adalah menurunnya prestasi akademik (Khalid et al., 2019). Prokrastinasi menjadi fenomena yang penting untuk dikaji karena prokrastinasi dapat menimbulkan kerugian bagi pelakunya, seperti kesehatan psikologis dan fisik. Kerugian psikologis dapat berupa ketidaksesuaian antara niat dan tindakan yaitu kegagalan individu dalam menyelesaikan tugas meskipun terdapat keinginan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Kerugian fisik dapat berupa masalah pencernaan dan gangguan tidur (Sirois, 2014). Fenomena prokrastinasi akademik saat ini menjadi isu umum yang paling sering dialami oleh mahasiswa di Indonesia (Suminah & Ciputri, 2024), salah satunya adalah mahasiswa

Pendidikan Akuntansi FKIP UNS. Selaras dengan hal tersebut, temuan Nugroho dan Jaryanto (2024) juga mengatakan bahwa mahasiswa Pendidikan Akuntansi memiliki kebiasaan melakukan prokrastinasi akademik. Hal tersebut menjadikan alasan mengapa prokrastinasi akademik penting untuk diteliti kembali, terutama untuk mahasiswa Pendidikan Akuntansi FKIP UNS.

Pada masa kini, perkembangan teknologi komunikasi di Indonesia menunjukkan kemajuan yang sangat pesat dalam kehidupan masyarakat. Kemajuan teknologi ditandai dengan hadirnya *smartphone* di kalangan masyarakat. *Smartphone* adalah sebuah alat komunikasi yang mempunyai banyak fitur, seperti internet, kamera, email dan masih banyak lagi (Arisanti., 2023). *Smartphone* telah masuk hampir ke semua aspek kehidupan saat ini karena kemudahan penggunaan, kemudahan interaksi, dan fleksibilitasnya. (Liu et al., 2022) menyatakan bahwa *smartphone* tidak hanya berguna untuk berkomunikasi terhadap sesama, tetapi juga penting untuk kolaborasi sosial dan pengumpulan data.

Liu et al., (2022) mengindikasikan adanya keterkaitan antara adiksi *smartphone* dan prokrastinasi akademik. Adiksi *smartphone* merupakan perilaku seseorang yang menghabiskan sebagian besar waktunya setiap hari dalam menggunakan *smartphone* untuk melihat konten dan berkomunikasi dengan teman-temannya menggunakan aplikasi (Liu, et al. 2022). Adiksi *smartphone* ditandai dengan perhatian yang berlebihan dan tidak terkendali seseorang terhadap smartphonenya (Zhang et al., 2023). Menurut Arisanti., (2023) mendefinisikan adiksi *smartphone* sebagai bentuk ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* yang

berpotensi menimbulkan berbagai permasalahan sosial, antara lain menarik diri dari lingkungan, hambatan dalam kegiatan setiap hari, serta terganggunya kemampuan pengendalian *impuls*. Penggunaan *smartphone* secara tidak terkendali dalam situasi yang tidak pantas atau berbahaya dapat disebut dengan adiksi *smartphone*.

Selain adiksi *smartphone*, faktor lain yang memicu prokrastinasi akademik adalah kurangnya kemampuan mahasiswa untuk mengatur waktu secara efektif (Nurazizah, dkk., 2024). Menurut Mediastuti, dkk. (2022) manajemen waktu dapat diartikan sebagai keterampilan individu dalam mengelola waktu dengan efektif serta efisien untuk memperoleh hasil yang optimal. Hal ini dapat menimbulkan semangat dan meminimalisir kejenuhan akademik sehingga kegiatan tersebut dapat meningkatkan prestasi akademik (Kurniati dkk., 2023). Selaras dengan penelitian Zega, dkk. (2022) yang mengemukakan bahwa manajemen waktu bagi mahasiswa adalah suatu sikap disiplin mahasiswa yang dicerminkan melalui kemampuan mengatur waktu secara optimal sehingga menghasilkan capaian yang efektif dan efisien.

Berdasarkan penjabaran latar belakang tersebut, penelitian ini dilaksanakan dengan maksud untuk mengidentifikasi ada tidaknya pengaruh adiksi *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik melalui manajemen waktu sebagai variabel mediasi yang dikhususkan pada mahasiswa. Hal tersebut menjadikan peneliti memiliki ketertarikan dengan penelitian mengenai “Pengaruh Adiksi *Smartphone* dengan Prokrastinasi Akademik melalui Manajemen Waktu pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi”.

Self-Regulated Learning Theory

Zimmerman mengembangkan sebuah teori *Self-regulated learning* (SRL), yang menjelaskan bagaimana individu secara aktif mengelola proses belajarnya sendiri melalui tiga fase siklikal, yaitu *forethought*, *performance*, dan *self-reflection* (Zimmerman, 2002). Pada fase perencanaan, individu melakukan analisis tugas berupa penetapan tujuan dan perumusan strategi, di mana perencanaan strategis tersebut diarahkan untuk membangun kapabilitas dalam mencapai target yang telah ditetapkan (Anam dkk., 2022), salah satunya melalui manajemen waktu sebagai proses pengambilan keputusan untuk memanfaatkan waktu secara efektif (Zebua & Santosa, 2023).

Pada fase pelaksanaan, individu dituntut untuk melakukan pengendalian diri melalui implementasi strategi yang telah direncanakan serta pengamatan diri terhadap perilakunya sendiri. Akan tetapi, adiksi *smartphone* dapat melemahkan pengendalian diri ini dengan memunculkan keinginan berlebihan untuk menggunakan *smartphone*, sehingga menyebabkan pengaturan diri yang buruk dan berujung pada penundaan tugas (Liu et al., 2022), sementara manajemen waktu yang baik memperkuat pengendalian diri melalui penetapan waktu dan alokasi durasi kegiatan secara sadar untuk menunjang pencapaian tujuan akademik (Tsanya dkk., 2025).

Terakhir, pada fase refleksi diri, individu melakukan penilaian diri dengan membandingkan kinerjanya terhadap suatu standar, kemudian menghasilkan reaksi diri berupa kepuasan atau ketidakpuasan yang dipengaruhi oleh keberhasilan atau kegagalan dalam mengelola waktu dan mengendalikan

perilaku prokrastinasi akademiknya (Zimmerman, 2002). Dengan demikian, teori SRL ini relevan digunakan sebagai landasan penelitian karena menjelaskan bagaimana lemahnya regulasi diri akibat adiksi *smartphone* dapat menghambat kemampuan manajemen waktu mahasiswa, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai suatu kecenderungan individu untuk secara sadar menunda penyelesaian maupun pengumpulan tugas akademik hingga mendekati atau melewati batas waktu yang telah ditetapkan. Fenomena ini umumnya kerap dialami oleh mahasiswa dan menjadi kebiasaan buruk. Perilaku penundaan yang dilakukan secara berulang menjadikan seseorang dikategorikan sebagai *procrastinator*.

Penelitian ini mengadopsi indikator prokrastinasi akademik berdasarkan konsep yang dikemukakan oleh McCloskey dan Scielzo (2015). Pertama, keyakinan diri secara psikologis kapasitas yang dimiliki, yaitu tingkat kepercayaan yang tinggi bahwa seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi tekanan saat menyelesaikan pekerjaan. Kedua, gangguan perhatian, yaitu kondisi seseorang untuk memusatkan perhatian pada kegiatan lain yang dinilai lebih menarik dan memberikan kesenangan dibandingkan mengerjakan tugas. Ketiga, faktor sosial, yaitu dorongan individu untuk melakukan prokrastinasi yang berasal dari teman sebaya dan keluarga. Keempat, keterampilan manajemen waktu, yaitu kapasitas seseorang untuk mengendalikan tindakan serta aktivitasnya sehingga pemanfaatan waktu yang

tersedia dapat tercapai secara efektif dan efisien. Kelima, inisiatif pribadi, yaitu kapasitas individu untuk mulai melaksanakan atau mengerjakan tugas dengan semangat serta motivasi yang tinggi. Keenam, kemalasan, yaitu kecenderungan individu untuk menghindari mengerjakan tugas, meskipun sebenarnya memiliki kemampuan untuk menyelesaikannya.

Adiksi Smartphone

Adiksi *smartphone* dapat diartikan sebagai suatu kondisi seseorang yang menggunakan *smartphone* tanpa kendali dan berlebihan. Penelitian ini menggunakan indikator adiksi *smartphone* menurut Kwon et al., (2013). Pertama, gangguan pada rutinitas harian meliputi ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan pekerjaan yang telah direncanakan, kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran maupun saat bekerja, mengalami gangguan fisik, serta terganggunya kualitas tidur. Kedua, antisipasi positif, yaitu penggunaan *smartphone* dapat menimbulkan perasaan menyenangkan dan mengurangi ketegangan, serta ketiadaan akses terhadap perangkat tersebut justru menimbulkan perasaan hampa pada diri individu.

Ketiga, penarikan diri, yaitu munculnya perasaan cemas, tidak sabar dan ketidaknyamanan yang dialami individu apabila tidak menggunakan *smartphone*. Keempat, hubungan berorientasi di dunia maya, yaitu kecenderungan individu untuk merasa lebih nyaman berinteraksi dengan teman-teman di lingkungan virtual dibandingkan di lingkungan nyata. Kelima, penggunaan yang berlebihan, yaitu individu lebih memilih untuk bergantung dengan *smartphone* dalam mencari informasi, selalu memastikan daya baterai terisi, dan

keinginan kuat untuk menggunakan *smartphone* kembali. Keenam, toleransi, yaitu ketidakberhasilan individu yang berulang kali dalam upaya membatasi durasi penggunaan *smartphone*.

Manajemen Waktu

Manajemen waktu yang efektif dapat diimplementasikan melalui penyusunan rencana kegiatan yang sistematis sebagai upaya untuk memaksimalkan produktivitas dalam penggunaan waktu yang tersedia. Rencana tersebut disusun dengan mempertimbangkan urgensi dan prioritasnya, sehingga mahasiswa dengan keterampilan dalam mengatur waktu dengan baik tidak akan mengalami kesulitan berupa kekurangan waktu untuk belajar, menyelesaikan tugas, beristirahat, maupun menikmati waktu luang (Salsabila dkk., 2023). Sejalan dengan hal ini, mahasiswa dengan kapasitas mengelola waktu dengan efektif cenderung berhasil dalam menuntaskan kewajiban akademiknya sesuai tenggat waktu yang ditetapkan dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang memiliki keterampilan dalam manajemen waktu (Kurniati dkk., 2023).

Penelitian ini menggunakan indikator menurut menurut Kristanto dkk., (2023). Pertama, penetapan tujuan dan prioritas yang dilakukan sebelum memulai kegiatan dengan menyusun segala sesuatu yang ingin dicapai dan tingkat prioritasnya. Kedua, teknik manajemen waktu dilakukan dengan menyusun jadwal dan perencanaan kegiatan yang akan dilaksanakan. Ketiga, kecenderungan terhadap keteraturan untuk menjaga keteraturan dalam lingkungan kerja dan tugas (Sari & Lestari, 2023). Keempat, kontrol yang dirasakan terhadap waktu, yaitu kemampuan manajerial seseorang untuk

mengatur waktu serta mengendalikan faktor penghambat penggunaan waktu (Mediastuti dkk., 2022).

METODE

Lokasi pelaksanaan penelitian ini berada di Universitas Sebelas Maret Surakarta, tepatnya di prodi Pendidikan Akuntansi. Penelitian ini berfokus pada tiga variabel, yaitu adiksi *smartphone* (X), prokrastinasi akademik (Y), dan manajemen waktu (Z). Adapun yang menjadi objek kajian yaitu mahasiswa Pendidikan Akuntansi yang berasal dari angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025 dengan sejumlah 184 responden. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*, yakni metode pemilihan sampel secara acak yang memberi kesempatan yang setara bagi seluruh anggota populasi tanpa memperhatikan strata yang ada. Validitas instrumen diuji dengan menggunakan metode *pearson product moment*, sementara pengujian prasyarat analisis mencakup empat jenis uji, yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Kemudian uji hipotesis menggunakan analisis jalur melalui uji t, uji koefisien determinasi, dan uji sobel.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

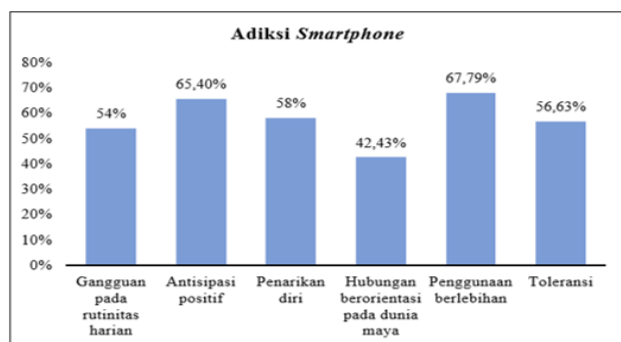
Deskripsi Data

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

<i>Descriptive Statistics</i>				
	N	Min	Max	Mean
Adiksi <i>Smartphone</i>	184	16	59	39.97
Prokrastinasi Akademik	184	21	52	38.55
Manajemen Waktu	184	25	60	45.82
Valid N (listwise)	184			

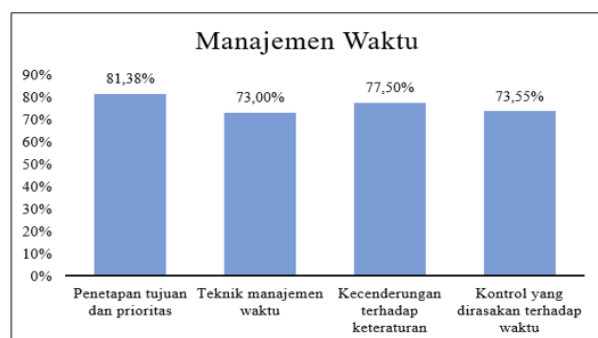
Mengacu pada Tabel 1, variabel adiksi *smartphone* diperoleh nilai *mean* sebesar 39,97,

variabel prokrastinasi akademik dengan rata-rata 38,55, sedangkan variabel manajemen waktu memiliki nilai rata-rata tertinggi, yaitu 45,82. Berdasarkan ketiga hasil rata-rata tersebut, mengindikasikan tingkat adiksi *smartphone*, prokrastinasi akademik dan manajemen waktu responden berada pada kategori sedang.



Gambar 1. Grafik Persentase Ketercapaian Indikator Adiksi *Smartphone*

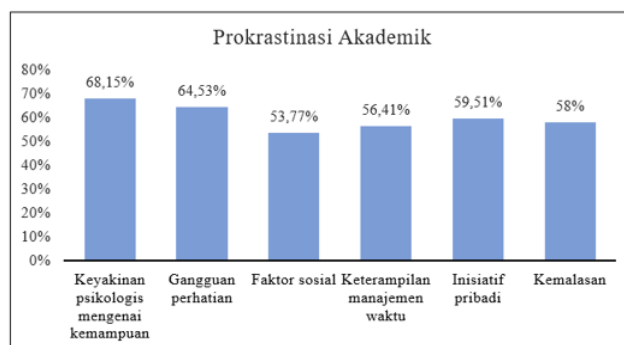
Gambar 1 di atas mempresentasikan bahwa indikator penggunaan berlebihan memperoleh persentase tertinggi (67,79%), yang mengindikasikan bahwa mahasiswa pendidikan akuntansi cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan melebihi waktu yang seharusnya. Selanjutnya, indikator hubungan yang berorientasi pada dunia maya memperoleh persentase terendah (42,43%), menunjukkan bahwa dampak adiksi *smartphone* terhadap hubungan yang berorientasi pada dunia maya masih tergolong rendah.



Gambar 2. Grafik Persentase Ketercapaian Indikator Manajemen Waktu

Gambar di atas mempresentasikan bahwa indikator penetapan tujuan dan prioritas mem-

peroleh persentase tertinggi (81,38%), yang mengindikasikan mahasiswa Pendidikan Akuntansi cenderung mampu menetapkan tujuan dan prioritas dalam manajemen waktunya. Sementara itu, indikator teknik manajemen waktu memperoleh persentase terendah (73%), menunjukkan pemahaman dan penerapan teknik manajemen waktu secara praktis masih relatif rendah.



Gambar 3. Grafik Persentase Ketercapaian Indikator Prokrastinasi Akademik

Gambar 3 di atas mempresentasikan bahwa indikator keyakinan psikologis mengenai kemampuan memperoleh persentase tertinggi (68,15%), yang mengindikasikan prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Akuntansi lebih disebabkan oleh keyakinan psikologis mengenai kemampuan. Sementara itu, indikator faktor sosial memperoleh persentase terendah (53,77%), menunjukkan faktor sosial masih tergolong rendah sebagai penyebab prokrastinasi.

Hasil Uji Prasyarat Analisis

Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Keterangan
184	0,200	0,416	Normal

(Sumber: Data yang Diolah 2026)

Hasil uji normalitas pada tabel 2 diatas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,416 (> 0,05). Hasil ini mengindikasikan bahwa sebaran data residual terdistribusi normal, sehingga ke-

tentuan dalam uji normalitas dapat dinyatakan telah terpenuhi.

Uji Linearitas

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. Deviation From Linearity
Prokrastinasi Akademik * Adiksi	0,161
Prokrastinasi Akademik * Manajemen Waktu	0,116

(Sumber: Data yang Diolah 2026)

Berdasarkan Tabel 3, keterkaitan antara prokrastinasi akademik dan adiksi *smartphone* menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,161 ($>0,05$). Selaras dengan itu, keterkaitan antara prokrastinasi akademik dengan manajemen waktu memperoleh *Deviation from Linearity* sebesar 0,116 ($>0,05$). Temuan ini mengonfirmasi bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang bersifat linier.

Uji Multikolinearitas

Tabel 4. Hasil Uji Multikolinieritas

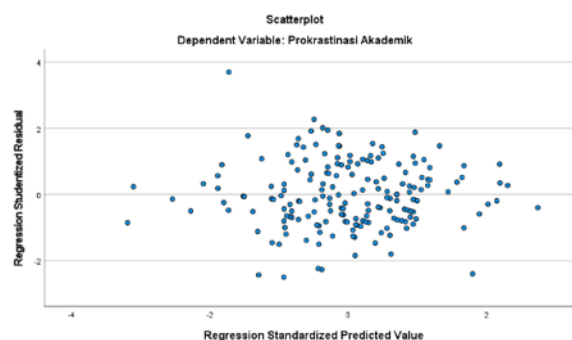
Collinearity Statistics		
	Tolerance	VIF
(Constant)	.	
Adiksi <i>Smartphone</i>	.921	1.086
Manajemen Waktu	.921	1.086

(Sumber: Data yang Diolah 2026)

Merujuk pada tabel 4, hasil pengujian multikolinearitas menunjukkan bahwa kedua variabel prediktor memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,921 ($> 0,10$) serta nilai VIF sebesar 1,086 (< 10). Hal ini membuktikan bahwa model regresi tidak mengalami masalah multikolineari-

tas, sehingga asumsi bebas multikolinearitas terpenuhi.

Uji Heteroskedastisitas



Gambar 4. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan pola scatterplot yang dihasilkan dari uji heteroskedastisitas, terlihat bahwa titik-titik data tersebar secara tidak beraturan tanpa membentuk formasi yang sistematis. Kondisi ini mengonfirmasi bahwa model regresi yang digunakan bebas dari gejala heteroskedastisitas, sehingga asumsi tersebut dapat dinyatakan terpenuhi.

Uji Hipotesis

- Pengaruh Adiksi *Smartphone* terhadap Manajemen Waktu pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi

Tabel 5. Hasil Regresi Koefisien Jalur Persamaan 1

Model	Standardized Coeficients Beta	t	Sig.
(Constant)		22.742	<.001
Adiksi <i>Smartphone</i>	-.282	-3.963	<.001

(Sumber: Data yang Diolah 2026)

Berdasarkan tabel 5 di atas, diperoleh nilai t sebesar -3,963 dan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi berada jauh dibawah ambang batas 0,05, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh adiksi *smartphone* terhadap

manajemen waktu diterima. Arah koefisien yang bernilai negatif menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan arah antara adiksi *smartphone* dan manajemen waktu. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengalihkan perhatian individu dari aktivitas produktif, sehingga berdampak pada penurunan efisiensi pengaturan waktu sehari-hari.

- b. Pengaruh Adiksi *Smartphone* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi

Tabel 6. Hasil Regresi Koefisien Jalur Persamaan

Model	<i>Standardized Coeficients</i> <i>Beta</i>	t	Sig.
(Constant)		8.834	<.001
Adiksi <i>Smartphone</i>	.391	6.002	<.001
Manajemen Waktu	-.283	-4.346	<.001

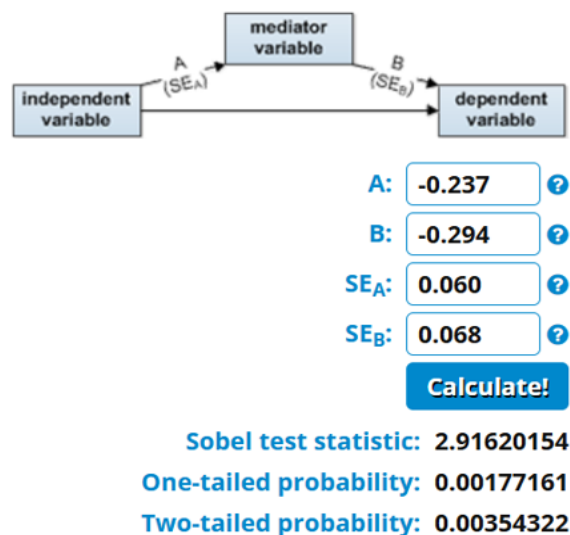
(Sumber: Data yang Diolah 2026)

Hasil pengujian pada tabel 6, menunjukkan bahwa nilai t sebesar 6,002 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Oleh karena itu hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh adiksi *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik dapat diterima. Arah koefisien yang positif mengindikasikan adanya hubungan positif antara adiksi *smartphone* dan prokrastinasi akademik. Artinya, meningkatnya tingkat adiksi *smartphone* berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik.

- c. Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi

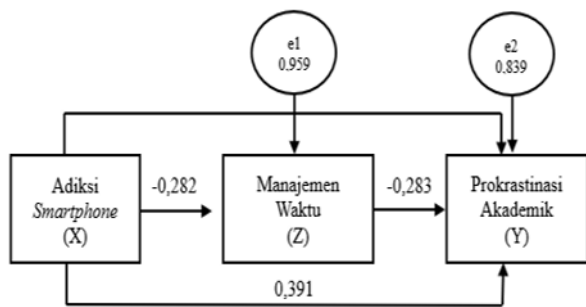
Berdasarkan tabel 6, diperoleh nilai t sebesar -4,346 dengan tingkat signifikansi 0,000 (lebih kecil dari 0,05), sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis mengenai adanya pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik diterima. Nilai koefisien regresi negatif menunjukkan adanya hubungan negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, sehingga peningkatan keterampilan mahasiswa dalam manajemen waktu cenderung diikuti oleh penurunan perilaku prokrastinasi akademik.

- d. Pengaruh Adiksi *Smartphone* terhadap Prokrastinasi Akademik melalui Manajemen Waktu pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi



Gambar 5. Uji Sobel

Berdasarkan perhitungan menggunakan *Sobel Test Calculator for the Signification of Mediation* oleh *Kris Preacher*, diperoleh nilai z hitung sebesar 2,91620154 yang menunjukkan adanya peran mediasi manajemen waktu dalam pengaruh adiksi *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik.



Gambar 6. Analisis Jalur

Berdasarkan kedua gambar dapat dijelaskan bahwa besarnya pengaruh langsung adiksi *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik adalah 0,391, sedangkan pengaruh tidak langsung dengan melalui variabel mediasi yaitu manajemen waktu sebesar 0,079806.

Pembahasan

1. Pengaruh Adiksi *Smartphone* terhadap Manajemen Waktu pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi

Hasil pengujian menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap manajemen waktu ($\text{Beta} = -0,282$; $\text{sig.} = 0,000$). Temuan ini bermakna bahwa individu yang mengalami adiksi *smartphone* cenderung memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih rendah. Individu yang kecanduan *smartphone* menghabiskan waktu yang berlebihan untuk mengoperasikan perangkat tersebut, sehingga mengganggu kemampuan mereka dalam menyusun prioritas, membuat jadwal kegiatan, serta menuntaskan tugas-tugas akademik seauai dengan tenggat waktu yang ditentukan.

Temuan ini memperkuat bukti empiris yang dikemukakan oleh Wang et al., (2024) mengemukakan bahwa tingginya tingkat adiksi *smartphone* berkaitan dengan rendahnya kemampuan individu dalam mana-

jemen waktunya. Syahrina dkk., (2024) juga menegaskan bahwa tingginya penggunaan *smartphone* dapat menyebabkan meningkatnya distraksi serta menurunnya fokus, yang berdampak pada ketidakefektifan pengelolaan waktu dan pelaksanaan aktivitas secara terencana.

2. Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi

Manajemen waktu terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\text{Beta} = -0,283$; $\text{sig.} = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu cenderung diikuti oleh penurunan tingkat prokrastinasi akademik. Kemampuan manajemen waktu yang efektif, seperti menetapkan prioritas, membuat perencanaan, dan mengelola jadwal secara disiplin, memungkinkan individu untuk mendistribusikan waktu secara efektif di antara berbagai aktivitas akademik dan nonakademik.

Temuan ini mendukung studi yang dilaksanakan oleh Winarna dan Rozamuri (2024), Salsabila dkk., (2023), dan Dara dkk., (2023) menemukan pengaruh negatif yang signifikan antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Rosyid dkk., (2022) dan Salsabila dkk., (2023) mengonfirmasi bahwa tingkat prokrastinasi cenderung lebih rendah pada individu yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik.

3. Pengaruh Adiksi *Smartphone* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi

Adiksi *smartphone* terbukti berpengaruh secara signifikan dengan arah yang positif terhadap prokrastinasi akademik ($Beta = 0,391$; $sig. = 0,000$). Hasil ini mengindikasikan bahwa peningkatan adiksi *smartphone* cenderung diikuti oleh meningkatnya kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. *Smartphone* menyediakan stimulasi instan melalui media sosial, game, dan hiburan daring yang memberikan kepuasan segera (*instant gratification*) dan jauh lebih menarik dibandingkan tugas akademik yang membutuhkan usaha kognitif lebih besar.

Hasil temuan ini memperkuat bukti empiris yang dikemukakan oleh Simbolon dan Daulay (2022) dan Liu et al., (2026) menghasilkan temuan adanya pengaruh signifikan antara adiksi *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Perilaku adiksi *smartphone* dapat terjadi akibat dari kurangnya pengendalian diri yang dapat mengalihkan perhatian mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Mahasiswa lebih mudah terdistraksi dengan *smartphone* karena dirasa lebih menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan tugas. Nilai Beta yang lebih besar pada variabel adiksi *smartphone* (0,391) dibandingkan manajemen waktu (-0,283) menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* merupakan prediktor yang lebih kuat dalam memprediksi prokrastinasi akademik.

4. Pengaruh Adiksi *Smartphone* terhadap Prokrastinasi Akademik melalui Manajemen Waktu pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi

Hasil analisis jalur dua tahap

menunjukkan adanya peran mediasi yang sifatnya parsial dalam pengaruh adiksi *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik. Adiksi *smartphone* tidak hanya memberikan pengaruh secara langsung terhadap peningkatan prokrastinasi akademik, tetapi juga menimbulkan pengaruh tidak langsung melalui penurunan kemampuan manajemen waktu. Mekanisme ini dapat dijelaskan sebagai berikut: tingginya penggunaan *smartphone* yang bersifat adiktif dapat melemahkan kapasitas seseorang dalam mengatur waktu secara efektif, dan rendahnya manajemen waktu selanjutnya berkontribusi pada peningkatan perilaku prokrastinasi akademik.

Temuan ini memperluas temuan-temuan sebelumnya dengan menegaskan bahwa dampak negatif adiksi *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik tidak hanya bersifat langsung, tetapi juga dimediasi oleh melemahnya kapasitas manajemen waktu. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya intervensi dua arah: (1) program pengendalian penggunaan *smartphone* dan (2) pelatihan keterampilan manajemen waktu, untuk secara efektif mereduksi perilaku prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh mahasiswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pada hasil penelitian yang diperoleh beserta pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: (1) adiksi *smartphone* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap manajemen waktu pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi, (2) manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan

Akuntansi, (3) adiksi *smartphone* berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi, (4) adiksi *smartphone* berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik secara tidak langsung melalui manajemen waktu pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi

Berdasarkan hal tersebut, maka disarankan bagi (1) mahasiswa sebaiknya mampu meningkatkan kemampuan manajemen waktunya dengan baik serta harus mengontrol penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari dengan menerapkan siklus *self-regulated learning* milik Zimmerman dalam setiap mengerjakan tugas akademik. (2) Program studi sebaiknya menyelenggarakan pelatihan manajemen waktu, mengembangkan program konseling akademik yang untuk permasalahan prokrastinasi dan adiksi *smartphone*, serta menyusun kebijakan penggunaan *smartphone* selama proses perkuliahan. (3) Peneliti selanjutnya sebaiknya menambahkan faktor-faktor lain sebagai variabel mediasi, seperti strategi pembelajaran, memperluas responden, serta mempertimbangkan metode penelitian lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisanti, N. A. (2023). Pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 2 Pamekasan. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 2(2), 39-48. <https://doi.org/10.36420/dawa.v2i2.216>
- Anam, I., Hastuti, E. S., & Sinaga, A. H. E. (2022). Hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik dimasa pembelajaran daring pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ciawigebang. *In Search*, 21(2), 192–201. <https://doi.org/10.37278/insearch.v21i2.558>
- Dara, Y. L., Wolor, C. W., & Marsofiati. (2023). Pengaruh perfeksionisme, manajemen waktu, dan internal locus of control terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Journal of Education, Politic, and Social Humaniora*, 1(2), 139–149. <https://doi.org/10.61590/srp.v1i2.93>
- Khalid, A., Zhang, Q., Wang, W., Ghaffari, A. S., & Pan, F. (2019). The relationship between procrastination, perceived stress, saliva alpha-amylase level and parenting styles in Chinese first year medical students. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 489–498. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S207430>
- Kristanto, Y., Wijono, S., & Tulung, C. R. (2023). The correlation between time management and anxiety in master of education graduate students in XYZ University Jakarta. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP)*, 7(3), 2738–2747. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5488>
- Kurniati, R. A., Sudarno, S., & Setyowibowo, F. (2023). Pembelajaran daring dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.26740/jupe.v11n1.p1-9>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The *smartphone* addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Liu, F., Xu, Y., Yang, T., Li, Z., Dong, Y., Chen, L., & Sun, X. (2022). The mediating roles of time management and learning strategic approach in the relationship between *smartphone* addiction and academic procrastination. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2639–2648. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S373095>
- Liu, Y., Lin, Y., Zhao, S., Wang, F., Yuan, Q., & Tong, Y. (2026). Mobile phone addic-

- tion and academic procrastination in adolescents: the serial mediating roles of self-regulation and psychological resilience and the moderating role of the parent-child relationship. *Brain and Behavior*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.1002/brb3.71169>
- Mccloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale. *Research Gate*, (January), 1–43. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Mediastuti, R., & Nurhadianti, R. D. D. (2022). Hubungan manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa Kelas XII SMAN 4 Bekasi. *Jurnal Ikraith-Humaniora*, 6(2), 31–39. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/1497>
- Nugroho, S.S., & Jaryanto. (2024). Pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(4), 1485–1497. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i4.744>
- Nurazizah, S., Cipta Apsari, N., & Santoso, M. B. (2024). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa akibat tekanan sosial dan lingkungan fisik. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 5(2), 99–115. <https://doi.org/10.24198/jppm.v5i2.61518>
- Nurjan, S. (2020). Analisis teoritik prokrastinasi akademik mahasiswa. *MUADDIB: Studi Kependidikan dan Keislaman*, 10(1), 61–83. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>
- Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task aversiveness sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3 (1), 124–140. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>
- Rosyid, A. I., Deniati, K., & Agustina, L. (2022). The relationship between time management and academic procrastination in nursing students at STIKES Medistra Indonesia. *Jurnal Medicare*, 1(4), 155–163. doi.org/10.62354/jurnalmedicare.v1i4.16
- Salsabila, D., Faslah, R., & Yohana, C. (2023). Pengaruh efikasi diri dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik di SMKN 31 Jakarta. *Berajah Journal*, 3 (1), 131–142. <https://doi.org/10.47353/bj.v3i1.205>
- Sari, I. N., & Lestari, S. (2023). Perfeksionisme dan manajemen waktu sebagai prediktor perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 11(1), 29–43. <https://doi.org/10.24854/jps.v11i2.2975>
- Schunk, D.H., & Zimmerman, B.J. 1997. Self-regulated learning and performance: Issues and educational applications. Hillsdale, NJ. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Simbolon, P. A., & Daulay, N. (2022). The effect of *smartphone* addiction on students' academic procrastination. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5580–5588. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3101>
- Suminah, & Ciputri, L. (2024). Pengaruh beban tugas pembelajaran terhadap munculnya stres pada mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3), 6998–7003. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Syahrina, N. P., Eunike, M., Farid Wahyu Saputra, Futihah Ananda Khoirusiffa, Azzahra Nadya Khairunnisa, Saskia Dwi Rahmawati, Antonio Amabel Setiawan, Muhammad Sunan Magribi Herlambang, Ravi Islami Adeza, & Dwi Desi Yai Tarina. (2024). Peran dan manajemen waktu dalam penggunaan *smartphone*. *Kegiatan Positif: Jurnal Hasil Karya Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 38–46. <https://doi.org/10.61132/kegiatanpositif.v2i4.1409>
- Tsanya, R., Syukriyadi, & Kala, P. R. (2025). Hubungan manajemen waktu dengan self regulated learning pada mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. *Jurnal Inovasi Kesehatan Global*, 2(4), 24–37. <https://doi.org/10.62383/ikg.v2i4.2344>

- Wang, Y., Lu, Y., Tian, X., Liu, Y., & Ma, W. (2024). The relationship between mobile phone addiction and time management disposition among Chinese college students : A cross-lagged panel model. *Heliyon*, 10(3), e25060. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25060>
- Winarna, A. D., & Rozamuri, A. M. (2024). Time management, locus of control, dan phubbing terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Wawasan Manajemen*, 12(3), 254–266. <https://doi.org/10.20527/jwm.v12i3.298>
- Zebua, E. K., & Santosa, M. (2023). Pentingnya manajemen waktu dalam meningkatkan kualitas belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 2060–2071. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13436>
- Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya manajemen waktu bagi mahasiswa Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Metanoia*, 4(1), 58–70. <https://doi.org/10.55962/metanoia.v4i1.62>
- Zhang, K., Guo, H., Wang, T., Zhang, J., Yuan, G., Ren, J., Zhang, X., Yang, H., Lu, X., Zhu, Z., Du, J., Shi, H., Jin, G., Hao, J., Sun, Y., Su, P., & Zhang, Z. (2023). A bidirectional association between *smartphone* addiction and depression among college students: A cross-lagged panel model. *Frontiers in Public Health*, 11, 1083856. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1083856>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner : An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/S15430421TIP4102_2