

## BAB II

### TINJAUAN TEORITIS

#### 2.1 Tinjauan Pustaka

##### 2.1.1 Prokrastinasi Akademik

###### 2.1.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik

Istilah Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yakni Procrastination yang berasal gabungan dari kata “*Pro*” dan “*crastinus*”. “*Pro*” artinya mendorong maju atau bergerak dan “*crastinus*” memiliki arti keputusan hari esok. Apabila digabungkan dua kata tersebut memiliki arti menangguhkan atau menunda hingga hari esok. Menurut Tuckman (1990) (dalam Indriani et al., 2021) prokrastinasi merupakan suatu permasalahan yang berkaitan dengan regulasi diri yakni adanya kecenderungan untuk menunda atau menghindari tugas yang harus diselesaikan.

Prokrastinasi akademik merupakan bentuk penundaan terhadap tugas-tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik, seperti halnya tugas sekolah, tugas kuliah dan tugas kursus (Imanuela et al., 2023). Menurut Ferrari & Tice (2000) (dalam Sidik et al., 2022) prokrastinasi akademik ialah suatu perilaku peserta didik dimana peserta didik lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dan menunda pengerojan tugas akademiknya. Adapun menurut Solomon dan Rothblum (1984) (dalam Erawati, 2021) prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda dalam memulai mengerjakan tugas dan lebih melakukan kegiatan lain yang tidak begitu penting sehingga mengakibatkan tugas menjadi terhambat, tugas tidak selesai tepat waktu dan sering terlambat.

Dari beberapa pengertian prokrastinasi akademik dari para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda terhadap pengerojan tugas yang dibatasi waktu tertentu dengan lebih melakukan aktivitas yang menyenangkan sehingga menyebabkan pengerojan tugas menjadi tidak maksimal dan tidak selesai tepat waktu.

### 2.1.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron, M. N., & Risnawita (2010) (dalam Triyono & Khairi, 2018) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

#### 1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut diantaranya:

##### a. Kondisi Fisik Individu

Faktor ini merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang berkaitan dengan keadaan fisik dan Kesehatan seseorang, seperti misalnya kondisi individu yang mengalami *fatigue* (Kelelahan). Tentunya individu yang mengalami *fatigue* cenderung peluang untuk melakukan prokrastinasi akademik lebih tinggi jika dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami *fatigue*. Perilaku prokrastinasi akademik tidak dipengaruhi oleh tingkat intelegensi yang dimiliki individu, meskipun keyakinan irrasional yang dimiliki individu sering menjadi penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi akademik.

##### b. Kondisi Psikologi

Kondisi ini berkaitan dengan *Trait* kepribadian individu atau faktor kepribadian seperti kemampuan sosial yang diwujudkan dalam *Self Regulation* dan tingkat kecemasan saat membentuk hubungan sosial juga dapat menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu juga tingkat motivasi individu secara negatif dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu dalam menghadapi tugas maka semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

#### 2. Faktor Eksternal

Faktor Eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik, diantaranya:

##### a. Gaya Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua dapat memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang mana tingkat pola asuh otoritatif ayah dapat membentuk anak perempuan yang tidak melakukan prokrastinasi, sebaliknya tingkat pola asuh otoriter ayah mendorong terbentuknya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis. Kecenderungan anak perempuan untuk melakukan *avoidance procrastination* merupakan hasil dari kecenderungan ibu mereka yang melakukan *avoidance procrastination* pula.

b. Kondisi Lingkungan

Prokrastinasi akademik lebih banyak terjadi pada lingkungan dengan tingkat pengawasan yang rendah dibandingkan pada lingkungan dengan tingkat pengawasan yang tinggi. Akan tetapi prokrastinasi akademik tidak dipengaruhi level atau tingkat sekolah dan wilayah sekolah itu berada, baik sekolah tersebut di desa maupun di kota itu tidak berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini menekankan bagaimana tingkat pengawasan lingkungan atau sekolah yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas maka dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu. Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah gaya asuh orang tua dan kondisi lingkungan.

#### **2.1.1.3 Indikator Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari dkk (1995) (dalam Triyono & Khairi, 2018) suatu perilaku prokrastinasi dapat diukur dan diamati dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang yang sering melakukan penundaan atau disebut dengan prokrastinator menyadari bahwa tugas yang diberikan itu harus segera diselesaikan. Namun, mereka memilih untuk menunda-nunda dalam

memulai mengerjakannya atau menunda menyelesaiakannya sampai selesai jika mereka sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Prokrastinator cenderung akan membutuhkan waktu yang lebih lama dari jumlah waktu yang biasa digunakan untuk menyelesaikan suatu tugas. Seorang prokrastinator akan membuat persiapan secara berlebihan sehingga dapat menghabiskan waktu yang tersedia. Selain itu juga, prokrastinator sering kali melakukan suatu hal yang tidak diperlukan dalam penyelesaian tugas dan tidak memperhitungkan waktu yang tersisa. Pada akhirnya perilaku tersebut dapat menyebabkan seseorang gagal menyelesaikan tugasnya secara tepat waktu. Kelambanan seseorang dalam melakukan suatu tugas atau pekerjaan dapat menjadi salah satu ciri utama dari prokrastinasi akademik.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kenyataan

Prokrastinator akan merasa sulit untuk menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga menyebabkan mereka sering terlambat dari tenggat waktu peng交aan yang telah ditentukan, baik itu ditentukan oleh orang lain maupun diri sendiri. Prokrastinator biasanya memiliki rencana untuk mulai mengerjakan tugas dengan waktu yang telah ia tentukan sendiri. Namun, pada saat waktunya tiba mereka tidak mengerjakan tugas, sesuai dengan apa yang telah mereka rencanakan sebelumnya sehingga hal ini membuat mereka gagal dalam menyelesaikan tugas secara tepat waktu.

4. Memilih aktivitas yang lebih menyenangkan

Prokrastinator akan dengan sengaja melakukan penundaan terhadap tugasnya dan lebih memilih menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan bersifat menghibur seperti membaca (koran, majalah, buku cerita, novel, dan lain-lain), nonton, mengobrol dengan orang lain, jalan-jalan, mendengarkan musik dan lain sebagainya. Sehingga hal ini membuat menyita waktu yang tersisa dalam mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas maka dapat diketahui indikator yang dapat digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik yaitu menunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kenyataan serta memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

#### **2.1.1.4 Macam-Macam Prokrastinasi Akademik**

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Nurjan, 2020) terdapat enam macam prokrastinasi akademik yang dilakukan diantaranya:

1. Tugas mengarang, yakni mencakup penundaan terhadap tugas menulis seperti menulis makalah, laporan dan tugas mengarang lainnya
2. Belajar menghadapi ujian, yakni melakukan penundaan terhadap belajar dalam menghadapi ujian seperti ujian Tengah semester, ujian akhir semester, ujian mingguan atau harian dan kuis
3. Membaca, melakukan penundaan terhadap membaca seperti membaca buku, jurnal, referensi yang berkaitan dengan tugas yang diberikan
4. Tugas administratif, yakni penundaan yang meliputi menyalin catatan, daftar untuk presensi, daftar praktikum dan lain sebagainya
5. Hadir dalam pertemuan, yakni melakukan penundaan atau terlambat dalam masuk kelas, praktikum dan pertemuan lainnya
6. Kinerja tugas akademik secara keseluruhan, yakni menunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara umum.

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas maka dapat diketahui bahwa terdapat beberapa bentuk atau macam perilaku prokrastinasi akademik yakni berupa penundaan terhadap tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, tugas administrative, hadir dalam pertemuan dan kinerja tugas akademik secara keseluruhan.

#### **2.1.2 Self Regulated Learning**

##### **2.1.2.1 Pengertian Self Regulated Learning**

*Self regulated learning* merupakan sebuah konsep yang mengacu pada bagaimana individu mengatur dirinya dalam kegiatan pembelajaran (Musslifah &

Mirawati, 2023). Menurut Bandura (dalam Saifullah & Mughni, 2016) *self regulated learning* adalah kemampuan menjadi partisipan yang aktif secara metakognisi, motivasi dan perilaku di dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Hal inipun didukung dengan pendapat Santrock (dalam Rosito, 2018) yang menyatakan bahwa *self regulated learning* merupakan suatu upaya individu belajar untuk mengendalikan atau mengatur dirinya sendiri, yang mencakup *self generation* dan memonitor dirinya sendiri terhadap pikiran, perasaan dan perilaku guna mencapai tujuan yang diharapkan.

Zimmerman (2002) (dalam Rosito, 2018) menyatakan pembelajar yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi mereka akan aktif dalam mengendalikan energi, kognitif, dan perilakunya dalam kegiatan pembelajaran. Ketika dihadapkan dengan hambatan atau masalah dalam proses pembelajaran mereka akan bertahan. Selain itu, mereka akan menggunakan berbagai strategi atau gaya belajar agar mereka dapat mencapai hasil atau tujuan belajar yang dinginkan. Woolfolk (dalam Sari, 2018) membatasi pengertian *self regulated learning* yaitu sebagai suatu kemampuan seseorang dalam mengkaji tugas-tugas pembelajaran, menetapkan tujuan pembelajaran, dan merencanakan cara menyelesaikan tugas belajar serta kemampuan dalam pengambilan keputusan tentang bagaimana cara menyelesaikan suatu tugas belajar.

Dari berbagai pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* merupakan suatu upaya kesadaran diri individu untuk mengatur belajarnya sendiri mulai dari merencanakan, memonitor, mengontrol dan mengevaluasi dirinya sendiri dengan mengendalikan strategi dari metakognitif, motivasi dan perilaku guna untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan.

### **2.1.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning***

Menurut (Zimmerman, 1989) (dalam Kristiyani, 2016) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* yang diuraikan dengan sebagai berikut:

#### **1. Faktor Pribadi**

Faktor pribadi terhadap *self regulated learning* mencakup pengetahuan peserta didik, proses metakognisi, tujuan dan afeksi.

a. Pengetahuan Peserta Didik

Pengetahuan peserta didik terdapat pengetahuan deklaratif dan pengetahuan regulasi diri. Pengetahuan deklaratif merupakan pengetahuan yang mengacu kepada rangkaian pengetahuan yang berisikan fakta dan kejadian. Pengetahuan *self Regulative* merupakan pengetahuan yang didalamnya terdapat pengetahuan prosedural dan pengetahuan kondisional. Pengetahuan prosedural merupakan pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang bagaimana seseorang tersebut menggunakan strategi. Sedangkan pengetahuan kondisional merupakan pengetahuan mengenai kapan dan mengapa strategi yang digunakan dapat efektif.

b. Proses Metakognisi

Proses metakognisi merupakan proses pengambilan keputusan yang mengontrol berbagai jenis pengetahuan yang diseleksi dan diterapkan. Pengambilan keputusan metakognitif ini berdasarkan pada tujuan jangka panjang yang ditentukan oleh peserta didik .

c. Tujuan

Tujuan merupakan suatu hal yang penting dalam pembelajaran, tidak hanya tujuan jangka pendek namun tujuan jangka panjang pun sangat diperlukan. Tujuan jangka panjang ini akan berkaitan dengan pengambilan keputusan metakognisi peserta didik. Selain itu juga, tujuan peserta didik ini bergantung pada persepsi efikasi diri dan afeksi.

2. Faktor Perilaku

Faktor perilaku meliputi observasi diri, penilaian diri, dan reaksi diri.

- a. Observasi diri, yaitu tanggapan peserta didik dalam pemantauan terhadap kinerja mereka sendiri. Proses ini bertujuan untuk memperoleh informasi sejauh mana mereka dalam mencapai tujuan dan untuk mengetahui adakah kemajuan atau tidak. Observasi ini dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kepercayaan diri, tujuan dan perencanaan metakognisi.
- b. Penilaian diri, yakni tanggapan peserta didik terhadap perbandingan kinerjanya dengan standar atau tujuan yang telah ditentukan.

- c. Reaksi diri, yaitu tanggapan peserta didik terhadap kemajuan dari tujuan yang telah ditetapkan yang dapat memotivasi perilaku.
3. Faktor Lingkungan

Selain faktor yang berasal dari diri sendiri, faktor *self regulated learning* pun dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar diri sendiri yakni faktor lingkungannya, dimana faktor lingkungan tersebut bisa dari keluarga, teman sebaya, sekolah dan lain sebagainya. Lingkungan tersebut dapat mempengaruhi aktivitas belajar peserta didik. Terdapat dua faktor lingkungan yang mempengaruhi *self regulated learning* yakni pengalaman sosial dan struktur lingkungan belajar. Lingkungan belajar yang kondusif dapat membantu siswa menjadi lebih termotivasi dan lingkungan yang tidak kondusif dapat mempersulit konsentrasi peserta didik dalam menyelesaikan tugas (Musslifah & Mirawati, 2023). Dalam menciptakan lingkungan yang mendukung *self regulated learning* peserta didik hal tersebut dapat dilakukan dengan mencari bantuan sosial dari orang lain ketika mengalami hambatan dan mengatur atau memilih tempat belajar yang kondusif.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat diketahui bahwa terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* yaitu faktor pribadi diantaranya ada pengetahuan peserta didik, proses metakognisi dan tujuan. Lalu faktor perilaku diantaranya yaitu observasi diri, penilaian diri dan reaksi diri. Lalu yang terakhir yaitu faktor lingkungan.

#### **2.1.2.3 Indikator *Self Regulated Learning***

Menurut Zimmerman (1989) terdapat tiga indikator dalam *self regulated learning* yakni kognisi, motivasi dan perilaku. Ketiga aspek tersebut dijelaskan secara rinci setiap aspeknya oleh Wolters et al., (2003) (dalam Abidah & Meutia, 2020) dengan sebagai berikut:

##### **1. Kognisi**

Kognisi yakni strategi yang digunakan untuk meregulasi kognitif dengan berbagai macam kegiatan kognitif dimana individu itu sendiri terlibat dalam mengubah kognisi tersebut. Strategi kognitif ini meliputi:

- a. Strategi Pengulangan (*rehearsal*), yakni merupakan strategi dimana peserta didik mengingat materi dengan melakukan pengulangan secara terus-menerus. Strategi ini dilakukan dalam bentuk seperti menghafal dan membaca materi secara berulang-ulang.
- b. Elaborasi (*elaboration*), strategi ini merupakan kebalikan dari *rehearsal* strategi ini lebih intens pada proses pembelajaran yakni peserta didik merangkum dan menyimpulkan materinya dengan kalimatnya sendiri. Tentunya strategi ini membantu dalam pemahaman peserta didik terhadap materi dengan jangka Panjang.
- c. Organisasi (*Organisation*), merupakan suatu strategi yang melibatkan pemrosesan informasi lebih mendalam dengan penggunaan taktik bervariasi seperti mencatat materi, menggambar diagram, membuat peta konsep untuk mengatur materi dengan cara tertentu.
- d. Meregulasi metakognitif (*metacognition regulation*) strategi ini mencakup strategi perencanaan, pemantauan dan strategi meregulasi belajar. Adapun bentuk dari strategi ini seperti penetapan tujuan membaca, memantau sejauh mana pemahaman akan materi dan melakukan perubahan atau penyesuaian agar adanya kemajuan atau perkembangan dalam tugas.

## 2. Motivasi

Strategi motivasi merupakan strategi yang mengatur motivasi individu atau peserta didik dalam kegiatannya untuk mencapai tujuan yang ditentukan. Strategi ini mengacu pada pemikiran, tindakan atau perilaku yang digunakan peserta didik untuk mempengaruhi pengambilan keputusan, tingkat usaha serta ketekunan mereka dalam mengerjakan tugas akademik. Strategi motivasi ini meliputi:

- a. *Mastery self-talk* yaitu proses berpikir peserta didik mengenai penguasaan yang berpusat pada tujuan, seperti memuaskan rasa keingintahuan, lebih kompeten dan memperoleh lebih banyak pemahaman mengenai suatu subyek.
- b. *Extrinsic self-talk* yaitu strategi dimana peserta didik ketika mengalami motivasi belajar yang menurun dalam artian ingin berhenti belajar,

mereka akan berpikir tujuan mereka yakni nilai yang tinggi dan berprestasi sebagai pembangkit motivasi dan kepercayaan diri mereka untuk terus belajar.

- c. *Relative ability self-talk*, yakni strategi dimana peserta didik berpikir mengenai bagaimana cara mereka untuk mencapai tujuan pembelajaran yakni dengan melakukan lebih baik daripada yang lain dan selalu berusaha.
- d. *Relevance enhancement* yaitu strategi atau upaya peserta didik untuk membuat tugas-tugas menjadi lebih bermakna dengan menghubungkannya dengan minat atau kehidupannya.
- e. *Situasional interest enhancement* yaitu strategi atau upaya peserta didik dalam meningkatkan motivasi intrinsik mereka dalam mengerjakan tugas melalui minat situasional pribadi.
- f. *Self-consequating* yakni strategi dimana peserta didik memotivasi dirinya sendiri dengan melibatkan konsekuensi ekstrinsik pada saat proses pembelajaran seperti menerapkan penghargaan dan hukuman sebagai bentuk konsekuensi.
- g. *Environment structuring* yaitu upaya peserta didik dalam mengatur lingkungannya agar dapat berkonsentrasi dalam belajar dan menyelesaikan tugas lebih optimal tanpa hambatan dan gangguan.

### 3. Perilaku

Strategi perilaku merupakan suatu strategi peserta didik untuk mengatur sendiri perilaku mereka yang nampak dan disesuaikan dengan kebutuhan.

Strategi perilaku ini meliputi:

- a. *Effort regulation* yakni regulasi usaha yang dilakukan peserta didik dalam proses pembelajaran.
- b. *Time/study environment* yaitu upaya peserta didik dalam mengatur waktu dan lingkungan belajar.
- c. *Help-seeking* yaitu berusaha untuk mencari bantuan kepada orang lain. Ketika mengalami hambatan atau kesulitan dalam proses pembelajaran

peserta didik dapat meminta bantuan baik itu kepada teman, guru dan orang dewasa.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat diketahui bahwa indikator dalam *self regulated learning* yaitu kognitif, motivasi dan perilaku.

### **2.1.3 Intensitas Penggunaan *Smartphone***

#### **2.1.3.1 Pengertian Intensitas Penggunaan *Smartphone***

Intensitas merupakan kadar keseringan seseorang dalam melakukan sesuatu (Wahyuni & Putri, 2023). Suatu tindakan dikatakan mempunyai intensitas apabila dilakukan dalam jangka waktu tertentu dan memiliki durasi atau volume (Lindasari et al., 2023). Intensitas didasari karena ada rasa kesenangan tersendiri terhadap suatu kegiatan sehingga rasa senang inilah yang akan mendorong orang tersebut untuk melakukan hal itu secara berulang-ulang. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa intensitas merupakan tingkat keseringan seseorang dalam melakukan sesuatu yang didasari karena ketertarikan dan kesenangan.

Apabila merujuk kepada yang telah dipaparkan diatas, jika intensitas dikaitkan dengan penggunaan *smartphone* maka hal ini dapat mengacu pada tingkat keseringan dan waktu yang digunakan seseorang dalam mengakses *smartphone* dan dilakukan secara berulang-ulang. Adapun menurut (Yuni & Pierewan, 2017) intensitas penggunaan *smartphone* merupakan indikator yang dapat diukur mengenai frekuensi dan durasi seorang pengguna dalam mengakses *smartphone*. Pengertian ini pun sejalan dengan (Cania et al., 2023) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* merupakan penggunaan *smartphone* yang diukur berdasarkan kuantitas atas frekuensi dan durasi penggunaan *smartphone* itu sendiri. Berdasarkan berbagai pendapat yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* merupakan seberapa sering atau lamanya pengguna dalam mengakses *smartphone*.

#### **2.1.3.2 Indikator Intensitas Penggunaan *Smartphone***

Menurut Horrigan (Erizka et al., 2019) terdapat dua aspek intensitas penggunaan smartphone diantaranya:

1. Frekuensi merujuk kepada tingkatan atau seberapa sering individu dalam melakukan sesuatu. Hal ini merujuk kepada seberapa sering pengguna bermain *smartphone* pada periode waktu tertentu
2. Lama waktu mengakses yakni durasi atau lamanya individu dalam melakukan sesuatu. Dalam hal ini berarti berapa lama waktu yang digunakan pengguna dalam bermain *smartphone* pada periode waktu tertentu.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui bahwa indikator dalam intensitas penggunaan *smartphone* yaitu frekuensi dan lamanya waktu mengakses atau durasi.

#### **2.1.3.3 Dampak Penggunaan *Smartphone***

Dalam penggunaan *Smartphone* tentunya terdapat beberapa dampak yang dapat dirasakan baik itu dapat positif maupun dampak negatif. Adapun menurut (Asyiah et al., 2022) dampak positif dan dampak negatif dari penggunaan *Smartphone* yaitu:

1. Dampak Positif:
  - a. Bertambahnya wawasan dan memberikan kemudahan dalam mencari informasi, penggunaan *smartphone* yang baik dan sesuai dengan fungsinya akan memberikan dampak yang positif bagi penggunanya sehingga dapat bermanfaat bagi kehidupannya. Seperti halnya *smartphone* dapat dijadikan sebagai media atau alat untuk mencari informasi sehingga dapat menambah wawasan bagi penggunanya. Begitupun para peserta didik menggunakan *smartphone* untuk mencari informasi atau materi mengenai pelajaran untuk menambah wawasan dan mendukung proses pembelajarannya.
  - b. Mempermudah dalam Berkomunikasi, *smartphone* menjadi salah satu alat komunikasi yang paling popular digunakan saat ini. *smartphone* kini menjadi suatu perangkat yang penting bagi kehidupan manusia baik itu kalangan muda ataupun tua. Hal ini dikarenakan dengan *smartphone* individu dapat dengan mudah untuk berkomunikasi dengan orang lain, khususnya keluarga, teman atau saudara yang jauh jarak tempat

tinggalnya. Hal itupun berlaku bagi peserta didik yang menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi dengan orang tuanya dan teman-temannya.

2. Dampak Negatif:

- a. Banyak menghabiskan waktu dan boros, seperti yang diketahui dalam penggunaan *smartphone* perlunya pulsa atau kuota internet agar *smartphone* tersebut dapat digunakan untuk berkomunikasi. Dengan begitu tentunya biaya pengeluaran orang tua pun bertambah untuk anak-anaknya yakni peserta didik itu sendiri yang menggunakan *smartphone* untuk kebutuhannya. Namun, faktanya *smartphone* ini sering digunakan untuk hal yang tidak berguna sehingga hal ini menjadi boros dalam penggunaannya. Waktu penggunaan *Smartphone* di kalangan para peserta didik ini beragam waktunya mulai dari 4 jam perhari bahkan sampai ada yang 12 jam perhari. Selain itu peserta didik lebih sering menggunakan *smartphone* untuk bermain game dan media sosial. Bahkan ketika mereka memiliki kuota internet, intensitas untuk bermain game dan media sosial itu lebih lama dibandingkan ketika mereka tidak mempunyai kuota internet. Sehingga hal ini membuat banyak waktu yang terbuang dengan hal yang tidak bermanfaat.
- b. Peserta didik menjadi malas belajar, adanya fitur-fitur yang menarik dari *smartphone* tidak jarang peserta didik lebih suka untuk bermain *smartphone* dibandingkan belajar, karena mereka merasa bahwa bermain *smartphone* lebih menyenangkan dan seru dibandingkan belajar.
- c. Berkurangnya rasa empati, penggunaan *smartphone* yang berlebihan akan membuat penggunanya menjadi kurang peduli terhadap masyarakat atau lingkungan sekitarnya. Hal ini dikarenakan mereka menganggap bahwa *smartphone* lebih mengasyikkan dibandingkan dengan hal lainnya. Hal itupun dapat terjadi di kalangan peserta didik dimana peserta didik terkadang menjadi acuh tak acuh ketika berkumpul dengan teman sekelasnya dan lebih bermain *smartphone* dibandingkan mendengarkan penjelasan materi dari guru. Bahkan mereka lebih nyaman untuk berdiam

diri bermain *smartphone* di rumah dibandingkan harus berbaur dengan masyarakat sekitar.

- d. Minat belajar berkurang, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan minat belajar peserta didik berkurang. Hal ini dikarenakan peserta didik lebih tertarik untuk bermain *smartphone* dibandingkan dengan belajar. Ketika bosan dengan materi pelajaran yang diajarkan mereka akan lebih bermain *smartphone* dibandingkan dengan memperhatikan materi yang sedang diajarkan.
- e. Merusak akhlak, penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat membuat penggunanya melalaikan kewajibannya atau ibadahnya. Seperti halnya dalam muslim yakni Shalat, terkadang mereka yakni peserta didik terlalu fokus untuk bermain *smartphone* sehingga tidak melaksanakan ibadahnya dengan segera. Bahkan adapun peserta didik yang sampai menolak panggilan dari orang tuanya karena fokusnya bermain *smartphone*. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berakibat buruk pada moral dan akhlak penggunanya.
- f. Mengganggu Kesehatan, penggunaan *smartphone* dengan intensitas yang lama dapat merusak mata penggunanya, yang dikarenakan cahaya yang terpancar dari *smartphone*. Ketika terlalu lama dalam bermain *smartphone* mata akan menjadi perih dan berair. Selain dapat merusak mata penggunaan *smartphone* dengan intensitas yang lama dapat menimbulkan penyakit lainnya salah satunya anemia.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan *smartphone* ini dapat berdampak positif dan negatif. Dampak positif dari penggunaan *smartphone* yaitu memberikan kemudahan untuk berkomunikasi dengan orang lain, mudahnya dalam menyebar dan mencari informasi sehingga dapat menambah wawasan atau pengetahuan serta mengurangi jarak dan waktu dalam berkomunikasi. Adapun dampak negatif dari penggunaan *smartphone* yaitu peserta didik menjadi malas belajar, kurangnya peduli terhadap lingkungan sekitar, boros secara waktu dan biaya,

kurangnya minat belajar, merusak akhlak hingga dapat mengganggu kesehatan.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang memiliki topik yang cukup relevan dengan topik yang akan diteliti. Adapun beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

**Tabel 2.1**

**Matriks Penelitian Terdahulu**

No	Sumber	Judul	Hasil Penelitian
1.	Dwi Sari Usop & Amelia Dwi Astuti Vol. 7, No. 3c (2022) Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan.	Pengaruh <i>Self-regulated Learning</i> , Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan <i>self regulated learning</i> terhadap Prokrastinasi akademik, semakin tinggi <i>self regulated learning</i> maka semakin rendah Tingkat prokrastinasi akademik. (2) terdapat pengaruh yang signifikan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. (3) terdapat pengaruh yang signifikan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik, semakin tinggi motivasi belajar maka semakin rendah prokrastinasi akademik. (4) terdapat pengaruh yang simultan antara <i>self regulated learning</i> , intensitas penggunaan media sosial dan

			motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut yakni <i>self regulated learning</i> , intensitas penggunaan media sosial dan motivasi belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik.
2.	Salsabiila Sholehah, Khresna Bayu Sangka & Nurhasan Hamidi Vol. 5, No. 1 (2019) Jurnal Tata Arta, UNS.	Pengaruh <i>Self-Regulated Learning</i> dan Motivasi Berprestasi terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara <i>self-regulated learning</i> terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ dan nilai koefisien regresi sebesar -0,561. (2) terdapat terdapat pengaruh negative dan signifikansi antara motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ dan nilai koefisien regresi sebesar -0,358. (3). terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara <i>self-regulated learning</i> dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ dan nilai F hitung sebesar 60,694.
3.	Mutiara Adha Cania, Nelyahardi Gutji dan Hera	Pengaruh Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi sebesar 61,45%. (2) Intensitas

	Wahyuni Vol. 1, No.1 (2023) Jurnal PARAMAE DUTAMA.	Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.	penggunaan <i>smartphone</i> berada pada kategori tinggi sebesar 70,59% . (3) Pengaruh intensitas penggunaan <i>smartphone</i> terhadap prokrastinasi akademik diketahui R square sebesar 0,145 dengan klasifikasi rendah tapi pasti yang artinya kontribusi intensitas penggunaan <i>smartphone</i> terhadap prokrastinasi akademik sebesar 14,5% dengan kategori rendah tapi pasti. Nilai korelasi yakni sebesar 0,381 maka dari itu adanya hubungan antara intensitas penggunaan <i>smartphone</i> dengan prokrastinasi akademik.
4.	Abdullah Syifa Vol. 10, No. 1 (2020) Jurnal Bimbingan dan Konseling	Intensitas penggunaan <i>smartphone</i> , prokrastinasi akademik, dan perilaku <i>phubbing</i> Mahasiswa	Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh intensitas penggunaan <i>smartphone</i> terhadap prokrastinasi akademik dan perilaku <i>phubbing</i> secara simultan. (2) Intensitas penggunaan <i>smartphone</i> dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. (3) Intensitas penggunaan <i>smartphone</i> juga dapat mempengaruhi perilaku <i>phubbing</i>

Berdasarkan analisis penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, terdapat perbedaan dan persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan. Persamaan dengan penelitian sebelumnya yaitu sama-sama meneliti tentang prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Adapun perbedaan dari penelitian sebelumnya yaitu terdapat pada lokasi dan subjek penelitian. Serta

dalam penelitian ini menggunakan variabel *self regulated learning* dan intensitas penggunaan *smartphone* sebagai variabel independen.

### 2.3 Kerangka Berpikir

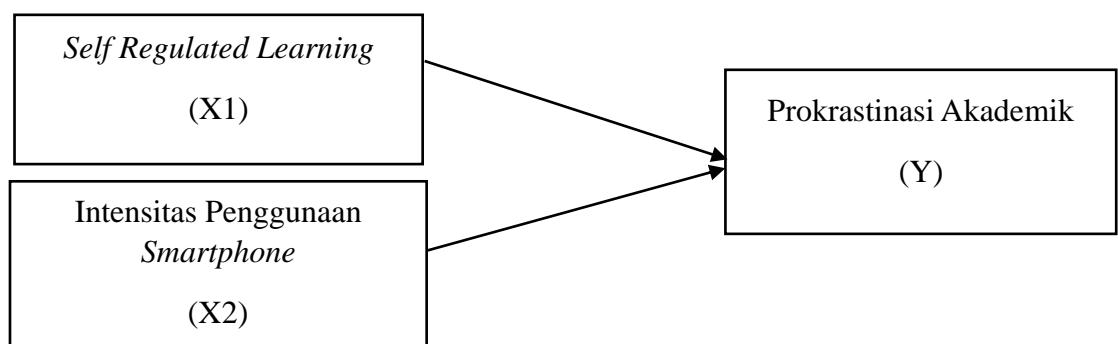
Menurut Uma Sekaran (dalam Sugiyono, 2019) “kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”. Kerangka berpikir menjelaskan pola hubungan antar variabel yang akan diteliti yakni antar variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti yaitu *self regulated learning* dan intensitas penggunaan *smartphone* sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat.

Penelitian ini menggunakan teori sosial kognitif dari Albert Bandura. Teori sosial kognitif dari Albert Bandura dalam (Firmansyah & Saepuloh, 2022) menyatakan bahwa “orang ingin mengendalikan peristiwa-peristiwa yang mempengaruhi hidup mereka” dan melihat diri mereka sebagai pelaku. Yang mana individu dapat mengendalikan atas peristiwa atau kejadian dalam hidup mereka dengan melakukan pengaturan diri atas pikiran dan tindakan mereka. Individu dalam berperilaku tidak hanya didorong dari luar diri atau lingkungan tetapi perilaku juga dimotivasi oleh faktor dari diri sendiri. Perilaku merupakan hasil dari hubungan sebab akibat yang saling berkaitan antara kognitif (person), perilaku (behaviour) dan lingkungan (environment). Hal ini menandakan bahwa kejadian atau tingkah laku yang dialami individu tergantung bagaimana cara seseorang mengontrol serta mengatur atas pikiran dan tindakan mereka. Dalam artian perilaku prokrastinasi akademik ini dapat dihindari dengan individu dapat meregulasi dan mengontrol diri mereka. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas, tidak hanya satu kali perilaku tersebut dilakukan secara berulang. Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Salah satu faktor internal yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik ialah *self regulated learning*. *Self regulated learning* berkaitan dengan bagaimana seseorang meregulasi dirinya sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam hal ini jika dikaitkan dengan lingkungan belajar membicarakan bagaimana peserta didik mengatur dan mengelola dirinya sendiri serta waktu yang digunakan untuk belajar agar dapat mencapai tujuan atau hasil belajar yang diinginkan. Namun, tidak semua peserta didik memiliki *self regulated learning* yang baik. Ketika *self regulated learning* peserta didik rendah, maka hal ini membuat peserta didik tidak dapat mengatur atau mengontrol dirinya sendiri sehingga mereka akan bersikap sebaliknya mereka tidak dapat mengelola waktu dengan baik dan tidak mempunyai rencana belajar terhadap kegiatan akademiknya sehingga hal ini dapat menimbulkan terjadinya prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Rahmanillah et al., 2018) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik. Artinya ketika semakin rendah tingkat *self regulated learning* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya semakin tinggi tingkat *self regulated learning* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

Adapun salah satu faktor eksternal yang dapat menyebabkan munculnya prokrastinasi akademik ialah penggunaan *smartphone* yang berlebihan. *Smartphone* kini menjadi sebuah kebutuhan bagi semua kalangan khususnya peserta didik. Di dalam *smartphone* sendiri menawarkan fitur-fitur yang menarik bagi penggunanya seperti media sosial, game, kamera, e-mail, musik dan lain sebagainya dimana dengan terhubung dengan internet pengguna dapat mengakses fitur-fitur tersebut. Selain berfungsi untuk komunikasi, *Smartphone* pula dapat berfungsi sebagai media pembelajaran yang mana para peserta didik dapat mencari informasi mengenai materi pembelajaran dengan menggunakan *smartphone*. Namun disamping hal tersebut *smartphone* terdapat dampak negatifnya, ketika intensitas penggunaan *smartphone* berlebih atau tinggi maka hal ini akan membuat kurangnya

pengelolaan waktu untuk belajar dan menjadi mengganggu aktivitas belajar peserta didik yang mana jarang peserta didik fokus belajarnya teralihkan untuk kegiatan yang menyenangkan seperti bermain media sosial, bermain game, dan menonton film sehingga pengerjaan tugas atau kegiatan belajarnya menjadi tertunda. Adanya persepsi dari peserta didik bahwa dengan bermain *smartphone* memberikan kesenangan lebih daripada tugas yang dihadapi, sehingga hal ini membuat kegiatan belajar teralihkan dan memicu timbulnya prokrastinasi akademik. Penelitian ini dapat digambarkan dengan kerangka berpikir sebagai berikut.



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berpikir**

#### 2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2019) hipotesis merupakan “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang mana rumusan masalah tersebut telah diuraikan dalam bentuk pertanyaan”. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ho : Tidak terdapat pengaruh antara *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik
- Ha : Terdapat pengaruh antara *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik
2. Ho : Tidak terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan

- smartphone* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik
- Ha : Terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik
3. Ho : Tidak terdapat pengaruh antara *self regulated learning* dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik
- Ha : Terdapat pengaruh antara *self regulated learning* dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik peserta didik