

Nama : Rahma Amelia
NPM : 2413031026
Kelas : 2024 A

OUTLINE PENELITIAN

1. Judul

“Pengaruh Adiksi Smartphone dan Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Lampung”

2. Identifikasi Masalah

- 1) Menurut Sujadi dan Ahmad (2023), adiksi smartphone menjadi salah satu permasalahan yang berkaitan dengan aktivitas akademik mahasiswa. Penggunaan smartphone secara berlebihan dapat membuat mahasiswa menghabiskan waktu pada aktivitas yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik. Kondisi tersebut dapat mengurangi waktu dan perhatian mahasiswa dalam menyelesaikan tugas sehingga mahasiswa cenderung menunda pekerjaan akademiknya.
- 2) Menurut Cholid dan Qodariah (2024), kontrol diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku dan menentukan prioritas dalam menyelesaikan tugas akademik. Kondisi tersebut dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah menunda atau menghindari pengerjaan tugas yang seharusnya segera diselesaikan.
- 3) Menurut Aminta, Santoso, dan Flurentin (2023), prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang hingga tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan karena dapat menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

3. Variabel Penelitian dan Indikator

No.	Variabel	Indikator
1.	Adiksi Smartphone (X1)	1) Gangguan aktivitas sehari-hari 2) Antisipasi positif 3) Gejala penarikan (<i>withdrawal</i>) 4) Hubungan berorientasi dunia maya 5) Penggunaan smartphone secara berlebihan 6) Toleransi Isyrofa (2025)
2.	Kontrol Diri (X2)	1) Kontrol perilaku 2) Kontrol kognitif 3) Kontrol keputusan Firmanti & Affandi (2025)
3.	Prokrastinasi Akademik (Y)	1) Penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas 3) Kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan 4) Kecenderungan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan Yulia & Armiati (2025)

4. Variabel Penelitian

X1	Adiksi Smartphone
X2	Kontrol Diri
Y	Prokrastinasi Akademik

5. Tujuan Penelitian

- 1) Pengaruh adiksi smartphone terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Lampung.

- 2) Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Lampung.

6. Manfaat Penelitian

1) Secara Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan mengenai adiksi smartphone, kontrol diri, dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan variabel tersebut.

2) Secara Praktis

a) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian mengenai adiksi smartphone, kontrol diri, dan prokrastinasi akademik.

b) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai pentingnya mengendalikan penggunaan smartphone dan meningkatkan kontrol diri agar dapat mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

c) Bagi Program Studi Pendidikan Ekonomi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan masukan bagi Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Lampung dalam memahami permasalahan prokrastinasi akademik mahasiswa.

7. Grand Teori

1) Adiksi Smartphone (X1)

Menurut Kwon et al. (2013), adiksi smartphone merupakan penggunaan smartphone yang berlebihan sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Adiksi smartphone dapat dilihat melalui enam aspek, yaitu gangguan aktivitas sehari-hari (*daily-life disturbance*), antisipasi positif (*positive anticipation*), gejala penarikan (*withdrawal*), hubungan berorientasi dunia maya (*cyberspace-oriented relationship*), penggunaan berlebihan (*overuse*), dan toleransi (*tolerance*). Gangguan aktivitas sehari-hari berkaitan dengan terganggunya kegiatan karena penggunaan smartphone. Antisipasi positif berkaitan dengan perasaan senang atau nyaman yang diperoleh dari

penggunaan smartphone. Gejala penarikan muncul ketika seseorang merasa tidak nyaman saat tidak menggunakan smartphone. Hubungan berorientasi dunia maya berkaitan dengan kecenderungan lebih mengutamakan hubungan melalui smartphone. Penggunaan berlebihan menunjukkan kesulitan mengendalikan lama penggunaan smartphone, sedangkan toleransi menunjukkan kebutuhan untuk terus meningkatkan penggunaan smartphone.

2) Kontrol Diri (X2)

Menurut Averill (1973), kontrol diri berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengendalikan respons terhadap suatu keadaan. Kontrol diri terdiri dari tiga bentuk, yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*). Kontrol perilaku berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan tindakan yang dapat memengaruhi keadaan. Kontrol kognitif berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memahami dan memberikan makna terhadap suatu keadaan. Sementara itu, kontrol keputusan berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memilih tindakan dari beberapa pilihan yang tersedia.

3) Prokrastinasi Akademik (Y)

Menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (1995), prokrastinasi merupakan perilaku menunda suatu pekerjaan yang sebenarnya perlu dilakukan. Dalam bidang akademik, prokrastinasi dapat terlihat dari perilaku menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas, terlambat dalam mengerjakan tugas, adanya kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Keempat aspek tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi mengetahui adanya tugas yang harus dikerjakan, tetapi menunda pengerjaannya dan menggunakan waktu yang tersedia untuk kegiatan lain.

8. Desain Penelitian

Jenis Penelitian	Penelitian Kuantitatif
Metode Penelitian	Survei
Teknik Sampling	Simple Random Sampling
Teknik Pengumpulan Data	Angket dan Dokumentasi

Metode Analisis Data	Analisis Kuantitatif
----------------------	----------------------

9. Matriks Penelitian Terdahulu

No.	Penulis	Judul	Hasil
1.	Dian Pramita Sari & Asri Diah Susanti (2026)	Pengaruh Adiksi Smartphone terhadap Prokrastinasi Akademik melalui Manajemen Waktu pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi smartphone berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Adiksi smartphone juga berpengaruh terhadap manajemen waktu. Selain itu, manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini juga menemukan bahwa adiksi smartphone berpengaruh secara tidak langsung terhadap prokrastinasi akademik melalui manajemen waktu.
2.	Patricia Oriza Novalyne & Christiana Hari Soetjningsih (2022)	Fenomena Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung?	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecanduan smartphone dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi kecanduan smartphone maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Kecanduan smartphone memberikan sumbangan efektif sebesar 10,6% terhadap prokrastinasi akademik,

			sedangkan 89,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya.
3.	Ayu Lestari, Waode Suarni, & Eva Herik (2023)	Kontrol Diri dalam Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas MIPA Universitas Halu Oleo. Kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 20,7% terhadap prokrastinasi akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
4.	Sri Rahayu & Amalia Juniarly (2020)	Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Selama Pandemi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka kecenderungan prokrastinasi akademiknya semakin rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi.
5.	Herdian Martino, Riska Herlinda, Riza Nurzahirah,	Pengaruh Kecanduan Smartphone dengan Prokrastinasi Akademik	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecanduan

	& Konto Iskandar Dinata (2025)	pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang	smartphone dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,615 dengan signifikansi 0,000. Kecanduan smartphone memberikan kontribusi sebesar 37,9% terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecanduan smartphone maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik.
--	-----------------------------------	--	---

DAFTAR PUSTAKA

- Aminta, D. I., Santoso, D. B., & Flurentin, E. (2023). *Prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(3), 215–221.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Cholid, M. I., & Qodariah, S. (2024). Pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung dalam menyelesaikan skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 524–530. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v4i1.10112>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Firmanti, S. R., & Affandi, G. R. (2025). Peranan efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Academia Open*, 10(2). <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9569>
- Isyrofa, P. L. (2025). *Pengaruh adiksi smartphone dan adiksi media sosial terhadap perilaku phubbing mahasiswa UIN Jakarta* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. Repository UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLOS ONE*, 8(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lestari, A., Suarni, W., & Herik, E. (2023). Kontrol diri dalam prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 4(3), 499–507. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v4i3.43417>
- Martino, H., Herlinda, R., Nurzahirah, R., & Dinata, K. I. (2025). Pengaruh kecanduan smartphone dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 38127–38135. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.34666>
- Novalyne, P. O., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa: Bagaimana kaitannya dengan kecanduan smartphone saat pandemi COVID-19 berlangsung? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 637–644. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8636>

- Rahayu, S., & Juniarily, A. (2020). Kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa selama pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 2(2), 35–52. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v2i2.31>
- Sari, D. P., & Susanti, A. D. (2026). Pengaruh adiksi smartphone terhadap prokrastinasi akademik melalui manajemen waktu pada mahasiswa pendidikan akuntansi. *Jurnal Pengembangan Pendidikan Akuntansi dan Keuangan*, 7(1). <https://doi.org/10.20961/jppak.v7i1.123626>
- Sujadi, E., & Ahmad, B. (2023). Academic procrastination in college students: Do academic burnout and smartphone addiction matter? *Psychocentrum Review*, 5(3), 161–174. <https://doi.org/10.26539/pcr.531511>
- Yulia, R. T., & Armiati. (2025). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Padang dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 4451–4460. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.25073>