

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada perkembangan modernitas saat ini, pengaruh globalisasi sama sekali tidak dapat terhindarkan dari hiruk pikuk manusia dalam menjalani kehidupan. Kehadiran teknologi sebagai *tools* telah banyak memberikan manfaat kepada manusia dalam menjalankan seluruh aktifitasnya. Pada masa Revolusi Industri 4.0, Teknologi yang hadir juga mengalami perkembangan yang pesat dari alat yang sederhana berubah menjadi super canggih. Teknologi alat komunikasi yang semakin canggih ini membawa para penggunanya untuk bisa menggunakan berbagai kecanggihannya tanpa menggunakan kabel atau wireless. Artinya, TV dapat dilihat di komputer. Tanpa kabel, dapat mendengarkan radio melalui satelit, download musik, buku, majalah, jurnal, dan sebagainya. Kemudahan itu semuanya ada dalam satu genggam tangan bernama telepon seluler (ponsel).

Proses komunikasi saat ini didominasi menggunakan handphone yang dalam perkembangannya sudah bertransformasi menjadi smartphone, yaitu sebuah alat yang dapat berperan sebagai asisten pribadi.<sup>1</sup> Media Indonesia, Minggu, 07 Maret 2021 menuliskan bahwa 89% penduduk

---

<sup>1</sup> Abram Karuniawan dan Ika Yuniar Cahyanti, "Hubungan antara Academic Stress dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pengguna Smartphone," *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2013): 16–21.

Indonesia menggunakan smartphone atau ponsel.<sup>2</sup> Zubaedah dalam Iantan, dkk menyebutkan juga bahwa pengguna internet di Indonesia sangat tinggi.<sup>3</sup>

Menurut Cahyanti dan Kurniawan dalam Pratama, mengatakan bahwa Ponsel adalah alat komunikasi elektronik berfitur dan terhubung dengan internet yang berfungsi sebagai alat pendukung berbagai aktifitas harian manusia.<sup>4</sup> Ponsel dapat difungsikan juga untuk berbagai tujuan aktifitas. Ponsel dapat digunakan untuk penyampaian informasi yang aktual dan faktual, selain itu dapat digunakan juga untuk pengalihan stress dalam menjalani kehidupan semisal untuk bermain *games* atau keperluan kebutuhan individu lainnya selain sebagai alat komunikasi harian, Salehan dan Neghaban dalam Fathadhika & Afriani.<sup>5</sup>

Telepon Seluler atau yang lazim disebut ponsel dengan berbagai fitur yang disematkan di dalamnya membawa 2 sisi yang berbeda dalam pemanfaatannya. Selain dapat membawa dampak positif bagi pemakainya, ponsel ternyata juga dapat membawa dampak yang negatif, utamanya jika digunakan dalam jangka waktu yang berlebihan di atas waktu normal rata rata pemakaian. Sehingga penggunaan ponsel yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Kecanduan tersebut disinyalir dari sikap masyarakat sekarang yang merasa tidak bisa terpisahkan dengan ponsel

---

<sup>2</sup> Intan Suriyanti dan Sri Rahayu, "Pengaruh kecanduan ponsel terhadap pembentukan karakter anak usia empat sampai sepuluh tahun di gereja bethel indonesia tabgha batam center" 2, no. 1 (2023): 21–32.

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> Deni Pragas Septian Pratama, "Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti resimen mahasiswa di teritorial sub-a mahadipa Jawa Tengah" (2020): 1–11, <http://lib.unnes.ac.id/39315/1/1511414003.pdf>.

<sup>5</sup> Sarentya Fathadhika dan - Afriani, "Social Media Engagement Sebagai Mediator Antara Fear of Missing Out Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja," *Journal of Psychological Science and Profession* 2, no. 3 (2018): 208.

mereka. Yuwanto dalam Simangunsong, dkk berpendapat bahwa ponsel tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat modern dalam kesehariannya.<sup>6</sup> Dampak positif atas penggunaan ponsel nyatanya beriringan dengan dampak negatifnya. Efek dari kecanduan ponsel tersebut yang lebih lanjut dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi atau perilaku penundaan pekerjaan pada peserta didik baik siswa maupun mahasiswa dan menyebabkan gangguan belajar di Lembaga Pendidikan, Yulansari.<sup>7</sup>

Prokrastinasi adalah salah satu dampak negatif dari kecanduan ponsel yang sering terjadi di tingkat pendidikan tinggi. Perilaku menunda pekerjaan yaitu tugas tugas perkuliahan dan tugas akademik lainnya lazim disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik cenderung disengaja oleh mahasiswa sebagai anak didik di perguruan tinggi dan lebih memilih melakukan pekerjaan lainnya yang justru dapat merugikan dirinya sendiri, salah satunya adalah bermain ponsel. Ferrari dalam Ghufon & Risnawita menjelaskan bahwa penunda pekerjaan biasanya tidak memiliki tujuan yang pasti untuk dilakukan dan akan membawa dampak yang buruk bagi diri sendiri.<sup>8</sup>

Kondisi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa sebagai peserta didik di tingkat pendidikan tinggi kurang mendapat perhatian dari masyarakat khususnya kalangan pendidik. Penelitian yang dilakukan oleh

---

<sup>6</sup> Simon Simangunsong dan Dian Ratna Sawitri, "Hubungan Stres Dan Kecanduan Smartphone Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 5 Surakarta," *Jurnal EMPATI* 6, no. 4 (2018): 52–66.

<sup>7</sup> Indira Yuliansari, Rasimin Rasimin, dan Hera Wahyuni, "Pengaruh Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik di SMA Negeri 8 Muaro Jambi," *Journal on Education* 5, no. 4 (2023): 12353–12359.

<sup>8</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-teori psikologi*, ed. Rose Kusumaningratri, Cetakan II., vol. II (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017).

Jannah yang dilakukan di salah satu fakultas di universitas negeri di Surabaya menunjukkan bahwa ada 55% mahasiswa dalam kategori sedang untuk melakukan prokrastinasi akademik dan 29% berada dalam kategori tinggi. Sisanya hanya 16% yang melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori rendah.<sup>9</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Muyana menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sangat tinggi sebesar 6%, kategori tinggi 81%, kategori sedang 13% dan kategori rendah 0%.<sup>10</sup>

Prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai aspek meliputi keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, inisiatif, kemalasan dan juga manajemen waktu.<sup>11</sup> Angka ini terbukti menunjukkan bahwa mahasiswa dengan sengaja melakukan penundaan pengerjaan tugas dan diikuti perasaan benci terhadap tugasnya.

Keterlambatan mahasiswa dalam penempuhan semester lebih lama dari seharusnya yaitu 8 semester atau 4 tahun adalah salah satu indikator terjadinya prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Keterlambatan tersebut disebabkan banyak faktor. Meskipun prokrastinasi memiliki dampak negatif, namun tetap saja masih banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi. diantaranya adalah tidak terpenuhinya nilai mata kuliah yang seharusnya diambil dalam semester berjalan yang disebabkan oleh penundaan tugas dari dosen sehingga berpengaruh terhadap nilai yang

---

<sup>9</sup> Fazaiz Khoirotun Chisan dan Miftakhul Jannah, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021): 1–10.

<sup>10</sup> Astri Haryanti dan Rudi Santoso, "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi," *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi* 1, no. 1 (2020): 41–47.

<sup>11</sup> Ibid.

seharusnya mereka dapatkan. Jika mereka mendapatkan nilai terendah (D atau E) pada beberapa mata kuliah dan diwajibkan pengulangan mata kuliah pada semester lanjutan, maka sudah dapat dipastikan mereka akan mengalami keterlambatan kelulusan dari pendidikan tinggi yang seharusnya dapat selesai 8 semester atau 4 tahun.

Dengan terjadinya prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa dimana seharusnya mahasiswa berdiri sebagai pondasi cendekiawan di Indonesia, maka dikhawatirkan dapat menyebabkan penurunan kualitas pendidikan di Indonesia dan capaian kompetensi lulusan pendidikan tinggi yang semakin merosot. Sehingga cita cita pendidikan Indonesia guna menaikkan harkat dan martabat melalui lini pendidikan tidak dapat atau mustahil tercapai dengan mudah. Sehingga dalam hal ini penting bagi mahasiswa untuk memiliki kontrol diri atas keputusan-keputusan yang akan diambilnya agar tidak memberi dampak negatif seperti penyesalan pada akhirnya.

Kontrol diri menurut Hurlock dalam Pandia ialah suatu kemampuan seseorang mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya.<sup>12</sup> Kontrol diri dapat dikatakan juga sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan dorongan baik dari dalam diri maupun dari luar Widianingrum & Susilarini.<sup>13</sup> Averill juga mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur serta

---

<sup>12</sup> Pandia, E. B. “*Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK Negeri 1 Percutseituan*”. Skripsi: Universitas Medan Area, (2021).

<sup>13</sup> Widianingrum, R., & Susilarini, T. Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *IKRA-ITH Humaniora*, 05(2), (2021), 2.

mengarahkan bentuk perilaku yang dapat mengarahkan individu ke arah konsekuensi yang lebih baik atau positif.<sup>14</sup> Tangney et al, mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan dari seseorang guna menetapkan tindakan atau perilaku yang berdasar pada standart tertentu seperti moral, nilai serta aturan-aturan yang ada di masyarakat yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku ke arah yang positif.<sup>15</sup>

Dapat disimpulkan bahwa control diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengambil sebuah keputusan berdasarkan pertimbangan baik dan buruk dampak yang akan dihasilkan atas pilihannya dimasa depan, sehingga selain kecanduan ponsel, control diri pada mahasiswa juga dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selaras dengan hasil penelitian terdahulu oleh Fazaiz dengan sampel sebanyak 274 siswa berdasarkan teknik penghitungan Slovin tentang hubungan antara control diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan terdapat hubungan negatif antara control diri dengan prokrastinasi akademik. Dimana semakin tinggi control diri yang dimiliki oleh siswa maka perilaku prokrastinasi akademik akan semakin rendah dan begitupun sebaliknya.<sup>16</sup>

Fenomena prokrastinasi akademik yang disebabkan kecanduan ponsel dan lemahnya pengendalian diri ditengarai juga terjadi di IAIN Kediri. Untuk itu, Penelitian dilaksanakan guna mengetahui tingkat

---

<sup>14</sup> Averill, J. R. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), (1973), 289. <https://doi.org/10.1037/h0034845>

<sup>15</sup> Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), (2004), 275. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

<sup>16</sup> Fazaiz Khoirotun Chisan, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas" *Jurnal Penelitian psikologi*, Vol., 8 No., 5 tahun 2021, 249.

kecanduan ponsel dan tingkat pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa baik secara parsial maupun simultan dengan dikhususkan pada mahasiswa tingkat semester 4. Karena peneliti beranggapan bahwa semester 4 adalah semester tengah yang biasanya mahasiswa mulai merasakan kejenuhan dalam perkuliahan sehingga menyebabkan mahasiswa melakukan hal yang kurang bermanfaat, menyibukkan diri dengan ponselnya dan lemah dalam pengendalian diri.

Dari semester 4, mahasiswa cenderung mulai malas dalam pengerjaan tugas, sehingga menyebabkan terjadinya pengulangan mata kuliah di semester berikutnya yang berujung pada keterlambatan kelulusan mahasiswa nantinya. Pengawasan tenaga pendidik dalam hal ini dosen dan orang tua sangatlah dibutuhkan ketika mahasiswa memasuki semester 4. Pembatasan penggunaan ponsel diluar kemanfaatan positif dan penanaman nilai prinsip diri guna pengendalian diri menjadi penting untuk diterapkan. Sehingga nantinya mahasiswa semester 4 dapat memperoleh nilai pengerjaan tugas yang maksimal, tidak terbiasa menunda pekerjaan atau tugas akademik dan dapat lulus sesuai dengan harapan individu, orang tua maupun lembaga. Oleh sebab itu, peneliti cenderung tertarik untuk melakukan penelitian berjudul **“Pengaruh Kecanduan Ponsel dan Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka diperoleh beberapa rumusan permasalahan oleh peneliti, yaitu :

1. Apakah Kecanduan Ponsel berpengaruh secara parsial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri?
2. Apakah Pengendalian Diri berpengaruh secara parsial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri?
3. Apakah Kecanduan Ponsel dan Pengendalian Diri secara simultan berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian tersebut yaitu guna menjawab seluruh permasalahan yang ada dalam penelitian yaitu :

1. Untuk mengetahui signifikansi Pengaruh Kecanduan Ponsel secara parsial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri
2. Untuk mengetahui signifikansi Pengaruh Pengendalian Diri secara parsial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri



3. Untuk mengetahui signifikansi Pengaruh Kecanduan Ponsel dan Pengendalian Diri secara simultan terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat antara lain sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis

Hasil dari penelitian ini kedepannya dapat digunakan sebagai informasi atau referensi ilmu pengetahuan yang dapat memberikan pengaruh bagi peningkatan wawasan khususnya dalam bidang ilmu psikologi ditinjau dari sisi aspek kecanduan ponsel, pengendalian diri dan prokrastinasi akademik.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini akan berguna bagi mahasiswa sebagai pengingat dari bahaya penundaan pengerjaan tugas akademik, efek negatif kecanduan ponsel dan pentingnya pengendalian diri. Dapat mengetahui salah satu penyebab kegagalan studi sehingga dapat menghindarinya.

- b. Bagi Dosen

Hasil penelitian ini dapat menunjukkan kepada Dosen untuk lebih aktif dalam melakukan pengawasan terhadap mahasiswa, memperhatikan indikasi terjadinya prokrastinasi akademik di

kalangan mahasiswa dan sebagai bahan dalam melakukan pembinaan terhadap mahasiswa.

c. Bagi Orang Tua atau Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengingatkan kembali para orang tua dan masyarakat akan bahaya kecanduan ponsel dan lemahnya pengendalian diri pada diri anak muda yang dapat mengakibatkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa serta pentingnya penanaman prinsip orang tua kepada anak dalam ketekunan menimba ilmu di jenjang pendidikan tinggi.

## E. Hipotesis Penelitian

Istilah hipotesis berasal dari bahasa Yunani yang dapat diartikan pernyataan yang bersifat sementara dan perlu diuji keabsahannya. Menurut para ahli, hipotesis merupakan dugaan awal terhadap hubungan diantara dua variabel atau lebih.<sup>17</sup> Selaras dengan Hendra dkk, hipotesis ialah jawaban sementara atas masalah yang masih perlu uji kebenaran terlebih dahulu secara empiris.<sup>18</sup> Penelitian ini berusaha untuk menunjukkan pengaruh antara kecanduan ponsel dan pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa semester 4 Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri. Adapun hipotesis yang dimunculkan untuk mempermudah memahami adanya atau tidaknya pengaruh antar variabel yang akan diteliti, yaitu:

---

<sup>17</sup> Riduwan. *Pengantar Statistika Sosial*. (Bandung: Alfabeta. 2012). 137

<sup>18</sup> Felani Hendra dan Surya Rahmadi Teddy, "PENGEMBANGAN WISATA BERBASIS MASYARAKAT DI LOKASI WISATA PANTAI JAKAT KOTA BENGKULU," *Jurnal Ilmiah Administrasi Pemerintahan Daerah* 14, no. 1 (2022): 21–35.

1.  $H_0$ : Tidak ada pengaruh positif yang signifikan antara Kecanduan Ponsel terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri secara parsial.

$H_a$ : Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara Kecanduan Ponsel terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri secara parsial.

2.  $H_0$ : Tidak ada pengaruh positif yang signifikan antara Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri secara parsial.

$H_a$ : Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri secara parsial.

3.  $H_0$ : Tidak ada pengaruh positif yang signifikan antara Kecanduan Ponsel dan Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri secara simultan.

$H_a$ : Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara Kecanduan Ponsel dan Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri secara simultan.

## **F. Asumsi Penelitian**

Asumsi penelitian adalah prediksi atau dugaan yang dibuat oleh peneliti sebagai landasan dasar dalam melakukan penelitian. Asumsi tersebut dapat berupa anggapan, hipotesis, atau perkiraan yang menjadi dasar pemikiran atau ekspektasi tentang apa yang mungkin terjadi atau ditemukan dalam penelitian. Asumsi penelitian harus jelas, spesifik, dan terkait dengan tujuan penelitian. Mereka membantu peneliti untuk fokus pada variabel yang relevan, mengidentifikasi pola atau hubungan yang mungkin ada antara variabel tersebut, dan membimbing pengumpulan dan analisis data.

Namun, penting untuk diingat bahwa asumsi penelitian hanyalah dugaan awal dan dapat diuji dan diverifikasi melalui proses penelitian. Hasil penelitian yang sebenarnya dapat mendukung atau menolak asumsi tersebut, atau bahkan mengarah pada dugaan baru yang tidak terduga. Oleh karena itu, asumsi penelitian harus selalu dibahas secara kritis dan objektif, dan peneliti harus terbuka terhadap kemungkinan perubahan atau revisi asumsi mereka berdasarkan temuan penelitian sebenarnya. Adapun asumsi penelitian ini adalah : Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dipengaruhi oleh tingginya kecanduan ponsel dan lemahnya pengendalian diri.

## **G. Penegasan Istilah atau Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional variabel ialah penjabaran spesifik dan terukur tentang bagaimana suatu variabel diukur atau didefinisikan secara konkret dalam konteks penelitian atau pengukuran. Ini melibatkan mengidentifikasi dan mendefinisikan dengan jelas langkah-langkah atau tindakan yang harus

diambil untuk mengukur atau mengamati variabel tersebut. Definisi operasional variabel sangat penting karena memastikan bahwa variabel yang diukur secara konsisten, dapat diulang, dan dapat diinterpretasikan dengan benar. Dengan memiliki definisi operasional yang jelas, peneliti atau praktisi dapat menghindari ambiguitas dan kesalahpahaman dalam pengukuran variabel, sehingga meningkatkan validitas dan keandalan hasil penelitian atau pengukuran yang dilakukan. Variabel dalam penelitian ini dikemukakan sebagai berikut:

#### 1. Pengertian Kecanduan Ponsel

Menurut Wahyusyah Kecanduan mengacu pada kondisi di mana seseorang memiliki keinginan yang kuat dan sulit untuk menghentikan penggunaan atau ketergantungan terhadap suatu zat atau perilaku tertentu.<sup>19</sup> Pertiwi, dkk menjelaskan bahwa Kecanduan merupakan perilaku ketergantungan dengan suatu fasilitas yang menjadi kebiasaan.<sup>20</sup>

Maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan merupakan perasaan atau perilaku ketergantungan yang ada dalam diri seseorang sehingga menyebabkan individu tersebut melakukan kegiatan dengan intensitas yang berulang.

#### 2. Pengertian Pengendalian Diri

---

<sup>19</sup> WAHYUSYAH RIZKY LUBIS, “Kondisi Sosial Ekonomi Pelaku Usaha Kuliner Di Lingkungan Rumah Sakit Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Rumah Sakit Mitra Sejati Medan Johor)” 19 (2021): 7–37, <https://repository.usu.ac.id/handle/123456789/45009>.

<sup>20</sup> Salsabila Pertiwi dan Eko Darminto, “Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan efikasi diri dan kontrol diri peserta didik SMA di Kabupaten Tulungagung,” *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 6, no. 2 (2022): 248–260.

Pengendalian diri menurut Roosianti dalam Bidin, yaitu kemampuan diri dalam mengendalikan perasaan dan tingkah laku.<sup>21</sup> Zulfah mengungkapkan bahwa Pengendalian diri adalah karakter dan kemampuan yang wajib dimiliki semua orang. Hal tersebut merupakan kemampuan pribadi dalam mengelola tindakan atau tingkah laku berikut aspek kognisi, afeksi, dan perilaku emosional dan psikologis.<sup>22</sup>

Sehingga, bisa disimpulkan bahwa Pengendalian diri atau *self-control* merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan perilaku, pikiran, dan emosi mereka sesuai dengan tujuan jangka panjang yang lebih besar. Ini melibatkan kemampuan untuk menahan diri dari kepuasan atau tindakan impulsif yang dapat mengganggu pencapaian tujuan atau nilai-nilai yang lebih penting dalam hidup.

### 3. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan atau kebiasaan untuk menunda atau menunda pekerjaan atau tugas-tugas akademik yang seharusnya dilakukan. Ini terjadi ketika seseorang sengaja menghindari atau menunda tugas-tugas penting seperti mengerjakan tugas, mempersiapkan presentasi, membaca bahan bacaan, atau mempelajari materi untuk ujian. Ji Won Youdi dalam Damri et al. mengatakan bahwa penundaan belajar mengarah pada hal-hal yang menyenangkan seperti menonton film berjam-jam, game online,

---

<sup>21</sup> bidin A, "Опыт аудита обеспечения качества и безопасности медицинской деятельности в медицинской организации по разделу «Эпидемиологическая безопасность» No Title," *Вестник Росздравнадзора* 4, no. 1 (2017): 9–15.

<sup>22</sup> Zulfah, "Karakter : pengendalian diri," *Jurnal pendidikan agama islam* 1, no. 1 (2021): 28–33.

kegiatan ini lebih diutamakan daripada pekerjaan rumah, sehingga ada keterlambatan dalam penyerahan tugas.<sup>23</sup> Azar dalam Saman, juga menjelaskan bahwa Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda memulai atau mengakhiri seluruh tugas, tetapi melakukan aktivitas lain yang tidak bermanfaat.<sup>24</sup>

Sehingga dapat disimpulkan Prokrastinasi Akademik adalah kegiatan penundaan pekerjaan akademik mahasiswa dengan kegiatan yang tidak berfaedah sehingga menyebabkan kegagalan akademik.

Dengan diutarakannya definisi operasional variabel di atas, maka peneliti menentukan tiga variabel dengan dua variabel independent dan satu variabel dependen sebagaimana berikut:

#### 1. Variabel Independen

##### (X<sub>1</sub>) Kecanduan Ponsel

Pola perilaku adiktif untuk penggunaan ponsel sebagai gangguan pengendalian diri impulsif yang dapat menyebabkan masalah, namun lebih ringan daripada kecanduan minuman keras atau pil koplo.

##### (X<sub>2</sub>) Pengendalian Diri

Upaya untuk menekan kebiasaan individu, keinginan, respon otomatis, kontrol perilaku, dan untuk mengatur tindakan yang diambil oleh individu dengan mempertimbangkan berbagai efek dalam situasi yang berbeda untuk mencapai tujuan mereka.

---

<sup>23</sup> Damri, Engkizar, dan Fuady Anwar, "Damri Dkk 2017 - Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi," *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan dan Konseling* (2017): 74–95.

<sup>24</sup> Abdul Saman, "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2017): 55.

## 2. Variabel terikat

### (Y) Prokrastinasi Akademik

Perilaku individu dalam menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan pekerjaan akademik dan lebih suka melakukan hal-hal lain yang menarik dan menyenangkan untuk dilakukan sesuai dengan keinginannya.