

**PENGARUH TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK
DAN KECANDUAN *SMARTPHONE* TERHADAP PRESTASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA AKTIF PROGRAM STUDI FARMASI
UNIVERSITAS LAMPUNG PASCA PANDEMI COVID-19**

Skripsi

Oleh:

ZAYATRI NURUL JANNATY

1918031019



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

2023

**PENGARUH TINGKAT PROKRASINASI AKADEMIK
DAN KECANDUAN *SMARTPHONE* TERHADAP PRESTASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA AKTIF PROGRAM STUDI FARMASI
UNIVERSITAS LAMPUNG PASCA PANDEMI COVID-19**

**Oleh:
Zayatri Nurul Jannaty**

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
SARJANA FARMASI**

**Pada
Program Studi Farmasi
Fakultas Kedokteran Universitas Lampung**



**PROGRAM STUDI FARMASI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi

**: PENGARUH TINGKAT PROKRASTINASI
AKADEMIK DAN KECANDUAN
SMARTPHONE TERHADAP PRESTASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA AKTIF
PROGRAM STUDI FARMASI UNIVERSITAS
LAMPUNG PASCA PANDEMI COVID-19**

Nama Mahasiswa

: *Gayatri Nurul Jamiaty*

No. Pokok Mahasiswa

: 1918031019

Program Studi

: Farmasi

Fakultas

: Kedokteran



dr. Oktafany, M.Pd.Ked.

NIP 197610162005011003

apt. Citra Yuliyanda P, M.Farm.

NIP 199007192020122031

Plt. Dekan Fakultas Kedokteran



Dr. Eng. Sumpto Dwi Yuwono, S.Si., M.Pd.

NIP 197407052000031001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : dr. Oktafany, M.Pd.Ked.

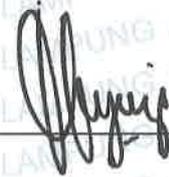


Sekretaris : apt. Citra Yuliyanda P, M. Farm.



Penguji

Bukan Pembimbing: dr. Putu Ristyaning AS, M.Kes, Sp.PK(K)



2. Plt. Dekan Fakultas Kedokteran



Dr. Eng. Suripto Dwi Yuwono, S.Si., M.T.
NIP. 197407052000031001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 26 Mei 2023

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenarnya, bahwa:

1. Skripsi dengan judul **“PENGARUH TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK DAN KECANDUAN *SMARTPHONE* TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKTIF PROGRAM STUDI FARMASI UNIVERSITAS LAMPUNG PASCA PANDEMI COVID-19”** adalah hasil karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan atas karya penulis lain dengan cara tidak sesuai tata etika ilmiah yang berlaku dalam masyarakat akademik atau disebut plagiarisme.
2. Hal intelektual atas karya ilmiah ini diserahkan sepenuhnya kepada Universitas Lampung.

Atas pernyataan ini, apabila di kemudian hari ternyata ditemukan adanya ketidakbenaran, saya bersedia menanggung akibat dan sanksi yang diberikan kepada saya.



Bandar Lampung, Mei 2023

Pembuat Pernyataan

Zayatri Nurul Jannaty
NPM. 1918031019

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Zayatri Nurul Jannaty, dilahirkan di Hadimulyo, Kota Metro pada tanggal 22 Januari 2001, merupakan anak ketiga yang dilahirkan dari pasangan bapak Nurul Komar dan ibu Triastuti Ambasari dari empat bersaudara, yaitu Zakia Nurul Jannaty, Zenitha Nurul Jannaty, dan Ahmad Avicena Komarov.

Jenjang Pendidikan penulis diawali dari Taman Kanak-kanak (TK) Dharma Wanita pada tahun 2004-2006, Sekolah Dasar (SD) pada tahun 2006–2012 di SD Negeri 2 Bumi Dipasena Makmur yang kemudian berpindah ke SD Negeri 2 Dwi Warga Tunggal Jaya Tulang Bawang saat kelas 6, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 2 Banjar Agung pada tahun 2012–2015 dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Banjar Agung pada tahun 2015–2018.

Pada tahun 2018, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Seni Tari FKIP Universitas Lampung. Namun, setelah 1 tahun berkuliah di sana penulis mencoba mendaftar SBMPTN kembali dan akhirnya diterima di Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Selama masa studi, penulis cukup aktif dalam mengikuti Lembaga Kemahasiswaan, seperti menjadi Kardiak di Forum Studi Islam (FSI) Ibnu Sina tahun 2020, menjadi Sekretaris Departemen Kaderisasi FSI Ibnu Sina tahun 2021, dan menjadi anggota Departemen Pendidikan dan Keilmuan (Dipki) Himpunan Mahasiswa Farmasi (Himafarsi) Fakultas Kedokteran Universitas Lampung periode 2021 dan 2022.

إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
لَا شَرِيكَ لَهُ ۚ وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ

"Sesungguhnya sholatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan seluruh alam, tidak ada sekutu bagi-Nya; dan demikianlah yang diperintahkan kepadaku dan aku adalah orang yang pertama berserah diri (muslim)."

(QS. Al-An'am 6: Ayat 162-163)

**Sebuah persembahan kecil untuk
Orang-orang yang paling aku sayangi
Papa, Mama, dan seluruh keluargaku**

SANWACANA

Alhamdulillah rabbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena atas curahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Tingkat Prokrastinasi Akademik dan Kecanduan *Smartphone* terhadap Prestasi Akademik pada Mahasiswa Aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung Pasca Pandemi Covid-19”**. Sholawat serta salam tak lupa tercurahkan kepada sanjungkanku, Nabi Muhammad SAW. semoga syafaatmu dapat penulis dapatkan di yaumul akhir kelak.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapatkan begitu banyak bimbingan, masukan, motivasi, kritik, saran dan doa dari banyak pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A. IPM. selaku Rektor Universitas Lampung;
2. Dr. Eng. Suropto Dwi Yuwono, S.Si., M.T. selaku Plt. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
3. dr. Oktafany, S.Ked., M.Pd.Ked selaku Ketua Jurusan Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sekaligus Pembimbing I skripsi saya yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan arahan, evaluasi, motivasi, kritik dan saran membangun sejak penulisan proposal penelitian hingga penulisan skripsi ini selesai;
4. apt. Citra Yuliyanda Pardilawati, S. Farm., M. Farm. selaku Pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan arahan, evaluasi, motivasi, kritik dan saran membangun sejak penulisan proposal penelitian hingga penulisan skripsi ini selesai;
5. dr. Putu Ristyaning Ayu S, S.Ked, M.Kes, Sp.PK(K) selaku Pembahas yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan arahan, evaluasi, dorongan, kritik dan saran membangun kepada penulis;

6. apt. M. Fitra Wardhana S, S.Farm., M.Farm. selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan nasihat dan masukan yang bermanfaat selama perkuliahan hingga semester akhir ini;
7. Seluruh dosen Fakultas Kedokteran Universitas Lampung atas bimbingan dan ilmu yang telah disampaikan selama proses perkuliahan;
8. Seluruh staf dan civitas akademik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang telah membantu dalam proses kuliah hingga penyusunan skripsi ini;
9. Papa dan Mama tersayang atas doa, semangat, nasihat, perhatian, dukungan, dan segala hal yang sangat berarti bagi kehidupan penulis. Terima kasih atas segala cinta dan kasih yang telah kalian curahkan kepada penulis;
10. Kakak-kakakku, Teh Kia dan Teh Nita serta adikku, Avice yang senantiasa membantu, mendukung dan menghibur penulis. Terima kasih telah tumbuh bersama dengan segala pertengkaran, canda, dan tawa yang mewarnai hidup penulis;
11. Seluruh keluarga besarku yang tidak bisa kusebutkan satu-persatu, terima kasih telah membantu dan menemani penulis untuk menjalani kehidupan hingga proses penyusunan skripsi ini;
12. Sahabat karibku selama perjalanan kuliah ini Neysha, Vadi, Nana, Kak Rila, Fredison, Denia, Khalim dan Nungky yang selalu menjadi *support system* bagi penulis;
13. Teman-teman Ligamentum x Ligand yang telah menjadi bagian dari cerita perjalanan hidup penulis dalam menjalani perkuliahan ini. Semoga kita semua bisa meraih impian setinggi awan kita masing-masing;
14. Adik-adik di Departemen Dipki Himafarsi Universitas Lampung, Asyfa, Fadyla, Sahanas, Firda, Lubna, Meifia, dan Ika yang telah mewarnai kehidupan per-himaan penulis;
15. Teman-teman dan Adik-adik di Departemen Kaderisasi FSI, Ekki, Vania, Neysha, Salsa, Faisal, Yeni, Revika, Hanifah, Asyfa, Genta, Mentari, Fahman, dan Dava yang telah menemani dan menjadi partner penulis dalam menjalani kepengurusan di FSI 2021;

16. Teman-teman KKN Desa Ringin Sari, Reza, Rio, Nando, Nabila, Selvi, dan Eka yang telah memberi kenangan indah di 40 hari kehidupan KKN penulis;
17. Sahabat penulis, Siti Novia yang telah banyak membantu dan berperan dalam kehidupan penulis serta selalu menemani selama proses penyusunan skripsi ini; dan
18. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dan bantuan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap kritik dan saran membangun.

Bandar Lampung, Mei 2023
Penulis

Zayatri Nurul Jannaty

ABSTRACT

THE EFFECT OF ACADEMIC PROCRASTINATION AND SMARTPHONE ADDICTION ON ACADEMIC ACHIEVEMENT IN ACTIVE STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF LAMPUNG PHARMACY STUDY PROGRAM AFTER THE COVID-19 PANDEMIC

By

ZAYATRI NURUL JANNATY

Background: The Covid-19 pandemic from 2020 to 2022 has changed many student learning behaviors. The impact is that the level of smartphone addiction (SA) has increased due to the increased need for educational support technology, thus increasing the use of smartphones. The use of smartphones outside of academic functions has an effect on increasing academic procrastination (AP) behavior, that is delaying work and academic assignments. Many previous studies have proven that academic procrastination behavior and smartphone addiction are related to and affect student academic achievement (AA).

Purpose: To determine the effect of the level of academic procrastination and smartphone addiction on academic achievement in active students of the University of Lampung Pharmacy Study Program after the Covid-19 pandemic.

Method: Observational analytic method with a cross-sectional approach with 209 students of the University of Lampung Pharmacy Study Program as respondents. The study was conducted by distributing the Academic Procrastination Scale and Smartphone Addiction Scale-Short Version questionnaires at the University of Lampung Pharmacy Study Program. The results of this study were processed using statistical software with the Rank Spearman test method.

Results: In the analysis of the relationship between AP and AA, p value from Rank Spearman test = 0,997 ($>0,05$). In the analysis of the relationship between SA and AA, p value from Rank Spearman test = 0,137 ($>0,05$).

Conclusion: There is no significant effect between AP and SA on AA in active students of the University of Lampung Pharmacy Study Program after the Covid-19 pandemic.

Keywords: smartphone addiction, academic achievement, academic procrastination

ABSTRAK

PENGARUH TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK DAN KECANDUAN *SMARTPHONE* TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKTIF PROGRAM STUDI FARMASI UNIVERSITAS LAMPUNG PASCA PANDEMI COVID-19

Oleh

ZAYATRI NURUL JANNATY

Latar Belakang: Pandemi Covid-19 pada tahun 2020 hingga 2022 banyak mengubah perilaku belajar mahasiswa. Dampaknya yaitu tingkat kecanduan *smartphone* (KS) naik akibat kebutuhan teknologi penunjang pendidikan yang meningkat, sehingga membuat penggunaan *smartphone* juga meningkat. Penggunaan *smartphone* di luar fungsi akademik berpengaruh terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik (PA), yaitu penundaan pekerjaan dan tugas akademik. Penelitian terdahulu banyak yang telah membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* memiliki keterkaitan dan mempengaruhi prestasi akademik (PA*) mahasiswa.

Tujuan: Mengetahui pengaruh tingkat prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung pasca pandemi Covid-19.

Metode: Metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan 209 mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Lampung sebagai respondennya. Penelitian dilakukan dengan membagikan kuesioner *Academic Procrastination Scale* dan *Smartphone Addiction Scale-Short Version* di Program Studi Farmasi Universitas Lampung. Hasil dari penelitian ini diolah menggunakan perangkat lunak statistik dengan metode uji *Rank Spearman*.

Hasil: Pada analisis hubungan PA dan PA*, didapati *p value* = 0,997 (>0,05). Pada analisis hubungan KS dan PA*, didapati *p value* = 0,137 (>0,05).

Kesimpulan: Tidak terdapat pengaruh signifikan antara PA dan KS terhadap PA* pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung pasca pandemi Covid-19.

Kata Kunci: kecanduan *smartphone*, prestasi akademik, prokrastinasi akademik

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Prestasi Akademik.....	7
2.2 Prokrastinasi	8
2.3 Prokrastinasi Akademik	9
2.3.1 Prevalensi Prokrastinasi Akademik	9
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	10
2.3.3 Dampak Prokrastinasi Akademik	13
2.3.4 Pengukuran /Prokrastinasi Akademik.....	15
2.4 Kecanduan <i>Smartphone</i>	17
2.4.1 <i>Smartphone</i>	17
2.4.2 Kecanduan	18
2.4.3 Kecanduan <i>Smartphone</i>	19
2.4.4 Faktor Penyebab Kecanduan <i>Smartphone</i>	20
2.4.5 Dampak Kecanduan <i>Smartphone</i>	22
2.4.6 Pengukuran Kecanduan <i>Smartphone</i>	23

2.5	Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan Kecanduan <i>Smartphone</i> Terhadap Prestasi Akademik.....	25
2.6	Kerangka Teori.....	28
2.7	Kerangka Konsep	28
2.8	Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN		30
3.1	Desain Penelitian.....	30
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.3	Identifikasi Populasi dan Sampel	30
3.3.1	Populasi.....	30
3.3.2	Sampel	30
3.3.3	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	31
3.4	Variabel Penelitian	31
3.5	Definisi Operasional.....	32
3.6	Teknik Pengumpulan Data	32
3.6.1	Sumber Data	32
3.6.2	Metode Pengumpulan Data.....	33
3.7	Instrumen Penelitian.....	33
3.7.1	<i>Academic Procrastination Scale (APS)</i>	33
3.7.2	<i>Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)</i>	34
3.7.3	Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).....	35
3.8	Kategorisasi Instrumen Penelitian.....	35
3.9	Uji Instrumen Penelitian.....	36
3.9.1	Uji Validitas	36
3.9.2	Uji Reliabilitas	38
3.10	Alur Penelitian.....	40
3.11	Analisis Data	40
3.11.1	Analisis Univariat	40
3.11.2	Analisis Bivariat.....	41
3.12	Etika Penelitian	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		43
4.1	Hasil Uji Pengamatan.....	43
4.1.1	Gambaran Umum.....	43
4.1.2	Hasil Analisis Univariat.....	44

4.1.3 Hasil Analisis Bivariat	46
4.2 Pembahasan	48
4.2.1 Tingkat Prokrastinasi Akademik Responden.....	48
4.2.2 Tingkat Kecanduan <i>Smartphone</i> Responden	50
4.2.3 Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Akademik	51
4.2.4 Pengaruh Kecanduan <i>Smartphone</i> terhadap Prestasi Akademik	53
BAB V PENUTUP	56
5.1. Kesimpulan.....	56
5.2. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel.....	32
Tabel 2. <i>Blueprint</i> APS	34
Tabel 3. Rumus Kategorisasi	35
Tabel 4. Hasil Uji Validitas APS	37
Tabel 5. Hasil Uji Validitas SAS-SV	38
Tabel 6. Nilai Korelasi	39
Tabel 7. Frekuensi Karakteristik Responden	44
Tabel 8. Hasil Analisis Univariat	44
Tabel 9. Tingkat Prokrastinasi Akademik Responden	45
Tabel 10. Tingkat Kecanduan <i>Smartphone</i> Responden	45
Tabel 11. Tingkat Prestasi Akademik Responden	46
Tabel 12. Hubungan Prokrastinasi Akademik dan Kecanduan <i>Smartphone</i> dengan Prestasi Akademik.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	28
Gambar 3. Alur Penelitian.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner Penelitian	68
Lampiran 2. Persetujuan Etik.....	73
Lampiran 3. Contoh Jawaban Responden.....	74
Lampiran 4. Master Data Penelitian.....	78
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen APS.....	83
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen SAS-SV	85
Lampiran 7. Hasil Analisis Univariat.....	86
Lampiran 8. Hasil Analisis Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan Kecanduan <i>Smartphone</i> terhadap Prestasi Akademik	88
Lampiran 9. Dokumentasi Proses Pengambilan Data	89

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi Covid-19 yang mulai melanda seluruh dunia pada 2020, selain menimbulkan konsekuensi negatif sebagai virus yang mempengaruhi kesehatan dunia, secara umum menjadi salah satu pemicu yang menjadikan penerapan teknologi di bidang pendidikan teraplikasikan dengan cepat dan perkembangan teknologi yang dialami saat ini membentuk kembali seluruh dunia. Selama pandemi berlangsung, kebutuhan dalam sarana pembelajaran, bersosialisasi, mencari hiburan, pekerjaan, dan seluruh sektor kehidupan manusia menjadi berorientasi pada teknologi digital dan internet. Hal tersebut menjadi salah satu alasan peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa (Novalyne & Soetjningsih, 2022).

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet Indonesia meningkat dari 73,7% di tahun 2019 menjadi 77,02%, yang berarti 210.026.769 jiwa dari total populasi 272.682.600 jiwa penduduk Indonesia tahun 2021 sudah memanfaatkan teknologi berbasis internet. Jika dilihat dari pekerjaannya, 99,26% pelajar dan mahasiswa di Indonesia mengakses internet baik menggunakan laptop maupun *smartphonenya* (APJII, 2022).

Perkuliahan yang berlangsung dalam jaringan (daring) menyebabkan mahasiswa menjadi lebih leluasa melakukan segala sesuatu, namun kegiatan akademiknya menjadi kurang terkontrol secara langsung oleh dosen. Hal itu membuat peluang bagi mahasiswa untuk melakukan kecurangan saat kuliah daring dan penggunaan *smartphone* di luar fungsi akademik jadi meningkat, sehingga penundaan pengerjaan tugas dan segala hal yang berkaitan dengan

akademik juga semakin meningkat dan secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya (Tezer *et al.*, 2020). Temuan penelitian yang dilakukan Li *et al.* mendukung hasil penelitian-penelitian sejenis sebelumnya yaitu ditemukan hubungan positif antara kecanduan *smartphone* dan penundaan akademik. Temuan ini menyiratkan bahwa individu cenderung menunda menghadapi tugas-tugas sulit namun menikmati pengalaman menghibur yang disediakan oleh *smartphonenya*, serta menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecanduan *smartphone* yang lebih tinggi akan merasa kurang kompeten secara akademis (Li *et al.*, 2020).

Temuan yang dikemukakan oleh para peneliti menyatakan bahwa tugas-tugas dalam lingkungan kerja atau pembelajaran biasanya menimbulkan stres secara kognitif, sehingga orang-orang cenderung menghindari pekerjaan yang membuat stres tersebut dengan terlibat dalam beberapa jenis aktivitas yang menyenangkan atau santai seperti menjelajahi dunia maya. Penundaan pekerjaan juga dapat disebabkan oleh penghindaran tugas akibat penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Penggunaan *smartphone* yang bermasalah adalah salah satu strategi maladaptif untuk mengatasi pekerjaan yang penuh tekanan, yang dapat menyebabkan perilaku disfungsi seperti penundaan. Menurut studi yang dilakukan beberapa peneliti menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku prokrastinasi akademik (Davis *et al.*, 2002; Rozgonjuk *et al.*, 2018; Syifa, 2020).

Prokrastinasi sendiri merupakan suatu fenomena yang sudah cukup umum terjadi pada berbagai lini kehidupan. Hal ini bukan hanya sebuah penyimpangan perilaku manusia saja, tetapi mewakili disfungsi kemampuan manusia untuk mengatasi berbagai tugas yang ada sehingga sebagian orang gagal mengejar minatnya dengan cara yang efisien dan produktif. Ketika kita menunda-nunda, kita membuang-buang waktu, kehilangan kesempatan, dan tidak menjalani kehidupan yang autentik (Milgram, 1991).

Pada dunia pendidikan, prokrastinasi akademik telah menjadi masalah perilaku yang tersebar luas di kalangan mahasiswa tingkat universitas. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sekitar 80-95% mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik, dan di kalangan sarjana dalam profesi kesehatan tingkat prevalensi prokrastinasi akademik berkisar antara 13,8% hingga 49,9% untuk berbagai tugas akademik (Steel, 2007; Madhan *et al.*, 2012; Mortazavi *et al.*, 2015). Suatu penundaan dapat dikatakan sebagai tindakan prokrastinasi apabila dilakukan pada tugas-tugas penting, dilakukan berulang kali secara sadar, dan menyebabkan perasaan tidak nyaman yang secara subyektif dirasakan oleh seorang prokrastinator. Jika dikaitkan dengan akademik, prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda tugas akademis, seperti mengerjakan tugas kuliah, belajar untuk ujian, dan membuat makalah sampai tenggat waktu yang ditentukan (Solomon & Rothblum, 1984).

Mahasiswa dengan masalah prokrastinasi akademik cenderung akan lebih menderita masalah psikologis, seperti kesusahan, kecemasan, penyesalan dan ketidakbahagiaan. Beberapa penelitian menemukan bahwa pada tingkat kronis mahasiswa prokrastinator rentan terhadap depresi dan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan bunuh diri. Oleh karena itu, usaha mengatasi dan mengurangi penundaan akademik sangat penting untuk meningkatkan hasil pendidikan seperti kinerja akademik, manajemen waktu dan status psikologis dalam kondisi yang terkendali (Zheng *et al.*, 2018).

Sebuah analisis bibliometrik yang dilakukan pada data dari *database* kumpulan inti *Web of Science* dan SCOPUS, yang berisi 1.240 artikel dari tahun 1938 hingga 2021 dengan topik prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa terdapat lonjakan publikasi artikel sejak 1993 hingga saat ini. Berdasarkan data sebaran negara yang mempublikasi artikel dengan topik prokrastinasi akademik, Amerika Serikat menduduki peringkat pertama dengan publikasi terbanyak, disusul Kanada, Turki, Inggris, dan China di peringkat selanjutnya (Tao *et al.*, 2021). Dari banyaknya penelitian dengan

topik prokrastinasi akademik yang dilakukan di berbagai negara tersebut, menunjukkan bahwa fenomena ini bukan suatu hal yang dapat disepelekan dan sudah sepatutnya dapat menjadi *concern* bagi para peneliti di dunia pendidikan.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti bermaksud untuk mengetahui pengaruh antara tingkat prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung Semester Gasal Tahun Akademik (T/A) 2022/2023 pasca pandemi Covid-19.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan kajian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut: "Bagaimanakah pengaruh antara tingkat prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung Semester Gasal T/A 2022/2023 pasca pandemi Covid-19?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh tingkat prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung Semester Gasal T/A 2022/2023 pasca pandemi Covid-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung Semester Gasal T/A 2022/2023 pasca pandemi Covid-19.
- b. Mengetahui tingkat kecanduan *smartphone* pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung Semester Gasal T/A 2022/2023 pasca pandemi Covid-19.

- c. Mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung Semester Gasal T/A 2022/2023 pasca pandemi Covid-19.
- d. Mengetahui pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung Semester Gasal T/A 2022/2023 pasca pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bersama tentang pengaruh prokrastinasi akademik, kecanduan *smartphone*, terhadap prestasi akademik sehingga dampak negatif yang mungkin timbul dapat di atasi dan diperbaiki untuk kedepannya, mampu memberikan sumbangsih terhadap ilmu pengetahuan serta diharapkan dapat menjadi rujukan informasi untuk peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan ilmu, pengetahuan, pemahaman dan pengalaman selama menjalani proses penelitian, serta sebagai salah satu pemenuhan syarat kelulusan tugas akhir kuliah (skripsi) guna memperoleh gelar sarjana farmasi (S.Farm).

2. Bagi Institusi

Sebagai penelitian yang memfokuskan diri pada fenomena prokrastinasi akademik, kecanduan *smartphone*, dan prestasi akademik yang terjadi pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung, diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bersama, masukan dan bahan perbaikan guna meningkatkan kualitas individu mahasiswa serta institusi.

3. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi titik balik pada mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Lampung untuk menyadari dan memahami pengaruh antara prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prestasi akademik, sehingga ke depannya dapat menemukan solusi atas permasalahan tersebut.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prestasi Akademik

Penyelenggaraan suatu program studi tentu akan selalu mengutamakan profesionalitas dan kualitas secara optimal untuk membentuk mahasiswa berkompetensi yang andal, sesuai dengan bidang ilmu masing-masing. Prestasi akademik merupakan istilah yang digunakan untuk menunjukkan suatu perolehan atau tingkat keberhasilan dari suatu tujuan sebagai hasil dari usaha optimal yang telah dilakukan oleh seseorang dalam pembelajaran. Prestasi akademik seringkali dijadikan sebagai salah satu kriteria keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan studinya di perguruan tinggi (Manurung, 2017).

Keberhasilan prestasi mahasiswa secara umum dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal yang meliputi minat, kesiapan, motivasi, usaha, semangat dan persepsi serta faktor eksternal yang terdiri dari lingkungan sosial, lingkungan keluarga, lingkungan kampus, latar belakang pendidikan sebelumnya. Terdapat juga faktor yang dapat menyebabkan kegagalan prestasi belajar mahasiswa, yaitu tidak sesuainya latar belakang pendidikan yang sebelumnya ditempuh dengan jurusan yang dipilih di perguruan tinggi (Kurnia, 2016; Niswatin & Wulanningrum, 2017).

Keberhasilan akademik di perguruan tinggi dapat diprediksi secara stabil dengan kesadaran diri yang tinggi. Penelitian-penelitian sebelumnya telah menyatakan bahwa mereka yang memiliki kesadaran tinggi akan melakukan yang lebih baik secara akademis dibandingkan dengan yang kesadaran dirinya rendah karena mereka lebih teratur, bertanggung jawab dan rajin dalam menyelesaikan persyaratan. Prestasi akademik sebenarnya dapat

diukur dengan berbagai cara yang berbeda, Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) adalah yang paling banyak digunakan ukuran prestasi akademik (McCloskey, 2011).

2.2 Prokrastinasi

Menurut DeSimone, istilah prokrastinasi bersumber dari kata kerja bahasa Latin "procrastinare", yang secara harfiah berarti menunda atau menunda sampai hari lain. Yang mana kata prokrastinasi berasal dari gabungan kata "pro", yang merupakan keterangan untuk menyiratkan gerakan maju, dan "crastinus", yang berarti "milik besok." Pada awalnya, istilah prokrastinasi ini sering digunakan oleh orang Romawi untuk menggambarkan gagasan dari pertimbangan yang bijaksana dan matang diperlukan untuk menghasilkan keputusan terbaik. Namun mulai pertengahan abad ke-18, saat Revolusi Industri mulai muncul arti dengan konotasi negatif dari kata prokrastinasi, yaitu penghinaan besar ditujukan kepada orang-orang yang menunjukkan kemalasan. Kemalasan yang dimaksud tidak hanya berupa penghindaran pribadi, tetapi juga manipulasi aktif untuk melalaikan tanggung jawab dan tugasnya (Ferrari *et al.*, 1995).

Ellis dan Knaus (1997) menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan kebiasaan penundaan tanpa tujuan dan sikap penghindaran tugas yang tidak diperlukan, biasanya terjadi karena terdapat rasa takut akan kegagalan dan pandangan bahwa semua hal harus dilakukan dengan benar. Burka dan Yuen juga berpendapat bahwa terdapat aspek tak logis yang dimiliki oleh seorang yang berkecenderungan prokrastinasi, yaitu prokrastinator beranggapan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sesempurna mungkin sehingga dirasa lebih baik untuk tidak menyelesaikan tugas dengan segera, karena jika mengerjakannya dengan cepat dan tergesa-gesa akan cenderung menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Suatu penundaan dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika sudah menjadi kebiasaan atau pola konstan yang dilakukan seseorang saat dihadapkan pada suatu tugas (dalam Ghufroon & Suminta, 2010).

Prokrastinasi sendiri menurut Ghufron & Suminta dibedakan menjadi dua menurut tujuan dan manfaatnya, yaitu prokrastinasi disfungsi yang melakukan perilaku penundaan yang tanpa tujuan dan dapat merugikan, serta prokrastinasi fungsional yang merupakan perilaku penundaan dengan alasan yang kuat dan tidak menyebabkan kerugian (dalam Hidayati & Aulia, 2019).

2.3 Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penundaan yang seharusnya tidak perlu dalam penyelesaian kegiatan akademik dengan tepat waktu, yang mana hal ini bukan sesuatu yang tabu di kalangan mahasiswa. Berbagai studi menunjukkan bukti yang jelas bahwa prokrastinasi akademik dapat menyebabkan masalah serius yang berkaitan dengan pembelajaran, pekerjaan, dan kualitas hidup seseorang (contohnya kinerja akademik yang buruk, kesehatan mental yang terganggu, dan tingkat kepuasan hidup yang rendah) (Ren *et al.*, 2021).

Menurut Solomon & Rothblum, masalah paling umum prokrastinator adalah melakukan penundaan tugas yang tidak perlu sampai pada titik mengalami ketidaknyamanan subjektif. Bukti dari studi yang dilakukan Semb, Glick, & Spencer menunjukkan bahwa prokrastinasi menyebabkan kinerja akademik yang merugikan, termasuk nilai yang buruk dan pengulangan mata kuliah. Ditemukan pula kecenderungan siswa yang melakukan prokrastinasi akan semakin meningkat setelah memasuki perguruan tinggi, dan semakin tinggi tingkat akademiknya meningkat pula kecenderungan penundaannya (Solomon & Rothblum, 1984).

2.3.1 Prevalensi Prokrastinasi Akademik

Penelitian Ellis & Knaus serta O'Brien menunjukkan bahwa sekitar 80-95% mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik, menurut Potts $\pm 75\%$ mahasiswa menilai dirinya sebagai prokrastinator, dan berdasarkan berbagai penelitian lainnya hampir 50% melakukan prokrastinasi secara konsisten (Steel, 2007). Hasil

studi yang dilakukan Ferrari menunjukkan bahwa prevalensi penundaan kronis menjadi hal umum di negara-negara berbahasa Inggris yang kebarat-baratan dan individualistis, tetapi masih diperlukan studi epidemiologi lintas budaya lebih lanjut untuk dapat menentukan secara prevalensinya di dunia. Tingkat prevalensi prokrastinasi akademik di kalangan sarjana dalam profesi kesehatan sendiri, menurut beberapa penelitian berkisar antara 13,8 hingga 49,9% untuk berbagai tugas akademik (Zhang *et al.*, 2018).

Dari hasil analisis bibliometrik dan visualisasi prokrastinasi akademik yang dilakukan Tao *et al.* menunjukkan bahwa terdapat lonjakan tren publikasi artikel dengan topik prokrastinasi akademik mulai tahun 2014 hingga sekarang, yang mana pada tahun 2013 terdapat 53 artikel sedangkan dari data terakhir pada tahun 2020 terdapat 111 artikel bertopik prokrastinasi akademik yang dipublikasikan dalam kurun waktu setahun tersebut. Berdasarkan data sebaran negara yang mempublikasi artikel dengan topik prokrastinasi akademik Amerika Serikat menduduki peringkat pertama dengan publikasi terbanyak, disusul Kanada dan Turki di peringkat selanjutnya (Tao *et al.*, 2021).

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron & Suminta, faktor-faktor yang secara umum dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi digolongkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi seluruh faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri, mencakup kondisi fisik (menyangkut aspek kesehatan dan kebugaran fisik) dan kondisi psikis (meliputi seluruh aspek emosional individu, seperti *self-regulation*, motivasi, *flow* akademik, dan sebagainya). Sedangkan, faktor eksternal mencakup seluruh faktor yang berasal dari luar individu, misalnya pola asuh orang tua, kondisi lingkungan, dan lain-lain (Ghufron & Suminta, 2010).

Selain itu, studi lain juga membagi faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik ke dalam tiga kelompok besar, meliputi regulasi diri, kemampuan/motivasi, dan faktor sosial. Regulasi diri berhubungan dengan keleluasaan dalam situasi pembelajaran, di mana perilaku prokrastinasi dianggap sebagai kegagalan pengaturan diri karena prokrastinator rentan bila bekerja di bawah kondisi yang tidak terstruktur. Selain itu, regulasi diri juga berhubungan dengan tenggat waktu, yang mana semakin lama tenggat waktunya, semakin memperbesar kemungkinan penundaan. Godaan dan gangguan juga menjadi bagian dari kegagalan regulasi diri yang berhubungan dengan distraksi terhadap hal-hal menyenangkan yang sering kali lebih menggoda dibandingkan mengerjakan tugas akademik.

Faktor kemampuan/motivasi meliputi keengganan tugas yang menyangkut suasana hati yang buruk atau *bad mood*, fokus rendah pada pelatihan keterampilan belajar yang diakibatkan kurangnya pelatihan keterampilan belajar yang efektif oleh institusi akademik, dan kurangnya peluang membangun efikasi diri juga dapat meningkatkan kemungkinan prokrastinasi. Faktor sosial dipengaruhi oleh kerja kelompok yang tidak efektif dan pengaruh teman sebaya yang menyangkut masalah adaptasi diri terhadap lingkungan sosial (Svardal *et al.*, 2020).

Faktor pemicu kecenderungan prokrastinasi akademik juga diusulkan oleh McCloskey menjadi aspek pendekatan dalam mengembangkan skala pengukuran prokrastinasi akademik, yaitu terdiri dari:

a. Keyakinan psikologis tentang kemampuan diri.

Seorang prokrastinator akan merasionalisasikan kecenderungan untuk menunda sesuatu dan melakukan pencarian sensasi, baik secara aktif maupun pasif untuk bekerja di bawah tekanan (Steel, 2010). Para prokrastinator memiliki keyakinan yang tak terbantahkan pada kemampuan mereka untuk bekerja di bawah

tekanan, keyakinan psikologis ini diungkapkan sebagai konsep diri akademik (Sokolowska, 2009).

b. Gangguan perhatian.

Prokrastinator akan mudah terganggu oleh kegiatan yang lebih menarik atau menyenangkan. Individu yang suka menunda-nunda cenderung untuk tidur, menonton televisi, bermain gawai atau bersama teman dibandingkan mengerjakan hal-hal yang lebih penting untuk mengalihkan perhatian atau menjauhkan diri dari tanggung jawab (Steel, 2007).

c. Faktor sosial.

Faktor sosial seperti teman dan keluarga dapat mendorong keengganan tugas atau penghindaran tugas sehingga dapat mencegah seseorang memenuhi tugas sesuai tenggat waktu atau deadline. Oleh karena itu, faktor sosial bersifat indikatif dan promotif dari perilaku penundaan.

d. Keterampilan Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan untuk secara sadar mengendalikan aktivitas dan perilaku untuk memaksimalkan waktu yang tersedia. Prokrastinator cenderung memiliki ketidakmampuan untuk mengatur waktu dan pekerjaan, mereka memiliki perbedaan antara niat yang sebenarnya dan perilaku yang mereka sadari. Kesulitan dalam mengelola Waktu seseorang ditemukan dalam studi sebelumnya sebagai alasan mengapa individu secara akademis menunda-nunda (Solomon & Rothblum, 1984).

e. Inisiatif Pribadi

Inisiatif adalah kesiapan atau kemampuan untuk memulai atau melaksanakan tugas dengan penuh semangat. Jika seorang individu kurang inisiatif, dia tidak akan memiliki dorongan tertentu untuk menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu. Kekurangan motivasi atau inisiatif pribadi diduga sebagai alasan untuk penundaan.

f. Kemalasan

Kemalasan adalah kecenderungan untuk menghindari pekerjaan bahkan ketika secara fisik mampu. Keengganan dan kemalasan adalah faktor yang diperhitungkan untuk 18% dari varians dalam alasan penundaan siswa menurut Solomon dan Rothblum (1984). Jika seseorang secara fisik menghindari pekerjaan akademik, mereka hanya menunda semua tugas ini sampai akhir semester, itu akan menunjukkan tingkat kemalasan dan keengganan tugas.

(McCloskey, 2011).

2.3.3 Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Tice & Baumeister, masalah-masalah yang terkait dengan prokrastinasi atau penundaan antara lain yaitu stres, penurunan kesejahteraan, dan masalah kesehatan mental dan fisik. Untuk prokrastinasi akademik sendiri, peningkatan stres yang terkait dengan prokrastinasi bisa menjadi masalah serius. Pengakuan masalah penundaan sebagai masalah kesehatan, serta masalah kinerja, sangat penting. Di Negara-negara Eropa, survei kesehatan siswa menunjukkan bahwa semakin banyak siswa yang melaporkan masalah psikologis, sering kali bersifat serius. Misalnya, dalam survei skala besar di antara siswa Norwegia oleh Studi Kesehatan dan Kesejahteraan Siswa, ditemukan bahwa 29% dari semua siswa melaporkan masalah psikologis yang serius. Peran penundaan secara pasti terhadap situasi ini belum diketahui, tetapi kemungkinan besar penundaan dapat menjadi faktor yang berkontribusi dan juga konsekuensinya (Svartdal *et al.*, 2020).

Mahasiswa dengan masalah prokrastinasi akademik cenderung akan lebih menderita masalah psikologis, seperti kesusahan, kecemasan, penyesalan dan ketidakbahagiaan. Beberapa penelitian menemukan bahwa pada tingkat kronis mahasiswa prokrastinator rentan terhadap depresi dan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan bunuh diri. Oleh karena itu, usaha mengatasi dan

mengurangi penundaan akademik sangat penting untuk meningkatkan hasil pendidikan seperti kinerja akademik, manajemen waktu dan status psikologis dalam kondisi yang terkendali (Zheng *et al.*, 2018).

Studi ekstensif yang telah dilakukan beberapa peneliti untuk mengeksplorasi konsekuensi yang disebabkan oleh prokrastinasi akademik. Bukti yang jelas menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat menyebabkan masalah serius yang berkaitan dengan studi, pekerjaan, dan kualitas hidup siswa (misalnya, kinerja akademik yang buruk, hasil kesehatan mental yang negatif, dan tingkat kepuasan hidup yang rendah). Oleh karena itu, usaha mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa dianggap perlu dan kritis untuk mencapai keberhasilan siswa di pendidikan tinggi (Ren *et al.*, 2021).

Jika dilihat dari jenis kelaminnya, laki-laki lebih memiliki kecenderungan untuk menunda suatu pekerjaan yang dianggap mudah. Sementara itu, saat menemukan suatu pekerjaan yang sulit, laki-laki akan melihat terlebih dahulu apakah dirinya mampu untuk mengerjakannya atau tidak. Jika dirinya merasa tidak mampu, maka mereka akan menunda pekerjaan tersebut sampai batas waktu yang ditentukan, penundaan tersebut disebabkan karena sikap dan karakteristik kepribadian seperti inisiatif (McCloskey, 2011). Dari hasil penelitian yang dilakukan Fuadi (2013) menyatakan bahwa laki-laki memiliki tingkat inisiatif yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan, karena ketika laki-laki menghadapi suatu tugas mereka cenderung untuk menunda tugas yang diberikan. Individu yang kurang inisiatif tidak memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Kurangnya motivasi dan inisiatif merupakan alasan individu melakukan prokrastinasi (Caruth & Caruth, dalam McCloskey, 2011).

2.3.4 Pengukuran /Prokrastinasi Akademik

Pengukuran tingkat prokrastinasi akademik dapat dilakukan dengan berbagai alat ukur yang telah dikembangkan dan divalidasi berbagai ahli, beberapa yang paling sering digunakan yaitu sebagai berikut.

a. *Procrastination Assessment Scale for Student (PASS)*

Skala pengukuran ini dikembangkan oleh Solomon dan Rothblum pada tahun 1984, yang merupakan skala pengukuran prokrastinasi akademik yang pertama dan cukup banyak digunakan oleh para peneliti. PASS terdiri dari 12 item pertanyaan yang mengukur kecenderungan penundaan dari enam bidang kinerja akademik: menulis makalah, belajar, membaca mingguan, tugas administrasi, menghadiri rapat dan tugas akademik umum. Dari pengembangan skala ini ditemukan bahwa *self-reported* perilaku penundaan secara signifikan berkorelasi dengan indikator perilaku objektif dari penundaan.

b. *Procrastination Scale Tuckman (PST)*

Tuckman (1991) mengembangkan PST yang dimaksudkan untuk mengukur penghindaran tugas untuk kegiatan akademik. Salah satu tujuan utama Tuckman adalah mengembangkan dengan mudah instrumen laporan diri yang dapat disesuaikan yang mengidentifikasi penunda akademik. Tuckman (1991) melakukan analisis faktor dan mengidentifikasi skala 16 item yang andal (*alfa Cronbach* = 0,86) dari kumpulan item asli 72 item.

Analisis faktor pertama Tuckman terdiri dari: ukuran sampel 50 peserta, yang menimbulkan kekhawatiran yang cukup besar menurut Tabachnick dan Fidell (2007). Biasanya, analisis faktor membutuhkan ukuran sampel yang lebih besar dari 300 peserta untuk membuat kesimpulan yang valid. Ukuran sampel yang sangat kecil ini adalah masalah pertama yang diperdebatkan dengan menggunakan PST. Namun demikian, skala ini merupakan skala prokrastinasi akademik yang cukup sering

dipakai dalam penelitian prokrastinasi, bahkan telah dikutip di lebih dari empat puluh artikel beragam tentang berbagai aspek penundaan.

c. *General Procrastination Scale (GPS)*

GPS merupakan skala 20 item dengan reliabilitas 0,82 menurut koefisien *alpha Cronbach*. Dikembangkan oleh Lay pada 1986 menggunakan pembagian median untuk menggambarkan tingkat penundaan tinggi atau rendah, digunakan pada desain studi yang sumber datanya diberikan langsung dari subjek ke peneliti. Namun demikian, dengan menggunakan skala ini, Lay (1986) menemukan bahwa penundaan tidak berkorelasi dengan nilai rata-rata untuk mahasiswa sarjana.

d. *Active Procrastination Scale (APS*)*

Skala Choi dan Moran (2009) terdiri dari 16 item dengan reliabilitas keseluruhan (*Alfa Cronbach*) 0,80. Skala ini mengukur empat dimensi yang terdiri dari kepuasan dari hasil perilaku penundaan, keterkaitan tekanan waktu dengan penundaan, alasan melakukan kesengajaan menunda, dan kemampuan untuk memenuhi tenggat waktu. Keandalan empat dimensi penundaan berkisar dari 0.70 sampai 0.83. Namun, diagnostik validitas konvergen mengungkapkan bahwa skala ini adalah konstruksi yang unik dan tidak berhubungan dengan penundaan tradisional. Item pertanyaan yang disajikan cenderung mengarah pada pertanyaan gaya hidup umum daripada mengidentifikasi outlet tertentu penundaan, seperti akademis.

e. *Academic Procrastination Scale (APS)*

Academic Procrastination Scale (APS) dikembangkan oleh McCloskey pada 2011, yang bertujuan untuk menguji reliabilitas dan validitas Skala Prokrastinasi Akademik, juga memeriksa skala berdasarkan empat skala penundaan yang paling banyak digunakan (PASS, PST, GPS, dan APS*) dan

kaitannya dengan variabel kepribadian kesadaran. Skor pada skala 25 item menunjukkan keandalan yang tinggi dan peserta cukup konsisten dalam pelaporan tentang penundaan akademik, dukungan untuk skala laporan diri dari penundaan akademik. Dibuktikan dengan konsistensi internal yang tinggi, $\alpha = 0.94$, yang menunjukkan skala yang valid dan homogen. Penelitian ini berhasil mengembangkan skala yang valid dan dapat diandalkan yang mengukur prokrastinasi akademik pada mahasiswa sarjana. Skala ini tidak hanya berkorelasi secara substansial dengan skala yang divalidasi sebelumnya pada skala penundaan yang telah disebutkan di atas, tetapi saat ini skala menunjukkan validitas tambahan di atas dan di luar skala tersebut dalam prediksi nilai akademik.

2.4 Kecanduan *Smartphone*

2.4.1 *Smartphone*

Smartphone tidak hanya dianggap sebagai "ponsel" saja, tetapi merupakan penyedia layanan informasi *real-time* dan sistem komputer portabel yang kuat. Hal ini karena perangkat portabel ini menyediakan berbagai fungsi seperti telepon, kamera, pemutar multimedia, *browser* internet, sistem navigasi, dan layanan *e-mail* ataupun *chatting* serta memfasilitasi jejaring sosial dan bermain *game*. Akses data dan informasi berkecepatan tinggi dari *smartphone* dapat diperoleh melalui *Wi-Fi* dan jaringan seluler. Berbagai keuntungan yang ditawarkan *smartphone* seperti peningkatan jejaring sosial, peningkatan produktivitas, serta cara hidup dan bekerja yang lebih dinamis ini membawa kenyamanan bagi masyarakat modern, tetapi disisi lain *smartphone* yang sebagian besar beraspek Internet, memiliki kemungkinan yang cukup besar menyebabkan kecanduan yang dapat menimbulkan berbagai masalah fisik dan psikososial serta kecanduan internet (Chen *et al.*, 2017; Kwon *et al.*, 2013).

Penggunaan *smartphone* sangat vital bagi kaum pembelajar karena *smartphone* tidak hanya digunakan untuk mencari informasi yang disediakan internet, tetapi juga untuk mengeksplorasi berbagai fungsi yang disediakan. Fungsi tersebut memungkinkan pengguna tidak hanya untuk berkomunikasi dengan orang lain secara langsung atau *face-to-face*, tetapi juga untuk menikmati berbagai jenis hiburan seperti menonton dan bermain *game online*. Semua fitur yang ditawarkan *smartphone* dapat membantu mereka untuk mengalihkan diri dari keadaan yang tidak nyaman. Oleh karena hal inilah semakin banyak pelajar yang cenderung sangat bergantung pada *smartphonenya*, yang pasti akan menyebabkan penggunaan yang lebih berat (Al-Barashdi, 2015).

2.4.2 Kecanduan

Definisi kecanduan menurut kamus psikologi adalah keadaan ketergantungan secara fisik dan psikologis. Umumnya definisi kecanduan ditujukan untuk suatu hal yang berkaitan dengan zat adiktif (misalnya alkohol, tembakau, obat-obatan) yang masuk ke dalam tubuh dan melewati sawar darah otak, kemudian dapat mengubah struktur kimia di otak. Seiring dengan perkembangan zaman, istilah kecanduan sendiri berkembang, sehingga istilah kecanduan tidak hanya melekat pada obat-obatan saja tetapi juga ditujukan pada aktivitas atau hal tertentu yang dapat menjadikan seseorang ketergantungan secara fisik atau psikologis. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas dan salah satu contoh yang paling sering dijumpai saat ini adalah kecanduan *smartphone* (Misyaroh, 2016).

Beberapa perilaku selain konsumsi zat psikoaktif, secara luas diketahui akan menghasilkan pengaruh jangka pendek yang dapat menimbulkan perilaku terus-menerus, yaitu berkurangnya kontrol diri atas perilakunya. Berkurangnya kontrol diri adalah konsep inti dari ketergantungan atau kecanduan zat psikoaktif. Kesamaan ini

memunculkan konsep kecanduan non-zat atau "perilaku", yaitu sindrom yang analog dengan kecanduan zat, tetapi berfokus pada perilaku selain konsumsi zat psikoaktif. Konsep kecanduan perilaku memiliki beberapa nilai heuristik ilmiah dan klinis, tetapi tetap kontroversial (Grant *et al.*, 2010).

2.4.3 Kecanduan *Smartphone*

Istilah "kecanduan *smartphone*" memiliki banyak variasi sebutan, seperti "Kecanduan ponsel *mobile*", "kecanduan ponsel", "penggunaan ponsel bermasalah", "ketergantungan ponsel", "penggunaan ponsel kompulsif" dan "penggunaan ponsel berlebihan". Seluruh variasi istilah tersebut merujuk pada hal yang sama, yaitu digunakan untuk menggambarkan fenomena individu yang asyik menggunakan *smartphone* hingga mengabaikan bidang kehidupan lainnya (Al-Barashdi, 2015). Secara umum, kecanduan *smartphone* terdiri dari empat komponen utama: penggunaan telepon secara kompulsif, memeriksa notifikasi atau pembaruan secara berulang; toleransi penggunaan yang lebih lama dan makin intens; perasaan gelisah atau tertekan tanpa *smartphone*; dan gangguan fungsional pada aktivitas kehidupan lain dan hubungan sosial tatap muka (Chen *et al.*, 2017).

Kecanduan *smartphone* didefinisikan sebagai perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* dengan kondisi yang digunakan secara obsesif dan dapat menyebabkan ketidaknyamanan kehidupan sehari-hari yang mana hal itu meningkatkan intensitas penggunaan *smartphone* secara bertahap dan saat mereka lepas dari *smartphone*, mereka akan merasa cemas, gugup dan tidak dapat berkonsentrasi pada pekerjaan. Dalam sebuah studi dijelaskan bahwa konsep kecanduan *smartphone* mencakup konsep diferensial yaitu kemungkinan kecanduan dengan tingkat akses nyaman dengan sekali sentuhan, portabilitas mudah dan peningkatan aksesibilitas fungsi, serta berbagai aplikasi (Hwang *et al.*, 2012; Lee *et al.*, 2015).

2.4.4 Faktor Penyebab Kecanduan *Smartphone*

Menurut sebuah studi literatur dikemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kecanduan *smartphone* antara lain: perbedaan gender, walaupun belum ditemukan perbedaan pengaruh yang signifikan; bidang studi, telah ditemukan bahwa siswa humaniora memiliki tingkat kecanduan yang lebih tinggi daripada siswa ilmu sains; dan faktor sosial ekonomi keluarga (Al-Barashdi, 2015).

Menurut Paska dan Yan (2011) pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap kecanduan *smartphone* yaitu pada jenis aplikasi *smartphone* yang digunakan dapat menjadi penyebab individu tersebut mengalami kecanduan. Laki-laki dan perempuan menggunakan fitur *smartphone* dengan cara yang berbeda, laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap *game online*, situs pornografi, dan perjudian *online*, sedangkan perempuan lebih sering mengalami kecanduan terhadap sosial media, *chatting* dan belanja online. Penelitian yang dilakukan oleh Raihana (2010) menemukan bahwa perempuan kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami kecanduan *smartphone* dibandingkan dengan laki-laki. Berbeda dengan hasil penelitian lainnya yang menyatakan bahwa laki-laki lebih cenderung mengalami kecanduan *smartphone* dibandingkan perempuan. Laki laki menggunakan *smartphone* untuk hiburan dan mengurangi tekanan, sedangkan perempuan cenderung menggunakan *smartphone* untuk mencari tugas dan informasi tertentu (Liang *et al.*, 2016).

Penelitian yang dilakukan Kwon *et al.* (2013) mengungkapkan beberapa faktor lain yang memicu kecenderungan penggunaan *smartphone* yang berlebihan, antara lain sebagai berikut:

a. Gangguan Kehidupan Sehari-hari

Smartphone merupakan bagian penting dari kehidupan setiap penggunanya. Pengguna *smartphone* sangat mungkin akan

kesulitan berkonsentrasi pada pekerjaannya karena mereka tidak bisa melupakan *smartphone* mereka. Selain itu, jika waktu yang dihabiskan untuk menggunakan *smartphone* terlalu tinggi dapat membuat penggunanya merasakan beberapa gangguan fisik seperti sakit mata, punggung, leher, kepala, dan lain sebagainya.

b. Antisipasi Positif

Bagi sebagian besar pengguna ponsel cerdas, ponsel cerdas bukan hanya alat komunikasi dan hiburan semata, tetapi juga dianggap sebagai teman karena memberikan kesenangan, menghilangkan rasa lelah, cemas dan stres, serta dapat menimbulkan perasaan aman.

c. Penarikan Diri

Menjadikan seseorang menjadi lebih emosional dan tidak dapat ditoleransi jika didapati dirinya tanpa *smartphone*, berorientasi pada *smartphone*, tidak pernah menyerah menggunakan *smartphone*, dan menjadi kesal saat waktu penggunaan *smartphon*enya terganggu.

d. Hubungan Berorientasi Dunia Maya

Mencakup perasaan bahwa hubungan dengan teman-teman didunia maya lebih intim daripada hubungannya dengan teman-temannya di kehidupan nyata, mengalami perasaan kehilangan yang berlebihan ketika tidak dapat menggunakan *smartphone*, dan akibatnya terus-menerus memeriksa *smartphone*.

e. *Overuse*/Penggunaan Berlebihan

Mengacu pada penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, yang membuat penggunanya cenderung lebih memilih untuk melakukan pencarian menggunakan *smartphone* daripada meminta bantuan kepada orang lain, selalu menyiapkan alat pengisian daya, dan merasakan keinginan untuk menggunakan *smartphone* lagi segera setelah berhenti menggunakannya.

f. Toleransi

Seorang pengguna *smartphone* akan selalu berusaha mengontrol penggunaan *smartphone*, tetapi kebanyakan orang gagal untuk mengendalikan penggunaannya.

2.4.5 Dampak Kecanduan *Smartphone*

Penelitian terdahulu mengenai penggunaan *smartphone* memberi gambaran bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan dapat menimbulkan gangguan kehidupan sehari-hari, keselamatan, kesehatan, dan masalah terkait kesehatan fisik seperti penglihatan kabur dan nyeri di pergelangan tangan atau leher. Selain itu juga dapat menyebabkan masalah mental atau perilaku, seperti perubahan sikap di lingkungan sekolah atau pekerjaan, pengurangan interaksi sosial dalam kehidupan nyata, dan gangguan psikis lainnya (Chen *et al.*, 2017; Kwon *et al.*, 2013).

Dampak yang ditimbulkan dari penggunaan *smartphone* secara berlebihan juga bisa berpengaruh kepada aktivitas akademik, di antaranya yaitu sering tidak tepat waktu dalam mengerjakan tugas kuliah dan kurang berkonsentrasi selama proses pembelajaran karena terdistraksi oleh *smartphone*. Pada tingkat kecanduan tinggi, mahasiswa bisa mengalami masalah yang lebih buruk lagi, seperti tidak mengerjakan tugas kuliah, tidur saat jam kuliah, tidak mengerti materi perkuliahan, yang akhirnya bisa berpengaruh pada penurunan nilai akademik. Hal tersebut didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami gejala kecanduan *smartphone* tingkat tinggi cenderung akan memiliki prestasi akademik yang lebih rendah bila dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami gejala kecanduan *smartphone* (Hartinah dkk, 2019).

2.4.6 Pengukuran Kecanduan *Smartphone*

Tingkat kecanduan *smartphone* dapat diukur dengan berbagai instrumen yang telah dikembangkan dan divalidasi oleh berbagai ahli dengan penelitian. Berikut adalah beberapa alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kecanduan *smartphone*.

a. *Mobile Phone Problem Use Scale* (MPPUS)

Bianchi and Phillips pada tahun 2005 mengembangkan skala ini, yang terdiri dari 27 item pertanyaan. Pengembangan skala ini menentukan validitas konstruk MPPUS dengan menentukan apakah ciri-ciri kepribadian *low self-esteem*, *extraversion*, dan *neuroticism* akan berhubungan dengan masalah penggunaan ponsel. Tujuan utama skala ini yaitu untuk mengukur potensi penyalahgunaan zat dan alkohol, akan dikorelasikan dengan MPPUS.

b. *Mobile Phone Addiction Scale* (MPAS)

MPAS dikembangkan oleh Leung pada tahun 2008, yang terdiri dari 16 item pertanyaan. Dalam skala pengukuran ini dilakukan analisis faktor eksplorasi untuk mengidentifikasi empat gejala kecanduan: "kehilangan kendali dan menerima keluhan", "kecemasan dan keinginan", "penarikan diri", dan "kehilangan produktivitas". Hasilnya salah satu faktor, kehilangan produktivitas, menunjukkan alfa reliabilitas yang relatif rendah sebesar 0,62, namun koefisien alfa skala total sangat tinggi pada 0,90.

c. *Smartphone Addiction Proneness Scale* (SAPS)

SAPS dikembangkan oleh *National Information Society Agency*, Korea Selatan berdasarkan skala kecanduan internet yang diterbitkan sebelumnya dan skala kecanduan ponsel. SAPS terdiri dari 15 item yang dinilai dengan skala Likert empat poin (1: "tidak sama sekali" dan 4: "selalu"). Uji reliabilitas skala

menghasilkan alfa Cronbach sebesar 0,880. Pada penelitian ini, hasil uji konsistensi internal (Cronbach's alpha) SAPS adalah 0,861.

d. *The Korean Self-Reporting Internet Addiction Scale Short-Form Scale (KS-scale)*

KS-scale dikembangkan bekerjasama dengan *Korea Agency for Digital Opportunities* dan *Seoul National University*. Skala KS terdiri dari 20 item yang dinilai dengan skala *Likert* empat poin (1: "tidak sama sekali" dan 4: "selalu"). Menurut skor total dan subskala skala KS, siswa diklasifikasikan ke dalam risiko tinggi kecanduan internet, potensi risiko kecanduan internet, dan kelompok pengguna umum. Sebagai hasil dari analisis reliabilitas skala KS, *alfa Cronbach* untuk skor siswa sekolah menengah adalah 0,909. Pada penelitian ini diperoleh hasil uji konsistensi internal skala KS sebesar 0,836.

e. *Smartphone Addict Scale (SAS)*

SAS adalah skala kecanduan smartphone yang dikembangkan oleh Kwon *et al.* pada tahun 2013, terdiri dari 6 faktor dan 33 item dengan skala *Likert* enam poin (1: "sangat tidak setuju" dan 6: "sangat setuju") berdasarkan self-reporting. Keenam faktor tersebut adalah gangguan kehidupan sehari-hari, antisipasi positif, penarikan diri, hubungan berorientasi dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi. Pada tahap pengembangannya, hasil uji konsistensi internal (*Cronbach's alpha*) adalah 0,967. Pada penelitian ini, hasil uji konsistensi internal (*Cronbach's alpha*) SAS adalah 0,966.

f. *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)*

SAS-SV merupakan kembangan lebih lanjut dari SAS yang dilakukan oleh Kwon *et al.* 2013, terdiri dari 10 item pertanyaan. Konsistensi internal dan validitas bersamaan dari SAS diverifikasi dengan *alpha Cronbach* 0,911. SAS-SV secara

signifikan berkorelasi dengan skala SAS, SAPS dan KS. Skor SAS-SV jenis kelamin ($p < 0,001$) dan evaluasi diri terhadap kecanduan *smartphone* ($p < 0,001$) menunjukkan perbedaan yang signifikan. Pedoman untuk menginterpretasikan nilai AUC adalah dengan melihat kurva *Receiver Operating Characteristic* (ROC). Nilai yang sesuai dengan titik terdekat dari kurva ROC ke sudut kiri atas dipilih sebagai batas optimal untuk memprediksi kecanduan ponsel cerdas yang memaksimalkan sensitivitas dan spesifisitas.

2.5 Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan Kecanduan *Smartphone* Terhadap Prestasi Akademik

Penggunaan *smartphone* berlebihan di luar fungsi akademik telah terbukti berhubungan erat dengan prokrastinasi atau penundaan pengerjaan tugas dan segala hal yang berkaitan dengan akademik, dan secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap prestasi akademik (Tezer *et al.*, 2020). Hasil temuan penelitian-penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kecanduan *smartphone* dan penundaan akademik. Temuan ini menyiratkan bahwa individu cenderung menunda menghadapi tugas-tugas sulit namun menikmati pengalaman menghibur yang disediakan oleh *smartphonenya*, serta menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecanduan *smartphone* yang lebih tinggi akan merasa kurang kompeten secara akademis (Li *et al.*, 2020). Prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* dapat saling berkaitan satu sama lain karena faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan kedua perilaku tersebut hampir serupa, yaitu dipengaruhi oleh regulasi/manajemen diri, efikasi diri, kondisi psikis atau mental, motivasi, dan kondisi lingkungan sosial (Ghufron & Suminta, 2010; Svartdal *et al.*, 2020; Al-Barashdi, 2015; Kwon *et al.*, 2013).

Beberapa studi menyatakan bahwa penundaan tidak selalu menjadi prediktor konstan akademis yang kuat dari prestasi akademik dan beberapa studi pengembangan skala pengukuran prokrastinasi tidak menghubungkan

ataupun gagal menghubungkan penundaan akademik dengan prestasi akademik. Namun demikian, terdapat beberapa penelitian lain telah menemukan hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan IPK (Klassen *et al.*, 2008). Studi pengembangan *Academic Procrastination Scale*, ditemukan bahwa IPK memprediksi skor pada penundaan akademik, dan keduanya menunjukkan hubungan negatif. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa timbangan yang mengukur penundaan umum bukanlah prediktor yang valid untuk keberhasilan akademis. Jadi, diperlukan skala yang lebih spesifik untuk kehidupan akademik untuk menghasilkan hubungan yang valid (McCloskey, 2011).

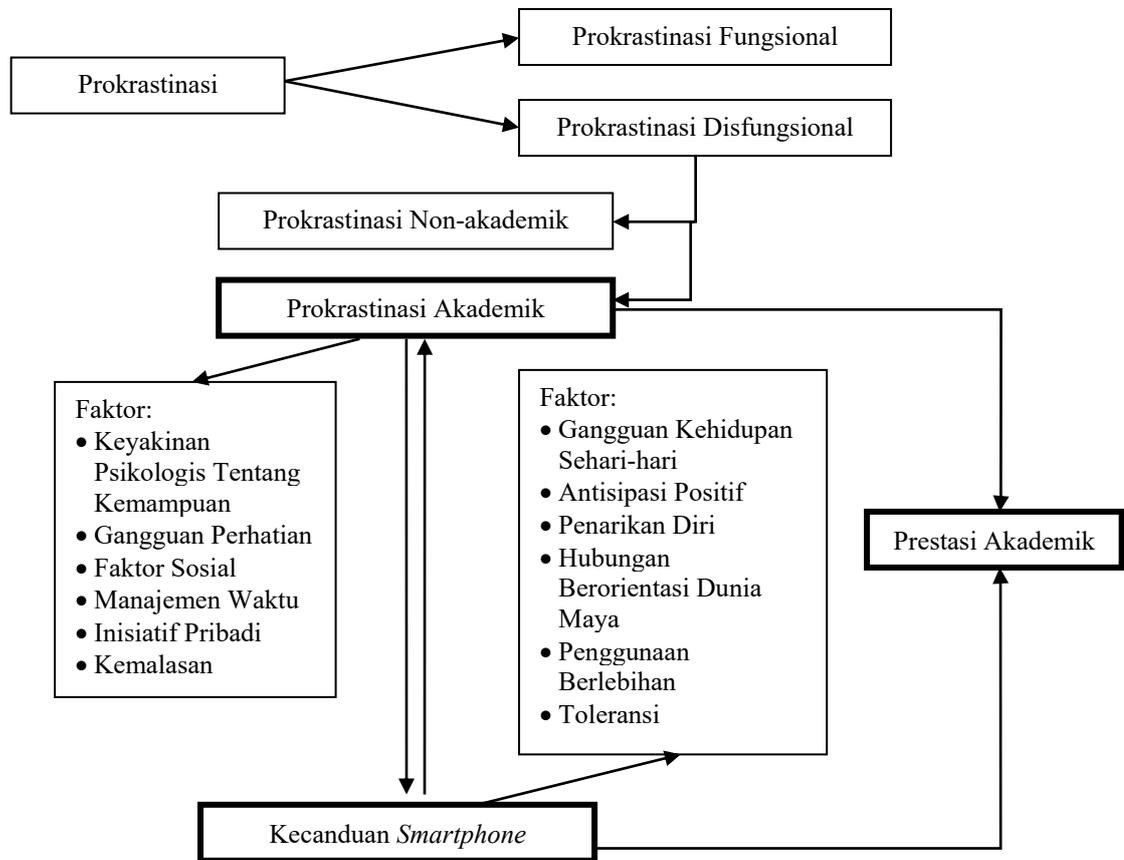
Penelitian terbaru yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* dilakukan Liu *et al.* (2022) bertujuan untuk mengetahui pengaruh *perfectionistic concerns* pada kecanduan *smartphone* dan peran mediasi prokrastinasi akademik, serta peran moderator orientasi kausalitas. Penelitiannya menggunakan metode *cross-sectional* dengan sampel 625 mahasiswa di negara China (20,8% laki-laki, usia rata-rata 20,47 tahun). Menganalisis data survei menggunakan *structural equation modeling* (SEM) di *Mplus* 8.0. menunjukkan hubungan yang positif antara *perfectionistic concerns* dengan kecanduan *smartphone*. Selain itu, prokrastinasi akademik sebagian memediasi asosiasi ini. Temuan ini menegaskan pentingnya menyelidiki bagaimana perbedaan individu berkontribusi terhadap kecanduan *smartphone* (Liu *et al.*, 2022).

Penelitian lain yang berkaitan dengan kecanduan *smartphone* dan prokrastinasi akademik dilakukan oleh Muflihah & Sholihah dengan menggunakan sampel siswa SMK. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan prokrastinasi akademik dibuktikan dari r_{xy} sebesar 0,715 pada taraf signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Jadi dapat disimpulkan bahwa semakin rendah kecanduan *smartphone* maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik (Muflihah & Sholihah, 2019).

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Sitorus dengan menggunakan instrumen *Smartphone Addiction Scale* (SAS) dalam pengukuran kecanduan *smartphone* dan dalam pengukuran prokrastinasi akademik menggunakan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS). Dengan analisis *Pearson Correlation* diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Barat pada taraf signifikansi sedang, dengan arah hubungan yang positif searah. Selain itu, ditemukan juga bahwa durasi rata-rata mayoritas orang menghabiskan waktu sekitar 1-6 jam/hari untuk menggunakan *smartphone*, dan mayoritas berintensitas 20-30 kali/hari untuk memeriksa *smartphonanya* (Sitorus, 2022).

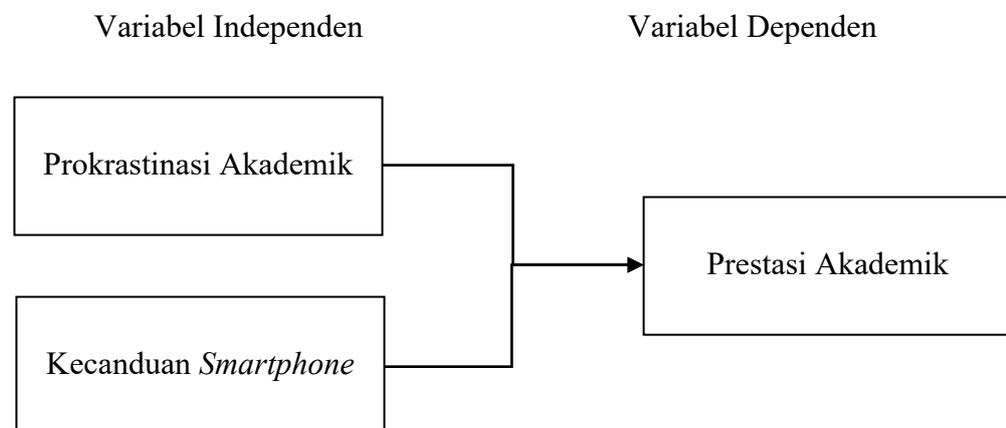
Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sendiri, pernah dilakukan penelitian serupa bertopik hubungan prokrastinasi akademik dengan tindakan ketidakjujuran yang dilakukan oleh Azzahra pada tahun 2019, namun ternyata tidak ditemukan korelasi antara perilaku prokrastinasi akademik dengan ketidakjujuran akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2019 (Azzahra, 2019).

2.6 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori (Ghufron & Suminta, 2010; Kwon et al., 2013; McCloskey, 2011).

2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

2.8 Hipotesis

- a. Hipotesis Nol (H_0) : Tidak terdapat pengaruh antara prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung Semester Gasal T/A 2022/2023 pasca pandemi Covid-19.
- b. Hipotesis Alternatif (H_a) : Terdapat pengaruh antara prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung Semester Gasal T/A 2022/2023 pasca pandemi Covid-19.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan merupakan jenis penelitian observasional dengan metode analitik korelasi yang menggunakan pendekatan *cross-sectional* (potong lintang) karena pengukuran data ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara tingkat prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung pasca pandemi Covid-19.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dan berlangsung pada bulan Desember 2022 sampai dengan Maret 2023.

3.3 Identifikasi Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung yang berjumlah 229 orang, dengan rincian: 29 orang angkatan 2019, 44 orang angkatan 2020, 61 orang angkatan 2021, dan 95 orang angkatan 2022.

3.3.2 Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan menggunakan seluruh mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung yang berjumlah 229 orang.

3.3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Adapun kriteria inklusi untuk subjek penelitian ini yaitu:

- a. Mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung, baik dari angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022 Tahun Akademik 2022/2023.
- b. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan menyetujui lembar *inform consent*.

Sedangkan kriteria eksklusi untuk subjek penelitian ini yaitu:

- a. Mahasiswa yang tidak menggunakan *smartphone* dalam kurun waktu dua tahun terakhir.
- b. Mahasiswa yang tidak hadir pada saat penelitian.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel pada penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu:

- a. Variabel Bebas (Independen).
Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung.
- b. Variabel Terikat (Dependen).
Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Prestasi Akademik	Tingkat keberhasilan tentang suatu tujuan sebagai hasil dari usaha belajar yang telah dilakukan oleh seseorang secara optimal (Manurung, 2017)		Mendata besar IPK	2,51 – 3,00 = Memuaskan 3,01 – 3,50 = Sangat memuaskan 3,51 – 4,00 = <i>Cumlaude</i>	Interval
Prokrastinasi Akademik	Tindakan penundaan yang seharusnya tidak perlu dalam penyelesaian kegiatan akademik dengan tepat waktu (Ren <i>et al.</i> , 2021).	<i>Academic Procrastination Scale (APS)</i>	Menilai hasil angket atau kuesioner dari responden	1 = Tingkat prokrastinasi akademik rendah 2 = Tingkat prokrastinasi akademik sedang 3 = Tingkat prokrastinasi akademik tinggi	Kategorik ordinal
Kecanduan <i>Smartphone</i>	fenomena individu yang asyik menggunakan <i>smartphone</i> hingga mengabaikan bidang kehidupan lainnya (Al-Barashdi, 2015).	<i>Smartphone Addict Scale-Short Scale (SAS-SV)</i>	Menilai hasil angket atau kuesioner dari responden	1 = Tingkat kecanduan <i>smartphone</i> rendah 2 = Tingkat kecanduan <i>smartphone</i> sedang 3 = Tingkat kecanduan <i>smartphone</i> tinggi	Kategorik ordinal

3.6 Teknik Pengumpulan Data

3.6.1 Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berupa sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer sendiri merupakan data atau informasi yang diberikan dan dikumpulkan langsung oleh responden

kepada peneliti (Arikunto, 2014), dalam penelitian ini sumber data primer berasal dari pertanyaan karakteristik demografis dan kuesioner atau angket yang diberikan kepada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung. Sedangkan, sumber data sekunder digunakan untuk mendata IPK mahasiswa dari situs Sistem Akademik Mahasiswa Universitas Lampung (Siakadu Universitas Lampung) yang merupakan alat ukur untuk prestasi akademik.

3.6.2 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner berupa seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Dalam penelitian ini akan dibagikan kuesioner untuk mengukur skala prokrastinasi akademik dan skala kecanduan *smartphone* pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung. Teknik pengumpulan data primernya menggunakan kuesioner tertutup dengan pilihan jawaban berupa skala *likert*, nantinya responden tinggal memilih salah satu jawaban pada alternatif jawaban yang sudah tersedia. Sedangkan, untuk pengumpulan data sekundernya dilakukan dengan mendata IPK masing-masing mahasiswa pada situs Sistem Akademik Mahasiswa Universitas Lampung (Siakadu.Universitas Lampung).

3.7 Instrumen Penelitian

3.7.1 *Academic Procrastination Scale (APS)*

Dalam penelitian ini, untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik akan menggunakan instrumen berupa *Academic Procrastination Scale (APS)* yang dikembangkan dan telah divalidasi oleh McCloskey pada tahun 2011. Peneliti memilih untuk menggunakan instrumen ini karena APS merupakan instrumen yang dikembangkan dengan memperhatikan kekurangan-kekurangan alat ukur prokrastinasi terdahulu. Selain itu, APS juga merupakan satu-satunya instrumen yang dalam pengembangannya menghubungkan skala penundaan

dengan nilai akademik. APS terdiri dari 25 item pertanyaan dengan 20 pertanyaan positif dan 5 pertanyaan negatif yang mengukur enam faktor prokrastinasi akademik berikut.

Tabel 2. *Blueprint APS*

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Σ
Keyakinan psikologis tentang kemampuan	11, 13, 15, 16	12	5
Gangguan perhatian	7, 9, 10	6	4
Faktor sosial	18, 19, 20		3
Manajemen waktu	8, 23	1, 14	4
Inisiatif pribadi	3, 5, 22	25	4
Kemalasan	2, 4, 17, 21, 24		5
Total	20	5	25

Skala pengukuran ini akan disajikan dalam bentuk pertanyaan positif (*favorable*) yang mendukung aspek-aspek dalam variabel dan pertanyaan negatif (*unfavorable*) yang bertolak belakang dengan aspek-aspek dalam variabel. Pilihan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan tersebut berupa skala likert yang terdiri dari lima skor, untuk pertanyaan positif diberi skor 5, 4, 3, 2, dan 1, sedangkan untuk pertanyaan negatif diberi skor 1, 2, 3, 4, dan 5 dengan keterangan masing-masing skor: 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (kurang setuju), 4 (setuju), dan 5 (sangat setuju).

3.7.2 *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)*

Pengukuran tingkat kecanduan *smartphonenya* yang akan dilakukan mengadopsi instrumen berupa *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* yang merupakan kembangan lebih lanjut dari SAS yang dilakukan oleh Kwon *et al.* 2013, terdiri dari 10 item pertanyaan dengan skala *likert* enam poin (1: “sangat tidak setuju dan 6: “sangat setuju”). Skala ini dipilih karena merupakan versi singkat yang hanya

berisi 10 pertanyaan untuk memudahkan *screening* kecanduan smartphone pada remaja yang dianggap rentan kecanduan. Skala ini juga memberikan nilai *cut-off* untuk mengevaluasi tingkat kecanduan, untuk mengevaluasi dampak dan untuk memberikan bukti intervensi yang berbeda dari skala konvensional. Skala ini memiliki nilai tinggi sebagai alat skrining karena perbedaan gender dapat tercermin dalam hasil dengan memberikan nilai *cut-off* untuk kedua jenis kelamin yang mencerminkan karakteristik sampel.

3.7.3 Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)

Pengukuran prestasi akademik dalam penelitian ini menggunakan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) sebagai alat ukur atau instrumennya, karena hal ini merupakan yang paling lazim digunakan dalam penelitian-penelitian serupa yang mengukur prestasi akademik mahasiswa.

3.8 Kategorisasi Instrumen Penelitian

Kategorisasi instrumen *Academic Procrastination Scale* (APS) tidak memiliki dasar teori yang tetap dan pasti, dalam pengembangannya hanya disebutkan bahwa semakin tinggi nilai skor jawaban maka semakin tinggi tingkat prokrastinasinya. Oleh karena itu, peneliti memilih untuk mengkategorikannya berdasarkan hasil total skor pada masing-masing variabel yang dibuat berdasarkan rumus pengkategorisasian dalam Azwar (2012) yang tertera dalam Tabel 3. Jumlah item pertanyaan pada APS yaitu berjumlah 25 item pertanyaan dengan Rentang skor 1-5, maka Rentang skor pengkategorian keduanya pun sama, yaitu sebagai berikut.

Tabel 3. Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

M = Mean (rata-rata); SD = Standar Deviasi

Kategorisasi instrumen *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) yang dilakukan oleh Kwon et al. dalam pengembangan skala ini yaitu dengan analisis *Receiver Operating Characteristic* (ROC) dan melihat nilai *Area Under Curve* (AUC) untuk melihat nilai batas kategorisasi antara laki-laki dan perempuan. Namun, dikarenakan jumlah sampel pada penelitian ini antara laki-laki dan perempuan kurang seimbang sehingga nilai dari kurva ROC yang terbentuk cukup jauh dari kriteria penutur asli dan AUC yang dihasilkan sangat sempit sehingga metode kategorisasi ini tidak bisa digunakan. Jadi, peneliti memilih untuk mengkategorikan tingkat kecanduan *smartphone* menggunakan penormaan kategorisasi yang tertera pada **tabel 3**.

Adapun untuk pengkategorisasian IPK sebagai indikator prestasi akademik berdasarkan peraturan akademik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dibagi menjadi tiga, yaitu memuaskan, sangat memuaskan dan *cumlaude*. IPK termasuk memuaskan bila berada pada rentang 2,51–3,00; tergolong sangat memuaskan bila rentang IPK 3,01–3,50; dan dikatakan *cumlaude* bila berada pada rentang 3,51–4,00.

3.9 Uji Instrumen Penelitian

3.9.1 Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sesuatu yang seharusnya diukur dan menunjukkan seberapa valid hasil yang diperoleh dari sebuah instrumen. Suatu hasil penelitian dikatakan valid bila antara data yang dikumpulkan dengan data sesungguhnya yang akan terjadi pada subjek penelitian terdapat kesamaan (Sugiyono, 2017). Uji Validitas yang akan peneliti gunakan yaitu validitas isi. Uji validitas isi berkaitan dengan kemampuan suatu instrumen mengukur isi atau konsep yang harus diukur (Sugiyono, 2017). Uji validitas isi pada penelitian ini diuji dengan bantuan program aplikasi pengolah data dengan analisis *correlation product moment*. Kriteria pengujian ini yaitu jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan taraf signifikansi 0,05 maka alat

ukur tersebut valid, begitu pula sebaliknya jika nilai $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ maka alat ukur tersebut tidak valid (Janna, 2021).

Berdasarkan pengujian validitas yang peneliti lakukan kepada 31 responden, didapatkan hasil uji validitas untuk instrumen APS sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas APS

Item Pertanyaan	R Hitung		R Tabel (N=25, $\alpha=0,05$)	Keterangan
Q1 APS	0,435	>	0,3961	Valid
Q2 APS	0,465	>		Valid
Q3 APS	0,567	>		Valid
Q4 APS	0,401	>		Valid
Q5 APS	0,525	>		Valid
Q6 APS	0,411	>		Valid
Q7 APS	0,485	>		Valid
Q8 APS	0,432	>		Valid
Q9 APS	0,452	>		Valid
Q10 APS	0,428	>		Valid
Q11 APS	0,523	>		Valid
Q12 APS	0,428	>		Valid
Q13 APS	0,503	>		Valid
Q14 APS	0,468	>		Valid
Q15 APS	0,532	>		Valid
Q16 APS	0,471	>		Valid
Q17 APS	0,474	>		Valid
Q18 APS	0,414	>		Valid
Q19 APS	0,435	>		Valid
Q20 APS	0,431	>		Valid
Q21 APS	0,472	>		Valid
Q22 APS	0,426	>		Valid
Q23 APS	0,454	>		Valid
Q24 APS	0,461	>		Valid
Q25 APS	0,424	>		Valid

Diketahui nilai R tabel dengan jumlah pertanyaan (N) 25 dan sigifikansi 0,05 = 0,3961. Dari hasil pengujian yang dilakukan, seluruh item pertanyaan memiliki nilai lebih besar dari 0,3961. Maka sesuai kaidah yang ada, 25 item pertanyaan yang diuji validitasnya dinyatakan valid.

Pengujian validitas juga dilakukan pada instrumen SAS-SV dengan hasil uji sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Validitas SAS-SV

Item Pertanyaan	R Hitung		R Tabel (N=10, $\alpha=0,05$)	Keterangan
Q1 SAS-SV	0,726	>	0,6319	Valid
Q2 SAS-SV	0,68	>		Valid
Q3 SAS-SV	0,732	>		Valid
Q4 SAS-SV	0,792	>		Valid
Q5 SAS-SV	0,709	>		Valid
Q6 SAS-SV	0,773	>		Valid
Q7 SAS-SV	0,721	>		Valid
Q8 SAS-SV	0,756	>		Valid
Q9 SAS-SV	0,716	>		Valid
Q10 SAS-SV	0,701	>		Valid

Diketahui nilai R tabel dengan jumlah pertanyaan (N) 10 dan sigifikansi 0,05 = 0,6319. Dari hasil pengujian yang dilakukan, seluruh item pertanyaan memiliki nilai lebih besar dari 0,6319. Maka sesuai kaidah yang ada, 10 item pertanyaan yang diuji validitasnya dinyatakan valid.

3.9.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen digunakan untuk mengetahui reliabilitas dalam pengumpulan data penelitian. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut ketika dipakai untuk mengukur suatu gejala yang sama dalam waktu yang berbeda akan menunjukkan hasil yang konsisten (Malhotra, 2012). Uji reliabilitas yang akan digunakan adalah *Cronbach's Alpha*, karena metode *Cronbach's Alpha* digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 atau 0. Kriteria pengujian ini yaitu jika $r_{hitung} > r_{tabel\ 5\%}$ atau dengan $\alpha = 0,05$ maka alat pengukuran atau angket tersebut adalah reliabel (Janna, 2021).

Jika alat instrumen reliabel, maka untuk menginterpretasikan nilai korelasi dapat dilihat pada tabel berikut.

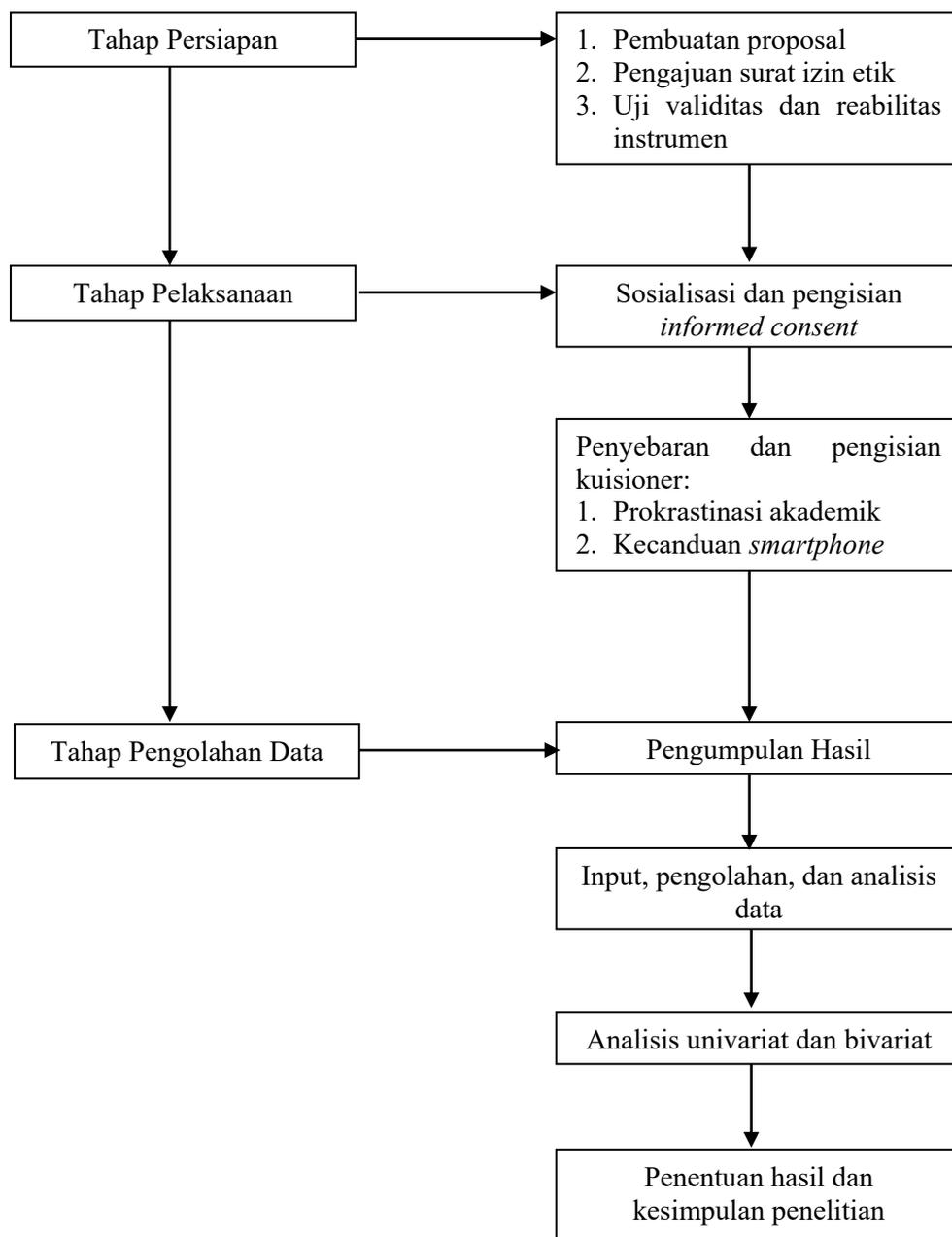
Tabel 6. Nilai Korelasi (Sugiyono, 2017).

No.	Koefisien	Reliabilitas
1	0,8000–1,0000	Sangat Tinggi
2	0,6000–0,7999	Tinggi
3	0,4000–0,5999	Sedang
4	0,2000–0,3999	Rendah
5	0,0000–0,1999	Sangat Rendah

Peneliti telah melakukan uji reliabilitas ulang pada 25 item pertanyaan dari instrumen APS yang akan digunakan dalam penelitian ini kepada 31 responden. Tingkat signifikansi r tabel 5% dari N item pertanyaan berjumlah 25 adalah 0.396. Berdasarkan pengujian yang dilakukan, didapatkan hasil r hitung (*Cronbach's Alpha*) sebesar 0,838. Maka, atas dasar keputusan bahwa $0,838 > 0,396$ atau yang berarti $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel 5\%}}$, dapat disimpulkan bahwa instrumen *academic procrastination scale* (APS) reliabel atau konsisten. Dan berdasarkan Rentang koefisien dalam tabel nilai korelasi dari Sugiyono (2017), dapat disimpulkan pula bahwa instrumen APS memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

Instrumen SAS-SV yang digunakan dalam penelitian ini juga telah peneliti lakukan pengujian reliabilitas ulang pada 31 sampel mahasiswa. Berdasarkan analisis menggunakan *Cronbach's Alpha* pada 10 item pertanyaan SAS-SV didapatkan hasil r hitung sebesar 0.901, pada taraf signifikansi r tabel 5% dari N item pertanyaan berjumlah 10 adalah 0.632. Maka, atas dasar keputusan bahwa $0.901 > 0.632$ atau yang berarti $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel 5\%}}$, dapat disimpulkan bahwa instrumen *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) reliabel atau konsisten dan memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

3.10 Alur Penelitian



Gambar 3. Alur Penelitian

3.11 Analisis Data

3.11.1 Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendefinisikan setiap variabel yang diteliti dalam penelitian dengan tujuan untuk mengetahui

karakteristik distribusi data, ukuran pemusatan, ukuran penyebaran, dan statistik deskriptif lain dari sebuah data, serta mengetahui distribusi frekuensi dari suatu data. Hasil analisis univariat dalam penelitian ini adalah karakteristik data dari variabel prokrastinasi akademik, kecanduan *smartphone*, dan prestasi akademik.

3.11.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan atau pengaruh dari dua variabel pokok, yaitu variabel pengaruh (bebas) dan variabel terpengaruh (tidak bebas/terikat). Adapun dalam penelitian ini yang harus membuktikan beberapa hal dengan melakukan analisis bivariat yaitu pengaruh prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik serta pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung pasca pandemi Covid-19. Kedua hubungan antar variabel tersebut akan dianalisis dengan uji statistik *Rank Spearman* karena analisis ini biasa digunakan untuk mencari hubungan antar variabel dengan bentuk data berskala ordinal pada uji non-parametrik (Dahlan, 2016).

Dalam pengambilan keputusan untuk uji *Rank Spearman* dapat berpedoman pada tiga hal, yakni mengetahui tingkat kekuatan korelasi dari nilai koefisien korelasi yang dihasilkan, mengetahui arah hubungan dengan melihat bentuk nilai koefisien korelasi berupa positif atau negatif, dan mengetahui hubungan antar variabel signifikan atau tidak dilihat dari nilai *sig. (2-tailed)* (Sarwono & Sahala, 2015).

Kriteria tingkat kekuatan korelasi dari hasil uji *Rank Spearman* yaitu jika nilai koefisien korelasi 0,00 – 0,25 maka hubungan antar variabel bersifat sangat lemah, nilai 0,26 – 0,50 menunjukkan hubungan yang cukup, nilai 0,51 – 0,75 menunjukkan hubungan yang kuat, nilai 0,76 – 0,99 menunjukkan hubungan yang sangat kuat, dan

koefisien korelasi bernilai 1 menunjukkan hubungan yang sempurna. Kriteria arah hubungan antar variabel dilihat dari nilai koefisien korelasi, apabila bernilai positif berarti hubungan antar variabel searah atau dengan kata lain antara variabel yang satu dengan yang lain saling mempengaruhi ke arah yang sama, sedangkan jika nilai koefisien korelasi negatif maka hubungan antar variabel bertolak belakang. Kriteria signifikansi hubungan yaitu apabila nilai *Sig. (2-tailed)* $<0,05$ atau $<0,01$ maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar variabel. Begitu pula sebaliknya, jika nilai *Sig. (2-tailed)* $>0,05$ atau $>0,01$ maka dapat diartikan bahwa antar variabel yang diuji tidak terdapat hubungan yang signifikan atau tidak bermakna (Sarwono & Sahala, 2015).

3.12 Etika Penelitian

Penelitian ini telah dikaji dan mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan nomor surat: No.620/UN26.18/PP.02.05.00/2023.

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung T/A 2022/2023, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Persentase tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung T/A 2022/2023, yaitu pada tingkat rendah berjumlah 35 orang (16,7%), tingkat sedang berjumlah 138 orang (66%), dan dengan tingkat tinggi berjumlah 36 orang (17,2%).
2. Persentase tingkat kecanduan *smartphone* pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung T/A 2022/2023, yaitu pada tingkat rendah berjumlah 29 orang (13,9%), tingkat sedang berjumlah 148 orang (70,8%), dan dengan tingkat tinggi berjumlah 32 orang (15,3%).
3. Analisis hubungan antara prokrastinasi akademik dan prestasi akademik didapati bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara prokrastinasi akademik dan prestasi akademik.
4. Analisis hubungan antara kecanduan *smartphone* dan prestasi akademik didapati bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara kecanduan *smartphone* dan prestasi akademik.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai perbaikan di masa mendatang sehingga peneliti menyarankan beberapa hal berikut.

1. Bagi Responden dan Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang mendapati dirinya sering menunda tanpa alasan dan perencanaan yang matang, diharapkan untuk belajar mengontrol dan mengurangi perilaku tersebut dengan mengatur waktu dengan baik, menetapkan skala prioritas dalam mengerjakan tugas akademik dan hal lainnya, selalu berpikiran positif, serta memahami dampak buruk yang dapat dialami jika melakukan penundaan tanpa persiapan agar tidak menjadi kebiasaan buruk yang dapat mempengaruhi kinerja diri.

Pemilik sifat terlalu terpusat pada *smartphone* juga diharapkan dapat mengontrol diri dalam pemanfaatan teknologi tersebut, karena walaupun ada begitu banyak manfaat dan kemudahan yang ditawarkan oleh *smartphone*, sisi negatif yang merugikan juga bisa kita dapatkan bila tidak pandai memanajemen diri. Kontrol diri yang dilakukan dapat dilakukan dengan memanfaatkan fitur kesehatan digital yang membantu untuk mengetahui berapa banyak waktu yang digunakan dalam melakukan berbagai hal di *smartphone* kita. Dari hasil statistik fitur kesehatan digital, langkah selanjutnya yaitu mengatur penggunaan berlebih dari aplikasi yang tidak menunjang akademik sehingga memungkinkan kita menciptakan keseharian lebih sehat dalam menggunakan teknologi.

2. Bagi Institusi

Institusi dapat memberikan pembinaan dan evaluasi kepada mahasiswa untuk meminimalisir kebiasaan prokrastinasi akademik. Institusi juga dapat mengoptimalkan kegiatan kemahasiswaan yang diharapkan dapat mengarahkan mahasiswa pada kegiatan-kegiatan yang positif sehingga perilaku negatif yang dapat mengurangi kinerja akademik dapat diminimalisir.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dengan topik sejenis, disarankan agar:

- a) Menggali lebih dalam faktor penyebab serta dampak lain dari prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* dengan menambahkan item pertanyaan terbuka atau dengan menambahkan pertanyaan dari instrumen lain.
- b) Melakukan metode tambahan berupa wawancara untuk mendapatkan informasi lebih mengenai alasan melakukan perilaku penundaan dan bagaimana gambaran pemanfaatan dari *smartphone* pada mahasiswa.
- c) Meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Barashdi HS, Bouazza A, & Jabur NH. 2015. Smartphone Addiction Among University Undergraduates: A Literature Review. *Journal of Scientific Research & Reports*. 4(3), 210–25.
- Arikunto S. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII]. 2022. *Profil Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Azwar S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzahra SS. 2019. Hubungan Kebiasaan Prokrastinasi Akademik dengan Tindakan Ketidakhujuran Akademik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung [Skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Bagian Akademik dan Kerjasama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 2022. *Peraturan Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Bianchi A & Phillips JG. 2005. Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39–51.
- Caruth DL, Caruth GD, & Humphreys JH. 2009. Towards an Experiential Model of Problem Initiated Decision Making. *Journal of Management Research*. Vol: 9(3), 123–32.

- Chen B, Liu F, Ding S, Ying X, Wang L, & Wen Y. 2017. Gender Differences in Factors Associated with Smartphone Addiction: A Cross-sectional Study Among Medical College Students. *BMC psychiatry*. 17(1), 1–9.
- Choi J & Moran S. 2008. Why Not Procrastinate? Development and Validation of a New Active Procrastination Scale. *Journal of Social Psychology*. 149(2), 195–211.
- Dahlan MS. 2016. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Davis RA, Flett GL, Besser A. 2002. Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. *Cyberpsychol Behav*. 5(4):331–45.
- Ferrari JR, Johnson JL, MWG. 1995. *Social/Clinical Psychology: Procrastination and Task Avoidance*. Plenum Press, New York.
- Flett AL, Haghbin M, & Pychyl TA. 2016. Procrastination and Depression from a Cognitive Perspective: An Exploration of the Associations among Procrastinatory Automatic Thoughts, Rumination, and Mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 34(3), 169–86.
- Fuadi R. 2013. Hubungan antara Hope for Success dan Fear of Failure dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Universitas Indonesia dalam Mengerjakan Skripsi. [Skripsi]. Depok: Universitas Indonesia.
- Ghozali I. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23*. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron MN & Suminta RR. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta. ISBN 978-979-25-4708-5.
- Grant JE, Potenza MN, Weinstein A, & Gorelick DA. 2010. Introduction to Behavioral Addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*. 36(5), 233–41.

- Gustilawati B, Utami D, Supriyati S, & Farich A. 2020. Tingkat Kecanduan Smartphone dan Self Efficacy dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 9 (1), 109-15.
- Hartinah S, Sriati A, & Kosasih CE. 2019. Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*. 7(1), 123–33.
- Hidayati N & Aulia LAA. 2019. Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*. 6(2), 128–44.
- Hwang KH, Yoo YS, & Cho OH. 2012. Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students. *The Journal of the Korea Contents Associatio*. 12(10), 365–75.
- Janna NM & Herianto H. 2021. Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS. *OSF Prepr*. 1–12.
- Kim DI, Chung YJ, Lee EA, Kim DM, Cho YM. 2008. Development of internet addiction proneness scale-short form (KS scale). *The Korea Journal of Counseling*. 9(4): 1703–22.
- Klassen RM, Krawchuk LL, Rajani S. 2008. Academic Procrastination of Undergraduates: Low Self-Efficacy to Self-Regulate Predicts Higher Levels of Procrastination. *Contemporary Educational Psychology*. 33(4):915–31.
- Klibert J, Langhinrichsenrohling J, Luna A, & Robichaux M. 2011. Suicide Proneness in College Students: Relationships with Gender, Procrastination, and Achievement Motivation. *Death Studies*. 35(7), 625–45.
- Kurnia L. 2016. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Akademik Mahasiswa STAIN Batusangkar. *Sainstek: Jurnal Sains dan Teknologi*. 3 (2), 97–111.

- Kwon M *et al.* 2013. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PloS One*. 8(2), e56936.
- 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): e83558.
- Lay C. 1986. At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality*. 20, 474-95.
- Lee, J., Cho, B., Kim, Y., & Noh, J. 2015. Smartphone Addiction in University Students and its Implication for Learning. in *Emerging Issues in Smart Learning*. Berlin, Heidelberg: *Springer*. 297–305
- Leung L. 2008. Linking Psychological Attributes to Addiction and Improper Use of the Mobile Phone among Adolescents in Hong Kong. *Journal of Children and Media*. 2(2), 93–113.
- Li L, Gao H, & Xu Y. 2020. The Mediating and Buffering Effect of Academic Self-Efficacy on the Relationship Between Smartphone Addiction and Academic Procrastination. *Computers & Education*. 159, 104001.
- Liang L, Zhou D, Yuan C, Shao, & Bian Y. 2016. Gender Differences in the Relationship between Internet Addiction and Depression: A Cross-Lagged Study in Chinese Adolescents. *Computers in Human Behavior*. Vol: 63, 463-70.
- Liu G, Teng X, Fu Y, & Lian Q. 2022. Perfectionistic Concerns and Mobile Phone Addiction of Chinese College Students: The Moderated Mediation of Academic Procrastination and Causality Orientations. *Frontiers in Psychology*. 13, 798776–798776.
- Madhan B, Kumar CS, Naik ES, Panda, S, Gayathri H, & Barik AK. 2012. Trait Procrastination among Dental Students in India and its Influence on Academic Performance. *Journal of Dental Education*. 76(10), 1393–98.
- Malhotra NK. 2012. *Basic Marketing Research Integration of Social Media*. 4th Edition. Boston: Pearson.

- Manurung TMS. 2017. Pengaruh Motivasi dan Perilaku Belajar terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*. 1(1), 17–26.
- McCloskey JD. 2011. Finally, My Thesis on Academic Procrastination. [Unpublished Master Thesis]. Arlington U.S: The University of Texas at Arlington, Master of Science in Psychology.
- Milgram N. 1991. Procrastination. In R. Dulbecco (Ed.), *Encyclopedia of Human Biology*, Vol. 6, New York: Academic Press.
- Misyaroh DA. 2016. Hubungan antara Loneliness dengan Mobile Phone Addict pada Mahasiswa Universitas Negeri Di Kota Malang [Skripsi]. Malang: UIN Malang.
- Mortazavi, F, Mortazavi, S. S, & Khosrorad, R. 2015. Psychometric Properties of the Procrastination Assessment Scale-Student (PASS) in a Student Sample of Sabzevar University of Medical Sciences. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 17(9), e28328.
- Muflihah F & Sholihah A. 2019. Hubungan Antara Kecanduan Gadget dengan Prokrastinasi Akademik. *Triadik*. 18(1).
- National Information Society Agency. 2011. Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale For Youth and Adults. Seoul: National Information Society Agency. 85–86p.
- Niswatin RK & Wulanningrum R. 2017. Penerapan Algoritma Decision Tree pada Penentuan Keberhasilan Akademik Mahasiswa. *Semnasteknomedia Online*. 5 (1), 2–1.
- Novalyne PO & Soetjningsih CH. 2022. Fenomena Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung?. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 10(3):637-44.

- Oematan CS. 2013. Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi–Universitas Surabaya. Kaliptra. Vol 2(1):1-7.
- Pangestu R. 2014. Hubungan Prokrastinasi dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya. CALYPTRA. Vol 3(1):1-7.
- Paska LM & Yan Z. 2011. *Internet Addiction in Adolescence and Emerging Adulthood: A Comparison between the United States and China*. New York: Nova Science, Inc.
- Raihana PA. 2010. Perbedaan Kecenderungan Kecanduan Internet Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert-Ekstrovert dan Jenis Kelamin. [Skripsi]. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Ren K, Liu X, Feng Y, Li C, Sun D, & Qiu K. 2021. The Relationship Between Physical Activity and Academic Procrastination in Chinese College Students: The Mediating Role of Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(21). 11468.
- Rozgonjuk D, Kattago, M, & Täht, K. 2018. Social Media Use in Lectures Mediates the Relationship between Procrastination and Problematic Smartphone Use. *Computers in Human Behavior*. 89, 191–98.
- Santoso S. 2014. Panduan Lengkap SPSS Versi 20. Jakarta: Gramedia.
- Sarwono J & Sahala A. 2015. *Rumus-Rumus Populer dalam SPSS 22 untuk Riset Skripsi*. Yogyakarta: ANDI.
- Sitorus TR. 2022. Hubungan Smartphone Addiction dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Barat. *Wacana: Jurnal Psikologi*. 14(1), 57–70.
- Sokolowska J. 2009. Behavioral, Cognitive, Affective, and Motivational Dimensions of Academic Procrastination among Community College Students: AQ Methodology Approach. Dissertation: AA, LaGuardia Community College, City University of New York.

- Solomon LJ, & Rothblum ED. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 31(4), 503–09.
- Steel P. 2007. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65–94.
- Subjantoro DK. 2019. Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Svartdal F, Dahl TI, Gamst-Klaussen T, Koppenborg M, Klingsieck KB. 2020. How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. *Frontiers in Psychology*. 11:540910.
- Syifa A. 2020. Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, dan Perilaku Phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 10(1), 83–96.
- Tabachnick BG & LS Fidell. 2007. *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). California: Pearson Education Inc.
- Tao X, Hanif H, Ahmed HH, & Ebrahim NA. 2021. Bibliometric Analysis and Visualization of Academic Procrastination. *Frontiers in psychology*. 4391.
- Tezer M, Ulgener P, Minalay H, Ture A, Tugutlu U, & Harper MG. 2020. Examining the Relationship Between Academic Procrastination Behaviours and Problematic Internet Usage of High School Students During the Covid-19 Pandemic Period. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools Current Perspectives*. 10 (3), 142–56.

- Tuckman, B. W. 1991. The Development and Concurrent Validity of The Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*. 51, 473–480.
- Wohl MJ, Pychyl TA, & Bennett SH. 2010. I Forgive Myself, Now I can Study: How Self-forgiveness for Procrastinating can Reduce Future Procrastination. *Personality and Individual Differences*. 48(7), 803-08.
- Zhang Y, Dong S, Fang W, Chai X, Mei J, & Fan X. 2018. Self-Efficacy for Self-Regulation and Fear of Failure as Mediators between Self-Esteem and Academic Procrastination Among Undergraduates in Health Professions. *Advances in Health Sciences Education*. 23(4), 817–30.
- Zuraida Z. 2019. Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. *Jurnal Psikologi Kognisi*. Vol 2(1):30-41.