PENGARUH ADIKSI *SMARTPHONE* TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI PADA MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS NEGERI SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI

Zulkifli[1], Elviana Elviana [2], Arjoni [3], Sri Hartati[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : zulkifli30391@gmail.com[1], elviana@uinbukittinggi.ac.id[2]
arjoni@uinbukittinggi.ac.id[3], srihartati@uinbukittinggi.ac.id[4]

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena meningkatnya penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol di kalangan mahasiswa, yang berdampak pada munculnya perilaku penundaan tugas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat adiksi *smartphone*, Prokrastinasi akademik, serta besarnya pengaruh adiksi *smartphone* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi angkatan 2022-2024. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif asosiatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Sampel penelitian berjumlah 186 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat adiksi *smartphone* mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, sedangkan perilaku prokrastinasi akademik umumnya berada pada kategori rendah hingga sedang. Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh positif dan signifikan adiksi *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai F-hitung sebesar 447,907 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,709 menunjukkan bahwa adiksi *smartphone* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 70,9% terhadap perilaku prokrastinasi akademik, sementara 29,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini menegaskan pentingnya regulasi diri bagi mahasiswa, terutama calon guru bimbingan konseling, dalam mengelola penggunaan teknologi agar tidak menghambat produktivitas akademik.

Kata Kunci : *Adiksi Smartphone, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.*

PENDAHULUAN

Istilah prokrastinasi merujuk pada kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas atau aktivitas secara sadar meskipun mengetahui dampak buruknya (Juliawati & Yandri, 2018; Widodo, 2021). Prokrastinasi bukan sekadar masalah manajemen waktu, melainkan pola perilaku kompleks yang mencerminkan aspek kepribadian, struktur mental, serta upaya menghindari ketidaknyamanan demi mendapatkan kepuasan sementara (Yosafat & Wibowo, 2022; Zulfiana & Sunawan, 2021). Dalam konteks akademik, fenomena ini dimanifestasikan melalui keterlambatan pengumpulan tugas dan kesenjangan antara rencana dengan pelaksanaan nyata akibat adanya aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan (Ghufron & Risnawita, 2011; Putri dkk., 2022).

Faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik mencakup aspek internal seperti kondisi fisik dan psikologis (motivasi, efikasi diri, dan kontrol diri), serta aspek eksternal yang berasal dari lingkungan (Ursia dkk., 2013). Di masa kini, faktor eksternal yang paling dominan adalah perkembangan teknologi internet dan penggunaan *smartphone*. Penggunaan teknologi yang tidak terkendali justru memicu dampak negatif berupa peningkatan potensi plagiarisme, adiksi internet, hingga adiksi *smartphone* yang menjadi pelarian bagi individu yang mengalami kecemasan atau masalah suasana hati (Putri & Syafitri, 2023; Johnston, 2015). Ketergantungan ini membuat mahasiswa lebih memilih menghabiskan waktu untuk hiburan digital dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademiknya (Yuliansari dkk., 2023).

Adiksi *smartphone* didefinisikan sebagai kondisi di mana individu tidak mampu melepaskan diri dari perangkatnya secara berlebihan tanpa memikirkan konsekuensi buruknya (Mulyati & NRH, 2018). Secara klinis, durasi penggunaan perangkat lebih dari 120 menit per hari untuk tujuan hiburan sudah dapat dikategorikan sebagai bentuk adiksi yang mengurangi perhatian terhadap kegiatan lain (Julmiran & Ain, 2024). Gejala adiksi ini terlihat jelas pada individu yang merasa gelisah tanpa perangkatnya, sulit berkonsentrasi, dan mengalami kegagalan fokus saat belajar akibat besarnya keinginan untuk terus mengecek notifikasi (Kwon dkk., 2013). Fenomena ini menciptakan siklus prokrastinasi yang semakin parah karena mahasiswa terjebak dalam perilaku berleha-leha yang difasilitasi oleh perangkat digital.

Kondisi nyata di lapangan memperkuat urgensi penelitian ini. Berdasarkan observasi dan wawancara di Prodi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, ditemukan fenomena mahasiswa yang menggunakan *smartphone* lebih dari 5 hingga 12 jam sehari. Mahasiswa berinisial MA, SR, SDM, HNY, dan ZF mengakui bahwa penggunaan perangkat untuk hiburan dan media sosial menyebabkan mereka sering menunda tugas, kehilangan fokus, hingga merasa cemas saat tidak menggenggam perangkat tersebut (Wawancara & Observasi, 2025). Fenomena ini sangat krusial untuk diteliti, mengingat mahasiswa Bimbingan dan Konseling adalah calon guru BK yang seharusnya menjadi teladan dalam karakter dan manajemen diri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh adiksi *smartphone* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa di lingkungan tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan metode regresilinear sederhana untuk menguji pengaruh antarvariabel. Pendekatan kuantitatif dipilih karena berlandaskan paradigma positivisme yang menekankan pengujian hipotesismelalui analisis statistik terhadap datayang diperoleh menggunakan instrumen penelitian (Sugiyono,

2020). Penelitian dilaksanakan di Universitas IslamNegeri (UIN) Sjech M. Djamil DjambekBukittinggi dengan subjek mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konselingangkatan 2022–2024. Pemilihan lokasi didasarkan pada fenomena adiksi smartphoneyang ditemukan pada mahasiswa, serta pertimbangan bahwa mahasiswa BK sebagaicalon pendidik diharapkan mampu menjadi teladan dalam penerapan perilaku positif, termasuk pengelolaan waktu.

Populasi penelitian berjumlah 398 mahasiswa aktif yang terdiri atas 152 mahasiswa angkatan 2022, 119 mahasiswa angkatan 2023, dan 127 mahasiswa angkatan 2024 (Dawis dkk., 2023; Sugiyono, 2020). Sampel ditentukan menggunakan teknik *Proportionate StratifiedRandom Sampling* dengan rumus Isaac dan Michael pada tingkat kesalahan 5% (Sarwono, 2018), sehingga diperoleh 186 respondenyang diambil secara proporsional, masing-masing 62 mahasiswa dari setiap angkatan. Teknik ini dipilih untuk memastikan sampel mampu merepresentasikan karakteristik populasi secara proporsional.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengukuran Adiksi *smartphone*

Dalam menentukan klasifikasi tingkat adiksi smartphone, peneliti menetapkan kelas interval dengan menghitung skor tertinggi (jumlah item dikali 5) dan skor terendah (jumlah item dikali 1). Distribusi frekuensi berdasarkan interval tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.1 Interval Adiksi Smartphone

Kategori	Interval	F
Sangat Tinggi	132-155	34
Tinggi	107-131	82
Sedang	82-106	65
Rendah	57-81	5
Sangat Rendah	31-56	0

Sumber: *olahan data spss,2026*

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa pada interval 31-56 (Sangat Rendah) tidak terdapat mahasiswa. Pada interval 57-81 (Rendah) terdapat 5 mahasiswa. Interval 82-106 (Sedang) mencakup 65 mahasiswa, sementara interval 107-131 (Tinggi) mencakup 82 mahasiswa, dan interval 132-155 (Sangat Tinggi) sebanyak 34 mahasiswa. Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat adiksi smartphone mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan adanya ketergantungan yang cukup besar dan berpotensi menimbulkan dampak negatif.

Hasil Pengukuran Prokrastinasi Akademik

Adapun untuk variabel prokrastinasi akademik, penentuan interval dilakukan menggunakan rumus yang sama berdasarkan instrumen yang terdiri dari 24 item. Tabelnya sebagai berikut :

Tabel 1.2 Interval Prokrastinasi Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi
Sangat Tinggi	101-119	1
Tinggi	82-100	15
Sedang	63-81	0
Rendah	44-62	163
Sangat Rendah	24-43	7

Sumber: *olahan data spss,2026*

Data menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa (163 orang) berada pada kategori rendah, perilaku penundaan tugas akademik tetap ditemukan pada kategori tinggi (15 orang) dan sangat tinggi (1 orang). Rata-rata (*mean*) prokrastinasi akademik sebesar 66,68 menunjukkan perilaku penundaan secara umum berada pada kategori sedang.

Uji Prasyarat dan Hipotesis

Secara statistik deskriptif, variabel adiksi smartphone memiliki nilai maksimum 144, minimum 48, dengan rata-rata 93,03. Sebelum melakukan uji regresi, peneliti melakukan serangkaian uji prasyarat sebagai berikut:

a) Uji Normalitas: Menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200. Karena 0,200 > 0,5, maka data berdistribusi normal. Hal ini diperkuat oleh grafik histogram dan *P-Plot* yang menunjukkan titik data mengikuti garis diagonal secara konsisten.
b) Uji Linearitas: Hasil analisis menunjukkan nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar 0,078 > 0,05, yang membuktikan adanya hubungan linear antara kedua variabel.
c) Uji Regresi & Hipotesis: Melalui uji F, didapatkan nilai F-hitung sebesar 447,907 dengan signifikansi 0,000 < 0,05. Hasil ini membuktikan bahwa variabel adiksi smartphone berpengaruh secara signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik.
d) Uji Determinasi: Berdasarkan nilai *R Square* sebesar 0,709, disimpulkan bahwa adiksi smartphone memberikan kontribusi pengaruh sebesar 70,9% terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian mengungkap bahwa adiksi *smartphone* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling berada pada kategori sedang hingga tinggi. Gangguan aktivitas menjadi aspek yang paling menonjol, di mana 70% mahasiswa merasa kesulitan berkonsentrasi, tergoda membuka perangkat, dan mudah teralihkan oleh notifikasi. Selain itu, perilaku memeriksa smartphone secara terus-menerus tanpa alasan jelas mencapai persentase 68%. Temuan ini selaras dengan teori Yeni (2023) yang menyatakan bahwa ketergantungan ini ditandai dengan ketidakmampuan mengontrol diri dan gangguan pada pelaksanaan tugas harian. Meskipun mayoritas berada pada kategori rendah, prokrastinasi tetap muncul melalui indikator keterlambatan penyelesaian tugas (62%) dan kesenjangan rencana dengan kinerja aktual (64%). Mahasiswa cenderung menunda tugas perkuliahan (58%) karena mendahulukan hiburan atau kegiatan menyenangkan (56%). Sesuai dengan pandangan Ghufron & Risnawita (2011), prokrastinasi ini merupakan perilaku sengaja meski individu menyadari dampak buruknya.

Analisis data membuktikan bahwa adiksi *smartphone* merupakan determinan kuat terhadap perilaku prokrastinasi dengan pengaruh sebesar 70,9%. Sementara 29,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya seperti faktor sosial (tuntutan interaksi online), faktor psikologis (stres dan

kecemasan), serta faktor internal seperti jadwal kerja dan hobi (Yuwanto, 2012; Winarso, 2023). Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil ini menunjukkan posisi yang signifikan. Penelitian Yuliansari dkk. (2023) pada siswa SMA mencatat pengaruh sebesar 54%, sedangkan Arisanti (2023) pada siswa SMP menemukan angka 88,3%. Perbedaan ini menegaskan bahwa tingkat perkembangan dan tuntutan akademik memengaruhi besaran dampak *smartphone* terhadap manajemen waktu. Sebagai calon guru BK, mahasiswa dituntut memiliki regulasi diri yang lebih baik, karena ketidakmampuan mengontrol adiksi smartphone secara langsung berimplikasi pada meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat adiksi *smartphone* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi angkatan 2022, 2023, dan 2024 secara umum berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini dibuktikan dengan skor rata-rata sebesar 93,03 dan standar deviasi 19,426. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan penggunaan perangkat digital yang sangat intensif di kalangan mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari.
2. Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa mayoritas berada pada kategori rendah hingga sedang dengan nilai rata-rata 66,68 dan standar deviasi 11,396. Meskipun secara umum mahasiswa mampu mengelola tugas akademiknya, keberadaan mahasiswa pada kategori prokrastinasi tinggi dan sangat tinggi menunjukkan bahwa fenomena penundaan tugas masih menjadi hambatan yang nyata di lingkungan akademik.
3. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara adiksi *smartphone* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Berdasarkan uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai F sebesar 447,907 dengan signifikansi 0,000. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,709 menunjukkan bahwa adiksi smartphone memberikan kontribusi pengaruh sebesar 70,9% terhadap prokrastinasi akademik, sementara 29,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hal ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi *smartphone*, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Maraghi. (n.d.). *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*.

Arisanti, N. A. (2023). Pengaruh Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP Negeri 2 Pamekasan. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 2(2).

Dawis, A. M., dkk. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Global Eksekutif Teknologi.

Ernima, Y. R., Parimita, W., & Wibowo, A. (2016). Locus of control dan prokrastinasi pada mahasiswa pendidikan ekonomi angkatan 2013 fakultas ekonomi universitas negeri jakarta. *Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Bisnis*, 4(2).

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media.

Hernanda, V. A., Azzahra, A. Y., & Alfarisy, F. (2022). Pengaruh penerapan bahasa asing dalam kinerja pendidikan. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 3(01).

Johnston, L. (2015). *Encyclopedia of Mobile Phone Behavior*

Juliawati, D., & Yandri, H. (2018). Prokrastinasi akademik mahasantri ma'had al jami'ah IAIN Kerinci. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1).

Julmiran, A., & Ain, S. Q. (2024). Hubungan durasi penggunaan gadget dengan prestasi siswa kelas V sekolah dasar. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(1).

Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12).

Mulyati, & NRH. (2018). Jenis kelamin pada siswa SMA mardisiswa semarang survei APJII menunjukan pertumbuhan media lainnya. *Jurnal Empati*, 7(4).

Putri, S. K., dkk. (2022). Analisis fenomena prokrastinasi pada mahasiswa dan CBT sebagai solusi intervensi dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(1).

Putri, V. S., & Syafitri, Y. (2023). Dampak perkembangan teknologi dalam pendidikan dimasa pandemi bagi kaum milenial. *Journal of Pedagogy and Online Learning*, 2(1).

Sarwono, J. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Suluh Media.

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Supandi, H., & Suryana, T. (2025). Hadist ibnu abbas tentang menjaga lima perkara sebelum datang lima perkara yang lain (Al-Hakim). *Jurnal Pendidikan Islam*, 3.

Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic procrastination and self-control in thesis writing students of faculty of psychology, Universitas Surabaya. *HubsAsia*, 17(1).

Widodo, W. (2021). *Mengelola Prokrastinasi Akademik (Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas)*. Jejak Pustaka.

Winarso, W. (2023). *Mengelola prokrastinasi akademik (pendekatan psikoedukasi berbasis religiositas)*. Jejak Pustaka.

Yeni, F. (2023). *Dukungan sosial, stress dan kecanduan smartphone pada remaja*. Mitra Edukasi Negeri.

Yosafat, & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dan prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*.

Yuliansari, I., Rasimin, & Wahyuni, H. (2023). Pengaruh Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik Di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Journal on Education*, 5(4).

Yuliansari, I., Rasimin, & Wahyuni, H. (2023). Pengaruh kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Journal on Education*, 5(4).

Yuwanto, L. (2012). Development of Mobile Phone Addict Scale. *Indonesian Psychological Journal*.

Zulfiana, H. N., & Sunawan. (2021). Internet addiction, dukungan sosial dan prokrastinasi akademik. *IJGC*, 10(1).