

Pengaruh Tingkat Prokrastinasi Akademik dan Kecanduan *Smartphone* terhadap Prestasi Akademik pada Mahasiswa Aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung Pasca Pandemi Covid-19

Zayatri Nurul Jannaty¹, Oktafany², Citra Yuliyanda Pardilawati³, Putu Ristyaning Ayu Sangging⁴

¹Mahasiswa, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

⁴Bagian Patologi Klinis, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Pandemi Covid-19 pada tahun 2020 hingga 2022 banyak mengubah perilaku belajar mahasiswa. Dampaknya yaitu tingkat kecanduan *smartphone* naik akibat kebutuhan teknologi penunjang pendidikan yang meningkat, sehingga membuat penggunaan *smartphone* juga meningkat. Penggunaan *smartphone* di luar fungsi akademik berpengaruh terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik, yaitu penundaan pekerjaan dan tugas akademik. Penelitian terdahulu banyak yang telah membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* memiliki keterkaitan dan mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung pasca pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 209 responden. Alat ukur yang digunakan berupa *Academic Procrastination Scale*, *Smartphone Addiction Scale-Short Version*, dan data indeks prestasi kumulatif (IPK) dari situs akademik Universitas Lampung. Berdasarkan analisis korelasi dengan uji *Rank Spearman*, didapatkan bahwa tidak terdapat pengaruh bermakna antara prokrastinasi akademik dan prestasi akademik ($p=0,997$), serta tidak ditemukan pula pengaruh yang signifikan antara kecanduan *smartphone* dan prestasi akademik ($p=0,137$) pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung pasca pandemi Covid-19.

Kata Kunci: kecanduan *smartphone*, prestasi akademik, prokrastinasi akademik

The Effect of Academic Procrastination and Smartphone Addiction on Academic Achievement in Active Students of the Lampung University Pharmacy Study Program After the Covid-19 Pandemic

Abstract

The Covid-19 pandemic from 2020 to 2022 has changed many student learning behaviors. The impact is that the level of smartphone addiction has increased due to the increased need for educational support technology, thus increasing the use of smartphones. The use of smartphones outside of academic functions has an effect on increasing academic procrastination behavior, that is delaying work and academic assignments. Many previous studies have proven that academic procrastination behavior and smartphone addiction are related to and affect student academic achievement. This study aims to determine the effect of academic procrastination and smartphone addiction levels on academic achievement in active students of the Pharmacy Study Program, University of Lampung after the Covid-19 pandemic. This study used a cross sectional approach with a total sample of 209 respondents. The measurement tools used are the Academic Procrastination Scale, Smartphone Addiction Scale-Short Version, and grade point average (GPA) data from the Lampung University academic website. Based on the correlation analysis with the Spearman rank test, it was found that there was no significant effect between academic procrastination and academic achievement ($p=0.997$), and there was also no significant effect between smartphone addiction and academic achievement ($p=0.137$) in active students of the Lampung University Pharmacy study program after the Covid-19 pandemic.

Keywords: smartphone addiction, academic achievement, academic procrastination

Korespondensi: Zayatri Nurul Jannaty, Alamat Jl. Dr. Harun I, Kota Baru, Kec. Tanjung Karang Timur, Kota Bandar Lampung 35125, HP 085766962752, e-mail: zayatrinj22@gmail.com

Pendahuluan

Selama pandemi Covid-19 berlangsung, kebutuhan dalam sarana pembelajaran, bersosialisasi, mencari hiburan, pekerjaan, dan seluruh sektor kehidupan manusia menjadi

berorientasi pada teknologi digital dan internet. Hal tersebut menjadi salah satu alasan peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* pada mahasiswa.¹

Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa tingkat penetrasi internet Indonesia meningkat dari 73,7% di tahun 2019 menjadi 77,02%. Pelajar dan mahasiswa di Indonesia 99,26% mengakses internet menggunakan laptop maupun *smartphonenya*.²

Perkuliahan yang berlangsung dalam jaringan (daring) menyebabkan mahasiswa menjadi lebih leluasa memanfaatkan *smartphone* untuk menunjang pembelajarannya, namun penggunaan *smartphone* di luar fungsi akademik jadi meningkat yang dapat menyebabkan penundaan pengerjaan tugas dan segala hal yang berkaitan dengan akademik juga semakin meningkat. Secara tidak langsung, penggunaan *smartphone* berlebihan di luar fungsi akademik dan penundaan pengerjaan tugas akademik (prokrastinasi akademik) akan berpengaruh terhadap kinerja dan prestasi akademiknya.³

Penelitian sebelumnya menemukan hubungan positif antara kecanduan *smartphone* dan prokrastinasi akademik. Temuan ini menyiratkan bahwa individu cenderung menunda menghadapi tugas-tugas sulit namun menikmati pengalaman menghibur yang disediakan oleh *smartphonenya*, serta menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecanduan *smartphone* yang lebih tinggi akan merasa kurang kompeten secara akademis.⁴

Tugas-tugas dalam lingkungan kerja atau pembelajaran biasanya menimbulkan stres secara kognitif, sehingga orang-orang cenderung menghindari pekerjaan yang membuat stres tersebut dengan terlibat dalam beberapa jenis aktivitas yang menyenangkan atau santai seperti menjelajahi dunia maya. Penundaan pekerjaan juga dapat disebabkan oleh penghindaran tugas akibat penggunaan *smartphone* yang bermasalah. Penggunaan *smartphone* yang bermasalah adalah salah satu strategi maladaptif untuk mengatasi pekerjaan yang penuh tekanan, yang dapat menyebabkan perilaku disfungsional seperti penundaan.^{5,6}

Mahasiswa dengan masalah prokrastinasi akademik cenderung akan lebih menderita masalah psikologis, seperti kesusahan, kecemasan, penyesalan dan ketidakbahagiaan. Beberapa penelitian menemukan bahwa pada tingkat kronis mahasiswa prokrastinator rentan terhadap depresi dan memiliki kecenderungan

yang lebih tinggi untuk melakukan bunuh diri. Oleh karena itu, usaha mengatasi dan mengurangi penundaan akademik sangat penting untuk meningkatkan hasil pendidikan seperti kinerja akademik, manajemen waktu dan status psikologis dalam kondisi yang terkendali.⁷

Sebuah analisis bibliometrik yang dilakukan pada data dari database kumpulan inti *Web of Science* dan SCOPUS, yang berisi 1.240 artikel dari tahun 1938 hingga 2021 dengan topik prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa terdapat lonjakan publikasi artikel sejak 1993 hingga saat ini. Berdasarkan data sebaran negara yang mempublikasi artikel dengan topik prokrastinasi akademik, Amerika Serikat menduduki peringkat pertama dengan publikasi terbanyak, disusul Kanada, Turki, Inggris, dan China di peringkat selanjutnya.⁸ Dari banyaknya penelitian dengan topik prokrastinasi akademik yang dilakukan di berbagai negara tersebut, menunjukkan bahwa fenomena ini bukan suatu hal yang dapat disepelekan dan sudah sepatutnya dapat menjadi *concern* bagi para peneliti di dunia pendidikan.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan metode analitik korelasi yang menggunakan pendekatan *cross-sectional* (potong lintang). Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2022–Maret 2023 di Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung Semester Gasal T/A 2022/2023 dengan sampel populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 209 responden. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prestasi akademik, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data primer (dari kuesioner *Academic Procrastination Scale* (APS) dan *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) yang dibagikan kepada responden) dan data sekunder (berupa nilai indeks prestasi kumulatif (IPK) responden). Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Analisa univariat yang digunakan untuk mengetahui karakteristik distribusi data, ukuran pemusatan, ukuran penyebaran, dan statistik deskriptif lain

dari sebuah data, serta mengetahui distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti. Untuk mengukur pengaruh antara variabel terikat dan variabel bebas dilakukan analisa bivariat menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil

Berdasarkan data yang dikumpulkan, responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 209 mahasiswa dari empat angkatan. Berdasarkan hasil data yang didapatkan, diketahui bahwa responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 22 mahasiswa, sedangkan responden perempuan berjumlah 187. Rentang usia responden adalah 17-23 tahun, yang diterima untuk berkuliah di Program Studi Farmasi Universitas Lampung dari berbagai jalur masuk. Rincian sebaran data jumlah per angkatan, usia, jenis kelamin, dan jalur masuk responden dapat dilihat pada tabel 1, serta deskriptif variabel-variabel penelitian tersaji dalam tabel 2.

Pengkategorian untuk variabel prokrastinasi akademik berdasarkan penormaan kategorisasi oleh Azwar (2012)⁹ dan berdasarkan hasil data yang telah dikumpulkan dari total skor APS tiap responden, maka didapatkan rentang skor dan sebaran tingkat prokrastinasi akademik seperti yang disajikan dalam tabel 3. Diketahui bahwa persentase tertinggi terdapat pada kategori sedang yaitu berjumlah 138 responden dengan persentase 66%. Sedangkan untuk tingkat tinggi dan rendah memiliki persentase yang hampir sama.

Penormaan untuk kategorisasi tingkat kecanduan *smartphone* menggunakan norma yang sama dengan penentuan tingkat prokrastinasi akademik. Hampir sama dengan sebaran variabel tingkat prokrastinasi akademik, persentase tingkat kecanduan *smartphone* pada tabel 4 juga didominasi oleh tingkat sedang, pada tingkat tinggi dan rendah persentasenya juga tidak terlalu jauh berbeda.

Data IPK para responden yang diperoleh dari situs sistem akademik unila menunjukkan hasil pada tabel 5. Berdasarkan hasil data yang diperoleh, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa responden memiliki IPK cumlaude ($\geq 3,51$), sedangkan 11% sisanya memiliki IPK yang memuaskan dan sangat memuaskan. Dari keseluruhan data juga diketahui bahwa hampir semua mahasiswa responden memiliki IPK di

atas 3,00, dan hanya satu mahasiswa responden yang memiliki IPK di bawah 3,00.

Tabel 1. Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel		Total	
		f	%
Usia	< 20	110	52,7%
	20-21	84	40,2%
	22-23	15	7,1%
Angkatan	2019	27	12.9%
	2020	41	19.6%
	2021	53	25.4%
	2022	88	42.1%
Jalur Masuk	SNMPTN	56	26.8%
	SBMPTN	126	60.3%
	SMMPTN	27	12.9%
Jenis Kelamin	Laki-laki	22	10,5%
	Perempuan	187	89,5%

Tabel 2. Deskriptif Prokrastinasi Akademik, Kecanduan *Smartphone*, dan Prestasi Akademik

Variabel	Mean	Max	Min	Std. Dev
Prokrastinasi Akademik	74,80	113	39	12,349
Kecanduan <i>Smartphone</i>	39,78	54	17	7,690
Prestasi Akademik	3,72	3,98	2,86	0,17966

Tabel 3. Tingkat Prokrastinasi Akademik Responden

Kategori	Rentang Skor	f	%
Rendah	< 63	35	16.7%
Sedang	63 – 87	138	66.0%
Tinggi	≥ 87	36	17.2%

Tabel 4. Tingkat Kecanduan *Smartphone* Responden

Kategori	Rentang Skor	f	%
Rendah	< 32	29	13.9%
Sedang	32 – 48	148	70.8%
Tinggi	≥ 48	32	15.3%

Tabel 5. Tingkat Prestasi Akademik Responden

Kategori	Rentang IPK	f	%
Memuaskan	2,51 – 3,00	1	0,5%

Sangat memuaskan	3,01 – 3,50	22	10,5%
<i>Cumlaude</i>	3,51 – 4,00	186	89,5%

Hasil analisis bivariat untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antar variabel yang diujikan menggunakan bantuan aplikasi pengolah data dengan uji *Rank Spearman* didapatkan hasil pada tabel berikut.

Tabel 1. Hubungan Prokrastinasi Akademik dan Kecanduan *Smartphone* dengan Prestasi Akademik

		Prestasi Akademik
Prokrastinasi Akademik	Koefisien Korelasi	0,00
	<i>p value</i>	0,997
Kecanduan <i>Smartphone</i>	Koefisien Korelasi	-0,103
	<i>p value</i>	0,137

Dari hasil analisis bivariat hubungan antara variabel bebas dan terikat, diperoleh hasil bahwa antara prokrastinasi akademik dengan prestasi akademik memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,00. Didapati bahwa tingkat kekuatan hubungan antara prokrastinasi akademik dengan prestasi akademik sangat lemah dengan arah hubungan yang tidak diketahui karena nilai koefisien korelasi sebesar 0,00. Untuk signifikansi antar kedua variabel ini diperoleh *p value* sebesar 0,997, hal ini menandakan bahwa diantara prokrastinasi akademik dengan prestasi akademik tidak terdapat hubungan yang signifikan atau dengan kata lain hubungan keduanya tidak bermakna.

Dari hasil analisis hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan prestasi akademik, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi antar variabel sebesar -0,103. Berdasarkan kriteria uji *Rank Spearman*, kedua variabel ini memiliki hubungan yang sangat lemah dengan arah korelasi negatif, yang berarti antara kecanduan *smartphone* dengan prestasi akademik memiliki hubungan yang bertolak belakang. Dari nilai *p* yang diperoleh, yaitu 0,137 mengisyaratkan bahwa walaupun terdapat hubungan yang sangat lemah dengan arah korelasi negatif antar kedua variabel, namun hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan prestasi akademik dinilai tidak signifikan atau tidak bermakna.

Jadi hipotesis yang diterima adalah H_0 , yaitu tidak terdapat pengaruh antara prokrastinasi akademik dan kecanduan

smartphone terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung Semester Gasal T/A 2022/2023 pasca pandemi Covid-19.

Pembahasan

Tingkat prokrastinasi akademik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Lampung yang aktif secara akademik pada semester gasal T/A 2022/2023 didominasi dengan tingkat sedang, yaitu sebesar 66%, pada tingkat tinggi sebesar 15,3% dan sisanya, 13,7% berada di tingkat rendah.

Tingkat prokrastinasi akademik secara teori dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Diantara berbagai faktor eksternal yang ada, faktor usia, gender, dan tahun angkatan yang diambil datanya oleh peneliti sebagai biodata tidak menunjukkan adanya pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dikarenakan oleh ketimpangan jumlah variasi responden dari faktor-faktor tersebut, sehingga peneliti tidak bisa menarik kesimpulan bahwa faktor tersebut mempengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan analisis varian yang dilakukan oleh pengembang instrumen APS yang mengungkapkan bahwa skor pada APS tidak bervariasi secara sistematis dengan variabel yang tidak relevan seperti: jenis kelamin, etnis, jurusan akademik atau tahun akademik.¹⁰

Berdasarkan data yang didapat dari responden, item pertanyaan APS yang memiliki rerata skor di atas tiga berjumlah 12. Dari kedua belas item pertanyaan tersebut, empat diantaranya merupakan pertanyaan yang mengukur aspek gangguan perhatian; dua pertanyaan berkaitan dengan aspek keyakinan psikologis tentang kemampuan diri; dua pertanyaan dari aspek faktor sosial; dua pertanyaan dari aspek inisiatif pribadi; dan dua pertanyaan dari aspek kemalasan. Dari rerata skor per item pertanyaan yang cukup tinggi tersebut maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang menjadi responden penelitian ini, kebanyakan memiliki gangguan perhatian yang tinggi. Hal ini berkaitan dengan sikap pengalihan diri dari tugas atau tanggung jawab kepada hal-hal yang lebih menarik dan menghibur. Alasan pengalihan diri ini beragam,

mulai dari tingkat beban tugas, hingga rasa takut akan kegagalan yang menyebabkan pengalihan perhatian.

Keyakinan akan kemampuan diri pada responden memiliki tingkat yang cukup tinggi, hal ini berarti kebanyakan responden memiliki kecenderungan emosional penyuka sensasi bekerja di bawah tekanan. Keyakinan psikologis tentang kemampuan bekerja di bawah tekanan ini membuat prokrastinator menunda-nunda pekerjaan hingga mendekati tenggat waktu.¹¹ Responden juga mayoritas memiliki kecenderungan memilih bersosialisasi bersama keluarga atau temanya sehingga menunda pekerjaan yang membuatnya stres. Rendahnya tingkat inisiatif pribadi menjadi salah satu faktor pemicu penundaan pada responden penelitian ini, kurangnya dorongan atau motivasi internal menjadi penyebab utamanya. Selain itu, kemalasan juga menjadi faktor yang cukup berperan pada perilaku penundaan yang dilakukan responden.

Disisi lain, aspek manajemen waktu menjadi satu-satunya faktor yang seluruh item pertanyaannya memiliki rerata skor yang rendah. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa meskipun kebanyakan responden memiliki kecenderungan melakukan penundaan, tetapi mereka tetap memiliki kemampuan manajemen diri yang baik.

Tingkat kecanduan *smartphone*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tingkat kecanduan *smartphone* pada mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Lampung yang aktif secara akademik pada semester gasal T/A 2022/2023 sebagian besar berada pada tingkat sedang, yaitu sebesar 70,8%, pada tingkat tinggi sebesar 15,3% dan sisanya, 13,9% berada di tingkat rendah.

Ditinjau dari hasil jawaban responden per item pertanyaan pada skala pengukuran kecanduan *smartphone*, terdapat tiga aspek utama yang mempengaruhi perilaku kecanduan *smartphone* para responden yang dilihat dari rerata skor tiap item pertanyaannya. Aspek tersebut meliputi gangguan kehidupan sehari-hari, hubungan orientasi dunia maya, dan toleransi dengan rerata skor tiap pertanyaan yang bernilai lebih dari empat.¹²

Gangguan kehidupan sehari-hari menyebabkan seorang individu terganggu aktivitasnya akibat penggunaan *smartphone*. Berdasarkan rerata skor responden pada

pertanyaan beraspek gangguan kehidupan, pengaruh terbesarnya berupa kesulitan untuk berkonsentrasi dengan pekerjaannya sehingga rencana kegiatan yang sudah dibuat sering kali terlewatkan akibat pemakaian *smartphone*. Pada aspek hubungan yang berorientasi dunia maya, membuat responden memiliki perasaan bahwa hubungan dengan teman-teman didunia maya lebih menyenangkan daripada di kehidupan nyata, hal ini membuat seseorang tidak tahan jika tidak memiliki atau memegang *smartphonena*. Dan yang terakhir, sebagian besar responden menggunakan *smartphone* lebih lama dari yang direncanakannya, hal ini dipengaruhi oleh aspek toleransi yang merupakan salah satu faktor penyebab kecanduan *smartphone*.

Aspek-aspek yang dari jawaban per item pertanyaannya bernilai rendah meliputi aspek antisipasi positif, overuse atau penggunaan berlebihan, dan aspek penarikan diri. Rendahnya skor pada aspek tersebut dapat menandakan bahwa responden dalam penelitian ini masih dapat mengontrol diri, tidak terganggu secara emosional jika mendapati diri tanpa *smartphone*, dan tidak menganggap *smartphone* sebagai satu-satunya peralihan dikala lelah dan stres melanda. Hal ini menjadi penanda bahwa para responden belum berada pada tingkat kecanduan yang akut.

Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) merupakan tolak ukur keberhasilan atau prestasi akademik yang paling sering digunakan dalam menempuh jenjang perkuliahan. Data sekunder IPK yang didapatkan, menunjukkan bahwa sebagian besar dari mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung T/A 2022/2023 memiliki IPK dengan predikat cumlaude. Sedangkan untuk hasil pengukuran prokrastinasi akademik, didominasi dengan tingkat sedang. Dari analisis bivariat menggunakan uji *Rank Spearman* untuk melihat hubungan atau pengaruh antara tingkat prokrastinasi akademik terhadap IPK responden diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antar variabel tersebut.

Beberapa penelitian serupa yang sebelumnya telah dilakukan peneliti lain ada yang sejalan dan ada pula yang bertolak belakang dengan hasil penelitian ini. Penelitian yang memiliki hasil serupa dengan penelitian ini dilakukan oleh Pangestu (2014) pada mahasiswa

Psikologi Universitas Surabaya yang juga tidak menemukan hubungan antara prokrastinasi akademik dengan IPK.¹³ Contoh penelitian yang bertolak belakang yaitu dilakukan oleh Oematan (2013) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya¹⁴ dan penelitian Zuraida (2019) pada Mahasiswa Psikologi Universitas Potensi Utama.¹⁵ Kedua penelitian tersebut memperoleh hasil yang sama yaitu ditemukannya hubungan negatif antara variabel prokrastinasi akademik dan prestasi akademik, yang berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasinya maka prestasi akademiknya akan semakin rendah.

Jika membandingkan antara hasil penelitian ini dengan hasil penelitian dari McCloskey dalam mengembangkan instrumen APS yang digunakan sebagai alat ukur prokrastinasi akademik dalam penelitian ini, maka hasil penelitian ini sedikit bertolak belakang. McCloskey mengungkapkan bahwa hasil dari pengembangan instrumennya, semakin besar skor APS atau semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka hasil kinerja akademik berupa IPK akan semakin rendah. Namun, bertolak belakangnya hasil yang diperoleh ini dapat berkaitan dengan teori yang dikemukakan oleh Choi & Moran (2008) yang meyakini bahwa terdapat sisi positif dari penundaan yang ia sebut sebagai penundaan aktif (active procrastination).¹⁶

Dalam prokrastinasi aktif, seorang individu akan memiliki kecenderungan sengaja menunda melakukan pekerjaan untuk mendapatkan sensasi bekerja di bawah tekanan untuk menantang diri memenuhi pekerjaan sesuai tenggat waktu. Perilaku ini biasanya dilakukan oleh individu yang memiliki keyakinan pada kemampuan diri.¹⁶ Teori lain juga menyatakan bahwa terdapat prokrastinator yang melakukan penundaan dengan alasan untuk mempersiapkan dengan matang hal yang akan dikerjakannya, sehingga hasil kerja yang dilakukan akan membuahkan hasil yang terbaik jika dibandingkan mengerjakan secara terburu-buru.¹⁷

Sejalan dengan data hasil penelitian ini yang menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan manajemen diri yang baik, maka dapat dikatakan bahwa responden mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung T/A 2022/2023 yang dominan berperilaku prokrastinasi

akademik pada tingkat sedang ini melakukan prokrastinasi aktif, dimana walaupun mereka melakukan prokrastinasi atau penundaan terhadap hal akademiknya namun IPK sebagai hasil prosesnya menunjukkan hasil yang tetap baik. Jadi, para responden melakukan penundaan untuk mencari sensasi bekerja di bawah tekanan, manajemen dan kontrol diri yang baik membuat mereka mampu mempersiapkan lalu memenuhi pekerjaan dan tugas akademik dengan baik sesuai tenggat waktu yang ada sehingga hasil proses berupa IPK juga baik.

Pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap prestasi akademik

Data yang diperoleh dari mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung T/A 2022/2023 menunjukkan hasil kecanduan *smartphone* para responden didominasi oleh tingkat sedang. Dari analisis bivariat menggunakan uji *Rank Spearman* untuk melihat hubungan atau pengaruh antara tingkat kecanduan *smartphone* terhadap IPK responden diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Dilihat dari fungsi *smartphone* yang menyerupai dua mata pedang yang dapat memberi banyak manfaat tetapi juga dapat memberi dampak negatif jika tidak bijak dalam pemanfaatannya, penggunaan *smartphone* pada mahasiswa responden sangat mungkin digunakan untuk hal-hal yang menunjang kegiatan akademiknya. Sehingga, walaupun dominasi tingkat kecanduan *smartphone* pada responden adalah tingkat sedang, kinerja akademik yang dinilai dari prestasi akademiknya tetap baik dan tidak terpengaruh.

Studi serupa yang telah dilakukan sebelumnya oleh Gustilawati et al. (2020) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati¹⁸ dan oleh Subjantoro (2019) pada mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang¹⁹ menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat kecanduan *smartphone* dengan prestasi akademik mahasiswa. Seluruh penelitian serupa yang sejauh ini peneliti temukan juga mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif dari kedua variabel tersebut.

Jika melihat teori yang ada, kecanduan *smartphone* seharusnya memang berkorelasi negatif dengan prestasi akademik. Namun, jika melihat karakteristik perilaku responden pada

penelitian ini, maka ketidakterkaitan kedua variabel tersebut mungkin saja terjadi. Berdasarkan hasil data penelitian, responden penelitian ini tidak memiliki kecenderungan perilaku antisipasi positif, penarikan diri, dan overuse atau penggunaan *smartphone* yang berlebihan yang merupakan aspek pendukung tingkat kecanduan *smartphone*.

Penarikan diri membuat seseorang menjadi lebih emosional dan tidak dapat ditoleransi jika didapati dirinya tanpa *smartphone*, berorientasi pada *smartphone*, tidak pernah menyerah menggunakan *smartphone*, dan menjadi kesal saat waktu penggunaan *smartphone*nya terganggu. Antisipasi positif membuat individu menganggap *smartphone* bukan hanya alat komunikasi dan hiburan semata, tetapi juga dianggap sebagai teman karena memberikan kesenangan, menghilangkan rasa lelah, cemas dan stres, serta dapat menimbulkan perasaan aman. Dan *overuse* mengacu pada penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol, yang membuat penggunaannya cenderung lebih memilih untuk melakukan pencarian menggunakan *smartphone* daripada meminta bantuan kepada orang lain, selalu menyiapkan alat pengisian daya, dan merasakan keinginan untuk menggunakan *smartphone* lagi segera setelah berhenti menggunakannya.

Aspek-aspek kecanduan *smartphone* yang tidak dimiliki responden penelitian ini menandakan bahwa mereka memiliki kontrol diri dan kontrol emosional yang baik. Hal tersebut membuat responden yang sebagian memiliki kecenderungan terganggu atau teralihkan aktivitasnya dengan *smartphone*, lebih menyukai kehidupan dunia maya dibanding dunia nyata, dan cenderung menggunakan *smartphone* lebih lama dari yang direncanakan tetap bisa memprioritaskan hal-hal yang lebih penting, seperti urusan akademik. Kontrol diri dan emosi membuat aktivitas akademik tetap berjalan dengan baik di tengah godaan penggunaan *smartphone* yang menggiurkan, sehingga hasil prestasi akademik berupa IPK yang diperoleh responden tetap bisa baik.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa persentase tingkat prokrastinasi akademik ditingkat rendah 16,7%, sedang 66%, dan tinggi 17,2%. Sedangkan untuk tingkat

kecanduan *smartphone*, ditingkat rendah 13,9%, sedang 70,8%, dan tinggi 15,3%. Hasil analisis korelasi antar variabel menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung T/A 2022/2023.

Sebagai langkah kedepan, peneliti menghimbau bagi seluruh mahasiswa agar dapat manajemen diri dengan baik. Mengatur prioritas pekerjaan dan waktu bisa dilakukan sebagai langkah mengantisipasi diri dari perilaku prokrastinasi akademik dan kecanduan *smartphone*, serta bijaklah dalam memanfaatkan perkembangan teknologi yang ada. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa, agar hal-hal yang dapat mengganggu aktivitas dan prestasi akademik mahasiswa dapat diminimalisir sehingga fungsi pembelajaran dapat optimal.

Daftar Pustaka

1. Novalyne PO & Soetjningsih CH. Fenomena Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung?. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi. 2022;10(3):637-44.
2. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII]. Profil Pengguna Internet Indonesia. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia;2022.
3. Tezer M, Ulgener P, Minalay H, Ture A, Tugutlu U, & Harper MG. Examining the Relationship Between Academic Procrastination Behaviours and Problematic Internet Usage of High School Students During the Covid-19 Pandemic Period. Global Journal of Guidance and Counseling in Schools Current Perspectives. 2020;10 (3), 142–56.
4. Li L, Gao H, & Xu Y. The Mediating and Buffering Effect of Academic Self-Efficacy on the Relationship Between Smartphone Addiction and Academic Procrastination. Computers & Education. 2020;159, 104001.
5. Rozgonjuk D, Kattago, M, & Täht, K. Social Media Use in Lectures Mediates the Relationship between Procrastination and Problematic Smartphone Use. Computers in Human Behavior. 2018;89, 191–98.

6. Syifa A. Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, dan Perilaku Phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2020;10(1), 83–96.
7. Zhang Y, Dong S, Fang W, Chai X, Mei J, & Fan X. Self-Efficacy for Self-Regulation and Fear of Failure as Mediators between Self-Esteem and Academic Procrastination Among Undergraduates in Health Professions. *Advances in Health Sciences Education*. 2018;23(4), 817–30.
8. Tao X, Hanif H, Ahmed HH, & Ebrahim NA. Bibliometric Analysis and Visualization of Academic Procrastination. *Frontiers in psychology*. 2021;4391.
9. Azwar S. Penyusunan Skala Psikologi. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar;2012.
10. McCloskey JD. Finally, My Thesis on Academic Procrastination. [Unpublished Master Thesis]. Arlington U.S: The University of Texas at Arlington, Master of Science in Psychology;2011.
11. Wohl MJ, Pychyl TA, & Bennett SH. I Forgive Myself, Now I can Study: How Self-forgiveness for Procrastinating can Reduce Future Procrastination. *Personality and Individual Differences*. 2010;48(7), 803-08.
12. Kwon M et al. Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PloS One*. 2013;8(2), e56936.
13. Pangestu R. Hubungan Prokrastinasi dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya. *CALYPTRA*. 2014;3(1):1-7.
14. Oematan CS. Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi–Universitas Surabaya. *Kaliptra*. 2013;2(1):1-7.
15. Zuraida Z. Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. *Jurnal Psikologi Kognisi*. 2019;2(1):30-41.
16. Choi J & Moran S. Why Not Procrastinate? Development and Validation of a New Active Procrastination Scale. *Journal of Social Psychology*. 2008;149(2), 195–211.
17. Ghufro MN & Suminta RR. Teori-Teori Psikologi. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta;2010. ISBN 978-979-25-4708-5.
18. Gustilawati B, Utami D, Supriyati S, & Farich A. Tingkat Kecanduan Smartphone dan Self Efficacy dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 2020;9(1), 109-15.
19. Subjantoro DK. Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang [Doctoral dissertation]. Malang: University of Muhammadiyah Malang;2019.