

HUBUNGAN *SMARTPHONE ADDICTION* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA BARAT

*Trivaldo Roberto Sitorus*¹

^{1,2,3}Universitas Mercu Buana, JL. Raya, Meruya Selatan Kec. Kembangan. Jakarta Barat

*¹aldorobertositorus86@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the relationship between Smartphone Addiction and academic procrastination in regular students of the Faculty of Psychology 1 Mercu Buana University, West Jakarta. The population in this study was 600 people and the samples in this study were 220 students with the criteria of students from the Faculty of Psychology Regular 1 University of Mercu Buana, West Jakarta, who were active and with convenience sampling technique. The method in this research is quantitative, data collection techniques in this study using a questionnaire. The measuring instrument used in the measurement of Smartphone Addiction is the Smartphone Addiction Scale (SAS) and the measuring instrument used in the measurement of academic procrastination is the Tuckman Procrastination Scale (TPS). Hypothesis testing techniques in this study using correlational techniques with the Sig. $0.00 < 0.05$, which means that there is a significant relationship between Smartphone Addiction and academic procrastination in students of the regular 1 Faculty of Psychology at Mercu Buana University, West Jakarta with the moderate category.*

Keywords: *Smartphone Addiction, Procrastination Akademik*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi reguler 1 Universitas Mercu buana Jakarta Barat. Populasi pada penelitian ini yaitu sebanyak 600 orang dan jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 220 orang mahasiswa dengan kriteria mahasiswa Fakultas Psikologi Reguler 1 Universitas Mercu buana Jakarta Barat yang berstatus aktif dengan teknik *convenience sampling*. Metode dalam penelitian ini yaitu kuantitatif, teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan angket. Alat ukur yang digunakan dalam pengukuran *Smartphone Addiction* yaitu *Smartphone Addiction Scale* (SAS) dan alat ukur yang digunakan dalam pengukuran Prokrastinasi Akademik yaitu *Tuckman Procrastination Scale* (TPS). Teknik uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasional dengan nilai Sig. $0,00 < 0,05$ yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara *Smartphone Addiction* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi reguler 1 Universitas Mercu buana Jakarta Barat dengan kategori sedang.

Kata Kunci: *Smartphone Addiction, Prokrastinasi Akademik*

Pendahuluan

Pada era saat ini perkembangan dan kemajuan teknologi semakin canggih dan pesat khususnya *gadget*, dan terkhusus perkembangan pada *smartphone* yang sangat pesat yang ditandai dengan berbagai macam jenis *smartphone* yang sudah dikembangkan dan juga berbagai kecanggihan fitur - fitur yang dirancang sehingga dapat memberikan kepuasan bagi pengguna

nya. *Gadget* merupakan barang canggih yang diciptakan dengan berbagai aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media berita, jejaring sosial, hobi, dan hiburan (Hidayat & Junianto, 2017). Sedangkan *Smartphone* merupakan sebuah bagian dari *gadget*, *Smartphone* merupakan sebuah generasi baru dari telepon seluler dengan papan tombol minimalis bukan hanya berfungsi sebagai telepon lagi namun sudah memiliki fungsi yang sangat kompleks seperti yang ada pada komputer yang dapat mengakses email, *office programs* dan fitur multi media seperti *camera*, dll (Kibona & Mgya, 2015).

Gadget atau *Smartphone* sudah *familiar* dikalangan masyarakat, dari kalangan anak kecil hingga kekalangan orang tua pun *smartphone* sudah *familiar*, terutama dikalangan para mahasiswa, sehingga beberapa mahasiswa bahkan memiliki lebih dari satu *gadget*. Sebab mereka adalah para generasi milenial yang banyak menghabiskan waktu nya dengan internet (Susiwati, 2019). Internet adalah jaringan yang tergolong besar yang menghubungkan komputer-komputer lain yang ada di seluruh dunia menggunakan teknologi kabel dan nirkabel, sehingga internet sering digunakan sebagai belanja online, membangun jaringan sosial, bermain, berita, informasi perjalanan, bisnis, iklan, dan masih banyak lagi (SL. Mamatha dkk. 2016).

Seperti yang diungkapkan oleh (Kibona & Mgya, 2015) bahwa dengan kelahiran tahun 1990-an mereka diberi gelar dengan "*igeneration*" yang berarti generasi yang selalu terkoneksi dengan teknologi dan mereka adalah masyarakat asli dalam perkembangan di era perkembangan teknologi, sehingga para kaum *igeneration* sering kali merasa kekurangan apabila tidak memegang *Smartphone* milik nya. Bukan hanya itu, yang menjadi kebiasaan nya yaitu menggunakan *Smartphone* dalam setiap aktifitasnya dengan cara yang berlebihan, terutama pada mahasiswa yang selalu menggunakan *Smartphone* dimana saja baik didalam ruangan belajar, di tempat tongkrongan, dan bahkan ketika berinteraksi dengan orang lain cenderung lebih memilih untuk fokus dengan *Smartphone* milik nya dibandingkan dengan teman dan lingkungan sekitar nya. Selain itu ketika bangun tidur yang menjadi perhatian utama nya adalah pada *gadget* atau *Smartphone* milik nya, hal tersebut tanpa disadari adalah tindakan dari *Smartphone Addiction* yang dapat mengubah rutinitas, kebiasaan, dan perilaku sosial nya. Menurut Kwon (dalam Meirianto & Astuti, 2018) bahwa *Smartphone Addiction* adalah suatu perilaku kecanduan atau memiliki keterikatan terhadap *Smartphone* yang memungkinkan terjadinya masalah sosial seperti menarik diri dan mengalami kesulitan dalam aktivitas sehari-hari atau *Daily life disturbance* yang mengganggu kehidupan dalam kegiatan sehari-hari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Smartphone Addiction* merupakan sebuah kondisi perilaku yang memiliki ketergantungan terhadap *Smartphone* sehingga akan mengakibatkan permasalahan fisik dan pada kehidupan sosial nya.

Tingginya penggunaan *Smartphone* di era saat ini dapat terlihat dari hasil beberapa lembaga survei yang menjelaskan tingginya intensitas penggunaan *gadget* atau *Smartphone* dan tingginya konsumsi *Smartphone*. Berikut merupakan data hasil survei oleh *Mobility Report*

Ericsson yang dimuat dalam (Oktario, 2017) yang mengatakan perkembangan pengguna perangkat *mobile* di Indonesia pada tahun 2016 hingga mencapai 5.000.000 orang, dan merupakan yang tertinggi dalam peringkat ke tiga di kawasan Asia Pasifik, dan memiliki langganan *Smartphone* dengan jumlah sekitar 100.000.000 ditahun 2015 dan menjadi tertinggi di Asia Tenggara, dan akan di prediksi mencapai 250 juta pada akhir 2021.

Menurut Forst dan Sullivan (dalam Oktario, 2017) menyatakan bahwa penjualan *Smartphone* di Indonesia sebanyak 1,2 juta pada tahun 2009 dan meningkat pesat pada tahun 2015 menjadi 18,7 juta. Selain itu dalam APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) mengatakan hasil survei bahwa setengah pengguna *Smartphone* adalah anak muda yang didominasi oleh remaja awal, menengah, dan akhir yang ber usia sekitar 18 hingga 24 tahun. Dan menurut APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2014) menyatakan bahwa pada pendidikan tingkat sarjana merupakan pengguna *Smartphone* terbesar kedua di Indonesia, yaitu sebesar 16,9% .

Para mahasiswa selalu menggunakan *Smartphone* didalam kehidupannya sehari-hari seperti untuk mengakses internet dalam mencari materi pembelajaran, menambah wawasan pengetahuan dan mengerjakan tugas, selain itu *gadget* juga digunakan sebagai media komunikasi untuk melakukan komunikasi dengan keluarga dan teman, dan tak jarang juga bahwa *Smartphone* sering digunakan untuk mencari hiburan seperti melihat video, bermain games, dll. Para mahasiswa sering menghabiskan waktu dalam menggunakan *Smartphone* baik di rumah, di lingkungan kampus dan bahkan diruangan kelas pun masih banyak yang menggunakan *Smartphone* sehingga intensitas penggunaan *Smartphone* cukup tinggi. Demikian juga hasil survei dari *Trends Kleiner Perkins Caufield & Byers's* (dalam Gifari & Kurnia, 2015) yang menyatakan bahwa rata-rata pengguna *Smartphone* mengecek ponselnya sekitar 150 kali didalam sehari, dan didalam seminggu sebanyak kurang lebih 1.050 kali jika di akumulasikan. Menurut Sulistyanyngtyas dkk, (2012) yang tertulis (dalam Oktario, 2017) bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia yang kerap kali ingin membalas sms, melihat notifikasi dari media sosial, membalas *chatting*, mengakses internet, dan menelpon. Hal tersebut juga dipertegas oleh (APJII, 2017) berdasarkan survei yang dilakukan pengguna internet di Indonesia menjelaskan bahwa konten yang sering untuk diakses adalah media sosial yang menjelaskan hasil survei sebesar 87,13% .

Para pengguna *Smartphone* sering kali tak sadar atas dampak yang diakibatkan oleh kecanduan atas penggunaan *Smartphone* tersebut. Tak sedikit terdapat pada mahasiswa yang melakukan menunda-nunda pekerjaan atau tugas (prokrastinasi) dan menunda-nunda kewajibannya sebagai mahasiswa yaitu belajar dikarenakan pengaruh hiburan yang ada di *gadget* atau *Smartphone* misalnya seperti bermain games, menonton video, dan mengakses media sosial, dll. Sedangkan belajar dan mengerjakan tugas merupakan salah satu dari tugas utama dari mahasiswa untuk memperoleh nilai, namun kerap kali para mahasiswa menganggap bahwa tugas

yang didapat merupakan sebuah beban sehingga memiliki dampak terhadap penundaan, menurut Burka & Yen (yang dimuat dalam Ghaida, 2019) bahwa 90% mahasiswa melakukan Prokrastinasi Akademik. Tuckman, (1991) mendefinisikan Prokrastinasi Akademik sebagai pola perilaku yang memiliki konsekuensi serius bagi siswa, dan kehidupan akademis nya memiliki karakteristik pada waktu yang sudah dibatasi. Para mahasiswa sering kali lupa dengan pekerjaan atau tugas nya atau merasa malas untuk mengerjakan tugas atau pekerjaan nya sehingga mereka melakukan penundaan atau sering disebut dengan Prokrastinasi dikarenakan terbuai dengan *Smartphone* tersebut. Hal tersebut juga didukung dalam penelitian (Susilawati, 2019) yang mengatakan bahwa *gadget* dapat mempengaruhi menjadi kecanduan dalam mengakses media sosial, dan *gadget* terhadap kecenderungan prokrastinasi juga memiliki korelasi yang positif dan dia juga menjelaskan bahwa kecanduan dalam mengakses media sosial juga dapat menyebabkan penundaan pekerjaan (prokrastinasi).

Hal itu akan menjadi sebuah masalah serius apabila terus dibiarkan khususnya dikalangan mahasiswa. Karena banyak nya mahasiswa mengalami *stress* akibat dari banyak nya tugas yang menumpuk dikarenakan keseringan penundaan pengerjaan tugas dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan *smartphone* seperti mengakses hiburan seperti menonton video, bermain games dan mengakses media sosial seperti Instagram, wa, fb, dll. Menurut J.A Barnes (dalam Hervani, 2016) menjelaskan sosial media adalah sebuah website sosial yang menghubungkan antar manusia untuk berkomunikasi. Akibat dari tindakan Prokrastinasi tersebut, maka kecenderungan yang menjadi alternatif yang dilakukan adalah mengerjakan tugas atau pekerjaan nya tidak optimal atau disebut dengan cara sistem kebut semalam, hal tersebut merupakan sebuah problema karena tak sedikit juga para mahasiswa yang menghabiskan waktunya dengan *Smartphone* dibandingkan untuk fokus belajar, bahkan ketika dalam situasi ujian. Sehingga terdapat kemungkinan pada mahasiswa yang mengalami penurunan prestasi belajar seperti nilai IPK nya yang menurun atau bahkan masih terdapat mahasiswa yang memiliki nilai IPK yang masih rendah akibat kurang nya pemanfaatan waktu untuk belajar dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu untuk bermain dengan *Smartphone* yang berakibat pada penundaan dalam mengerjakan tugas dan melaksanakan kewajiban nya sebagai mahasiswa seperti belajar.

Namun tak sedikit pula prestasi akademik mahasiswa yang mengalami peningkatan atau tidak mengalami penurunan dikarenakan ada kemungkinan pemanfaatan *gadget* atau *Smartphone* nya dengan benar dan tepat misalnya penggunaan *Smartphone* dengan mencari materi dan referensi pembelajaran dan menambah wawasan nya, seperti yang dinyatakan dalam hasil penelitian (Azzahra, 2019) yang mengatakan bahwa *gadget* dapat dimanfaatkan sebagai alat pembelajaran untuk membantu mahasiswa dalam memperoleh informasi dan pengetahuan dapat meningkatkan prestasi belajar karena dengan menggunakan *gadget* maka para siswa dapat dengan mudah memperoleh informasi dan membuat proses pembelajaran menjadi tidak bosan.

Gadget atau *Smartphone* dapat memberi dampak negatif dan positif kepada penggunanya tergantung dari tujuan dalam penggunaan *gadget* tersebut, hal tersebut juga didukung oleh (Iskandar dkk. 2019) yang mengatakan bahwa *gadget* akan berdampak positif dan negatif tergantung dengan tujuan pemakaian yang digunakan, Jika *gadget* lebih sering digunakan untuk memenuhi bermain games maka waktu belajar siswa akan termakan dan akibatnya pembelajaran yang kurang memuaskan dan jika penggunaan *gadget* lebih tanggung jawab memunculkan kemandirian, kreativitas inisiatif dan menggunakan *gadget* untuk menemukan materi dan referensi pelajaran dan menambah wawasan pengetahuan.

Mengingat bahwa mahasiswa psikologi secara khusus merupakan mahasiswa yang sudah familiar dengan kesehatan mental atau *mental awareness* sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa psikologi sudah seharusnya tahu dalam menerapkan kesehatan mental dan paham mengenai dampak negatif daripada perilaku penggunaan *Smartphone* yang berlebihan dan penundaan terhadap tugas dan kewajiban oleh mahasiswa seperti menunda untuk belajar yang akan menimbulkan masalah yang serius terhadap diri mahasiswa tersebut baik dalam dunia akademis mahasiswa tersebut seperti permasalahan dalam prestasi belajar dan kemungkinan pada kegagalan pada mata kuliah. Sehingga para mahasiswa tersebut dapat mengambil peran dalam melakukan kontrol terhadap perilaku penggunaan *Smartphone* nya dan dapat meningkatkan prestasi belajar nya masing-masing dan meminimalisir kegagalan pada akademis.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian korelasional merupakan sebuah penelitian yang bertujuan untuk mencari *Product Moment* melalui uji korelasi pearson dengan bantuan *software* SPSS versi 22. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa/I Fakultas Psikologi yang ada di Universitas Mercu buana Jakarta Barat yang berstatus aktif berjumlah 600 orang, dan mengambil sampel sebanyak 220 orang dengan menggunakan teknik *convenience sampling*, teknik tersebut merupakan sebuah teknik sampel bagian dari teknik *Non-probability sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner dengan skala *Likert* dengan 5 alternatif pilihan jawaban. Data diambil menggunakan dua alat ukur yaitu *Smartphone Addiction Scale* (SAS) yang berfungsi untuk mengukur *Smartphone Addiction* yang dikemukakan oleh Kwon dan kemudian di modifikasi oleh peneliti, alat ukur tersebut memiliki 6 dimensi yaitu *Daily life disturbance*, *Positive anticipation*, *Withdrawal*, *Cybe space-Oriented relation*, *Over use*, *Tolerance*. dan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) untuk mengukur Prokrastinasi Akademik di kemukaan oleh Tuckman dan kemudian dimodifikasi oleh peneliti, alat ukur ini memiliki dua dimensi yaitu Penundaan dan Penghindaran.

Adapun gambaran distribusi data total sebanyak 220 orang responden dan terdapat 172 responden atau 78% berjenis kelamin perempuan dan 48 responden atau 22% berjenis kelamin laki-laki. Dalam penelitian ini, responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada responden berjenis kelamin laki-laki. Data dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1

Distribusi Data Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Frekuensi	Persentase
Perempuan	172	78%
Laki-laki	48	22%
Total	220	100%

Berdasarkan dari persebaran data yang dilakukan terhadap 220 responden maka dilakukan analisis data untuk menguji hipotesis yang ada, sehingga hasil Uji Hipotesis yang dilakukan dengan uji korelasi pearson menggunakan bantuan program SPSS versi 22, sebelum melakukan uji korelasi maka diberikan uji normalitas dengan menggunakan teknik *One sample Kolmogorov-Simirnov* guna untuk mengetahui distribusi data apakah normal atau tidak. Untuk hasil uji normalitas maka hasil nilai *significant two-tailed* sebesar 0.2 yang lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0.05$) sehingga disimpulkan bahwa kedua variabel dengan data yang berdistribusi normal. Sehingga data dapat dilanjutkan untuk melakukan uji korelasi Pearson sebagai berikut:

Tabel 2

Hasil Uji Korelasi

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Taraf Sig.</i>
<i>Smartphone Addiction</i>	0,418	0,000	0,05
<i>Prokrastinasi Akademik</i>	0,418	0,000	0,05

Berdasarkan tabel diatas hasil uji korelasi yang dilakukan dengan menggunakan melalui uji *Pearson Correlation* dengan bantuan program SPSS versi 22, maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu buana Jakarta Barat, hal itu bisa dilihat pada hasil nilai *sig. 2-Tailed* $0,00 < 0,05$. Selain itu hasil dari uji korelasi tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki korelasi yang positif dengan signifikansi pada kategori yang sedang. Maka berdasarkan hasil Uji korelasi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Smartphone*

Addiction dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu buana Jakarta Barat. Dimensi yang memberi sumbangsih koefisien korelasi tertinggi yaitu *withdrawl* pada variabel *Smartphone Addiction* memiliki koefisien tertinggi terhadap dimensi penundaan pada variabel Prokrastinasi Akademik dengan nilai koefisien sebesar 0.331 dan dimensi *daily-life disturbance* memiliki korelasi koefisien tertinggi terhadap dimensi menghindari tugas pada variabel Prokrastinasi Akademik dengan nilai koefisien sebesar 0,395

Tabel 3

Korelasi Dimensi Antar Variabel

<i>Smartphone Addiction</i>	Prokrastinasi Akademik			
	Penundaan		Menghindari Tugas	
	R hitung	Sig.	R hitung	Sig.
<i>Daily-life disturbance</i>	0,298	0,000	0,395	0,000
<i>Positive Anticipation</i>	0,263	0,000	0,337	0,000
<i>Withdrawal</i>	0,331	0,000	0,379	0,000
<i>Cyber Space-Oriented Relationship</i>	0,205	0,000	0,321	0,000
<i>Overuse</i>	0,328	0,000	0,392	0,000
<i>Tolerance</i>	0,304	0,000	0,341	0,000

Selain itu dalam penelitian ini diketahui bahwa perilaku *Smartphone Addiction* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu buana Jakarta Barat lebih dominan pada kategori sedang, seperti yang dijelaskan pada Tabel dibawah ini :

Tabel 4

Kategorisasi Smartphone Addiction

Valid	Frekuensi	Persentase	Cumulative Percent
Rendah	140	18,2	18,2
Sedang	155	70,5	88,6
Tinggi	25	11,4	100

Seperti yang dijelaskan pada Tabel 4 diatas bahwa perilaku *Smartphone Addiction* yang ada pada tingkat tertinggi yaitu sebanyak 25 orang atau 11,4% dan tingkat kategori sedang sebanyak 155 orang atau setara dengan 70,5% dan mahasiswa yang memiliki kategori rendah dalam perilaku *Smartphone Addiction* itu sebanyak 40 orang atau setara dengan 18,2%, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku *Smartphone Addiction* yang ada pada Mahasiswa

Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta Barat ada pada kategori sedang yaitu sebanyak 155 mahasiswa atau setara dengan 70,5 %. Selain itu perilaku Prokrastinasi Akademik yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu buana juga berada pada kategori sedang. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 5

Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Valid	Frekuensi	Persentase	Cumulative Percent
Rendah	47	21,4	21,4
Sedang	159	72,3	93,6
Tinggi	14	6,4	100

Dari 220 Mahasiswa Fakultas Psikologi reguler 1 Universitas Mercu buana Jakarta Barat memiliki tingkat Prokrastinasi Akademik dengan kategori yang tinggi yaitu sebanyak 14 orang atau setara dengan 6,4% dan mahasiswa yang memiliki Prokrastinasi Akademik dengan kategori sedang berjumlah 159 orang atau setara dengan 72,3% dan mahasiswa dengan Prokrastinasi Akademik kategori yang rendah sebanyak 47 orang atau setara dengan 21,4%. Sehingga dalam variabel Prokrastinasi Akademik dapat disimpulkan bahwa kebanyakan dari mahasiswa Fakultas Psikologi reguler 1 Universitas Mercu buana Jakarta Barat melakukan Prokrastinasi Akademik berada pada tingkat kategori sedang atau sebanyak 159 orang atau setara dengan 72,3%.

Pembahasan

Dalam penelitian ini didapatkan hasil uji korelasi yang menjelaskan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *Smartphone Addiction* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi reguler 1 Universitas Mercu buana Jakarta Barat. Dalam melakukan teknik uji *Pearson Correlation* peneliti menggunakan bantuan program SPSS versi 22. Dalam uji korelasional yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai signifikansinya sebesar $0,00 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Smartphone Addiction* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi reguler 1 Universitas Mercu buana Jakarta Barat dengan signifikansi pada kategori yang sedang sehingga pada penelitian ini disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Selain itu juga dalam temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *Smartphone Addiction* mayoritas dalam kategori sedang yaitu sebanyak 155 orang atau setara dengan 70,5%, dan perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi reguler 1 Universitas Mercu buana Jakarta Barat mayoritas berada pada tingkat kategori sedang atau sebanyak 159 orang atau setara dengan 72,3% memiliki Prokrastinasi Akademik dengan

kategori sedang, sehingga dapat dikatakan perilaku terhadap kedua variabel tersebut berada pada kategori sedang dan masih dapat dikontrol, hal tersebut tidak menggambarkan seperti hasil wawancara dan observasi prapenelitian yang dilakukan pada beberapa mahasiswa yang mengatakan bahwa mereka cenderung menggunakan *Smartphone* dengan berlebihan dan cenderung melakukan Prokrastinasi Akademik, hal tersebut dikarenakan bahwa yang diwawancara dan diobservasi hanyalah dari sebagian orang saja sehingga belum menggambarkan dari populasi yang ada. Dalam hubungan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang positif dikarenakan hasil dari *Pearson Correlation* kedua variabel sebesar 0,418 dan positif searah, sehingga apabila nilai dari salah satu variabel meningkat maka variabel lain juga akan ikut meningkat dan juga sebaliknya. Sama halnya dalam kasus ini, apabila perilaku *Smartphone Addiction* meningkat maka perilaku Prokrastinasi Akademik juga akan ikut meningkat dan sebaliknya apabila perilaku *Smartphone Addiction* menurun maka perilaku prokrastinasi juga akan ikut menurun, dan hal tersebut juga sesuai dengan hipotesis alternatif yang telah dibuat oleh peneliti, selain itu dimensi variabel *Smartphone Addiction* yang memberi sumbangsih koefisien korelasi tertinggi terhadap dimensi Prokrastinasi Akademik yaitu "*Withdrawal*", memiliki nilai koefisien sebesar 0.331 terhadap dimensi "penundaan" dan dimensi "*daily-life disturbance*" memiliki korelasi koefisien sebesar 0,395 terhadap dimensi "menghindari tugas". Dan dimensi *Smartphone Addiction* yang memiliki koefisien korelasi terendah yaitu "*Cyber Space-Oriented Relationship*" dengan nilai koefisien terhadap dimensi "penundaan" sebesar 0,205 dan pada dimensi "menghindari tugas" sebesar 0,321. Sehingga dengan adanya perasaan yang gelisah, tidak sabar dan merasa tidak sanggup apabila tanpa menggunakan *Smartphone* dan tidak ingin diganggu ketika menggunakan *Smartphone*, paling berpengaruh terhadap perilaku melakukan penundaan karena tidak dapat mengatur waktunya dengan baik, dan kenyamanan terhadap penggunaan *Smartphone* menjadikan mereka ingin menghindari tugas-tugas yang tidak disukai, sama halnya seperti penjelasan oleh Bernard (dalam Fauziah, 2015) yang mengatakan bahwa salah satu faktor melakukan Prokrastinasi Akademik yaitu karena melakukan kegiatan yang menyenangkan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian (Ghaida, 2019) yang menunjukkan bahwa didalam penelitiannya terdapat korelasi positif antara *Smartphone Addiction* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa, hal tersebut juga sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh McCloskey (2011) yang mengatakan bahwa Prokrastinasi juga didominasi oleh para mahasiswa dikarenakan mahasiswa merupakan sebagai dewasa awal yang sering melakukan penyesuaian sosial dan independensinya sehingga mereka sering untuk melakukan penundaan terhadap tugas-tugas dan kewajibannya dikarenakan mereka sering teralihihkan dengan hal-hal yang lekat dengan perkembangannya seperti penyesuaian sosial dan independensi nya.

Selain itu Prokrastinasi juga disebabkan oleh multi faktor dan salah satunya juga disebabkan oleh penggunaan *Smartphone*, dikarenakan *Smartphone* dapat memberikan kesenangan terhadap penggunaannya. Sama halnya seperti yang diungkapkan oleh Basco (dalam

Ghaida, 2019) yang mengatakan bahwa perilaku Prokrastinasi Akademik dapat disebabkan oleh kegiatan-kegiatan yang dapat menggembirakan dan menyenangkan individu dibandingkan melakukan suatu hal tidak menyenangkan, dalam artian ketika individu sedang melakukan kegiatan yang menyenangkan maka mereka akan memberi perhatian lebih terhadap kegiatan yang dapat menyenangkan mereka sehingga akan terbuai dan melakukan perilaku Prokrastinasi Akademik. Perilaku *Smartphone Addiction* juga didominasi oleh kelompok mahasiswa atau usia remaja menuju dewasa awal dikarenakan pengguna *Smartphone* juga didominasi oleh remaja dengan usia 18-24 tahun seperti yang dikemukakan oleh hasil survei APJII, (2014).

Faktor-faktor dari perilaku Prokrastinasi juga sinkron dengan faktor dari *Smartphone Addiction* sehingga faktor dari *Smartphone Addiction* sangat mendukung untuk melakukan Prokrastinasi Akademik, dikarenakan faktor-faktor dalam perilaku *Smartphone Addiction* menurut (Kwon, 2013) yaitu kesepian, depresi, harga diri, dan juga sebagai *Wel-being* dimana pengguna memanfaatkan *Smartphone* nya untuk mendapatkan kebahagiaan, kesenangan dan kegembiraan, sama halnya seperti faktor penyebab dari Prokrastinasi Akademik yang telah diungkapkan oleh Basco tersebut bahwa individu yang melakukan Prokrastinasi dikarenakan melakukan kegiatan yang menyenangkan tersebut salah satunya penggunaan *Smartphone*, karena *Smartphone* telah memberikan kecanggihan fitur-fitur aplikasi yang dapat diakses seperti aplikasi *chatting*, media sosial, *browsing*, dll, sehingga dapat memberikan kepuasan dan kesenangan pada penggunaannya, sama halnya temuan lain pada penelitian ini menggambarkan bahwa fitur aplikasi *Chatting* seperti *line*, *wa*, *wichat*, dll yang merupakan aplikasi paling banyak digunakan yaitu sebanyak 116 orang responden atau sekitar 52,7% menggunakan fitur ini, dan media sosial seperti Instagram, *fb*, *twitter*, *path*, dll sering digunakan oleh 84 orang atau sekitar 38,2%. Hal tersebut juga didukung oleh Sulistyaningtyas dkk, (2012) yang tertulis dalam (Oktario, 2017) bahwa sebagian besar masyarakat Indonesia yang kerap kali ingin membalas sms, melihat notifikasi dari media sosial, membalas *chatting*, mengakses internet, dan menelpon dalam penggunaan *Smartphone* nya. Selain itu dalam temuan ini juga menjelaskan bahwa durasi yang sering digunakan dalam menggunakan *Smartphone* setiap hari nya mayoritas menghabiskan waktu sekitar 1-6 jam/hari sebesar 121 orang 55%. Berdasarkan intensitas pengecekan *Smartphone*, mayoritas mengecek *Smartphone* nya sebanyak 20-30 kali/hari.

Memang *Smartphone Addiction* tidaklah *single factor* atau yang selalu dapat membuat individu melakukan Prokrastinasi Akademik, sama halnya seperti pada subyek yang memiliki *Smartphone Addiction* tetapi tidak melakukan Prokrastinasi Akademik, hal tersebut disebabkan karena dampak dari *Smartphone Addiction* sangat luas baik bagi psikologis, fisik, sosial, akademis seperti penurunan prestasi belajar, dll, seperti halnya yang diungkapkan oleh (Fitria, 2019) yang mengatakan bahwa intensitas penggunaan *gadget* dapat mempengaruhi pada prestasi belajar siswa. Oleh sebab itu penggunaan *Smartphone* haruslah tetap dikontrol agar perilaku *Smartphone addiction* dapat dikontrol sehingga dapat berkurang agar perilaku Prokrastinasi Akademik juga

dapat berkurang, sehingga prestasi belajar dapat di capai secara maksimal dikarenakan *Smartphone* dapat memberi dampak positif atau baik apabila pengguna nya dapat menggunakannya dengan baik dan akan berdampak buruk apabila pengguna nya menggunakan dalam hal yang buruk seperti mengakses hiburan yang berlebihan, games yang berlebihan dll.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat hubungan yang signifikan antara *Smartphone Addiction* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu buana Jakarta Barat. Kedua hubungan variabel tersebut berada pada taraf signifikansi yang sedang, dan arah hubungan yang positif yang terlihat dari nilai *Pearson Correlation* kedua variabel sebesar 0,418 dan positif searah.

Dimensi variabel *Smartphone Addiction* yang memberi sumbangsih koefisien korelasi tertinggi terhadap dimensi Prokrastinasi Akademik yaitu "*Withdrawal*", memiliki nilai koefisien sebesar 0.331 terhadap dimensi "penundaan" dan dimensi "*Daily-life disturbance*" memiliki korelasi koefisien sebesar 0,395 terhadap dimensi "menghindari tugas". Dan dimensi *Smartphone Addiction* yang memiliki koefisien korelasi terendah yaitu "*Cyber Space-Oriented Relationship*" dengan nilai koefisien terhadap dimensi "penundaan" sebesar 0,205 dan pada dimensi "menghindari tugas" sebesar 0,321.

Perilaku *Smartphone Addiction* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi reguler Universitas Mercu buana Jakarta Barat mayoritas berada pada kategori sedang. Temuan lain pada penelitian ini menggambarkan bahwa fitur aplikasi *Chatting* seperti *line*, *wa*, *wichat*, dll, yang merupakan aplikasi paling banyak digunakan. Selain itu dalam temuan ini juga menjelaskan bahwa durasi yang sering digunakan dalam menggunakan *Smartphone* setiap hari nya mayoritas menghabiskan waktu sekitar 1-6 jam/hari, dan intensitas pengecekan *Smartphone* nya mayoritas sebanyak 20-30 kali/hari.

Implikasi

Berdasarkan dari hasil penelitian ini maka diharapkan kepada seluruh mahasiswa agar mampu menyadari mengenai dampak buruk dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan terutama pada perilaku melakukan penundaan tugas (Prokrastinasi Akademik) yang akan dapat berdampak. Pada peneliti selanjut nya diharapkan menambahkan variabel lain mengenai dampak dari kedua variabel ini terhadap variabel lain agar perkembangan ilmu psikologi semakin bertambah dan dapat meninjau lebih dalam lagi mengenai dampak-dampak yang akan di timbulkan dari variabel-variabel tersebut. Selain itu penelitian berikut nya diharapkan untuk mengukur secara meluas.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu untuk menyelesaikan penelitian ini baik institusi yang bersedia untuk memberikan data primer dan sekunder yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Terimakasih juga kepada Ibu Prahastia Putri yang telah membimbing dalam penyelesaian penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Abdurahman., Muhidin & Soemantri. (2011). *Dasar-dasar Metode Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia.
- Al-Barashdi, S. H., dkk. (2015). Smartphone Addiction among university undergraduates: a literature review. *Journal of Scientific Research and Reports*. 4(3), 210-225.
- APJII. (2017). *Hasil survey penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia 2017* di <http://apjii.or.id/contentt/read/39/342/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2017>.
- Azzahra, F. (2019). HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP ISLAM DIPONEGORO SURAKARTA. *Naskah Skripsi Publikasi*.
- Azzwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fitria, I. (2019). HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA MAN 1 BENKALIS. *Skripsi Publikasi*.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2(2), 123-132.
- Gifary, S., & N, Kurnia. I. (2015). Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Komunikasi. *Jurnal Socioteknologi*. 14(2), 170-178.
- Ghaida, S. (2019). Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Skripsi Publikasi*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Hervani, G. S. (2016). Penggunaan Sosial Media dan Dampak terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan 2013. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Konseling*. 5(2).
- Hidayat, A. R., Junianto, E. (2017). Pengaruh Gadget Dengan Tingkat Prestasi Siswa SMK Yayasan Islam Tasik Malaya Dengan Metode Tam. *Jurnal Informatika*, 4(2), 163-173.
- Hodijah, S. (2019). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Reguler 1. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Mercubuana.
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-Nida*. 41(1), 71-82.
- Kasenda, L., Sentinuwo, S., & Tuleman, V. (2016). Sistem Monitoring Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik Siswa Berbasis Android. *E-Journal Teknik Informatika*. 9(1), 79-97.

- Kibona, L., & Mgya, G. (2015). *Smartphones' effects on academic performance of higher learning students. Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*. 2(4), 777-784.
- Komara, B. I. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. *Jurnal Psikopedagogia*. 5(1), 33-42.
- Kwon, M., dkk. (2013). *The Smartphone Addiction: development and validation of short version for adolescents (SAS-SV)*. *Plos One*, 8(12). <http://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>.
- Meirianto, T. M., Astuti, D. Y. (2018). HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA. *Naskah Publikasi*.
- Mamatha, SL., Hanakeri, A. P., Aminabhavi, A. V. (2016). Impact of gadgets on emotional maturity, reasoning ability of college students. *Semanticscholar*. 2(3), 749-755.
- McCloskey, J.D. (2011). *Finally, my thesis on procrastination academic*. Thesis. Texas: University of Texas at Arlington.
- Nikmah, A. (2015). Dampak Penggunaan Handphone Terhadap Prestasi Siswa. *E-Jurnal Dinas Pendidikan Kota Surabaya*. 5, 1-8.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktario, A. (2017). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Smartphone dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa. *Skripsi Publikasi*.
- Ozer, U. B., dkk. (2013). *Reducing academic procrastination through a group treatment program: A pilot study*. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*. 31(3), 127-135.
- Ozer, U. B., dkk. (2013). *Psychometric properties of the Tuckman Procrastination Scale in a Turkish sample*. *Psychological reports*. 113(3), 874-884.
- Purwanto. (2011). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rozalia, M. F. (2017). Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD*. 5(2), 722-731.
- Riswanto, A., & Aryani, s. (2017). Learning Motivation and Student Achievement : Description Analysis and Relationships Both. *Couns-Edu*, 43.
- RI. (1945). UUD 1945 Pasal 31 ayat (1) dan (2).
- Sudjana, N. (2010). *Dasar-dasar Proses Belajar*. Bandung: Sinar Baru Bandung.
- Siyoto, S., Sodik, A. M. (2015). *DASAR METODE PENELITIAN*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Slameto. (2010). *Belajar & Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

