

## KONTROL DIRI DI ERA DIGITAL: MENCEGAH PROKRASTINASI DENGAN BIJAK MENGGUNAKAN *SMARTPHONE*

Oleh :

Detri Sefianmi<sup>1)</sup>, Winna Andini Handayani<sup>2)</sup>, Fanessha Julietta Maharani<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani

<sup>1</sup>email: detri.sefianmi@lecture.unjani.ac.id

<sup>2</sup>email: winna.andini@lecture.unjani.ac.id

<sup>3</sup>email: fanessha13@gmail.com

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel :

Submit, 17 Oktober 2024

Revisi, 1 Desember 2024

Diterima, 17 Desember 2024

Publish, 15 Januari 2025

#### Kata Kunci :

Kontrol Diri,  
Prokrastinasi,  
Penggunaan *Smartphone*.



### ABSTRAK

Saat ini, penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa semakin pesat, sehingga kemampuan untuk mengendalikan diri menjadi semakin penting agar mereka tetap bisa mengatur dan menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana pengendalian diri dalam penggunaan *smartphone* memengaruhi tingkat penundaan akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi di Unjani Cimahi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 273 mahasiswa yang dipilih melalui *stratified random sampling* sebagai subjek. Instrumen pengukuran berupa kuesioner yang sudah diuji reliabilitas dan validitasnya. Data dianalisis menggunakan regresi sederhana, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* dan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa dalam menggunakan *smartphone*, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mereka, dan sebaliknya. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar mahasiswa diberikan panduan yang lebih baik dalam penggunaan *smartphone*, serta menempatkan motivasi sebagai prioritas utama selama proses pembelajaran di kampus.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license*



### Corresponding Author:

Nama: Detri Sefianmi

Afiliasi: Universitas Jenderal Achmad Yani

Email: detri.sefianmi@lecture.unjani.ac.id

### 1. PENDAHULUAN

*Smartphone* adalah salah satu alat elektronik yang multiguna dan dapat dijadikan sebagai perangkat untuk membantu aktivitas manusia dari penggolongan tingkatan usia. Meningkatnya pemakaian *smartphone* tentunya dilihat dari berbagai kepemilikan tujuan yang diinginkan. Menurut Salehan dan Neghaban (dalam Dhiyo Ammarus et al., 2022.) *smartphone* dapat digunakan sebagai alat komunikasi, kemudian dapat digunakan untuk mencari berbagai informasi terkait berita terkini dan juga dapat digunakan untuk pengalihan *life stress* seperti bermain *game*. Manfaat penggunaan seperti ini ditakutkan dapat menyebabkan dampak yang negatif apabila dipergunakan secara berlebihan. Dengan demikian, individu diharapkan mampu mempunyai bentuk kontrol diri sebagai bentuk

kendali akan keinginan yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan (Nurningtyas et al., 2021) dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone*”, dengan responden remaja usia 15-18 tahun di Kota Yogyakarta menunjukkan bahwasanya penggunaan *smartphone* semakin meningkat terutama dikalangan para remaja. Fenomena ini menunjukkan pentingnya kontrol diri terhadap waktu penggunaan dalam bermain *smartphone*. Temuan penelitian ini menyatakan kontrol diri berpengaruh negatif terhadap jumlah waktu yang dihabiskan terhadap penggunaan *smartphone*. Artinya, pengendalian diri merupakan prediktor waktu penggunaan dan menyumbang 16,9% varian waktu penggunaan *smartphone*., dengan 83,1% variasi tersebut dijelaskan oleh faktor-faktor yang tidak berhubungan dengan penelitian.

Menurut Averill (1973) kontrol diri merupakan bentuk keinginan individu dalam mengontrol diri untuk bisa menghadapi dorongan sesaat, lalu bisa mempertimbangan sesuatu sebelum melakukannya dan bisa mengambil keputusan yang tepat dari adanya berbagai pilihan. Terdapat tiga aspek kontrol diri, di mana aspek pertama adalah kontrol perilaku (*behavior control*), yang terdiri dari dua komponen, yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemudian aspek kedua yaitu kontrol kognitif (*cognitive control*) yang terdiri dari dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*) dan aspek terakhir yaitu kontrol dalam pengambilan keputusan (*decision control*). Aspek-aspek ini bisa saja menjadi penilaian kategori kontrol tinggi yang dimiliki individu baik tinggi maupun rendah dalam menggunakan *smartphone*. Kemudian kontrol diri juga bisa disebabkan dari berbagai faktor, seperti faktor internal salah satunya usia yang dimana kontrol diri yang semakin baik ditemukan dengan meningkatnya usia seseorang. Ini juga bisa menjadi perbandingan bagaimana kontrol diri pada setiap individu dengan melihat usianya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Xiang et al., 2020) di China yang berjudul “*Sedentary Behavior and Problematic smartphone Use in Chinese Adolescents: The Moderating Role of Self-Control*” dengan sampel 947 siswa SMP & SMA, mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* memiliki korelasi negatif dengan kontrol diri  $\beta = -0.18$  ( $p < 0,001$ ) yang artinya terdapat korelasi antara kontrol diri terhadap penggunaan *smartphone*. Temuan ini berbeda dengan penelitian oleh (Debora & Sukmawati, 2021) yang berjudul “*The Relationship Of Self Control to Students Gadget Use*” dengan sample 245 siswa SMAN 1 Sungayang, mengatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif tidak signifikan antara kontrol diri dengan penggunaan *smartphone* karena nilai signifikan menunjukkan angka 0,335, untuk besarnya nilai korelasi antara variabel kontrol diri dengan penggunaan *gadget* adalah -0,062, ini dapat memperkuat hasil bahwa tidak terdapat korelasi antara variabel kontrol diri dengan penggunaan *gadget* pada siswa. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh (Andriani et al., 2019) yang berjudul “*Gambaran Kontrol Diri Penggunaan Smartphone Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Dan Sederajat Di Kecamatan Jatiningor*” dengan sampel 342 siswa SMA, menemukan bahwa terdapat tiga kelompok kontrol diri siswa terhadap *smartphone*: kelompok dengan kontrol diri kuat (15,8%), kelompok dengan kontrol diri sedang (80,7%), dan kelompok dengan kontrol diri rendah (3,5%). Jadi hasil pada penelitian menampilkan bahwa bentuk presentasi terbesar yang dimiliki adalah kontrol diri dalam menggunakan *smartphone*. Hal ini menjelaskan bahwa pada

umumnya partisipan memiliki rentang dalam penggunaan *smartphone* yang dapat dikelompokkan. Hasil menunjukkan bahwa kontrol diri siswa cenderung berada pada kategori sedang, disebabkan oleh impulsivitas yang muncul selama penggunaan *smartphone*.

Kemampuan untuk melakukan kontrol diri menjadi bentuk antisipasi dalam penggunaan *smartphone* sangat penting untuk mencegah dampak negatif termasuk kesulitan tidur, stres, kecemasan, dan kinerja akademis dan atletik yang lebih buruk (Thomé et al., 2011). Apabila dampak tersebut terjadi pada individu maka bisa saja akan mengancam kesehatannya dan ditakutkan bila terjadi pada mahasiswa maka akan memengaruhi aspek pendidikannya, karena apabila kontrol diri individu itu rendah dan penggunaan *smartphone* tersebut tinggi bisa jadi tugas-tugas yang seharusnya menjadi kewajiban individu sebagai pelajar akan terbengkalai karena adanya perilaku menunda (Korespodensi et al., 2022) Perilaku ini biasa disebut dengan perilaku prokrastinasi.

Secara umum prokrastinasi merupakan istilah menunda-nunda suatu pekerjaan. Ini merupakan kecenderungan seseorang baik saat akan dan mengakhiri pekerjaan yang dimiliki sebagai upaya dalam melaksanakan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga menjadi bentuk penghambat dalam pengerjaan pekerjaannya {Solomon & Rothblum, (1982) dalam buku Ghufron & Risnawati, (2010)}. Ferrari et al., (1995) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan waktu yang terbuang (penundaan) sebelum memulai mengerjakan suatu tugas penting yang harus segera diselesaikan, dimana pengerjaan tugas tersebut tidak menuntut biaya/pengorbanan pribadi yang tidak masuk akal yang menjadi bentuk istilah dalam dunia pendidikan. Lebih jelasnya ini merupakan sebuah tindakan individu untuk menunda tugas-tugas yang diberikan. Beberapa alasan individu melakukan perilaku prokrastinasi akademik yaitu terdapat pikiran negatif yang beranggapan bahwa tugas tersebut sulit dan apabila dikerjakan akan penuh dengan tekanan oleh karena itu individu lebih memilih untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan tugasnya (Korespodensi et al., 2022). Terdapat jenis tugas yang biasa pelajar lakukan seperti mengarang, ujian, membaca, administrasi, pertemuan dan kinerja akademik {Solomon & Rothblom, (1982) dalam Ghufron & Risnawati, (2010)}. Adapun dapat dikenali dengan mudah ciri-ciri seseorang yang prokrastinasi akademik menurut (Ferrari dkk, 1995) yaitu ia menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas sehingga memiliki kesenjangan waktu dari pekerjaan aktual yang seharusnya dilaksanakan dibandingkan dengan pemilihan aktivitas yang lebih disenangi. Berlandaskan pada ciri-ciri yang ada, perilaku prokrastinasi akademik disebabkan karena individu memiliki beberapa hal yang menjadikannya prokrastinator.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh (Widya, 2019) berjudul “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa” dengan sampel

Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan sebanyak 68 orang, hasil temuan penelitian menjabarkan adanya hubungan signifikan positif antara intensitas dalam menggunakan media sosial dengan prokrastinasi akademik, karena nilai koefisien korelasi yang diperoleh yaitu 0.421 dengan signifikansi ( $p$ ) < 0.01 dan koefisiensi determinasi yang sebesar ( $R^2$ ) 17.7%. Hal tersebut menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi juga sejalan dengan prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa dalam tanggung jawab akan tugas yang dimiliki. Menurut penyebab dari terdapatnya hubungan yang positif dikarenakan mahasiswa merasa nyaman saat memainkan sosial media oleh karena itu mahasiswa tersebut melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Kemudian penelitian lain yaitu (Syifa, 2020) dengan judul “Intensitas Penggunaan *Smartphone*, Prokrastinasi Akademik, Dan Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Pontianak” dengan sampel sebesar 103 mahasiswa, penelitian ini menguraikan adanya hubungan positif atas intensitas penggunaan *smartphone* dalam prokrastinasi akademik mahasiswa dengan hasil ( $F=3,990$ ;  $0,022 < 0,05$ ) akan tetapi penelitian lain yang dilakukan oleh (Mega Putri, 2022) berjudul “Pengaruh Intensitas Penggunaan *smartphone* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik” penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 123 siswa SMAN 8 OKU menunjukkan hubungan tidak berpengaruh antara intensitas penggunaan *smartphone* dan prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,752 lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ( $0,752 > 0,05$ ) sebagai hasil penelitian.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas masih terdapat perbedaan penelitian yang memperlihatkan bahwa kontrol diri, intensitas penggunaan *smartphone* dan prokrastinasi akademik ini terdapat kaitannya akan tetapi terdapat juga yang tidak saling berkaitan. Sehingga ini mendasari peneliti melakukan penelitian mengenai peran kontrol diri dalam menggunakan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Fakultas Psikologi UNJANI Cimahi.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang peneliti ambil adalah penelitian kausalitas yang bertujuan untuk menyelidiki seberapa berpengaruhnya kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani Cimahi. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan penelitian

kuantitatif non eksperimental, yang dimana metode ini adalah suatu tipe penelitian yang terkait dengan bentuk penjelasan akan fenomena sosial dengan data kuantitatif dengan analisis statistik (Silalahi, 2015).

Metode pendekatan penelitian ini bersifat deduktif yang diawali dari permasalahan yang besar seperti adanya penggunaan *smartphone* yang berlebih kemudian peneliti mulai mencari fenomena yang mendukung penelitian tersebut. Peneliti akan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur yang disebarakan melalui media sosial untuk memahami bagaimana pengaruh kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani Cimahi.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua variabel psikologi, yaitu kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* dan prokrastinasi akademik. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kontrol diri dalam penggunaan *smartphone*, sedangkan variabel terikatnya adalah prokrastinasi akademik.

Sampel merupakan sebagian unit dari populasi yang akan diteliti (Silalahi, 2015). Populasi mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Unjani sebanyak 980 mahasiswa, untuk menentukan sampel penelitian maka dilihat dari tabel yang berasal dari rumus Isaac dan Michael. Berdasarkan tabel tersebut, maka jumlah sampel yang akan diteliti berjumlah 258 mahasiswa dengan signifikansi 95%. Peneliti menggunakan taraf kesalahan 5% adalah untuk mendapatkan akurasi yang baik namun tidak terlalu ketat. Untuk teknik *sampling* peneliti menggunakan *stratified random sampling* karena peneliti ingin memastikan bahwa setiap angkatan ada dalam sampel dan untuk membuat kesimpulan tentang subpopulasi.

Alat ukur yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu kuisisioner pertanyaan kuantitatif yang dirancang berdasarkan aspek dari teori variabel. Variabel yang pertama mengacu pada teori Averill, (1973) yaitu kontrol diri dengan 3 aspek, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol pengambilan keputusan. Kemudian variabel kedua mengacu pada teori Ferrari et al., (1995) mengenai prokrastinasi akademik dengan 4 ciri-ciri yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan cenderung memilih aktivitas yang disenangi.

Regresi linier sederhana merupakan sebuah teknik statistik yang digunakan untuk menguji sejauh mana kausalitas antara variabel independen dengan variabel dependen. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti menggunakan regresi linier sederhana untuk melihat seberapa besar pengaruh kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan menjelaskan hasil penelitian statistik yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh pada aspek kontrol diri dalam penggunaan

*smartphone* terhadap variabel prokrastinasi akademik. Pengambilan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner *Google Form* dan didapatkan 273 responden mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani Cimahi. Untuk pengolahan data, peneliti memakai analisis regresi linear sederhana yang dibantu program JASP versi 0.18.1 *for windows*.

**Tabel 1 Model Summary - T. Prokrastinasi**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	12.535
H <sub>1</sub>	0.676	0.457	0.455	9.251

Berdasarkan tabel diatas, penelitian yang dilakukan kepada 273 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani menunjukkan bahwa hasil yang didapatkan dari uji regresi linear kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik yaitu terdapat pengaruh. Diperolehnya nilai R<sup>2</sup> sebesar 0.457 atau 45.7% yang artinya kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* memiliki peran untuk memengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 45.7% (R<sup>2</sup>=0.457) sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Kemudian terdapat juga nilai signifikansi yaitu <.001 (p.sig<0,05) ini menunjukkan bahwa hasil penelitian signifikan sehingga didapatkan kesimpulan yaitu H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima yang artinya terdapat pengaruh relevan antara kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* dan prokrastinasi akademik. Pada tabel koefisien, nilai variabel kontrol diri sebesar -1.022 menunjukkan bahwa pengaruh variabel kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik bersifat negatif atau berlawanan arah.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa apabila seseorang memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dengan baik, tentunya ia akan mampu menahan rasa malasnya sehingga tidak akan menunda tugas yang sudah diberikan dan dikerjakan secara teratur agar tidak terlambat dikumpulkan (Raihana,2018). Kemudian penelitian lain yang dilakukan di Korea mengatakan bahwa kontrol diri memengaruhi penggunaan internet dan prokrastinasi. Temuannya mereka yang memiliki kontrol diri yang buruk cenderung mencari imbalan dan kesenangan dengan menggunakan internet dan melakukan prokrastinasi (Kim, 2016).

**Tabel 2 Model Summary - T. Prokrastinasi**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	12.535
H <sub>1</sub>	0.677	0.458	0.456	9.241

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 273 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani menunjukkan bahwa hasil dari uji regresi aspek perilaku terhadap prokrastinasi akademik yaitu terdapat pengaruh. Diperolehnya nilai R<sup>2</sup> sebesar 0.458 atau 45.8% yang artinya aspek perilaku memiliki peran untuk memengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 45.8% (R<sup>2</sup>=0.458) sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Selain itu, diperoleh nilai signifikansi sebesar <.001 (p.sig<0,05), yang menunjukkan bahwa hasil penelitian signifikan. Dengan demikian, H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang relevan antara aspek perilaku dan prokrastinasi akademik. Pada tabel koefisien, nilai aspek perilaku sebesar -1.776 menunjukkan bahwa arah pengaruh antara aspek perilaku dan prokrastinasi akademik bersifat negatif atau berlawanan arah.

Jadi dapat disimpulkan hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh negatif antara aspek perilaku dan prokrastinasi akademik. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa maka penggunaan *smartphone* akan semakin rendah terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani..

**Tabel 3 Model Summary - T. Prokrastinasi**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	12.535
H <sub>1</sub>	0.229	0.052	0.049	12.224

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 273 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani menunjukkan bahwa hasil dari uji regresi aspek kognitif terhadap prokrastinasi akademik yaitu terdapat pengaruh. Diperolehnya nilai R<sup>2</sup> sebesar 0.052 atau 5.2% yang artinya aspek kognitif memiliki peran untuk memengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 5.2% (R<sup>2</sup>=0.052) sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Kemudian diperoleh nilai signifikansi sebesar <.001 (p.sig<0,05), yang menunjukkan bahwa hasil penelitian signifikan. Dengan demikian, H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang relevan antara aspek kognitif dan prokrastinasi akademik. Pada tabel koefisien nilai aspek kognitif -1.096 yang artinya arah pengaruh aspek kognitif dan prokrastinasi akademik bernilai negatif atau tidak searah. Jadi dapat disimpulkan hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh negatif antara aspek kognitif dan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin tinggi kognitif mahasiswa dalam penggunaan *smartphone*, maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani.

**Tabel 4 Model Summary - T. Prokrastinasi**

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	12.535
H <sub>1</sub>	0.646	0.418	0.416	9.583

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 273 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani menunjukkan bahwa hasil dari uji regresi aspek keputusan terhadap prokrastinasi akademik yaitu terdapat pengaruh. Diperolehnya nilai R<sup>2</sup> sebesar 0.418 atau 41.8% yang artinya aspek keputusan memiliki peran untuk memengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 41.8% (R<sup>2</sup>=0.418)

sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Kemudian didapatkan nilai signifikansi yaitu  $<.001$  ( $p.sig<.05$ ) ini menunjukkan bahwa hasil penelitian signifikan sehingga didapatkan kesimpulan yaitu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya terdapat adanya pengaruh yang relevan antara aspek keputusan dan prokrastinasi akademik. Pada tabel koefisien terdapat nilai aspek keputusan  $-2.953$  yang artinya arah pengaruh aspek keputusan dan prokrastinasi akademik bernilai negatif atau tidak searah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh negatif antara aspek keputusan dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat keputusan mahasiswa dalam penggunaan *smartphone*, semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini memperoleh hasil terhadap variabel independent dan variabel dependent, diperoleh hasil bahwa Mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani memiliki kontrol diri yang tinggi dalam penggunaan *smartphone* dan prokrastinasi akademik yang rendah. Artinya mahasiswa bisa mengendalikan penggunaan *smartphone* sehingga mahasiswa tidak melakukan penundaan tugas. Selanjutnya berdasarkan uji hipotesis regresi linier sederhana didapatkan hasil nilai signifikan sebesar 45.7%. ( $R^2 = 0.457$ ) yang artinya kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* secara keseluruhan memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik, sisanya sebesar 54.3% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti. Arah pengaruh ini bersifat negatif, yang berarti jika kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* tinggi, maka prokrastinasi akademik akan rendah, dan sebaliknya.

Teruntuk peneliti lanjutan yang ingin melaksanakan riset dengan teori yang serupa, sebaiknya meneliti kepada sampel dari fakultas lain untuk dapat melihat perbandingan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* dan prokrastinasi akademik berdasarkan fakultas. Untuk Mahasiswa Fakultas Psikologi Unjani Cimahi hendaknya dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan mengontrol diri dalam penggunaan *smartphone* agar prokrastinasi akademik tidak lagi dilakukan. Peningkatan kontrol diri dalam penggunaan *smartphone* bisa dicapai dengan mengelola stimulinya. Mahasiswa sebaiknya memahami kapan dan bagaimana stimulus dapat meningkatkan penggunaan *smartphone*, sehingga penundaan tugas dapat dihindari.

#### 5. REFERENSI

Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran Kontrol Diri Penggunaan *Smartphone* Pada Siswa Sekolah Menengah

Atas Dan Sederajat Di Kecamatan Jatinango. *Jurnal Keperawatan*, 5(2).

Arnomo, S. A., & Hendra, H. (2019). Perbandingan Fitur *Smartphone*, Pemanfaatan Dan Tingkat Usability Pada Android Dan Ios Platforms. *Infotekjar (Jurnal Nasional Informatika Dan Teknologi Jaringan)*, 3(2), 184–192. <https://doi.org/10.30743/infotekjar.V3i2.1002>

Averill, J. R. (1973). *Averill\_J\_R\_Personal\_Control\_Over\_Aversi (1). Department Of Psychology*.

Debora, N., & Sukmawati, I. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Penggunaan *Gadget* Siswa Sma. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3). <https://doi.org/10.24036/00431kons2021>

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Mccown, W. G. (1995). Procrastination And Task Avoidance.

Ghufro, M. N., & Risnawati, R. (2010). Teori Teori Psikologi (R. Kusumaningrat, Ed.). Ar-Ruzz Media Group.

Korespodensi, P., Marthalena Date Doni, A., Pedhu, Y., Strada Bina Sejahtera, T., Studi Bimbingan Dan Konseling, P., Pendidikan Dan Bahasa, F., & Jaya, A. (2022a). Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. 20, 165–175.

Mega Putri, R., & Artikel, S. (N.D.). Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. Pengaruh Intensitas...(Wahyuni).

Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Ndana, W. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*.

Neli Susanti. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Kontrol Diri Pada Sman 4 Tapung Kabupaten Kampar. <https://core.ac.uk/works/84024913>

Nurningtyas, F., Ayriza, Y., & Psikologi, J. (2021). Acta Psychologia Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone* Pada Remaja. In Acta Psychologia (Vol. 3, Issue 1). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>

Rachdianty, Y. (2011). Hubungan Antara Self-Control Dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja Akhir. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/2732/1/Yuniar%20rachdianti-fps.pdf>

Silalahi, U. (2015). Metode Penelitian Sosial Kuantitatif (N. F. Atif, Ed.). Pt Refika Aditama.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Mealfabet.

Syifa, A. (2020). Intensitas Penggunaan *Smartphone*, Prokrastinasi Akademik, Dan Perilaku

- Phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83. <https://doi.org/10.25273/Counsellia.V10i1.6309>
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile Phone Use And Stress, Sleep Disturbances, And Symptoms Of Depression Among Young Adults - A Prospective Cohort Study. *Bmc Public Health*, 11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>
- Wahyuni, S. (2019). Pengaruh Motivasi Berprestasi Dan Flow Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Universitas Negeri Jakarta.
- Widya, A., & Psikologi, N. J. (2019). Acta Psychologia Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. In *Acta Psychologia* (Vol. 1, Issue 2). <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Xiang, M. Q., Lin, L., Wang, Z. R., Li, J., Xu, Z., & Hu, M. (2020). Sedentary Behavior And Problematic *Smartphone* Use In Chinese Adolescents: The Moderating Role Of Self-Control. *Frontiers In Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03032>