

**PENGARUH KECANDUAN PONSEL DAN PENGENDALIAN
DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
SEMESTER 4 PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI**

SKRIPSI



Oleh:

M. RIZA AMINUDDIN ALWY

NIM 933407218

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2025**

**PENGARUH KECANDUAN PONSEL DAN PENGENDALIAN
DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
SEMESTER 4 PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI**

HALAMAN JUDUL

SKRIPSI

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Untuk memenuhi Sebagian persyaratan

Dalam menyelesaikan program Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

M. RIZA AMINUDDIN ALWY

NIM. 933407218

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KECANDUAN PONSEL DAN PENGENDALIAN
DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
SEMESTER 4 PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI**

**M. RIZA AMINUDDIN ALWY
NIM. 933407218**

Telah disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II


M. Irfan Burhani, M.Psi
NIP. 196612201991031002


Fatma Puri Sayekti, M.Psi., Psikolog
NIP. 198610022023212038

NOTA DINAS

Kediri, 16 Agustus 2024

Nomor :
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : M. Riza Aminuddin Alwy
NIM : 933407218
Judul : Pengaruh Kecanduan Ponsel Dan Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

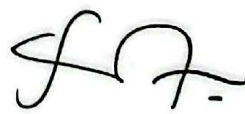
Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II


M. Irfan Burhani, M.Psi
NIP. 196612201991031002


Fatma Puri Sayekti, M.Psi., Psikolog
NIP. 198610022023212038

NOTA PEMBIMBING

Kediri, 29 Agustus 2024

Nomor :

Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : M. Riza Aminuddin Alwy
NIM : 933407218
Judul : Pengaruh Kecanduan Ponsel Dan Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan arahan serta saran yang telah diberikan selama sidang Munaqosyah yang dilaksanakan pada tanggal 29 Agustus 2024, kami menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II


M. Irfan Burhani, M.Psi
NIP. 196612201991031002


Fatma Puri Sayekti, M.Psi., Psikolog
NIP. 198610022023212038

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH KECANDUAN PONSEL DAN PENGENDALIAN
DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
SEMESTER 4 PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI**

M. RIZA AMINUDDIN ALWY

NIM. 933407218

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Pada Tanggal 29 Agustus 2024

Tim Penguji,

Penguji Utama

Dr. Prilani, M.Si

NIP. 197804212005011002

(.....)

Penguji I

M. Irfan Burhani, M.Psi

NIP. 196612201991031002

(.....)

Penguji II

Fatma Puri Sayekti, M.Psi., Psikolog

NIP. 198610022023212038

(.....)

Kediri, 29 Agustus 2024

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Prof. Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI

NIP. 19711121 200501 1 006

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Riza Aminuddin Alwy

NIM : 933407218

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuludin dan Dakwah IAIN Kediri

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 30 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan



M. Riza Aminuddin Alwy

HALAMAN MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”

Q.S Al Baqarah: 286

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillahirobbil'alamin Puji Syukur penulis aturkan kehadiran Allah SWT, yang maha pengasih dan maha penyayang yang senantiasa memberikan rahmat, karunia, dan kenikmatan hidup, sehingga atas izin-Nya pulalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, Ayahanda Khayatudin, Ibunda Dwi Rina Hariyanti yang selalu senantiasa memberikan kesempatan, kepercayaan, doa , serta dukungan sehingga menjadi motivasi penulis dalam menyelesaikan studi ini. Tidak lupa untuk kakak-kakak saya yang selalu memberikan support fisik dan mental, yang selalu senantiasa bersedia menemani, membantu, mendengarkan, dan menjadi tempat untuk berkeluh kesah. Kalian semua adalah sumber semangat dan panutan bagi penulis dalam mengerjakan penelitian ini, sekali lagi terima kasih sebanyak banyaknya kepada kalian semua.

Terimakasih sudah percaya dengan kemampuan diri dengan berusaha sebaik mungkin dan semaksimal mungkin, terimakasih sudah mau menyelesaikan tugas akhir ini dengan melawan mood dan kemalasan dengan berkomitmen penuh kepada diri sendiri

ABSTRAK

M. RIZA AMINUDDIN ALWY. Dosen pembimbing M. IRFAN BURHANI, M.PSI dan FATMA PURI SAYEKTI, M.PSI., PSIKOLOG. Pengaruh Kecanduan Ponsel Dan Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri, 2024

Kata Kunci: Kecanduan Ponsel, Pengendalian Diri, Prokrastinasi Akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik yang dapat berdampak negatif pada prestasi belajar mahasiswa. Kecanduan ponsel, sebagai fenomena yang semakin umum di kalangan mahasiswa, dicurigai menjadi salah satu faktor yang memperparah kecenderungan prokrastinasi ini. Selain itu, tingkat pengendalian diri individu juga dianggap berperan penting dalam menentukan sejauh mana mahasiswa mampu mengelola waktu dan tugas-tugas akademik mereka. Berdasarkan hal tersebut maka Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecanduan ponsel dan pengendalian diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa semester 4 Program Studi Psikologi Islam Angkatan Tahun 2022 IAIN Kediri.

Adapun metode yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif dengan jumlah total subjek sebanyak 118 mahasiswa yang mana jumlahnya ditentukan menggunakan rumus Slovin, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kecanduan ponsel, pengendalian diri dan prokrastinasi akademik. Teknik analisis data dilakukan melalui metode statistik dengan menggunakan rumus korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester 4 program studi Psikologi Islam IAIN Kediri memiliki tingkat kecanduan ponsel sedang dengan persentase sebesar 61.8%. Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kecanduan ponsel dengan prokrastinasi akademik sebesar 13.4%. Memiliki tingkat pengendalian diri sedang dengan persentase sebesar 75.4%. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara pengendalian diri dengan prokrastinasi akademik sebesar 23.4%, dan memiliki tingkat prokrastinasi tinggi dengan persentase sebesar 46.6%. Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara kecanduan ponsel dan pengendalian diri secara simultan terhadap prokrastinasi akademik sebesar 23.8%.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan taufiq, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kecanduan Ponsel Dan Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri”. Penulis berharap semoga Allah senantiasa memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis di dunia maupun diakhirat.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag, selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Bapak Dr. KH. A. Halil Thahir, M. H. I., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Sumita, M. Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.
4. Bapak M. Irfan Burhani, M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membantu dan memberikan arahan serta dorongan selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Fatma Puri Sayekti, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membantu dan memberikan arahan serta dorongan selama penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen beserta staff Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

7. Kedua orang tua (Bapak Khayatudin & Ibu Dwi Rina Hariyanti), dan segenap keluarga serta orang-orang yang senantiasa menyemangati dan mendo'akanku.
8. Kakak-kakak saya yang selalu memberikan segala bentuk dukungan dan perhatian yang selalu menjadi tokoh panutan.
9. Sahabat Pejuang Sukses yang turut memberikan motivasi juga sebagai teman seperjuangan menyelesaikan skripsi, dan teman-teman yang selalu mengajak ke makam Syech Wasil.
10. Saudara dan Tetangga yang sering tanya “kapan lulus?”,”kuliah kok Gak Lulus-lulus”
11. Teman-teman kerja yang selalu mendorong dan memberikan semangat menyelesaikan proses skripsi.
12. Para responden yang turut membantu penyelesaian skripsi ini hingga dapat menyelesaikan dengan baik.
13. Teman-teman sepembimbingan serta berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan moril sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga kebaikan dari semua pihak mendapatkan berkah dan balasan yang terbaik dari Allah SWT, Aamiiin yaa Rabbal Alamin.

Kediri, 30 Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS.....	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Kegunaan Penelitian	9
E. Hipotesis Penelitian	10
F. Asumsi Penelitian.....	12
G. Penegasan Istilah atau Definisi Operasional Variabel.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. Kecanduan Ponsel	17
1. Pengertian Kecanduan Ponsel.....	17
2. Faktor Pengaruh Kecanduan Ponsel	18
3. Aspek Kecanduan Ponsel.....	20
B. Pengendalian Diri	22

1. Pengertian Pengendalian Diri	22
2. Aspek Pengendalian Diri	24
3. Faktor Pengaruh Pengendalian Diri	26
C. Prokrastinasi Akademik.....	28
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	28
2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	30
3. Jenis Prokrastinasi Akademik	32
4. Faktor Pengaruh Prokrastinasi Akademik	33
D. Hubungan antara Kecanduan Ponsel dan Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri	36
E. Kerangka Berfikir	37
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Rancangan Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel.....	42
1. Populasi Penelitian.....	42
2. Sampel Penelitian	43
3. Teknik Pengambilan Sampel	44
C. Pengumpulan Data.....	45
1. Teknik Pengumpulan Data.....	45
2. Instrumen Penelitian	46
D. Teknik Validasi Instrumen	48
1. Uji Validitas	48
2. Uji Reliabilitas	49
D. Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	53
A. Deskripsi Subjek.....	
B. Deskripsi Data	54
1. Uji Instrumen	54
2. Analisis Statistik Deskriptif	59
3. Uji Asumsi Klasik.....	65

4. Uji Hipotesis	67
BAB V PEMBAHASAN	76
A. Pengaruh Kecanduan Ponsel Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri....	76
B. Pengaruh Pengendalian Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri....	80
C. Pengaruh Kecanduan Ponsel dan Pengendalian Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.....	84
BAB VI PENUTUP	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran	88
C. Keterbatasan Penelitian	89
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 skala likert	46
Tabel 3.2 Jumlah item masing-masing variabel.....	46
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Kecanduan ponsel	47
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> pengendalian diri	47
Tabel 3.5 <i>Blue Print Prokrastinasi Akademik</i>	48
Tabel 4.1 Deskripsi Jenis kelamin subjek penelitian	53
Table 4.2 Hasil Uji Validitas Instrumen Kecanduan Ponsel	55
Table 4.3 Hasil Uji Realibilitas Instrumen Kecanduan Ponsel	56
Table 4.4 Hasil Uji Validitass Instrumen Pengendalian Diri	56
Table 4.5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Pengendalian Diri	57
Table 4.6 Hasil Uji Validitas Instrumen Prokrastinasi.....	58
Table 4.7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Prokrstinasi	59
Table 4.8 Pedoman Kriteria Kategorisasi Data	59
Table 4.9 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Kecanduaan Ponsel	60
Table 4.10 Kategori Data Kecanduan Ponsel	60
Table 4.11 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Pengendalian Diri	61
Table 4.12 Kategori Data Pengendalian Diri	62
Table 4.13 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Pokrastinasi	63
Table 4.14 Kategori Data Prokrastinasi	64
Table 4.15 Hasil Uji Normalitas Data Penelitian	63
Table 4.16 Uji Linearitas	66
Table 4.17 Uji Multikolinearitas	67

Table 4.18 Hasil Analisis Regresi Linear Kecanduan Ponsel Terhadap Prokrastinasi Akademik	63
Table 4.19 Interpretasi Koefisiensi	69
Table 4.20 Hasil Uji Pengaruh kecanduan Ponsel Terhadap Prokrastinasi Akademik	70
Table 4.21 Hasil Analisis Regresi Linear Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Akademik	71
Table 4.22 Uji Interpretasi Koefisiensi.....	72
Table 4.23 Hasil Uji Pengaruh Pengendalian Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik	69
Table 4.24 Hasil Uji Hipotesis Linear Berganda Antara Kecanduan Ponsel dan Pengendalian Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik	74
Table 4.25 Hasil Uji Pengaruh Kecanduan Ponsel dan Pengendalian Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Presentase Kecanduan Ponsel	61
Gambar 4.2 Grafik Presentase Pengendalian Diri.....	63
Gambar 4.3 Grafik Presentase Kecanduan Prokrastinasi.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>blue print</i> kecanduan ponsel	97
Lampiran 2 <i>blue print</i> pengendalian diri	98
Lampiran 3 <i>blue print</i> prokrastinasi akademik	99
Lampiran 4 Instrumen penelitian kecanduan ponsel	100
Lampiran 5 Instrumen penelitian pengendalian diri	101
Lampiran 6 Instrumen penelitian prokrastinasi akademik	102
Lampiran 7 Hasil Data dan Analisis SPSS	103
Lampiran 8 Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi	110
Lampiran 9 Riwayat Hidup	112