



Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik

Rommy Purwanto Bakri

Department of Psychology, Mulawarman University, Indonesia

Email: rommy.pb@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 2 Agustus 2021

Revised 16 Agustus 2021

Accepted 30 Agustus 2021

Keywords:

Academic Procrastination;

Academic stress;

Smartphone addiction

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of academic stress and smartphone addiction on the academic procrastination of FISIP students of Mulawarman University. This research uses a quantitative approach. The subjects of this study were 104 students selected using purposive sampling techniques. The data collection method uses a scale of academic procrastination, academic stress and smartphone addiction. The collected data is analyzed with multiple linear regression analysis tests. The results showed (1) There was a significant influence between academic stress and smartphone addiction on academic procrastination. (2) There is a significant influence of academic stress on academic procrastination. (3) There is a significant influence between smartphone addiction and academic procrastination. The contribution of the influence of academic stress and smartphone addiction to academic procrastination in Students of Fisip Mulawarman University was 33.4 percent.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini sebanyak 104 mahasiswa dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi akademik, stres akademik dan kecanduan *smartphone*. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. (3) Terdapat pengaruh yang signifikan antara kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik. Kontribusi pengaruh stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fisip Universitas Mulawarman sebesar 33,4 persen.

Kata kunci

Prokrastinasi Akademik;
Stres Akademik;
Kecandaun Smartphone

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah pelajar yang menimba ilmu pengetahuan di perguruan tinggi, dimana pada tingkat ini mereka dianggap memiliki kematangan fisik dan perkembangan pemikiran yang luas dalam menjalani kehidupannya. Banyak tuntutan tanggung jawab dari kewajiban yang harus dihadapi dan dijalankan oleh mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan seperti kewajiban dalam mengerjakan tugas-tugas akademis.

Kedudukan mahasiswa sebagai seorang akademisi diperguruan tinggi akan selalu berhadapan dengan tugas yang bersifat akademik maupun non akademik. Mahasiswa memiliki kewajiban untuk belajar dan mengerjakan tugas atau ujian yang diberikan sebagai tanda bahwa mahasiswa tersebut sudah menguasai materi yang diberikan. Dalam melaksanakan kewajiban tersebut tentulah banyak sekali hambatan dan tantangannya sehingga dalam melaksanakan tugas tersebut sering kali mahasiswa melakukan tindakan penundaan pengerjaan tugas (prokrastinasi).

Knaus (2010) menjelaskan prokrastinasi adalah suatu kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda suatu hal yang bersifat penting dan memiliki jangka waktu hingga waktu yang ditentukan habis. Prokrastinasi terjadi dimana individu melakukan aktivitas lain yang tidak berguna atau sesuatu yang lebih menyenangkan sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan menimbulkan perasaan subyektif tidak nyaman pada pelakunya (Solomon & Rothblum, 1984).

Djamarah (2002) mengatakan bahwa adanya faktor dari prokrastinasi akademik sendiri berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi suatu masalah dengan baik sehingga menyebabkan individu tersebut mengalami prokrastinasi

kemudian faktor eksternal yaitu adanya suatu permasalahan yang ada dilingkungan luar seperti lingkungan masyarakat, keluarga, dan beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalannya. Dengan hal tersebut, banyaknya tekanan yang dihadapi mahasiswa sehingga sulit membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan tugas ataupun melakukan hal yang disukai lainnya sehingga berakibat pada penundaan dalam mengerjakan suatu tugas.

Perilaku prokrastinator tentunya membawa dampak yang buruk bagi mahasiswa apabila terus-menerus dilakukan. Apa yang sudah menjadi tugasnya seharusnya dapat langsung diselesaikan agar tidak menjadi beban dan menumpuk dengan tugas-tugas yang lainnya. Menurut Mujahidah (2013) suatu penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa secara berulang-ulang dengan sengaja dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman misalnya perasaan cemas, merasa bersalah, panik dan lain sebagainya. Jika prokrastinasi ini tidak segera dibenahi akan merugikan mahasiswa itu sendiri dan perkembangan mahasiswa dalam meraih prestasi akademik akan menjadi terganggu (Candra, Wibowo & Setwoyoni, 2014). Seperti halnya pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Fisip Unmul terkait prokrastinasi akademik salah satunya yakni GT yang mengaku pernah mengulang dua kali di mata kuliah yang sama mengatakan bahwa tugas yang diberikan oleh dosennya terlalu rumit dan banyak sehingga membuatnya bingung untuk memulai mengerjakan dari mana sehingga memilih untuk menunda mengerjakannya. GT mengatakan merasa cemas saat mengambil mata kuliah tersebut karena merasa takut tidak dapat mengerjakan tugasnya kembali. GT mengatakan saat mendapatkan tugas

membuatnya sulit tidur dan mudah lelah karena memikirkan tugas. GT mengaku merasa sedih karena tidak dapat mengerjakan tugas dengan maksimal karena sulitnya berkonsentrasi sehingga tak jarang GT menunda pekerjaannya saat sudah merasa tenang. Namun GT mengaku tidak memiliki teman yang akrab yang membantu saat kesulitan dalam mengerjakan tugas. GT juga mengatakan alasannya menunda

mengerjakan tugas karena banyaknya tugas yang diberikan sehingga sulit untuk memprioritaskan hal yang harus dikerjakan dan berakibat menjadi sering pusing dan cemas.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan survey terhadap 104 mahasiswa Fisip Unmul terkait prokrastinasi akademik dengan presentase sebagai berikut:

Tabel 1. Survey Prokrastinasi Akademik

No	Survey	Ya	Persentase	Tidak	Persentase
1	Tugas yang rumit membuat saya malas untuk segera mengerjakannya.	90	86,5 %	14	13.5%
2	Tugas yang diberikan dosen terlalu banyak sehingga saya malas mengerjakannya.	85	82%	19	18%
3	Lebih senang berkumpul bersama teman-teman dibandingkan mengerjakan tugas yang deadline masih lama.	75	72%	29	28%
Total		83	80%	21	20%

Ferrari, Joseph, Johnson & McCown (1995) menyatakan prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Dalam hal ini, faktor internal yang berasal dari dalam diri yang membentuk mahasiswa menjadi prokrastinasi akademik saat mahasiswa mendapatkan tugas-tugas diluar kemampuan mereka sehingga membuat mahasiswa mengalami stres. Stres akademik yang dialami mahasiswa bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti, tekanan untuk memasuki semester selanjutnya, lama belajar, tuntutan tugas yang banyak, persaingan, kegagalan serta hubungan yang kurang baik dengan teman, dosen atau anggota keluarga (Purwati & Amalia, 2018).

Stres akademik dapat berdampak positif dan negatif. Dampak positif yang dialami dapat meningkatkan kreativitas dan pengembangan diri individu selama stres yang dialami masih dalam batas normal. Sedangkan dampak negatif yang dialami

dapat menyebabkan gangguan tidur sakit kepala, leher tegang, gangguan makan hingga sehingga stres yang dialami mempengaruhi kondisi mental dan fisik mahasiswa yang berimplikasi pada penurunan kemampuan akademik karena stres akademik berpengaruh pada indeks prestasi mahasiswa. Hasil wawancara Gt juga menyebutkan saat mendapatkan tugas membuatnya sulit tidur dan mudah lelah karena memikirkan tugas. GT mengaku merasa sedih karena tidak dapat mengerjakan tugas dengan maksimal karena sulitnya berkonsentrasi sehingga tak jarang GT menunda pekerjaannya saat sudah merasa tenang. Namun GT mengaku tidak memiliki teman yang akrab yang membantu saat kesulitan dalam mengerjakan tugas. GT juga mengatakan alasannya menunda mengerjakan tugas karena banyaknya tugas yang diberikan sehingga sulit untuk memprioritaskan hal yang harus dikerjakan dan berakibat menjadi sering pusing dan cemas. Berdasarkan hasil survey terkait stres akademik yang dialami pada 104 mahasiswa

Fisip Unmul dengan tabel presentase sebagai berikut:

Tabel 2. Survey Stres Akademik

No	Survey	Ya	Persentase	Tidak	Persentase
1	Cemas saat mendapatkan banyak tugas yang diberikan oleh dosen	91	87.5%	13	12.5%
2	Pikiran kacau karena terlalu Banyak beban kuliah yang saya alami	89	85.5%	15	14.5%
3	Merasa mudah Lelah saat mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen	84	80%	20	20%
4	Tugas yang banyak membuat saya mudah kesal dengan orang lain	75	72%	29	28%
Total		85	82%	19	18%

Pada umumnya mengerjakan tugas merupakan suatu kewajiban mahasiswa sebagai seorang akademis namun tak jarang mahasiswa menunda mengerjakan kewajibannya dalam mengerjakan tugas maupun belajar. Ferrari, Joseph, Johnson & McCown (1995) menyatakan banyak mahasiswa yang memilih menunda mengerjakan tugasnya karena adanya faktor dari luar yang memengaruhi seperti kondisi lingkungan yang dimana mahasiswa memiliki pengawasan rendah dari orang tuanya sehingga saat sedang mengalami banyak tuntutan tugas mahasiswa menghabiskan waktunya untuk bermain handphone.

Akanferri, Aziale & Asampana (2014) mengatakan handphone telah menjadi bagian utama dari gaya hidup, sarana komunikasi dan kebutuhan dasar karena ponsel menyediakan banyak manfaat seperti internet, jejaring sosial, buku harian pribadi, e-mail, pemutar video, kamera dan pemutar musik. Dengan berbagai fitur yang tersedia pada *smartphone* yang memudahkan seseorang untuk mengakses informasi apapun, dapat menyebabkan kecanduan terhadap ponsel.

Griffiths & Kuss (2015) kecanduan *smartphone* didefinisikan sebagai terlalu lama menggunakan *smartphone* sehingga mengganggu kehidupan pengguna sehari-

hari. Selain itu, penggunaan berlebihan pada *smartphone* dapat menyebabkan masalah mental atau perilaku. Hal ini dapat menyebabkan kelainan perilaku maldatif, mengganggu kinerja di sekolah atau pekerjaan. Kecanduan *smartphone* sama halnya akan internet addiction, individu yang tidak dapat mengontrol dan ketergantungan pada pengguna teknologi berbasis internet. (Young dalam Chiu, 2014).

Hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek GT mengatakan handphone merupakan bagian penting dari dirinya. GT mengatakan dengan bermain handphone akan menghilangkan rasa stres akan tugas kuliah namun tak jarang karena terlalu asik bermain hp menjadi lupa waktu. GT mengatakan handphone sangat berguna untuk melakukan komunikasi bersama teman-temannya. GT mengatakan selain untuk berkomunikasi *smartphone* digunakan untuk bermain Instagram, tik-tok dan aplikasi lainnya yang dapat mengurangi rasa bosan akan kuliah. Namun tak jarang karena terlalu asik bermain menjadi lupa waktu. GT merasa *smartphone* memudahkannya untuk mencari informasi mengenai tugas kuliah ataupun informasi penting lainnya sehingga GT berpikir bahwa *smartphonena* harus selalu aktif agar tidak tertinggal informasi.

Berdasarkan hasil survey terkait kecanduan *smartphone* pada 104 mahasiswa Fisip Unmul dengan tabel presentase sebagai berikut:

Tabel 3. ciri-ciri Kecanduan Smartphone

No	Survey	Ya	Persentase	Tidak	Persentase
1	Akan merasa gelisah saat jaringan internet tidak stabil.	85	82%	19	18%
2	Akan merasa tenang saat membawa <i>charger</i> atau powerbank agar <i>handphone</i> saya selalu aktif	82	79%	22	21%
3	<i>Handphone</i> saya harus selalu aktif agar tidak ketinggalan informasi pesan dan panggilan.	77	74%	27	26%
4	Selalu melihat dan mengecek layar telepon untuk mengetahui pesan dan panggilan yang masuk.	74	71%	30	29%
Total		79	76%	25	24%

Penelitian sebelumnya berkaitan dengan stres akademik dan prokrastinasi akademik yang pernah dilakukan Setiawan (2015). Penelitian ini mengenai hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana. Pada penelitian sebelumnya menggunakan satu variabel bebas yakni stres akademik sedangkan penelitian ini menggunakan dua variabel bebas yakni stres akademik dan kecanduan *smartphone*. Selain itu, subjek pada penelitian sebelumnya fokus pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sedangkan penelitian ini fokus pada mahasiswa yang sedang menjalani kuliah.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan A'yunina & Abdurrohman (2019) hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pada peneliti sebelumnya, terdapat dua variabel bebas yakni stres akademik dan motivasi berprestasi dan penelitian ini terdapat dua variabel bebas yakni stres akademik dan kecanduan *smartphone*.

Penelitian lain yang dilakukan Muflihah & Afifatul (2019) mengenai kecanduan *gadget* dengan prokrastinasi akademik. Variabel bebas penelitian ini adalah kecanduan *gadget* dan penelitian ini

menggunakan dua variabel bebas yakni stres akademik dan kecanduan *smartphone*. Penelitian lain yang dilakukan Julyanti & Siti (2015) mengenai hubungan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi tugas sekolah pada remaja pengguna *smartphone* di kecamatan Medan Kota. Penelitian ini menggunakan satu variabel bebas yakni kecanduan internet sedangkan penelitian ini menggunakan dua variabel bebas yakni stres akademik dan kecanduan *smartphone*. Selain itu, penelitian tersebut fokus pada remaja sedangkan penelitian ini fokus pada mahasiswa.

Pada penelitian sekarang, penulis memiliki fokus ke arah pengaruh dari stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik Mahasiswa Fisip Unmul Angkatan 2018. Adapun alasan dipilihnya adalah karena pada semester-semester tersebut, para mahasiswa memiliki lebih banyak tugas dan beban SKS yang lebih banyak dari semester-semester sebelumnya. Selain itu, para mahasiswa juga sudah harus menyiapkan diri dengan skripsi, kuliah kerja nyata (KKN) dan PKL. Kemudian peneliti melakukan survey dan wawancara guna melihat tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fisip Unmul angkatan 2018 serta pengaruhnya stres akademik dan kecanduan

smartphone terhadap prokrastinasi akademi yang mendapatkan hasil signifikan.

Berdasarkan dari rangkaian permasalahan yang diuraikan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik dan adapun hipotesis dari penelitian ini sebagai berikut:

1. H1: ada pengaruh antara stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa fisip angkatan 2018
H0: tidak ada pengaruh antara stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa fisip angkatan 2018.
2. H1: ada pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa fisip angkatan 2018.
H0: tidak ada pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa fisip angkatan 2018.
3. H1: ada pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa fisip angkatan 2018.
H0: tidak ada pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa fisip angkatan 2018.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, yaitu metode yang digunakan untuk menguji populasi atau sampel tertentu, menggunakan alat penelitian untuk pengumpulan data, dan melakukan analisis data kuantitatif/ statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya. (Sugiyono, 2015).

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fisip Unmul yang berjumlah 696 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini didapatkan jumlah sample 104 mahasiswa Fisip unmul angkatan 2018. Pengambilan sampel dalam penelitian ini berdasarkan kriteria yaitu: Mahasiswa Fisip Unmul angkatan 2018 dan Menggunakan ponsel lebih dari tiga jam dalam sehari.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan membagikan skala pada mahasiswa Fisip Unmul. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2015). Penelitian ini menggunakan tiga macam skala likert yakni Skala prokrastinasi akademik, stres akademik, dan kecanduan *smartphone*. Masing-masing skala dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS).

Penyebaran data skala penelitian ini menggunakan uji coba (tryout) terlebih dahulu sebelum dilakukan uji penelitian instrument sebenarnya. Azwar (2016) menuturkan uji coba (tryout) untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas aitem-aitem dalam skala penelitian. Uji coba instrumen diberikan kepada 50 mahasiswa Fisip angkatan 2018 sesuai teknik *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil uji validitas dan realibilitas pada skala prokrastinasi akademik terdiri dari 24 butir pernyataan

yang terbagi dalam 3 aspek, tidak terdapat butir pertanyaan yang gugur, sehingga jumlah keseluruhan yaitu 24 butir pernyataan sahih menghasilkan nilai r hitung > 0.300 , hasil uji realibilitas keseluruhan didapatkan nilai alpha $0.907 > 0.600$ yang menunjukkan skala prokrastinasi akademik dinyatakan handal atau *reliable*. Pada skala stres akademik terdiri dari 32 butir pernyataan yang terbagi dalam 4 aspek, tidak terdapat butir pertanyaan yang gugur, sehingga jumlah keseluruhan yaitu 32 butir pernyataan sahih menghasilkan nilai r hitung > 0.300 , hasil uji realibilitas keseluruhan didapatkan nilai alpha $0.915 > 0.600$ yang menunjukkan skala stres akademik dinyatakan handal atau *reliable*. Pada skala kecanduan *smartphone* terdiri dari 32 butir pernyataan yang terbagi dalam 4 aspek, tidak terdapat butir pertanyaan yang gugur,

sehingga jumlah keseluruhan yaitu 32 butir pernyataan sahih menghasilkan nilai r hitung > 0.300 , hasil uji realibilitas keseluruhan didapatkan nilai alpha $0.958 > 0.600$ yang menunjukkan skala kecanduan *smartphone* dinyatakan handal atau *reliable*.

Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji deskriptif dan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas dan uji homokedastisitas. Keseluruhan teknik analisis data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 25 for windows.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 4. Distribusi Subjek Menurut Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	54	52%
2	Perempuan	50	48%
	Jumlah	104	100%

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman

berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki 54 orang (52%) dan perempuan 50 (48%).

Tabel 5. Distirbusi Subjek Menurut Program Studi

No	Program Studi	Jumlah	Persentase
1	Administrasi Negara	10	9.6%
2	Administrasi Bisnis	9	8.7%
3	Ilmu Pemerintahan	11	10.6%
4	Hubungan Internasional	16	15.3%
5	Ilmu Komunikasi	14	13.5%
6	Psikologi	23	22.1%
7	Pembangunan Sosial	12	11.5%
8	Bisnis Hospitality dan Pariwisata	9	8.7%
	Jumlah	104	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman berdasarkan Program studi yaitu Administrasi Negara berjumlah 10 mahasiswa (9.6%), Administrasi Bisnis berjumlah 9 mahasiswa (8.7%), Ilmu Pemerintahan berjumlah 11 mahasiswa

(10.6%), Hubungan Internasional berjumlah 16 mahasiswa (15.3%), Ilmu Komunikasi berjumlah 14 mahasiswa (13.5%), Psikologi berjumlah 23 (22.1%), Pembangunan Sosial berjumlah 12 (11.5%) dan Bisnis Hospitality dan Pariwisata berjumlah 9 mahasiswa (8.7%).

Hasil Uji Deskriptif

Tabel 6. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Prokrastinasi Akademik	78.53	7.302	60	12	Tinggi
Stres Akademik	78.42	6.991	60	12	Tinggi
Kecanduan Smartphone	78.35	6.907	60	12	Tinggi

Berdasarkan tabel 6, diperoleh hasil pengukuran melalui skala prokrastinasi akademik yang telah terisi diperoleh *mean* empirik 78.53 lebih tinggi dari *mean* hipotetik 60 dengan status kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. hasil pengukuran melalui skala stres akademik yang telah terisi diperoleh *mean* empirik 78.42 lebih tinggi

dari *mean* hipotetik 60 dengan status kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori tingkat stres akademik yang tinggi. hasil pengukuran melalui skala kecanduan *smartphone* yang telah terisi diperoleh *mean* empirik 78.35 lebih tinggi dari pada *mean* hipotetik 60 dengan status kategori tinggi. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala tersebut sebagai berikut:

Tabel 7. Katagoriasasi Skor Skala Prokrastinasi Akademik

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	(%)
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 78	Sangat Tinggi	54	51.9
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	66 – 78	Tinggi	48	46.2
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	54 – 65	Sedang	2	1.9
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	42 – 53	Rendah	0	0
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 42	Sangat Rendah	0	0

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa dari 104 subjek terdiri dari kategori sangat tinggi dengan rentang nilai lebih dari sama dengan 78 sebanyak 54 orang dengan persentase (51.9 %), kategori tinggi dengan rentang nilai 66 hingga 78 sebanyak 48

orang dengan persentase (46.2%), kategori sedang dengan rentang nilai 42 hingga 53 sebanyak 2 orang dengan persentase (1.9 %), kemudian tidak terdapat subjek pada kategori rendah dan kategori sangat rendah.

Tabel 8. Katagori Skor Skala Stres Akademik

Interval Kecenderungan	Skor	Katagori	F	(%)
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 78	Sangat Tinggi	54	51.9
$M+0.5 SD < X < M+1.5 SD$	66 – 78	Tinggi	48	46.2
$M-0.5 SD < X < M+0.5 SD$	54 – 65	Sedang	2	1.9
$M-1.5 SD < X < M-0.5 SD$	42 – 53	Rendah	0	0
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 42	Sangat Rendah	0	0

Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa dari 104 subjek terdiri dari kategori sangat tinggi dengan rentang nilai lebih dari sama dengan 78 sebanyak 54 orang dengan persentase (51.9 %), kategori tinggi dengan rentang nilai 66 hingga 78 sebanyak 48

orang dengan persentase (46.2%), kategori sedang dengan rentang nilai 42 hingga 53 sebanyak 2 orang dengan persentase (1.9%), kemudian tidak terdapat subjek pada kategori rendah dan kategori sangat rendah.

Tabel 9. Katagori Skor Skala Kecanduan Smartphone

Interval Kecenderungan	Skor	Katagori	F	(%)
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 78	Sangat Tinggi	56	53.8
$M+0.5 SD < X < M+1.5 SD$	66 – 78	Tinggi	46	44.2
$M-0.5 SD < X < M+0.5 SD$	54 – 65	Sedang	2	1.9
$M-1.5 SD < X < M-0.5 SD$	42 – 53	Rendah	0	0
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 42	Sangat Rendah	0	0

Berdasarkan tabel 9, diketahui bahwa dari 104 subjek terdiri dari kategori sangat tinggi dengan rentang nilai lebih dari sama dengan 78 sebanyak 56 orang dengan persentase (53.8 %), kategori tinggi dengan rentang nilai 66 hingga 78 sebanyak 46

orang dengan persentase (44.2 %), kategori sedang dengan rentang nilai 54 hingga 65 sebanyak 2 orang dengan persentase (1.9%), kemudian tidak terdapat subjek pada kategori rendah dan kategori sangat rendah.

Hasil Uji Asumsi

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrof Smirnov Z	P	Keterangan
Prokrastinasi akademik	0.077	0.979	Normal
Stres akademik	0.072	0.980	Normal
Kecanduan <i>smartphone</i>	0.085	0.979	Normal

Berdasarkan tabel 10, menunjukkan Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel prokrastinasi akademik menghasilkan nilai Kolmogrof of smirnov Z = 0.077 dan $p = 0.979 > 0.05$. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir prokrastinasi akademik adalah normal. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres akademik menghasilkan nilai Kolmogrof of Smirnov Z =

0.072 dan $p = 0.980 > 0.05$. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir stres akademik adalah normal. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel kecanduan *smartphone* menghasilkan nilai Kolmogrof of smirnov Z = 0.085 dan $p = 0.979 > 0.05$. Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir kecanduan *smartphone* adalah normal.

Tabel 11. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	P	Keterangan
Stres akademik (X1)- Prokrastinasi akademik (Y)	1.799	3.09	0.075	Linier
Kecanduan <i>smartphone</i> (X2)-Prokrastinasi akademik (Y)	1.107	3.09	0.357	Linier

Berdasarkan tabel 11, Hasil analisis uji asumsi linearitas antara variabel stres akademik dengan prokrastinasi akademik mempunyai nilai *deviation from linearity* $F_{hitung} < F_{tabel} = 1.799 < 3.09$, dan $p = 0.075 > 0.050$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut adalah linier. Hasil analisis uji asumsi linearitas

antara variabel kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik mempunyai nilai *deviation from linearity* $F_{hitung} < F_{tabel} = 1.107 < 3.09$, dan $p = 0.357 > 0.050$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut adalah linier.

Tabel 12. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Prokrastinasi akademik -Stres akademik	0.637	1.570	Tidak Multikolinier
Prokrastinasi akademik -Kecanduan <i>smartphone</i>	0.637	1.570	Tidak Multikolinier

Berdasarkan tabel 12, Hasil analisis uji multikolinieritas antara variabel prokrastinasi akademik dengan stres akademik mempunyai nilai koefisien $tolerance = 0.637 < 1$ dan nilai koefisien $VIF = 1.570 < 10$ yang berarti hubungannya dinyatakan tidak multikolinier. Hasil uji

multikolinieritas antara variabel prokrastinasi akademik dengan kecanduan *smartphone* mempunyai nilai koefisien $tolerance = 0.637 < 1$ dan nilai koefisien $VIF = 1.570 < 10$ yang berarti hubungannya dinyatakan tidak multikolinieritas.

Tabel 13. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	T _{hitung}	T _{tabel}	P	Keterangan
Stres akademik	1.598	1.983	0.113	Homoskedastik
Kecanduan <i>smartphone</i>	-1.608	1.987	0.111	Homoskedastik

Berdasarkan tabel 13, Hasil analisis uji heteroskedastisitas didapatkan hasil variabel stres akademik terhadap absolute residual (*abres1*) diperoleh nilai koefisien $T_{hitung} = 1.598 < T_{tabel} = 1.983$ dan nilai $p = 0.113 > 0.05$ maka data dinyatakan homoskedastik. Hasil

analisis uji heteroskedastisitas didapatkan hasil variabel kecanduan *smartphone* terhadap absolute residual (*abres1*) diperoleh nilai koefisien $T_{hitung} = -1.608 < T_{tabel} = 1.987$ dan $p = 0.111 > 0.05$ maka data dinyatakan homoskedastik.

Tabel 14. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	R ²	Sig
Prokrastinasi Akademik (Y)				
Stres Akademik (X1)	27.308	3.09	0.334	0.000
Kecanduan <i>Smartphone</i> (X2)				

Berdasarkan tabel 14 menunjukkan $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan $P < 0.05$ yang artinya bahwa

stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik memiliki

pengaruh yang signifikan dengan nilai $F = 27.308$, $R_2 = 0.334$, dan $p = 0.000$ hal tersebut bermakna bahwa hipotesisi

pertama yaitu H_1 diterima H_0 ditolak dalam penelitian ini.

Tabel 15. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	t_{hitung}	t_{tabel}	P
Stres akademik (X_1)- Prokrastinasi akademik (Y)	0.636	3.114	1.983	0.000
Kecanduan <i>smarphone</i> (X_2)-Prokrastinasi akademik (Y)	0.269	2.942	1.983	0.007

Berdasarkan tabel 15, dapat diketahui bahwa pada stres akademik terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang artinya terdapat pengaruh positif dan signifikan dengan nilai $\beta = 0.636$, $t_{hitung} 3.114 > t_{tabel} 1.983$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak, hal tersebut bermakna bahwa hipotesisi kedua dalam penelitian ini diterima, yaitu ada pengaruh positif dan signifikan antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian pada kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang artinya terdapat pengaruh positif dan signifikan dengan nilai $\beta = 0.269$, $t_{hitung} 2.942 > t_{tabel} 1.983 = 0.007$ ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak, hal tersebut bermakna bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima, yaitu ada pengaruh positif dan signifikan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Berdasarkan hasil analisis regresi secara penuh didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu

Politik. Dibuktikan $F = 27.308$, $R_2 = 0.334$ dan $P = 0.000$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah H_1 diterima dan H_0 ditolak. Kontribusi (R_2) stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 0.334. hal ini menunjukkan bahwa 33,4 persen dari faktor terjadinya prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh stres akademik dan kecanduan *smartphone*. Sisanya 66,6 persen dijelaskan oleh variabel lain atau sebab-sebab lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji deskriptif, menggambarkan kondisi sebaran data pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Ditemukan hasil pengukuran melalui skala prokrastinasi yang telah terisi diperoleh mean empirik lebih tinggi dari mean hipotetik dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi.

Fauziah (2015) menyatakan prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku yang tidak bisa dikontrol dalam hal pekerjaan maupun tugas-tugas kuliah sehingga menyebabkan tertundanya suatu pekerjaan. Seseorang dapat dikatakan melakukan prokrastinasi jika dirinya menunda pekerjaan penting tanpa alasan yang logis, padahal dirinya bisa melakukan pada waktunya sesuai dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya (Basri, 2017). Mahasiswa dituntut untuk melaksanakan tanggung jawab dalam aktivitas perkuliahan

seperti mengerjakan tugas yang bersifat akademik ataupun non akademik. Namun dalam perkuliahan mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan dalam proses belajar sehingga dalam melaksanakan tuntutan tersebut sering kali mahasiswa melakukan tindakan prokrastinasi atau penundaan pengerjaan tugas.

Prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif bagi mahasiswa. Solomon dan Rothblum (Ursia, Ide dan Nadia, 2013) menyatakan mahasiswa yang menunda mengerjakan tugas akan berakibat pada tugas tidak terselesaikan atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar deadline sehingga menimbulkan kecemasan. Surijah & Sia (2007) juga menambahkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan lebih lama untuk menyelesaikan masa studinya dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek GT, AD dan TN mengatakan sering kali menunda mengerjakan tugas. Ketiga subjek mengaku alasan menunda mengerjakan tugas karena deadline yang masih panjang dan tidak tau memulai mengerjakan dari mana sehingga memilih aktivitas lain seperti bermain handphone, PSIKOBORNEO Volume x No x Month Year: Page Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smarphone terhadap Prokrastinasi Akademik (Rommy Purwanto Bakri) 12 jalan-jalan bersama teman atau melakukan aktivitas organisasi. Ketiga subjek menyatakan mengerjakan tugas berdekatan dengan deadline sehingga berakibat tugas terselesaikan dengan tidak maksimal dan berakibat pada nilai yang didapatkan.

Pada hasil analisis regresi secara bertahap didapatkan hasil terdapat pengaruh yang positif dan signifikan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan

Ilmu Politik dengan nilai beta = 0.636, $t=3.114$ dan $P= 0.000$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian H1 diterima yang artinya ada pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Nilai beta antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik sebesar 0.636 yang bertanda positif dan signifikan, ini mengidentifikasi bahwa semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik.

Stres akademik merupakan variabel bebas pertama dalam penelitian ini yang terbukti memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Persepsi seseorang terhadap stressor sangat berpengaruh terhadap individu. Stressor yang mengakibatkan kecemasan akan memiliki kemungkinan untuk mendorong individu memiliki kecenderungan ke arah prokrastinasi akademik (Ferari dalam Rumiani, 2006)

Stres akademik berdampak positif dan negatif. Smeltzer dan Bare (dalam Yusuf dan Jannatul, 2020) menyatakan dampak positif dari stres akademik berupa peningkatan kreativitas yang dapat memicu pengembangan diri selama stres yang dialami masih dalam batas kepastian individu. Sedangkan dampak negatif stres akademik dapat berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik individu yang dimana tuntutan belajar yang tinggi mengakibatkan mahasiswa merasa tertekan dan menyebabkan stres dalam perkuliahan (Batanich, dalam Yusuf dan Jannatul, 2020).

Hasil penelitian A'yunina dan Abdurrohlim (2019) menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Anggawijaya (2013) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik akan menimbulkan kecemasan

pada diri mahasiswa, kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan stres akademik yang berkelanjutan bahkan mencapai depresi sehingga menyebabkan terganggunya kehidupan efektif mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji deskriptif, menggambarkan kondisi sebaran data pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Ditemukan hasil pengukuran melalui skala stres akademik yang telah terisi diperoleh mean empirik lebih mean hipotetik sehingga menghasilkan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik memiliki stres akademik yang tinggi. Stres akademik dapat menjadi suatu permasalahan yang kompleks bagi mahasiswa terutama dalam pelaksanaan kehidupan sehari-harinya. A'yunina dan Abdurrohman (2019) menyatakan semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa maka akan semakin tinggi terjadinya prokrastinasi akademik, demikian pula juga sebaliknya bahwa semakin rendah stres akademik maka akan semakin rendah pula prokrastinasi akademik.

Stres akademik dapat menjadi suatu permasalahan yang kompleks bagi mahasiswa terutama dalam pelaksanaan kehidupan sehari-harinya. A'yunina dan Abdurrohman (2019) menyatakan semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa maka akan semakin tinggi terjadinya prokrastinasi akademik, demikian pula juga sebaliknya bahwa semakin rendah stres akademik maka akan semakin rendah pula prokrastinasi akademik.

Pada hasil analisis regresi secara bertahap selanjutnya, ditemukan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dengan nilai beta = 0.269, t= 2.942 dan P= 0.007. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian H1 diterima, yang artinya

ada pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Nilai beta antara kecanduan *smartphone* dengan prokrastinasi akademik sebesar 0.269 yang bertanda positif dan signifikan, ini mengidentifikasikan bahwa semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah kecanduan *smartphone* maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik.

Kecanduan *smartphone* merupakan variabel bebas kedua dalam penelitian ini yang terbukti memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Hal ini sejalan dengan penelitian dalam Muflihah dan Afifatus (2009) diperoleh hasil bahwa kecanduan *smartphone* memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, hal ini menunjukkan bahwa seseorang memiliki kecanduan *smartphone* tinggi maka cenderung tinggi melakukan prokrastinasi dan seseorang yang memiliki kecanduan *smartphone* yang rendah cenderung rendah dalam melakukan prokrastinasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Wyk (2004) yang menyatakan bahwa salah satu alasan seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena kurangnya kontrol diri dalam bermain *smartphone*.

Pada skala kecenderungan *smartphone* yang telah terisi diperoleh mean empirik lebih tinggi dibanding mean hipotetik sehingga berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik memiliki kecanduan *smartphone* yang tinggi yang artinya mahasiswa yang memiliki kecenderungan *smartphone* yang tinggi akan memungkinkan melakukan prokrastinasi dalam pengerjaan tugas.

Penelitian yang dilakukan oleh Beard dan Wolf (2001) menyatakan penggunaan *smartphone* secara berlebih dan ketidak

mampuan dalam mengontrol akan memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Individu yang kecanduan *smartphone* akan cenderung melupakan tugas utama sebagai mahasiswa sehingga menyebabkan tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Cahyaningsih, Nurul dan Agus (2019) menyatakan *smartphone* memiliki pengaruh negatif karena mahasiswa menjadi orang-orang yang malas belajar karena dengan adanya *smartphone* memudahkan mahasiswa mengakses internet sehingga membuat mahasiswa menjadi ketergantungan dan menunda mengerjakan tugas yang diberikan dan berakibat pada prestasi mahasiswa menjadi menurun.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, ada pengaruh antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian ada pengaruh antara kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2018.

Keterbatasan penelitian ini adalah dirasakan atau pendapatnya sendiri. Kemudian penelitian ini hanya berfokus pada mahasiswa angkatan 2018, akan lebih baik jika peneliti selanjutnya bisa mengeksplorasi sampel penelitian yang lebih luas dari sampel sebelumnya, dan keterbatasan lainnya dalam penelitian ini yakni walaupun hasil penelitian menunjukkan semua variabel bebas memiliki pengaruh terhadap variabel terikat, R^2 hanya menghasilkan nilai sebesar 33.4%. Jumlah nilai tersebut tidak mencapai 50% sebagai penjabar terbentuknya variabel terikat oleh semua variabel bebas.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh stres akademik dan kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.
2. Terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi stres akademik, maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah stres akademik, maka akan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
3. Terdapat pengaruh antara kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi kecanduan *smartphone*, maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah kecanduan *smartphone*, maka akan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa
Disarankan membuat kegiatan lainnya dengan skala prioritas. Bertujuan agar dapat lebih teratur dalam melakukan kegiatan dan memberikan banyak opsi pilihan dan terhindari dari aktivitas yang dapat menghambat dalam menyelesaikan tugas seperti bermain *smartphone*. Membuat skala prioritas juga berdampak terhadap penyelesaian tugas yang dirasa sulit sehingga subjek dapat memprioritaskan tugasnya dan mengurangi aktivitas bermain *smartphone* sebagai bentuk penolakan tugas yang dirasa rumit dan tidak disukai.

Kemudian mahasiswa disarankan melakukan identifikasi permasalahan lalu penyelesaian masalah saat merasakan ketidak stabilan emosi tanpa harus menyalahkan orang lain dalam menghadapi permasalahan mengerjakan tugas.

2. Bagi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Bagi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, disarankan membuat kebijakan pembelajaran yang bisa memperhatikan kondisi mahasiswa seperti stres akademik yang dihadapi. Fakultas Ilmu Sosial dan Politik bisa membuat kebijakan seperti aturan pemberian waktu deadline yang rasional juga bagi mahasiswa dari seluruh staf pengajar. Pemberian waktu deadline tugas yang tidak rasional bisa membuat mahasiswa berfokus pada kondisi yang membuat stres (mengeluh pada tugas) dan menunda mengerjakan tugas.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, diharapkan mampu memperbaiki kelemahan yang terdapat dalam penelitian ini. Disarankan mampu mengembangkan penelitian dengan metode yang berbeda seperti menggunakan metode kualitatif untuk mengungkap lebih dalam tentang stres akademik yang dihadapi mahasiswa sehingga menimbulkan kecenderungan kecanduan *smartphone* yang berakibat pada perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa serta disarankan dalam penelitian selanjutnya untuk pengambilan sampel, dapat dilakukan secara survey menyeluruh terlebih dahulu agar dapat diambil kesimpulan untuk pemilihan sampel yang lebih relevan untuk diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yunina, H., & Abdurrohimi. (2019). Hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 889-897.
- Akanferri, A. A., Aziale, L. K., & Asampana, I. (2014). An empirical study on mobile phone usage among young adults in Ghana: From the viewpoint of university students. *International Journal of Computer Applications*, 98(5), 15-21.
- Anggawijaya, S. (2013). Hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Imiah Mahasiswa Surabaya*, 2(2), 1-12.
- Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2019). Hubungan antara problematic internet use dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal of Psychology*, 4(1), 1-10.
- Basri, A. S. H. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari religiutas. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwa Islam*, 14(2), 54-77.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Cahyaningsih, A. A., Nurul, U. A., & Agus, Z. A. (2019). Gadget dan mahasiswa. *Jurnal Respon Publik*. 13(3), 21- 29.
- Chiu, S. (2014). The relationship between life stress and *smartphone* addiction on taiwanese university student: A meditation model of learning self efficacy and social efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34(2), 49-57.
- Djamarah . (2002). *Strategi belajar mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

- akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Jati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Ferrari., Joseph, R., Johnson, J. & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. New York, USA: Plenum Press.
- Griffiths, M. & Kuss, D. (2015). *Internet addiction in psychotherapy*. Basingston: Palgrave Macmillan UK.
- Hadi, S. (2004). *Penelitian research*. Yogyakarta: BPFE
- Knaus, W. (2010). *End procrastination now! get it done with a proven psychological approach*. United States: McGrawHill Companies.
- Kurniawan, A., & Ika, Y. C. (2013). Hubungan antara *academic stres* dengan *smartphone addiction* pada mahasiswa pengguna *smartphone*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1), 16-21.
- Muflihah, F., & Afifatus, S. (2009). Hubungan Antara kecanduan *gadget* dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal FKIP Bengkulu*, 18(1), 83-93.
- Mujahidah, A., & Mudjiran, M. (2019). Hubungan antara Ketakutan Akan Kegagalan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(2).
- Muflihah, F., & Sholihah, A. (2019). HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN GADGET DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK. *TRIADIK*, 18(1).
- Purwati, M., & Amalia, R. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa perencanaan wilayah dan kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28–39.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 37-48.
- Setiawan, G, O,. (2015). Hubungan antara stres akademik dengan prokratinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di Universitas kristen satya wacana. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 6–16.
- Solomon., & Rothblum. (1984). Academic Procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisied. *Australian Psychology*, 51(1), 36-46.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian kuantitatif. kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Surijah, E., & Sia, T. (2007). Mahasiswa versus tugas : Prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and psychological measurement*, 51(2), 473-480.
- Ursia, N, R., Ide, B, S., & Nadia, S. (2013). Hubungan prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 1-18.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235-239.