



Tantangan Digital: Prokrastinasi Akademik dan Penggunaan Smartphone pada Remaja SMA

Novitamala^{1✉}, Riana Sahrani², Fransisca Iriani R. Dewi³

^{1,2,3}Universitas Tarumanagara

novitamala0110@gmail.com

Abstract

In the current era of digitalization, high school teenagers have adequate internet facilities, especially when using smartphones. High school teenagers in particular have a tendency to use smartphones excessively and uncontrollably, which can interfere with daily activities (problematic smartphone use). Excessive smartphone use is one of the negative consequences that arises from academic procrastination in the digital era. Academic procrastination is the tendency of teenagers to delay doing academic assignments, and can affect academic achievement. This research will examine this phenomenon by exploring the relationship between academic procrastination and smartphone use among high school teenagers. Using the convenience sampling method technique, this research used 265 high school teenagers aged 17 to 19 years. The measurement used in this research were the Smartphone Addiction Scale-Short Version ($\alpha=0,803$), and the Academic Procrastination scale ($\alpha=0,631$). The research method used is non-experimental quantitative. Data is collected using a Google form which will be distributed to high school teenagers via social media such as Whatsapp and Instagram. Using simple regression analysis, it was found that there is a significant influence between academic procrastination and problematic smartphone use, which means that the higher the level of academic procrastination, the higher the level of problematic smartphone use and the lower the level of academic procrastination, the lower the level of problematic smartphone use ($r=0,406$, $P<0,05$). The effective contribution of the academic procrastination variable to the problematic smartphone use variable is 16,5%.

Keywords: teenagers, procrastination, problematic smartphone use, high school students, academic

Abstrak

Di era digitalisasi saat ini, remaja SMA memiliki fasilitas internet yang memadai terutama dalam penggunaan *smartphone*. Remaja SMA khususnya memiliki kecenderungan menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan tak terkendali sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (*problematic smartphone use*). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan ini merupakan salah satu konsekuensi negatif yang muncul dari prokrastinasi akademik di era digital. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan remaja untuk menunda dalam mengerjakan tugas akademik, dan dapat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademik. Penelitian ini akan mengkaji fenomena tersebut dengan mengeksplorasi keterkaitan antara prokrastinasi akademik dengan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA. Dengan menggunakan teknik *convenience sampling method*, penelitian ini menggunakan 265 remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berusia 17 hingga 19 tahun. Pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan skala *Smartphone Addiction Scale-Short Version* ($\alpha=0,803$), dan skala Prokrastinasi Akademik ($\alpha=0,631$). Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif non eksperimental. Pengambilan data dengan menggunakan *google form* yang akan disebar pada remaja SMA melalui media sosial seperti *whatsapp* dan *instagram*. Dengan menggunakan analisis regresi sederhana ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan *problematic smartphone use*, yang berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka semakin tinggi tingkat *problematic smartphone use* dan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, maka semakin rendah tingkat *problematic smartphone use* ($r=0,406$, $P<0,05$). Sumbangan efektif variabel prokrastinasi akademik terhadap variabel *problematic smartphone use* sebesar 16,5%.

Kata kunci: remaja, prokrastinasi, *problematic smartphone use*, siswa SMA, akademik

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi mengalami kemajuan terutama di bidang pendidikan. Semenjak pandemi COVID-19 yang terjadi pada tahun 2020, Pemerintah Indonesia membuat kebijakan mengenai Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) untuk bidang pendidikan. Hal ini dikarenakan untuk membatasi pembelajaran tatap muka (PTM), sehingga membuat proses pembelajaran dilakukan dari rumah dengan menggunakan teknologi komunikasi, yaitu internet.

Selain itu, penggunaan *smartphone* juga dibutuhkan untuk berkomunikasi sehari-hari. Menurut survey dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018, 91% pengguna *smartphone* adalah individu yang berusia 15 hingga 19 tahun [1].

Individu dengan rentang usia 13 hingga 19 tahun merupakan remaja generasi Z atau generasi *pascamillennial* yang lahir di era internet [2]. Berdasarkan data sensus Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, generasi Z mendominasi sebesar 27,94%

dari total penduduk di Indonesia [3]. Masa remaja sendiri merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa antara usia 10 sampai 21 tahun. Remaja SMA merupakan bagian dari generasi Z yang berusia 17 hingga 19 tahun. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal serta pencarian identitas [4].

Remaja SMA memperoleh fasilitas penunjang internet yang memadai untuk aktivitas sehari-hari seperti web, *smartphone*, laptop, dan jaringan internet yang tersedia secara bebas [5]. Remaja generasi Z menjadikan *smartphone* sebagai bagian dalam kehidupan sehari-hari [6]. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), remaja mengalami peningkatan penggunaan internet pada tahun 2016 hingga tahun 2020. Pada tahun 2020, sebesar 59,33% remaja yang menggunakan internet, angka ini mengalami pertumbuhan pesat dibanding dengan tahun 2016 yang hanya sebesar 33,98%. Bahkan, Kominfo pada tahun 2021 juga menyatakan bahwa 79,5% anak dan remaja menggunakan ponsel untuk mengakses internet dan media *online* selama lebih dari satu tahun terakhir.

Remaja memiliki tiga motivasi utama untuk mengakses internet, yaitu untuk mencari informasi, untuk terhubung dengan teman lama dan baru serta untuk hiburan. Motivasi untuk mencari hiburan yaitu kepuasan untuk melakukan hal yang menyenangkan seperti membuka *Instagram*, *Tiktok*, *Youtube* atau aplikasi lainnya [7]. *Smartphone* dalam penggunaannya juga memiliki dampak positif untuk menunjang akademik. Namun, jika *smartphone* tidak digunakan secara bijak, maka akan menimbulkan dampak negatif bagi penggunaannya.

Salah satu dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah *problematic smartphone use* atau sering disebut juga *smartphone addiction*. *Problematic smartphone use* merupakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkendali yang dapat mengakibatkan konsekuensi negatif yang mengganggu aktivitas sehari-hari individu [8]. Dalam riset yang dilakukan peneliti sebelumnya, 46% pengguna *smartphone* menunjukkan bahwa mereka “tidak bisa hidup tanpa” ponsel mereka. Selain itu, survei yang dilakukan oleh Kominfo pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sebanyak 48,7% responden termasuk dalam kategori pengguna yang mengalami kecanduan internet di masa pandemi COVID-19. Salah satu media dalam penggunaan internet pada remaja yaitu media sosial sebesar 51,5% [9]. Selain itu, berdasarkan data yang sama, durasi penggunaan internet pada individu mengalami peningkatan dari tahun 2014 hingga tahun 2021. Pada tahun 2021, sebesar 19,5% individu yang mengakses internet dengan rentang waktu 7 hingga 9 jam, angka ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2014 yang hanya sebesar 6,1%.

Problematic smartphone use merupakan salah satu konsekuensi yang menonjol dari prokrastinasi akademik

di era digital. Berdasarkan salah satu hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *problematic smartphone use* yang dialami oleh siswa disebabkan oleh prokrastinasi akademik [10]. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan siswa menghindari tugas akademik dan lebih berfokus pada aktivitas lain yang lebih menyenangkan, seperti melakukan penelusuran konten atau bermain game di *smartphone*. Salah satu indikasi dari perilaku prokrastinasi yaitu individu tidak dapat memanfaatkan waktu yang ada dengan produktif dan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugasnya [11].

Prokrastinasi akademik terdiri dari tiga aspek, yaitu membuang waktu, *task avoidance* dan *blaming others* [12]. Pelaku prokrastinasi akademik akan menganggap dirinya dapat bekerja dengan lebih baik ketika berada di bawah tekanan waktu, karena dapat memberikan dorongan yang lebih besar. Individu yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki pengelolaan waktu yang buruk [13]. Remaja yang sedang menjalankan pendidikan di SMA memiliki kecenderungan dalam melakukan prokrastinasi akademik.

Penelitian yang dilakukan di salah satu SMA di kota Palembang menunjukkan bahwa 45% siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Prokrastinasi akademik juga dialami oleh siswa SMA selama COVID-19. Hal ini dapat dilihat dari beberapa penelitian yang menyatakan bahwa siswa sekolah menengah atas mengalami prokrastinasi akademik [14].

Selain itu, prokrastinasi akademik juga mempengaruhi kinerja akademik dan prestasi akademik pada siswa [15]. Berbagai konsekuensi negatif lain juga dihasilkan dari prokrastinasi akademik, yaitu status kesehatan mental yang buruk dan peningkatan perilaku bermasalah [16]. Siswa yang terbiasa menunda-nunda lebih cenderung menikmati hal-hal yang menyenangkan daripada berusaha untuk tujuan masa depan. Oleh karena itu, dibandingkan dengan tugas akademik yang membosankan dan membutuhkan usaha, hal lain yang memberikan kepuasan langsung lebih menarik bagi para pelaku prokrastinasi, salah satunya yaitu bermain *smartphone* [17].

Prokrastinasi akademik juga rentan memiliki karakteristik tingkat pengendalian diri yang rendah. Hal ini yang membentuk kebiasaan dan meningkatkan risiko terlibat dalam *problematic smartphone use* yaitu penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkendali yang telah mengganggu aktivitas sehari-hari [18], [19]. Namun ternyata siswa yang terlibat dalam *problematic smartphone use* memiliki dampak negatif yang berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari seperti kecemasan sosial, siswa menjadi merasa kesepian, mengalami insomnia dan akan mempengaruhi kepuasan hidup bagi siswa [20], [21].

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dipaparkan di atas, penggunaan *problematic smartphone use* yang menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik.

Namun, belum banyak penelitian yang membahas mengenai prokrastinasi akademik yang menjadi penyebab terjadinya *problematic smartphone use*. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian terkait “Prokrastinasi Akademik dan Penggunaan *Smartphone* pada Remaja SMA”

1.1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu dan sering terlambat [21].

Aspek dalam prokrastinasi akademik yaitu pertama, membuat waktu, dimana individu yang memiliki kecenderungan untuk membuang waktu hingga akhirnya melakukan penundaan. Hal ini dikarenakan individu memiliki kecenderungan untuk menunda dalam melakukan tugas atau pekerjaan. Kedua, *task avoidance* merupakan dimana individu cenderung menghindari dalam mengerjakan tugas karena mengalami kesulitan ketika melakukan hal yang tidak menyenangkan. Ketiga, *blaming others*, dimana individu cenderung menyalahkan kejadian eksternal atau orang lain untuk setiap konsekuensi dari prokrastinasi akademik. Faktor yang mempengaruhi antara efikasi diri, perasaan bersalah, motivasi intrinsik dan regulasi diri dan perfeksionisme.

1.2. *Problematic Smartphone Use*

Problematic smartphone use merupakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkendali yang dapat mengakibatkan konsekuensi negatif yang mengganggu aktivitas sehari-hari individu [7]. *Problematic smartphone use* merupakan unidimensi yang membahas gangguan mengenai aktivitas sehari-hari diantaranya adalah pertama, individu mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi pada pekerjaan karena tidak bisa menghilangkan *smartphone* dari pikiran individu. Individu menghabiskan banyak waktu untuk menggunakan *smartphone* (*daily life disturbance*). Kedua, penarikan diri (*withdrawal*), yaitu menggambarkan perasaan terus menerus memikirkan *smartphone* meskipun tidak menggunakannya.

Gangguan yang Ketiga mengenai hubungan berorientasi dunia maya (*cyberspace oriented relationship*), yaitu perasaan bahwa hubungan dengan teman yang didapatnya melakukan *smartphone* lebih intim daripada hubungannya dengan teman di dunia nyata. Keempat, penggunaan yang berlebihan (*overuse*) mengacu pada penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali, lebih memilih untuk melakukan pencarian menggunakan *smartphone* daripada meminta bantuan dari orang lain, selalu menyiapkan *charger* dan merasakan dorongan untuk menggunakan *smartphone* setelah berhenti menggunakannya, dan terakhir selalu berusaha mengendalikan penggunaan *smartphone* namun selalu gagal melakukannya (*tolerance*). Faktor yang

mempengaruhi *problematic smartphone use* antara lain ketahanan psikologis, kepribadian dan kontrol diri. Dampak dari *problematic smartphone use* bagi kehidupan pengguna diantaranya adalah kecemasan sosial, perasaan kesepian, insomnia dan kepuasan hidup.

1.3. Remaja Sekolah Menengah Atas

Remaja sekolah menengah atas merupakan siswa yang terdaftar dan belajar di suatu sekolah tertentu. Berdasarkan tahap perkembangannya, siswa digolongkan ke dalam bagian dari masa remaja. Masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa antara usia 10 sampai 21 tahun [3].

Masa remaja merupakan masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan [22]. Pada masa ini, ada dua hal penting menyebabkan remaja melakukan pengendalian diri yaitu pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress period*) [23].

Beberapa kebutuhan siswa antara lain yaitu pertama, kebutuhan jasmani, berkaitan dengan Kesehatan jasmani yang menjadi materi utama, selain itu kebutuhan seperti makan, minum, tidur, pakaian dan sebagainya. Kedua, kebutuhan sosial yaitu pemenuhan keinginan untuk saling bersosialisasi dengan antar teman dan guru serta orang lain. Dalam hal ini sekolah menjadi salah satu tempat siswa untuk bersosialisasi secara sosial. Ketiga, kebutuhan intelektual, yaitu kebutuhan untuk mempelajari suatu ilmu pengetahuan. Namun, setiap siswa memiliki minat masing-masing dan tidak bisa dipaksakan agar dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

2. Metodologi Penelitian

2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif non eksperimental. Penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan data kuantitatif sehingga analisis datanya menggunakan analisis kuantitatif (inferensi), sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya.

2.2. Partisipan Penelitian

Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas 7 hingga kelas 9 yang berusia 17 hingga 19 tahun dengan jumlah sebanyak 265 siswa yang menempuh Sekolah Menengah (SMA/SMK) di Indonesia. Penelitian ini menggunakan *convenience sampling method*, dengan mencari partisipan sesuai dengan ketersediaan, dan individu yang memiliki karakteristik yang sesuai dapat dijadikan sampel. Penelitian ini menggunakan tingkat kesalahan atau *sampling error* dalam menentukan jumlah sampel yaitu sebesar 5%.

2.3. Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner. Kuesioner penelitian menggunakan *google form* yang disebarkan pada siswa SMA melalui media sosial seperti *whatsapp* dan *instagram*. Kuesioner yang dibagikan memuat pernyataan dari variabel prokrastinasi akademik dan variabel *problematic smartphone use*. Skala likert yang digunakan berisi pernyataan-pernyataan sesuai dengan masing-masing variabel penelitian dengan menyediakan 4 pilihan jawaban yang terdiri dari pilihan jawaban sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (TS).

Prokrastinasi akademik pada penelitian ini digolongkan sebagai variabel bebas. Adapun definisi operasional pada variabel prokrastinasi akademik yaitu perilaku penundaan terhadap tugas yang berhubungan dengan akademik dimana rendahnya intensi untuk mulai mengerjakan tugas, memiliki standar hasil yang tidak optimal, adanya hal lain yang dirasa lebih penting untuk dilakukan, dan ada emosi dalam mengerjakan tugas.

Problematic smartphone use dalam penelitian ini digolongkan sebagai variabel terikat. Adapun definisi operasional dari variabel *problematic smartphone use* adalah suatu keadaan dimana individu cenderung menggunakan berlebihan, mencoba untuk berhenti menggunakan namun tidak berhasil, bermasalah dengan fisik atau psikologis yang semakin parah karena penggunaannya, serta mengalami masalah dengan pekerjaan atau teman. Skala prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan adaptasi skala yang telah dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian saat ini [23].

Problematic smartphone use terdiri atas 18 item dalam penelitian ini yang dibagi menjadi tiga aspek, yaitu : a) Membuang waktu, merupakan aspek yang terdiri dari 5 pernyataan dengan 2 indikator, yaitu gagal menepati *deadline* dan merasa tenang karena waktu masih banyak; b) *Task Avoidance* (menghindari tugas), merupakan aspek yang terdiri dari 7 pernyataan dengan 2 indikator yaitu suka menunda-nunda pekerjaan dan takut akan kegagalan atau ragu-ragu; c) *Blaming Others* (menyalahkan orang lain), merupakan aspek yang terdiri dari 6 pernyataan dengan 2 indikator yaitu penyesuaian diri dan perhatian terhadap kelompok. Penggunaan instrument *problematic smartphone use* dalam penelitian ini mengadaptasi skala *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) yang telah dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan saat ini [24].

Skala ini merupakan skala unidimensi yang terdiri dari 10 item dengan indikator yaitu gangguan kehidupan harian, antisipasi positif, *withdrawal*, hubungan berorientasi *cyberspace*, penggunaan berlebihan dan toleransi.

2.4. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Setiap item yang ada pada variabel penelitian akan dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Untuk mengetahui validitas data, peneliti menggunakan uji validitas *pearson product moment* dengan bantuan program SPSS 25.0 *for windows*. Uji validitas *pearson product moment* menggunakan prinsip mengkorelasikan antara masing-masing skor butir kuesioner dengan skor total jawaban responden.

Uji validitas dengan total sampel sebanyak 265 orang memperoleh *r*tabel sebesar 0,138. Kedua variabel dapat dikatakan valid bila *r*hitung > *r*tabel. Setelah melakukan uji validitas, variabel *problematic smartphone use* memiliki *r*hitung sebesar 0,451–0,720, dan variabel prokrastinasi akademik memiliki *r*hitung sebesar 0,281–0,487. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dinyatakan valid.

Tahap selanjutnya yaitu uji reliabilitas yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang digunakan reliabel atau dengan kata lain dapat dipercaya untuk digunakan dalam pengambilan data. Rumus yang digunakan untuk melakukan uji reliabilitas yaitu *cronbach alpha* dengan bantuan program SPSS 25.0 *for windows*. Reliabilitas alat ukur dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

| Variabel | <i>Cronbach Alpha</i> | Keterangan |
|-----------------------------------|-----------------------|------------|
| Prokrastinasi Akademik | 0,631 | Valid |
| <i>Problematic Smartphone Use</i> | 0,803 | Valid |

Berdasarkan hasil dari uji reliabilitas yang telah dilakukan, variabel prokrastinasi akademik memperoleh angka sebesar 0,631 dan *problematic smartphone use* memperoleh angka sebesar 0,803. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa kedua alat ukur reliabel dan dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data karena nilai koefisien *cronbach alpha* $\geq 0,60$.

2.5. Uji Statistik

Teknik statistik dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi yang digunakan terdiri dari dua pengujian, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Dilakukan uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normalitas distribusi data. Data dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansinya $\geq 0,05$ dan dikatakan tidak normal jika nilai signifikansi $\leq 0,05$. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan teknik *Monte Carlo* dengan bantuan program SPSS 25.0 *for windows*. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh merupakan data yang linear atau hubungan antar variabel penelitian membentuk garis lurus. Data yang memiliki nilai signifikansi $\geq 0,05$ berarti hubungannya linear dan sebaliknya jika nilai signifikansi $\leq 0,05$ maka hubungannya tidak linear.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Gambaran Partisipan Penelitian

Berdasarkan data penelitian yang disusun menggunakan kuesioner yang disebar melalui media *online* dan dilakukan analisis dengan menggunakan bantuan SPSS 25.0 for windows. Gambaran mengenai partisipan dapat dilihat pada Tabel 2.

| | Frekuensi | Presentase (%) |
|-----------------------------------|-----------|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki – Laki | 94 | 35,5 |
| Perempuan | 171 | 64,5 |
| Usia | | |
| 17 tahun | 171 | 64,5 |
| 18 tahun | 76 | 28,7 |
| 19 tahun | 18 | 6,8 |
| Kelas | | |
| 10 / SMA 1 | 102 | 38,5 |
| 11 / SMA 2 | 131 | 49,4 |
| 12 / SMA 3 | 32 | 12,1 |
| Tempat Tinggal | | |
| DKI Jakarta | 103 | 38,9 |
| Bekasi | 21 | 7,9 |
| Bali | 28 | 10,6 |
| Merauke | 63 | 23,8 |
| Yang lain | 50 | 18,9 |
| Waktu Penggunaan <i>Handphone</i> | | |
| 1 – 2 jam | 14 | 5,3 |
| 3 – 4 jam | 57 | 21,5 |
| 5 – 6 jam | 78 | 29,4 |
| 7 – 8 jam | 49 | 18,5 |
| > 8 jam | 67 | 25,3 |
| Keperluan Utama | | |
| Berkomunikasi | 234 | 87,5 |
| Bermain game online | 103 | 38,6 |
| Pembelajaran daring | 154 | 57,5 |
| Mencari pengetahuan | 159 | 59,6 |
| Media sosial dan hiburan | 136 | 57,8 |
| Waktu tidur | | |
| 3 – 4 jam | 29 | 10,9 |
| 5 – 6 jam | 144 | 54,3 |
| 7 – 8 jam | 76 | 28,7 |
| > 8 jam | 16 | 6,0 |

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa total dari seluruh partisipan penelitian berjumlah 265 partisipan. Terdapat 94 siswa (35%) berjenis kelamin laki-laki dan 171 siswa (65%) berjenis kelamin perempuan. Ditinjau dari segi tempat tinggal, mayoritas partisipan bertempat tinggal di daerah DKI Jakarta (38,9%), Merauke (23,8%), Bali (10,6%) dan sisanya di daerah lain (26,8%). Mayoritas partisipan berusia 17 tahun (64,5%), 18 tahun (28,7%) dan 19 tahun (6,8%). Berdasarkan kelas, mayoritas partisipan merupakan siswa kelas 11 / SMA 2 (49,4%), siswa kelas 10 / SMA 1 (38,5%) dan sisanya merupakan siswa kelas 12 / SMA 3 (12,1%).

3.2. Hasil Uji Beda

Uji perbedaan berdasarkan jenis kelamin dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan *problematic smartphone use* pada siswa laki-laki dan perempuan. Uji ini dilakukan dengan uji statistik parametrik *independent sample t-test* dikarenakan data yang diperoleh berdistribusi normal. Siswa perempuan memiliki nilai rata-rata prokrastinasi akademik sebesar 44,59 dan *problematic smartphone use* sebesar 24,57 sedangkan siswa laki-laki memiliki nilai rata-rata prokrastinasi akademik sebesar 44,14 dan *problematic smartphone use* sebesar 23,45. Perbedaan nilai yang tertera pada setiap jenis kelamin ini dapat diartikan bahwa partisipan penelitian yang berada di SMA ini tidak memiliki perbedaan yang signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik dan *problematic smartphone use* ($p > 0,05$). Hasil Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin dapat dilihat pada Tabel 3.

| Variabel | Jenis Kelamin | N | Mean | Sig. |
|-----------------------------------|---------------|-----|-------|-------|
| Prokrastinasi Akademik | Laki-Laki | 94 | 44,14 | 0,600 |
| | Perempuan | 171 | 44,59 | |
| <i>Problematic Smartphone Use</i> | Laki-Laki | 94 | 23,45 | 0,141 |
| | Perempuan | 171 | 24,57 | |

Uji perbedaan berdasarkan kelas partisipan dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan *problematic smartphone use* pada kelas 10, kelas 11 dan kelas 12. Uji ini dilakukan dengan uji statistik parametrik ANOVA karena data yang diperoleh berdistribusi normal. Dari hasil uji beda, dapat dilihat bahwa ada perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan *problematic smartphone use* pada siswa kelas 10, kelas 11 dan kelas 12 ($p < 0,05$). Untuk kelas 12 memiliki rata-rata tertinggi pada tingkat prokrastinasi akademik yaitu sebesar 47,47 dan *problematic smartphone use* sebesar 26,16. Untuk tingkat kedua tertinggi, yaitu kelas 11 sebesar 44,26 untuk prokrastinasi akademik dan 24,49 untuk *problematic smartphone use*. Sedangkan tingkat terendah, yaitu pada kelas 10 sebesar 43,70 untuk prokrastinasi akademik dan 23,15 untuk *problematic smartphone use*. Hasil uji beda berdasarkan kelas partisipan dapat dilihat pada Tabel 4.

| Variabel | Kelas | N | Mean | Sig. |
|-----------------------------------|-------|-----|-------|-------|
| Prokrastinasi Akademik | 10 | 102 | 43,70 | 0,019 |
| | 11 | 131 | 44,26 | |
| | 12 | 32 | 47,47 | |
| <i>Problematic Smartphone Use</i> | 10 | 102 | 23,15 | 0,031 |
| | 11 | 131 | 24,49 | |
| | 12 | 32 | 26,16 | |

3.3. Hasil Statistik Deskriptif

Pengolahan data statistik deskriptif yang dilakukan oleh peneliti untuk menentukan nilai minimum, maksimum,

nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Statistik Deskriptif

| Variabel | Min | Max | Mean | Std. Dev |
|-----------------------------------|-----|-----|-------|----------|
| Prokrastinasi Akademik | 21 | 68 | 44,43 | 6,697 |
| <i>Problematic Smartphone Use</i> | 10 | 40 | 24,17 | 5,961 |

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa variabel prokrastinasi akademik menunjukkan nilai minimum sebesar 21, nilai maksimum sebesar 68, nilai rata-rata sebesar 44,43 dan standar deviasi sebesar 6,697. Selanjutnya pada variabel *problematic smartphone use* menunjukkan hasil minimum sebesar 10, nilai maksimum sebesar 40, nilai rata-rata sebesar 24,17 dan standar deviasi sebesar 5,961. Selain menggunakan analisis statistik deskriptif, penelitian ini juga menggunakan kategorisasi skor yang diperoleh partisipan.

3.4. Kategorisasi Data

Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, dengan presentase sebesar 56%, dan tingkat *problematic smartphone use* yang tinggi dengan presentase sebesar 54%. Kategorisasi data mengenai prokrastinasi akademik dan *problematic smartphone use* dapat dilihat melalui Tabel 6.

Tabel 6. Kategorisasi Variabel Penelitian

| Variabel | Rentang Skor | Jumlah | Presentase |
|-----------------------------------|--------------|--------|------------|
| Prokrastinasi Akademik | < 44 | 117 | 44% |
| | ≥ 44 | 148 | 56% |
| <i>Problematic Smartphone Use</i> | < 24 | 123 | 46% |
| | ≥ 24 | 142 | 54% |

3.5. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul sudah memenuhi syarat untuk analisa statistik. Dari hasil uji normalitas dengan menggunakan *monte carlo*, diperoleh nilai signifikansi data pada variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,236 dan variabel *problematic smartphone use* sebesar 0,188. Kedua variabel menghasilkan nilai signifikan $p > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data yang ada berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Uji Normalitas *Monte Carlo*

| Variabel | Sig. |
|-----------------------------------|-------|
| Prokrastinasi Akademik | 0,236 |
| <i>Problematic Smartphone Use</i> | 0,188 |

Uji normalitas data pada variabel prokrastinasi akademik memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,236 dan variabel *problematic smartphone use* memperoleh nilai signifikan sebesar 0,188. Kedua variabel penelitian menghasilkan nilai signifikan $p > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada masing-masing variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

3.6. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui data yang diperoleh merupakan data yang linear atau hubungan antar variabel membentuk garis lurus. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Uji Linearitas

| Mean | Sum of Squares | Mean Square | F | Sig. |
|---------------------------------|----------------|-------------|-------|-------|
| <i>Deviation from Linearity</i> | 1160,675 | 39,184 | 1,171 | 0,247 |

Uji linearitas diperoleh nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,247 ($p > 0,05$). Dengan demikian kedua variabel, yaitu prokrastinasi akademik dan *problematic smartphone use* merupakan hubungan yang bersifat linear.

3.7. Uji Hipotesis

Berdasarkan analisis regresi yang telah dilakukan, diperoleh nilai p (Sig.) = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari prokrastinasi akademik terhadap *problematic smartphone use*. Hasil dari *rsquare* dengan nilai 0,165 atau 16,5%, yang mengartikan bahwa adanya pengaruh prokrastinasi akademik terhadap *problematic smartphone use* sebesar 16,5%.

Sebanyak 83,5% lainnya dapat digambarkan dengan adanya pengaruh dari faktor-faktor lain yang berasal dari luar model regresi ini. Nilai *problematic smartphone use* sebesar 8,118 dengan angka koefisien regresi 0,361, maka setiap penambahan 1% tingkat prokrastinasi akademik, maka *problematic smartphone use* akan meningkat sebesar 0,361. Hasil Uji hipotesis prokrastinasi akademik terhadap *problematic smartphone use* dapat dilihat pada Tabel 09.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis

| Model | R | R Square | Sig. | Un-standardized Coeff |
|-------|------|----------|-------|-----------------------|
| 1 | ,406 | ,165 | 0,000 | 8,118 |
| PA | | | | 0,361 |

3.7. Pembahasan

Hasil dari uji hipotesis yang telah dibuat menggambarkan bahwa pengaruh prokrastinasi terhadap *problematic smartphone use* dengan nilai sebesar 16,5%, peningkatan skor yang terdapat pada prokrastinasi akademik akan diikuti dengan peningkatan skor pada *problematic smartphone use*. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya dimana prokrastinator terbiasa menunda tugas akademik yang berpotensi memberi remaja waktu dan kesempatan untuk terlibat dengan *smartphone* [10], [17], [19]. Prokrastinasi akademik terdiri dari tiga aspek yaitu membuang waktu, *task avoidance* dan *blaming others* [22].

Pelaku prokrastinasi akademik akan menganggap dirinya dapat bekerja dengan lebih baik ketika berada di bawah tekanan waktu karena dapat memberikan

dorongan yang lebih besar [12]. Akan tetapi, sebenarnya individu yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki pengelolaan waktu yang buruk [15]. Ketika siswa berada di rumah, prioritas mereka sering kali tidak menyelesaikan tugas namun terfokus pada kegiatan lain seperti menelusuri media sosial atau bermain game di *smartphone*. Orang yang suka menunda ini lebih cenderung membentuk kebiasaan dan meningkatkan resiko terlibat dalam *problematic smartphone use*, yaitu penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkendali yang telah mengganggu aktivitas sehari-hari [25].

4. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data penelitian dan pembahasan mengenai prokrastinasi akademik dan *problematic smartphone use* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari prokrastinasi akademik terhadap *problematic smartphone use*. Besaran sumbangan efektif variabel prokrastinasi akademik terhadap *problematic smartphone use* adalah sebesar 16,5%, dimana semakin besar tingkat prokrastinasi akademik maka juga semakin besar tingkat *problematic smartphone use* dan semakin kecil tingkat prokrastinasi akademik maka juga semakin kecil tingkat *problematic smartphone use*.

Daftar Rujukan

- [1] Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh Fear of Missing Out terhadap Perilaku Phubbing pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.47007/jpsi.v19i2.191>.
- [2] Firamadhina, F.I.R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku Generasi Z terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok : Tiktok sebagai Media Edukasi dan Aktivisme, Share : *Social Work Journal*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>.
- [3] Setiawan, D. E., Tinggi, S., & Tawangmangu, T. (2021). Kepemimpinan Kristen di Era Bonus Demografi Pasca Sensus Penduduk Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Kepemimpinan Kristen dan Pemberdayaan Jemaat*, 2(1), 12–27. <https://doi.org/http://doi.org/10.34307/kinaa.v2i1.23>.
- [4] Mandagi, D. W. (2022). *Branding Institusi Pendidikan Melalui Media Sosial Instagram*. <https://doi.org/10.37531/sejaman.v5i2.2893>.
- [5] Khairunnisa, R., & Alfaruqy, M. Z. (2022). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Cyberbullying di Media Sosial Twitter Pada Siswa SMAN 26 Jakarta. In *Jurnal Empati*, (Vol. 11). <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.0.36471>.
- [6] Suyatno, Nur Hakim, I., & Purwaningsih, H. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Interaksi Sosial pada Remaja di SMK Bhinneka Karya Simo Boyolali. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(2), 59–66. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i2.126>.
- [7] Mirah Yunita, M., Lesmana, T., Jatmika, D., Damayanti, A., & Kusuma, T. F. (2021). Mengenal Bahaya Adiksi Gadget dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Pengabdian dan Kewirausahaan*, 5(2), 70–78. <http://doi.org/10.30813/jpk.v5i2.2980>.
- [8] Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents And Consequences of Problematic Smartphone Use: A Systematic Literature Review of an Emerging Research Area. *Computers in*
- [9] Hayani, S., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan Internet dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27441>.
- [10] Hong, W., Liu, R. De, Ding, Y., Jiang, S., Yang, X., & Sheng, X. (2021). Academic Procrastination Precedes Problematic Mobile Phone Use in Chinese Adolescents: A longitudinal Mediation Model of Distraction Cognitions. *Addictive Behaviors*, 121. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106993>.
- [11] Basith, A., Rahman, M. S., & Moseki, U. R. (2021). College Students' Academic Procrastination During the Covid-19 Pandemic: Focusing on Academic Achievement. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 112. <https://doi.org/10.17977/um001v6i32021p112-120>.
- [12] Melgaard, J., Monir, R., Lasrado, L. A., & Fagerstrøm, A. (2021). Academic Procrastination and Online Learning during the COVID-19 Pandemic. *Procedia Computer Science*, 196, 117–124. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.11.080>.
- [13] Gracelyta, T., & Harlina. (2021). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 46–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.36706/jkk.v8i1.14511>.
- [14] Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Vallerand, R. J., Rahimi, S., & Silva, M. V. (2021). The Role of Passion for Studies On Academic Procrastination and Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *Social Psychology of Education*, 24(3), 877–893. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09636-9>.
- [15] 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111468>.
- [16] Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), 124–140. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>.
- [17] *Guru dan Pembelajaran*, 3(1), 124–140. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>.
- [18] Wang, J., Wang, P., Yang, X., Zhang, G., Wang, X. C., Zhao, F., Zhao, M., & Lei, L. (2019). Fear of Missing Out and Procrastination as Mediators Between Sensation Seeking and Adolescent Smartphone Addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1049–1062. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00106-0>.
- [19] Zhang, M. X., & Wu, A. M. S. (2020). Effects Of Smartphone Addiction on Sleep Quality Among Chinese University Students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*, 111. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>.
- [20] Wang, P., Liu, S., Zhao, M., Yang, X., Zhang, G., Chu, X., Wang, X., Zeng, P., & Lei, L. (2019). How is Problematic Smartphone Use Related to Adolescent Depression? A Moderated Mediation Analysis. *Children and Youth Services Review*, 104. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104384>.
- [21] Kokka, I., Mourikis, I., Nicolaidis, N. C., Darviri, C., Chrousos, G. P., Kanaka-Gantenbein, C., & Bacopoulou, F. (2021). Exploring the Effects of Problematic Internet Use on Adolescent Sleep: A Systematic Review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 18, Issue 2, pp. 1–14. MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020760>.

- [22]Pan, Y. C., Chiu, Y. C., & Lin, Y. H. (2020). Systematic Review and Meta-Analysis of Epidemiology of Internet Addiction. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *118*, 612–622. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.08.013>.
- [23]Susiwilujeng, R. P., & Saraswati, P. (2023). Personal Growth Initiative sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, *8*(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24176/perseptual.v8i2.10367>.
- [24]Harahap, P. I. (2021). Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMAN 1 Sunggal. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, *3*(2), 196–219. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.667>.
- [25]Sahrani, R., & Hendra Heng, P. (2020). Academic Burnout in Digital Era: Examining the Role of Problematic Smartphone Use, Core Self-Evaluations, and Academic Achievement on Academic Burnout Among Medical Students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, *439*. <https://doi.org/http://doi.org/10.2991/assehr.k.200515.098>.