

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecanduan Ponsel

1. Pengertian Kecanduan Ponsel

Ponsel adalah perangkat komunikasi digital dengan akses Internet, layar sentuh, dengan sistem operasi yang menjalankan peran yang sama seperti komputer untuk menjalankan aplikasi yang diunduh ke ponsel, oxford.¹ Menurut KBBI Kecanduan atau adiksi adalah suatu kondisi di mana seseorang memiliki ketergantungan yang kuat terhadap suatu zat atau aktivitas tertentu.² Kecanduan sering kali ditandai dengan perasaan kehilangan kendali, ketergantungan fisik atau psikologis, serta kesulitan menghentikan atau mengurangi penggunaan zat atau melibatkan diri dalam aktivitas tersebut. Kecanduan saat ini berlaku juga untuk judi, internet, game, akses ponsel, dan aktivitas lain. Karena sebelumnya terbatas hanya pada obat dan alcohol, Kwon,dkk.³

Menurut Lin, dkk⁴ kecanduan ponsel adalah bentuk perilaku seseorang yang berhubungan dengan ponsel yang dapat menimbulkan masalah seperti kecenderungan individu untuk menarik diri

¹ Oxford, "Oxford Advanced American Dictionary online."

² "Kamus Besar Bahasa Indonesia," *PT (Persero) penerbitan dan percetakan.*, 2008.

³ Min Kwon et al., "Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS)," *PLoS ONE* 8, no. 2 (Februari 2013).

⁴ Yu Hsuan Lin et al., *Proposed diagnostic criteria for Smartphone addiction, PLoS ONE*, vol. 11 (Public Library of Science, 2016).

dari lingkungan sosial dan menghalangi individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari sebagai bentuk dari gangguan pengendalian diri secara impulsif.

Dengan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa adiksi handpone sebagai salah satu bentuk perilaku adiktif dapat disimpulkan dari penggunaan handpone dalam bentuk gangguan Pengendalian diri impulsif dapat menimbulkan masalah, namun masalah yang ditimbulkan lebih ringan dibandingkan adiksi alkohol atau narkoba.

2. Faktor Pengaruh Kecanduan Ponsel

Perilaku Kecanduan ponsel menurut Wahyu⁵ memiliki faktor-faktor pengaruh, antara lain:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang mewakili dalam individu, seperti rendahnya harga diri individu, rendahnya pengendalian diri, dan individu yang mencari sensasi lebih. Orang dengan harga diri rendah atau *low self esteem* memiliki pengendalian diri yang rendah. Pengendalian diri berperan penting dalam pengendalian diri seseorang agar tidak berlebihan, termasuk saat menggunakan ponsel. Pada saat yang sama, orang dengan rasa pencarian yang tinggi cepat bosan dengan rutinitas harian, sehingga untuk menghilangkan kepenatan tersebut, mereka mencari hiburan lain yang mendatangkan kesenangan layaknya menggunakan ponsel, dan dapat mengarah pada unsur kecanduan.

⁵ Wahyu Rikha Rofikhatul Ula, "Dampak Kecanduan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar 290 DAMPAK KECANDUAN SMARTPHONE TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA," *Jurnal Tunas Nusantara* 3, no. 1 (2021): 290–298.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor luar individu yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Dalam konteks kecanduan ponsel, faktor eksternal merujuk pada sesuatu yang terdapat di lingkungan sekitar yang mempengaruhi kecenderungan mereka untuk menggunakan ponsel secara berlebihan. Iklan media sosial mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap kecanduan ponsel dan menjadi faktor eksternal. Ketika individu menerima berita tentang produk ponsel terbaru dan fitur-fiturnya, mereka dapat meningkatkan rasa kepemilikan ponsel.

c. Faktor Situasional

Faktor situasional merujuk pada lingkungan atau kondisi di sekitar seseorang yang dapat mempengaruhi perilaku, emosi, atau pikiran mereka dalam suatu situasi tertentu. Faktor situasional dapat memiliki dampak signifikan pada bagaimana seseorang bertindak atau merespons terhadap suatu situasi, bahkan jika itu mungkin bertentangan dengan karakteristik pribadi mereka

d. Faktor Sosial

Faktor sosial yang menyebabkan kecanduan ponsel termasuk perilaku kompulsif dan kehadiran terkait. Perilaku kompulsif merupakan pengaruh eksternal yang menyebabkan individu memiliki kecenderungan yang tinggi untuk memenuhi kebutuhannya dengan cara berinteraksi dengan orang lain, sedangkan combine presence merupakan keinginan internal individu untuk berinteraksi dengan orang lain. Keduanya merupakan faktor yang menyebabkan kecanduan ponsel,

karena salah satu fungsi terpenting ponsel adalah untuk memudahkan interaksi sosial seseorang dengan orang lain.

Dengan penjelasan di atas, ada empat faktor yang menimbulkan adiksi handphone yaitu faktor internal, faktor eksternal, faktor situasional dan faktor sosial

3. Aspek Kecanduan Ponsel

Pada penelitian sebelumnya oleh Kwon dalam Hasanah,dkk⁶, ada enam aspek atau dimensi perilaku kecanduan ponsel yaitu :

a. *Daily life disturbance*

Daily life disturbance atau distraksi dalam kehidupan harian adalah kondisi dimana pengguna ponsel kehilangan kemampuan untuk fokus dan berkonsentrasi dalam pekerjaan sehari-hari akibat penggunaan ponsel. Hal ini dikarenakan masyarakat masih teralihkan perhatiannya dengan menggunakan handphone saat beraktivitas. Selain itu, orang yang mengalami nyeri tubuh seperti pegal pada pergelangan tangan, leher, dan bahu akibat penggunaan ponsel dalam jangka lama dan berlebihan juga dapat menyebabkan hilangnya fokus dan konsentrasi saat beraktivitas.

b. *Positive anticipation*

Positive anticipation atau antisipasi positif adalah keadaan di mana orang merasa senang saat menggunakan ponsel. Ketika mereka

⁶ Uswatun Hasanah, Udi Rosida Hijrianti, dan Iswinarti Iswinarti, "PENGARUH SMARTPHONE ADDICTION TERHADAP PERILAKU AGRESIF PADA REMAJA," *Proyeksi* 15, no. 2 (2020): 182.

tidak menggunakan ponsel mereka, mereka merasa tidak mampu atau hilang. Situasi ini bisa muncul ketika orang terbiasa menggunakan ponsel sebagai sarana pelarian ketika mereka kewalahan atau stres.

c. *Withdrawal*

Withdrawal atau Penarikan diri adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa gelisah, cemas, tidak sabar, dan tidak toleran ketika individu tidak dapat mengoperasikan ponsel. Situasi tersebut menjadikan orang langsung menggunakan ponselnya dan merasa marah serta tidak nyaman ketika penggunaan ponselnya terganggu.

d. *Cyberspace oriented relationship*

Cyberspace oriented relationship atau orientasi komunikasi dalam dunia maya, keterkaitan dunia maya adalah situasi seseorang yang memiliki hubungan lebih dekat dengan orang lainnya di dunia virtual daripada dunia nyata. Modus ini membuat orang ingin segera dan selalu menggunakan ponselnya sebagai sarana komunikasi dengan komunitas atau individu lain di dunia maya.

e. *Overuse*

Overuse adalah kondisi dimana orang menggunakan ponsel secara berlebihan dan tidak terkendali. Selain itu, hal ini dapat membuat orang lebih suka menggunakan ponsel untuk menyelesaikan masalah mereka daripada berkomunikasi dengan orang lain untuk meminta bantuan, dan juga orang cenderung selalu menyiapkan pengisi daya ponsel agar mereka dapat terus menggunakan ponselnya.

f. *Tolerance*

Toleransi dalam konteks kecanduan ponsel mengacu pada tingkat ketahanan atau kebutuhan yang semakin meningkat terhadap penggunaan ponsel atau perangkat seluler untuk mencapai efek yang sama. Dalam istilah sederhana, seseorang yang mengalami toleransi terhadap penggunaan ponsel mungkin merasa perlu untuk menggunakan ponsel dalam jumlah atau intensitas yang lebih besar untuk merasakan kepuasan atau kenyamanan yang sama seperti sebelumnya. Orang yang pernah mengalami kecanduan ponsel biasanya sulit untuk berhenti menggunakan ponsel.

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek perilaku kecanduan ponsel di atas, dapat disimpulkan bahwa ada enam aspek perilaku kecanduan ponsel, yaitu *Daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace oriented relationship*, *overuse* dan *tolerance*.

B. Pengendalian Diri

1. Pengertian Pengendalian Diri

Pengendalian diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengelola perilaku, emosi, dan keputusan mereka sendiri. Ini melibatkan kemampuan untuk menahan diri dari perilaku impulsif, menunda gratifikasi, dan menjaga kendali atas tindakan dan reaksi yang ada.

Pengendalian diri melibatkan kesadaran diri yang tinggi, kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengenali dorongan-dorongan internal, dan kemampuan untuk mengambil tindakan yang sesuai dengan

nilai-nilai, tujuan, dan keterlibatan jangka panjang seseorang. Ini melibatkan kesadaran terhadap konsekuensi jangka panjang dari tindakan-tindakan saat ini dan kemampuan untuk mengambil keputusan yang berdasarkan pertimbangan jangka panjang. Individu yang serius dapat mencapai penguasaan diri dengan mengelola pikiran, perasaan, dan emosinya, serta tindakan yang diambil untuk mencapai tujuan jangka panjang dan dengan berbagai sumber daya individu, Ramadhani,dkk.⁷

Dwi Marsela dan Supriatna menyatakan bahwa Pengendalian diri adalah kekuatan dan energi individu untuk mengendalikan dirinya dengan mempertimbangkan pengaruh tertentu dalam kondisi tertentu sehingga dapat diterima oleh lingkungannya. Sedangkan menurut Averiil Ghufon,dkk Pengendalian diri adalah kekuatan mengubah perilaku, mengatur informasi yang diperoleh, dan kekuatan untuk penyesuaian tindakan sesuai keyakinan individu.

Dengan pengertian-pengertian di atas, pengendalian diri adalah upaya untuk mencegah kebiasaan individu, keinginan, reaksi otomatis, mengubah perilaku, mengatur tindakan individu, dengan mempertimbangkan beberapa pengaruh dalam situasi yang berbeda untuk mencapai tujuan mereka.

⁷ Amalia Sari Ramadhani and Dian Veronika Sakti Kaloeti, "Hubungan Antara Kelekatan Aman Terhadap Orang Tua Dan Pengendalian Diri Dengan Intensi Delinkuensi Pada Siswa Kelas Xi Smk Negeri 4 Semarang," *Empati* 7, no. 4 (2019): 176–184.

2. Aspek Pengendalian Diri

Sesuai pernyataan Ghufron dalam Zulfah⁸ aspek yang ada pada pengendalian diri adalah:

a. Kemampuan mengontrol perilaku

Kemampuan mengontrol perilaku adalah kekuatan seseorang untuk mengendalikan dan mengatur tindakan serta respons mereka terhadap situasi dan lingkungan sekitarnya. Ini melibatkan kemampuan untuk memilih tindakan yang tepat, mengendalikan emosi, dan mengatur perilaku sesuai dengan norma sosial dan nilai-nilai yang diterima

Kemampuan untuk mengendalikan perilaku ini sangatlah penting, bahwasanya apabila tindakan individu tidak dapat dikendalikan maka akan menyebabkan tindakan yang menyimpang, walaupun kekuatan pengendalian setiap individu tersebut berbeda-beda.

b. Kemampuan mengontrol rangsangan

Kemampuan mengontrol rangsangan merujuk pada kekuatan seseorang guna mengelola atau mengatur respons terhadap rangsangan atau stimulus eksternal yang mereka hadapi dalam lingkungan sekitar mereka. Stimulus tersebut bisa berupa situasi, objek, suara, gambar, atau interaksi dengan orang sekitar.

Mengontrol rangsangan melibatkan kekuatan dalam mengatur bagaimana stimulus atau rangsangan tersebut

⁸ Zulfah, "Karakter : pengendalian diri."

mempengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku kita. Hal ini penting karena respons terhadap stimulus eksternal dapat berdampak pada kesejahteraan dan hubungan sosial kita

Kemampuan untuk mengendalikan rangsangan juga merupakan bagian dari control diri, karena berbagai rangsangan datang dalam hidup. Di antara berbagai rangsangan yang masuk, individu harus mampu mengendalikan rangsangan tersebut, yaitu membedakan mana rangsangan yang diterima atau ditolak

c. Kemampuan mengantisipasi kejadian

Kemampuan mengantisipasi kejadian adalah kekuatan untuk meramalkan atau memperkirakan kemungkinan terjadinya peristiwa di masa depan berdasarkan pemahaman dan analisis situasi saat ini. Ini melibatkan kemampuan untuk menghubungkan pola, melihat konsekuensi logis, dan mengambil tindakan yang tepat. Orang yang menghadapi suatu masalah atau kejadian harus mampu menghindari masalah itu agar tidak menjadi masalah lain di kemudian hari semakin besar dan kompleks

d. Kemampuan menafsirkan kejadian

Orang juga wajib memiliki kemampuan guna menginterpretasikan kejadian, yaitu seseorang harus dapat menjabarkan semua kejadian dalam hidupnya hingga dapat mudah melewati kejadian itu dan memikirkan apa yang harus dilakukan berikutnya. Penting untuk diingat bahwa menafsirkan peristiwa adalah proses yang kompleks dan dapat melibatkan banyak faktor

subjektif. Setiap orang dapat menafsirkan secara berbeda sesuai dengan perspektif dan pengalaman mereka. Oleh karena itu, penting untuk tetap terbuka terhadap perspektif yang berbeda dan mempertimbangkan berbagai faktor sebelum mencapai kesimpulan yang tegas

e. Kemampuan mengambil Keputusan

Kemampuan mengambil suatu keputusan adalah kemampuan seseorang dalam merencanakan tindakan serta pilihan dari berbagai opsi yang tersedia. Proses pengambilan keputusan melibatkan pemikiran kritis, evaluasi informasi, pertimbangan konsekuensi, dan memilih solusi terbaik sesuai dengan keinginan personal. Bagaimanapun, harus ada sesuatu untuk diputuskan. Setiap orang harus memiliki kesempatan untuk merencanakan keputusan yang terbaik bagi dirinya dan orang sekitarnya serta tidak merugikan diri maupun orang banyak.

Berdasarkan penjelasan di atas, pengendalian diri terdiri dari berbagai aspek yang mencakup mampu untuk mengendalikan diri, mengendalikan rangsangan, mengantisipasi kejadian, menafsirkan dan mengambil keputusan.

3. Faktor Pengaruh Pengendalian Diri

Pada penelitian terdahulu, terdapat faktor faktor yang berpengaruh pada pengendalian diri. Menurut Ghufon dan Risnawati

dalam Dwi Marsela & Supriatna⁹ faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian diri dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Faktor Internal

Salah satu faktor internal yang berperan dalam pengendalian diri individu adalah umur atau umur. Seiring bertambahnya usia seseorang, demikian pula pengalaman sosialnya dalam beraktifitas dan berinteraksi dengan orang sekitar. Pengalaman sosial yang diperoleh dengan bertambahnya umur dapat memberi orang perspektif lain tentang cara menanggapi kegagalan, belajar mengelola emosi, tidak menyukai sesuatu, dan menanggapi rasa kecewa. Akhirnya, pengendalian diri seseorang berkembang setelah melalui pengalaman pengalaman dalam diri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang berpengaruh antara lain lingkungan dan peran keluarga. Keluarga dalam hal ini adalah orang tua dapat berpengaruh terhadap pengendalian diri seseorang. Orang tua bisa menanamkan nilai disiplin pada anaknya. Nilai disiplin yang diterapkan kepada anak bisa menjadikan anak berdisiplin diri dan peka serta dapat mengendalikan diri atas tindakan yang akan mereka lakukan.

⁹ Ghufro dan Risnawita S, *Teori-teori psikologi*, vol. II, hal. .

Hasil penelitian yang dilakukan Baumeister,¹⁰ menjabarkan factor eksternal yang berpengaruh adalah sikap orang tua dan budaya yang terjadi di lingkungannya. Orang tua otoriter bisa menjadikan anak menjadi tidak peka, bahkan sulit mengendalikan diri, lain halnya dengan orang tua yang membesarkan anaknya secara mandiri sehingga anak terbiasa dalam mengendalikan diri dan bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan. Faktor budaya yang ada di lingkungan sekitar juga berperan dalam memberikan pengalaman secara sosial. Setiap terjadi perbedaan budaya yang berdampak bagi seseorang secara tidak langsung berkontribusi pada pengendalian diri personal saat berinteraksi dengan lingkungan. Selain itu, budaya yang ada dapat menghindarkan seseorang dari paparan factor eksternal.

Berdasarkan banyaknya penjelasan tersebut, kesimpulan yang dapat diambil adalah umur seseorang sebagai factor internal, orang tua dan budaya sebagai factor eksternal dimana keduanya berpengaruh pada kemampuan pengendalian diri seseorang.

C. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi adalah serapan dari Bahasa Inggris yaitu *pro* dan *crastinus* yang dapat diartikan menjadi "*belonging to tomorrow*" atau

¹⁰ Roy F. Baumeister, Laura Smart, dan Joseph M. Boden, "Relation of Threatened Egotism to Violence and Aggression: The Dark Side of High Self-Esteem," *Psychological Review* 103, no. 1 (1996): 5–33.

“*forward it to tomorrow*”, kedua kalimat itu mengutarakan tentang penundaan pekerjaan oleh individu dengan klausul akan melakukannya nanti dan nanti (Burka,dkk).¹¹ Candra,dkk¹² menjelaskan bahwa Prokrastinasi adalah penudaan pekerjaan penting dan menggantinya dengan kegiatan lain yang menghibur, sehingga pekerjaan yang seharusnya dilakukan, tidak terselesaikan.

Prokrastinasi adalah ketidakmampuan seseorang dalam melakukan dan menyelesaikan kegiatan pokoknya untuk meraih tujuan. Prokrastinasi juga diartikan sebagai penundaan pengerjaan tugas, Hidayah dalam Riski,dkk.¹³ Selanjutnya menurut Hussein¹⁴ prokrastinasi adalah melakukan pekerjaan yang menyenangkan dan mengabaikan tugas utamanya. Selanjutnya menurut Sirois & Pychyl dalam Nasution,dkk¹⁵ menjelaskan prokrastinasi ialah menunda pekerjaan dengan alasan ketidaksukaan pada tugas wajib yang harus dikerjakan. Prokrastinasi akademik adalah keterlambatan dan terhambatnya pengerjaan tugas akademik karena seseorang tersebut lebih memilih aktifitas lain yang tidak bermanfaat sehingga tugas akademiknya menjadi terbengkalai, Solomon,dkk, dalam

¹¹ L. M Burka, J. B., & Yuen, “Procrastination: Why you do it, what to do about it now. Cambridge: Da Capo Press.” (Juni 2008).

¹² Ujang Candra, Mungin Eddy Wibowo, dan Ninik Setyowani, “Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung,” *Indonesian Journal of Guidance and Counseling* 3, no. 3 (2014): 66–72.

¹³ Riski Riski, Agus Sukirno, dan Peni Ramanda, “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Keaktifan Berorganisasi,” *Indonesian Journal of Educational Counseling* 6, no. 2 (Juli 2022): 111–117.

¹⁴ Bassam Hussein, “The road to success. Narratives and insights from real life projects” (Agustus 2018).

¹⁵ Fitriyani Nasution, Muhamad Uyun, dan Seri Erlita, “Konformitas dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa,” *Indonesian Journal of Behavioral Studies* 1, no. 2 (2021): 271–282.

Chandra,dkk¹⁶. Dalam bahasa Indonesia kata akademik bermakna segala sesuatu yang bersifat ilmiah, teori, dan ilmu pengetahuan, KBBI¹⁷. Prokrastinasi akademik adalah tindakan personal seseorang dalam menunda pekerjaan sekolah dengan membuang waktu secara sia-sia, Mccloskey,dkk.¹⁸ Hidayah dalam Riski,dkk¹⁹ menjelaskan prokrastinasi akademik ialah kecenderungan menunda untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaan akademik.

Dengan penjelasan di atas, ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah pemborosan waktu individu karena menunda, memulai serta menyelesaikan pekerjaan akademik sebagai sebuah tanggung jawab personal demi mengerjakan sesuatu yang lebih menyenangkan dan sesuai dengan keinginan.

2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dalam Zuraida²⁰ ada beberapa aspek prokrastinasi akademik antara lain :

a. *Perceived ability*

Munculnya keraguan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas adalah bagian dari prokrastinasi. Ketakutan akan kegagalan dalam

¹⁶ Candra, Wibowo, dan Setyowani, “Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung.”

¹⁷ “Kamus Besar Bahasa Indonesia.”

¹⁸ Justin McCloskey dan Shannon Amerilda Scielzo, “Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale,” *Manuscript submitted for publication*, no. March (Januari 2015): 1–38.

¹⁹ Riski, Sukirno, dan Ramanda, “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Keaktifan Berorganisasi.”

²⁰ Zuraida, “Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Potensi Utama,” *kognisi Jurnal* 2, no. 1 (2017): 30–41.

tugas seseorang menimbulkan perasaan bersalah yang menghalanginya untuk memulai atau menyelesaikan pekerjaan.

b. Perceived time

Keterlambatan yang dialami individu tidak dianggap sebagai kepatuhan terhadap tenggat waktu yang telah ditentukan. Ini karena orang tidak memikirkan masa depan dan terlalu fokus pada saat ini. Akibatnya, manajemen waktu individu menjadi membingungkan dan tidak tepat saat menyelesaikan tugas.

c. Intention action

Prokrastinasi yang dialami individu disebabkan oleh kecenderungan kurang konsisten dalam pekerjaannya atau fokus pada aktivitas yang dilakukannya. Orang yang merencanakan untuk memulai suatu tugas sebelum tenggat waktu tertentu memiliki jarak antara rencana dan tindakan. Hal ini menyebabkan keterlambatan dalam tugas.

d. Emotional distress

Penundaan yang dirasakan atau perilaku yang menunda pekerjaan mempengaruhi perasaan tidak menyenangkan seseorang saat melakukan tugas atau pekerjaan. Hal ini menyebabkan orang mengabaikan tanggung jawab pekerjaan atau tugas pokok dengan melakukan kegiatan lain yang membuang waktu secara sia sia.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa prokrastinasi memiliki empat aspek pengaruh, yang meliputi ketidaknyamanan atau tekanan dalam melaksanakan tugas (*emotional distress*), kekurangan

dalam perencanaan dan pelaksanaan pekerjaan individu (*intentional action*), kegagalan individu. Manajemen waktu untuk memenuhi batas waktu tugas (*perceived time*) dan ragu menyelesaikan tugas (*perceived ability*).

3. Jenis Prokrastinasi Akademik

Penelitian sebelumnya oleh Ferrari dalam Ghufron,dkk²¹ menjabarkan bahwa prokrastinasi terbagi menjadi dua, yaitu :

a) *Functional Procrastination*

Functional Procrastination atau keterlambatan fungsional adalah keterlambatan individu dalam menyelesaikan tugas untuk mendapatkan semua informasi yang diperlukan untuk tugas yang lebih lanjut. Kegiatan masyarakat sebagian besar meliputi mencari referensi, mengumpulkan informasi dan informasi penting lainnya untuk menyelesaikan tugas pekerjaan mereka. Pencarian informasi tambahan atau informasi membutuhkan waktu pencarian yang lama atau tidak berdasarkan informasi yang dicari.

b) *Dysfunctional Procrastination*

Dysfunctional procrastination Penundaan disfungsional adalah penundaan tanpa tujuan dalam penyelesaian tugas yang diselesaikan oleh individu. Penundaan seperti itu, yang tidak memiliki tujuan yang berguna, dapat menyebabkan masalah dan

²¹ Joseph R. Ferrari, Mark Driscoll, dan Juan Francisco Díaz-Morales, "Examining the self of chronic procrastinators: Actual, ought, and undesired attributes," *Individual Differences Research* 5, no. 2 (Juni 2007): 115–123.

konsekuensi yang menghancurkan. Masalahnya adalah keterlambatan dalam memulai dan menyelesaikan pekerjaan.

Dari penjelasan macam-macam prokrastinasi akademik di atas, bisa disimpulkan bahwa jenis-jenis prokrastinasi dibagi menjadi dua bagian, yaitu prokrastinasi untuk melakukan tugas dengan tujuan yang bermanfaat antara lain mengumpulkan dan mencari informasi yang dibutuhkan (*Functional procrastination*). Juga, penundaan yang tidak bermanfaat dalam penyelesaian tugas dan dapat menimbulkan masalah dan merugikan orang lain (*Dysfunctional Procrastination*).

4. Faktor Pengaruh Prokrastinasi Akademik

Faktor penentu prokrastinasi akademik menurut Hayyinah²² terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a) Faktor internal

Faktor internal merujuk pada aspek-aspek internal individu yang berkontribusi terhadap penundaan tugas penting yang harus dilakukan. Beberapa faktor internal yang berpengaruh terhadap prokrastinasi adalah kondisi fisiologis dan psikologis seseorang

1) Kondisi fisiologis

Faktor internal yang dimaksud adalah kondisi fisiologis individu. Kondisi fisiologis mengacu pada keadaan kesehatan

²² Hayyinah Hayyinah, "Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Psikologika : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 9, no. 17 (2004).

fisik seseorang, termasuk tingkat kebugaran fisik, tingkat energi, dan kemampuan fisik secara umum. Faktor-faktor kondisi fisik individu dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari dan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas atau mencapai tujuan. Dalam keadaan kelelahan, Orang yang kondisi fisiknya tidak lelah lebih kecil kemungkinannya untuk menunda-nunda dibandingkan orang yang mengalami kelelahan.

2) Kondisi psikologis

Faktor internal kedua yaitu kondisi psikologis. Kepribadian individu dapat membuat orang menunda-nunda. Dalam hal ini, orang menunda-nunda lebih sedikit ketika mereka memiliki motivasi intrinsik yang tinggi. Ini adalah contoh bagaimana pengendalian diri dapat berpengaruh pada prokrastinasi akademik.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu. Faktor lingkungan terdekat dan pola asuh adalah bagian dari faktor eksternal berpengaruh.

1) Lingkungan yang acuh

Letak sekolah atau kampus yang berada di desa atau kota tidak berpengaruh pada keterbelakangan seseorang. Keterlambatan akademik justru disebabkan oleh pengawasan lingkungan yang rendah atau acuh terhadap kegiatan utama seorang pelajar atau mahasiswa.

2) Gaya asuh keluarga

Sebuah penelitian oleh Ferrari dan Ollivete Zuraida menyimpulkan bahwa pola asuh ayah yang otoriter membuat anak lebih sering menunda pekerjaan daripada anak yang diasuh dengan pola demokratis. Penelitian Mulyana telah mengidentifikasi beberapa faktor lain yang berkontribusi terhadap penundaan, antara lain kurangnya motivasi dan kemalasan dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas, kurangnya inisiatif, gagalnya manajemen waktu, kurangnya kepercayaan pada kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas akademik, dan gangguan defisit perhatian. yang membuat orang sulit berkonsentrasi.

Selain itu, dalam penelitian lainnya, penyebab keterlambatan akademik terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal, Suhadianto et al. Faktor internal antara lain yang bersangkutan menganggap bahwa tugas yang dibebankan terlalu sulit dilakukan dan batas waktu pengumpulan tugas masih lama sebesar 80 persen, disebabkan kemalasan sebesar 80 persen, perasaan stres sebesar 15 persen, kecemasan tentang mata pelajaran 10%, kurang motivasi 30% dan tidak memahami tujuan belajar subjek tertentu dan ketidaksukaan terhadap mata pelajaran dengan persentase 10%. Sedangkan faktor eksternal disebabkan oleh faktor lingkungan (seperti memiliki teman yang suka menunda pekerjaan), faktor kelembagaan (seperti kurangnya sumber daya di perpustakaan lembaga) dan faktor fakultas (misalnya

dosen terlalu banyak membebankan tugas, dosen dengan toleransi tinggi dan dosen kurang menyenangkan). Dalam sebuah studi tentang hubungan struktural antara penundaan, motivasi dan perfeksionisme oleh Akpur et al disimpulkan bahwa orang dengan motivasi ekstrinsik dan intrinsic serta tingkat perfeksionisme rendah cenderung suka menunda pekerjaan.

Dengan penjelasan faktor prokrastinasi akademik di atas, kesimpulannya adalah faktor-faktor tersebut terbagi menjadi dua. Yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi keadaan fisiologis (kelelahan fisik) dan keadaan psikologis (kemalasan diri, motivasi dan perfeksionisme rendah, manajemen waktu lemah dan tingginya tingkat stres). Dan faktor eksternal meliputi pola asuh keluarga, pengawasan lingkungan rendah, teman sebaya dan guru yang tidak mendukung, dan kurangnya literasi belajar.

D. Hubungan antara Kecanduan Ponsel dan Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 4 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

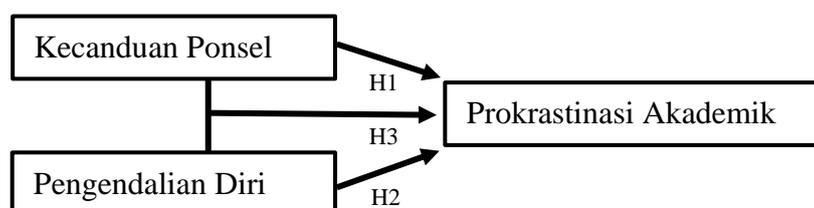
Perilaku prokrastinasi akademik memiliki beberapa faktor penyebab, tingginya kecanduan ponsel dan pengendalian diri yang buruk merupakan beberapa faktor penyebab prokrastinasi akademik. Menurut Hussein²³ Prokrastinasi adalah penundaan pekerjaan pokok dan menggantinya dengan melakukan pekerjaan yang lebih menyenangkan.

²³Bassam Hussein, "The road to success. Narratives and insights from real life projects."

Pengendalian diri yang buruk dikaitkan dengan perilaku penundaan akademik. Orang dengan pengendalian diri yang rendah biasanya tidak dapat mengendalikan diri untuk bertindak. Dalam hal perilaku prokrastinasi, masyarakat biasanya tidak dapat mengendalikan diri untuk melakukan kegiatan yang lebih menarik menurutnya daripada melaksanakan hal-hal wajib atau pokok yang perlu dilakukan, seperti lebih memilih menggunakan telepon seluler daripada menghadiri kuliah atau tugas akademik lainnya.

Kecanduan telepon juga terkait dengan penundaan. Orang yang bersalah karena menunda-nunda cenderung menggunakan ponselnya secara berlebihan karena kurangnya pengendalian diri karena menurut mereka menggunakan ponsel lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah.

E. Kerangka Berfikir



Kecanduan ponsel adalah salah satu perilaku di mana orang bergantung atau menjadi tergantung pada penggunaan ponsel. Menurut Yuwanto dalam Mulyati,dkk²⁴ Kecanduan ponsel disebabkan lemahnya kemampuan masyarakat dalam mengontrol penggunaan ponsel. Rendahnya pengendalian diri seseorang menyebabkan kecenderungan tidak mampu

²⁴ Tri Mulyati, "Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Pengendalian Diri Dan Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Mardasiswa Semarang," *ejournal3.undip.ac.id* 7, no. 4 (2018): 152–161, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/23438>.

mengatur perilakunya dalam rangka melakukan aktivitas. Penggunaan ponsel yang adiktif dapat mengakibatkan pekerjaan terlambat. Hal ini dapat dipertegas pada penjelasan Susilawati dalam Akhmad²⁵ bahwa pemakaian ponsel secara berlebihan memiliki hubungan positif signifikan terhadap prokrastinasi. Hal ini berarti semakin intensitas penggunaan ponsel sangatlah berpengaruh.

Pengendalian diri adalah salah satu cara mengendalikan tindakan pribadi, dan kekuatan pengendalian diri masing masing orang adalah berbeda. Orang dapat mengurangi perilaku yang menyebabkan hal buruk ketika mereka mempunyai tingkat pengendalian diri yang tinggi. Pada saat yang sama, orang umumnya tidak dapat mengatur diri sendiri untuk membuat keputusan dan menghindari kejadian yang tidak boleh dialami oleh orang dengan pengendalian diri rendah Marsela, dkk.²⁶ Ini juga dikonfirmasi oleh pengamatan sebelumnya dari Ain et al. Mereka menemukan bahwa pengendalian diri dan penundaan berhubungan negatif signifikan. Hasil itu menunjukkan tingginya pengendalian diri menyebabkan prokratinasi akademik menjadi rendah.

Penelitian lain mengungkapkan bahwa aspek yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik adalah aspek pengendalian diri Hen,dkk²⁷

²⁵ D.L Akhmad, "Hubungan antara smartphoe addiction dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi yang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta," *Nhk 技研*, 2019.

²⁶ Ramadona Dwi Marsela and Mamat Supriatna, "Pengendalian Diri: Definisi Dan Faktor," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 65–69, http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.

²⁷ Meirav Hen dan Marina Goroshit, "The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination," *Current Psychology* 39, no. 2 (April 2020): 556–563.

Pengendalian diri berkaitan erat dengan prokrastinasi akademik dan diperkuat oleh penelitian lain dengan peneliti Wijaya dan Tori dalam Khoirotun Chisan,dkk²⁸ bahwa pengendalian diri memiliki peranan sebagai penentu keberhasilan akademik. Pengendalian diri yang baik pada individu dapat membantu orang mengatur dan mengelola pekerjaan dan tanggung jawab akademik individu serta mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda.

²⁸ Fazaiz Khoirotun Chisan and Miftakhul Jannah, “Hubungan Antara Pengendalian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 5 (2021): 1–10, <https://ejournal.unesa.ac.id>.