

Evaluasi Perilaku Belajar Mahasiswa: Analisis Pengaruh Perilaku Phubbing terhadap Prokrastinasi Akademik

Diterima:

06 Desember 2023

Disetujui:

11 Januari 2024

Diterbitkan:

20 Januari 2024

^{1*}Abdullah Syifa, ²Wira Nugraha, ³Raden Tirta Yudistira

^{1,2,3}Program Studi Psikologi Islam IAIN Pontianak

^{1,2,3}Jl. Letjend Suprpto No.14, Kota Pontianak, Kalimantan Barat

E-mail: ^{1*}abdullah.syifa@iainptk.ac.id, ²wiranugraha07@gmail.com,
³yudistira.rt0620@gmail.com

*Corresponding Author

Abstrak— Tujuan dari penelitian untuk membuktikan pengaruh perilaku phubbing terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Jenis dari penelitian ini yakni *ex post facto*, dengan pendekatan penelitian kuantitatif. Subjek dari penelitian ini yakni mahasiswa pada Program Studi Psikologi Islam. Jumlah sampelnya sebanyak 103 mahasiswa dan dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data terkumpul melalui dua alat ukur yakni, Phubbing Scale yang disusun oleh Karadag (2015) dan Procrastination Assesment Scale-Student (PASS) yang disusun oleh Solomon dan Rothblum (1984). Data penelitian dianalisis melalui uji regresi linier sederhana. Penelitian ini memiliki hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan perilaku phubbing terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa ($\text{sig} < 0,05$). Nilai koefisien besaran pengaruhnya adalah 0,36 dan nilai koefisien determinasinya sebesar 13,22%. Hasil tersebut merekomendasikan pada mahasiswa agar lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*. Aktivitas pembelajaran seharusnya sudah mulai didesain penggunaan *smartphone* sebagai medianya dengan peraturan dan ketentuan penggunaannya.

Kata Kunci: Sampel, Regresi, Aktivitas.

Abstract— The research aims to prove the effect of phubbing behavior on student academic procrastination. The type of this research is *ex post facto*, with a quantitative research approach. The subjects of this research were students in the Islamic Psychology Study Program. The total sample was 103 students and was selected using the technique of *purposive sampling*. Data was collected using two measuring tools, namely, the Phubbing Scale compiled by Karadag (2015) and the Procrastination Assessment Scale-Student (PASS) compiled by Solomon and Rothblum (1984). Research data was analyzed using a simple linear regression test. This research has the result that there is a significant influence of phubbing behavior on student academic procrastination ($\text{sig} < 0.05$). The coefficient value for the magnitude of the effect is 0.36 and the coefficient of determination value is 13.22%. These results recommend that students be wiser in using their *smartphones*. Learning activities should have started to be designed for the use of *smartphones* as a medium with rules and conditions for their use.

Keywords: Sample, Regression, Activity

I. PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik seolah menjadi permasalahan yang tidak ada penyelesaiannya. Keadaan negatif ini ditandai dengan penundaan seseorang atas tindakan yang lebih penting dan berusaha tidak melakukan berbagai langkah perbaikan sehingga permasalahan yang dihadapi terus berlarut tanpa ada penyelesaiannya. Situasi tersebut dapat berefek pada keputus-asaan seseorang atas permasalahannya [1]. Individu yang menjadi prokrastinator akan cenderung menghabiskan waktunya dengan aktivitas lain yang sebenarnya tidak lebih penting dibanding dengan menyelesaikan pekerjaan dan tugas akademiknya [2]. Penundaan ini dilakukan atas kesadaran diri dan gagalnya dalam memberikan motivasi penyelesaian tugas akademik atas dirinya sendiri. Prokrastinasi dapat dibagi menjadi dua berdasarkan tujuan dan manfaatnya, yakni prokrastinasi disfungsional dan prokrastinasi fungsional [2]. Gejala prokrastinasi juga banyak terjadi dalam dunia pendidikan untuk berbagai jenjangnya. Mahasiswa yang sudah merasakan berhasil dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dari perilaku prokrastinasi akan cenderung untuk mengulangi penundaan tersebut kembali [3].

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa secara spesifik meliputi empat hal yaitu penundaan saat memulai ataupun penyelesaian tugas, keterlambatan bahkan kegagalan dalam penyelesaian tugas, penundaan dengan mempersepsikan bahwa ada tugas yang dinilai penting dari tugas-tugas lainnya, dan menimbulkan suatu keadaan emosional yang tidak baik, seperti marah, panik, cemas, dan sebagainya. Adapun ciri-ciri prokrastinasi akademik diantaranya adalah penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas-tugas akademik, terlambat mengerjakan dan menyelesaikan tugas, ketidaksesuaian antara rencana dengan aktualisasi kinerja, dan mengerjakan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada tugas yang seharusnya diselesaikan [4].

Beberapa ciri-ciri prokrastinasi akademik diatas terjadi pula pada subjek penelitian. Terdapat mahasiswa yang menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik diantaranya mengulur waktu dalam memulai dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan bagi mereka. Pengerjaan tugas perkuliahan dengan kebut semalam juga dilakukan mahasiswa, bahkan tidak jarang pula mahasiswa terlambat dalam mengerjakan tugasnya. Data tersebut diperkuat lagi bahwa menurut beberapa mahasiswa perilaku prokrastinasi akademik dilakukan karena beberapa kondisi seperti aktif organisasi dan tergoda kegiatan lain yang dianggap lebih mengasyikkan. Fakta diatas jelas menunjukkan bahwa terjadi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Kondisi yang tidak baik ini jika terus diabaikan akan menimbulkan masalah baru.

Perkembangan teknologi tidak menutup kemungkinan menjadi salah satu faktor lahirnya perilaku prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa. Salah satu teknologi yang sangat mudah mudah dijumpai dan dimiliki oleh mahasiswa adalah *smartphone*. *Smartphone* menjadi salah satu teknologi yang wajib dimiliki karena terdapat berbagai manfaat bagi penggunanya. Fungsi utama dari *smartphone* adalah alat komunikasi, namun lebih jauh kini dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan berbagai pekerjaan. Hadirnya *smartphone* secara positif bagi mahasiswa dapat membantu mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Nilai negatif dari penggunaan *smartphone* bagi mahasiswa salah satunya adalah lahirnya perilaku *phubbing*. *Phubbing* merupakan singkatan dari "*phone snubbing*" yakni gambaran pada tindakan menghina individu lain yang ada dilingkungan sosial sekitarnya dengan lebih fokus untuk melihat *smartphone*-nya daripada memperhatikan lawan bicaranya [5]. Lahirnya perilaku yang tidak baik tersebut dikarenakan tidak terkontrolnya dalam menggunakan dan mengakses internet yang terdapat pada *smartphone* [6]. Internet yang diaksesnya dapat digunakan untuk berbagai hal termasuk juga bermedia sosial. Individu yang adiksi dalam bermedia sosial akan mengganggu aktivitas sosial dan juga kesehatan mental pengguna. Kondisi tersebut menjadikan seseorang abai dengan lawan bicara dan memilih sibuk dengan melihat *smartphone*-nya [7].

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *expost facto*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Phubbing Scale* yang disusun oleh Karadag [6] dan *Procrastination Assesment Scale-Student* (PASS) yang disusun oleh Solomon dan Rothblum (1984). Populasi penelitian ini meliputi mahasiswa aktif pada Program Studi Psikologi Islam IAIN Pontianak. Teknik samplingnya adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 103 mahasiswa. Hipotesis yang akan dibuktikan adalah adanya pengaruh perilaku *phubbing* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Ada dua analisis data yang digunakan, yakni analisis secara analisis inferensia. Analisis inferensia akan menyajikan data seberapa pengaruh perilaku *phubbing* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Unit analisis statistika inferensia yang digunakan adalah regresi sederhana.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari analisis penelitian dengan menggunakan uji analisis regresi sederhana dapat tertampil pada tabel 1 dan tabel 2. Tabel 1 menunjukkan hasil perhitungan regresi dan koefisien determinasi. Tabel 2 menunjukkan perhitungan signifikansi dari uji regresi. Selanjutnya hasil-hasil tersebut dibahas sesuai dengan tujuan penelitian.

TABEL 1. HASIL PERHITUNGAN REGRESI DAN KOEFISIEN DETERMINAN

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	4.703
H ₁	0.364	0.132	0.124	4.403

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perilaku *phubbing* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Nilai pengaruhnya sebesar 0,36 dengan nilai koefisien determinasinya sebesar 13,2%, maka sisa persentase sebesar 86,8% prokrastinasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh variabel yang lain. Seseorang yang melakukan *phubbing* akan cenderung menghabiskan perhatiannya dalam menggunakan *smartphone*. Perilaku ini dilakukan untuk berbagai hal termasuklah mengakses internet untuk beberapa kepentingan seperti bermedia sosial. Perilaku pengabaian terhadap lawan bicara ini yang dilakukan secara konsisten dalam jangka waktu yang cukup lama juga akan mempengaruhi aktivitas akademik seseorang. Studi kualitatif yang dilakukan oleh Langseth dan Sedal [8] menyebutkan bahwa *phubbing* menyebabkan keteralihan perhatian siswa dalam mengikuti pembelajaran. Siswa cenderung untuk berpikir dalam banyak hal sehingga aktivitas pembelajaran tidak terlaksana dengan maksimal.

TABEL 2. HASIL PERHITUNGAN SIGNIFIKANSI REGRESI

	df	SS	MS	F	Sig F
Regression	1	298,40	298,40	15,39	0,0001
Residual	101	1958,0	19,38		
Total	102	2256,40			

Kecenderungan untuk berselancar dan menghabiskan waktu pada *smartphone* banyak dilakukan oleh banyak mahasiswa [9]. Idealnya mahasiswa menghabiskan waktu pada *smartphone*-nya untuk berbagai kegiatan yang positif dan memudahkan mereka dalam aktivitas perkuliahan. Penggunaan *smartphone* secara bijak dapat dilakukan oleh mahasiswa seperti mengakses berbagai referensi guna mendukung tugas-tugas perkuliahan. Materi perkuliahan juga dapat diakses secara *online* dengan tidak terbatas ruang dan waktu, asalkan *smartphone* terkoneksi kuat dengan internet [10]. Faktanya bahwa mahasiswa cenderung melakukan adiksi negatif dan tentunya merugikan diri sendiri seperti adiksi pada bermain *game* dan juga bersosial media. Abramoval dkk [11] menyebutkan bahwa perilaku *phubbing* berpengaruh pada beberapa perilaku negatif akademik mahasiswa diantaranya meremehkan proses dan juga aktivitas belajar, memperlama masa studi, mengganggu perhatian dan fokus secara visual selama perkuliahan berlangsung.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa perilaku *phubbing* berpengaruh pada prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa cenderung menghabiskan perhatiannya pada penggunaan *smartphone*, sehingga selain mengabaikan kawan

untuk berkomunikasi secara baik para perilaku *phubbing* juga melakukan penundaan dalam berbagai aktivitas akademiknya. Tinggi dan rendahnya prokrastinasi akademik dapat berdampak pada tinggi rendahnya perilaku menyontek [12]. Prokrastinator akademik akan memiliki kesiapan diri yang lebih rendah dalam menghadapi ujian atau tes. Tugas-tugas akademik yang diberikan oleh guru merupakan salah satu upaya dalam peningkatan pemahaman dan juga mempersiapkan peserta didik untuk menghadapi ujian dan juga tes. Individu yang berperilaku prokrastinasi akademik akan mengalami rendahnya pengetahuan sehingga merasa kesulitan dalam menjawab ujian ataupun tes. Kondisi tersebutlah yang menyebabkan mereka menyontek pada saat ujian ataupun tes. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan ketidakjujuran akademik mahasiswa [13]. Korelasi tersebut terjadi karena mahasiswa yang menjadi prokrastinator dan waktu pengumpulannya tugas hampir habis maka mereka cenderung menyelesaikannya dengan aktivitas ketidakjujuran akademik seperti plagiat dan merubah dari hasil kerja tugas yang telah diselesaikan oleh orang lain. Koefisien korelasi yang dihasilkan sebesar 0,705, sehingga hipotesis penelitian tersebut diterima bahwa adanya hubungan prokrastinasi akademik dengan ketidakjujuran akademik. Prestasi belajar juga memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Penelitian yang melibatkan 77 mahasiswa ini berkesimpulan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara variabel prokrastinasi akademik dengan variabel prestasi belajar. Koefisien korelasinya sebesar -0,603 dengan nilai signifikan kurang dari 0,05. Semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa maka berpengaruh pada prestasi belajar yang menjadi rendah, begitu juga sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa maka berpengaruh pada prestasi belajar yang menjadi tinggi [14]. Semua pihak akademik diharapkan mampu memotivasi mahasiswa disetiap aktivitas akademiknya. Khusus untuk mahasiswa sendiri diharapkan mampu membagi waktu dalam aktivitas belajar, bermain, dan juga bekerja diparuh waktu. Perilaku *phubbing* merupakan wujud dari pengguna *smartphone* yang bermasalah (*problematic smartphone use*). Penelitian yang dilakukan oleh Sun dan Miller [15] menyebutkan bahwa *problematic smartphone use* berpengaruh pada perilaku *phubbing*. Hal tersebut terjadi karena kontrol yang buruk terhadap penggunaan *smartphone*, ketergantungan psikologis pada *smartphone*, mengabaikan konsekuensi negatif pada penggunaan *smartphone*, dan merasa cemas Ketika jauh dari *smartphone*. *Problematic smartphone use* atau disingkat dengan PSU merupakan aktivitas menggunakan *smartphone* yang dapat menimbulkan pengaruh negatif bagi penggunanya. *Problematic smartphone use* dapat juga disebutkan sebagai salah satu bentuk kecenderungan atau keterikatan terhadap *smartphone* yang memungkinkan timbulnya masalah sosial seperti penarikan diri dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kendali impuls pada seseorang [16].

Wolniewicz [17] menyebutkan bahwa PSU dapat menurunkan produktivitas seseorang, selain itu dapat pula menurunkan prestasi akademik. Penelitian yang telah dilakukan oleh Hussain dkk [18] menyebutkan bahwa PSU memiliki korelasi positif dengan waktu yang dihabiskan dalam menggunakan *smartphone* dan berkorelasi positif pula dengan kecemasan seseorang. Pengguna yang paling banyak bermasalah dalam menggunakan *smartphone* adalah mereka yang masuk pada kategori dewasa muda (20-40 tahun). Generasi yang lebih muda tidak menutup kemungkinan bahwa mereka juga melakukan PSU, terlebih dengan kemajuan teknologi yang terus berkembang. Realitas diatas menunjukkan bahwa PSU dapat terjadi karena ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol dirinya dalam menggunakan *smartphone*. Lahirnya perilaku phubbing juga dapat dikarenakan seseorang mengalami *fear of missing out* [19]. Perilaku *fear of missing out* (FoMO) menyebabkan seseorang menggunakan *smartphone* dengan intensitas yang tinggi, sehingga akan dapat menimbulkan perilaku *phubbing* [20]. FoMO didefinisikan sebagai kondisi seseorang yang berkeinginan untuk memainkan atau juga sekedar melihat akun media sosialnya secara intens agar selalu *update* berita ataupun aktivitas yang dilakukan oleh orang lain di berbagai platform media sosial. Pelaku FoMO akan merasa tidak nyaman ketika mereka tertinggal dan juga kehilangan atas informasi yang terus berkembang di media sosial [21]. FoMO dengan level yang tinggi sangat mungkin berdampak pada mahasiswa terutama keteralihan mereka dari kegiatan perkuliahan.

Studi yang telah dilakukan oleh Alt [22] menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki level FoMO yang tinggi akan berpengaruh pada motivasi belajar. Hal tersebut terjadi karena proses belajar dikelas terganggu oleh aktivitas penggunaan *smartphone* untuk media sosial. Mahasiswa seharusnya menggunakan media sosial *online* untuk tujuan akademis sehingga diharapkan berdampak pada keterlibatan aktif selama perkuliahan berlangsung. Kesejahteraan emosional juga dapat dipengaruhi oleh perilaku FoMO pada mahasiswa. Mahasiswa akan lebih mudah mengalami stres, frustrasi, dan memiliki emosi yang negatif ketika perkuliahan [23]. Kedepannya penggunaan teknologi di desain untuk mendukung lingkungan belajar yang lebih konstruktif, sehingga peserta didik terlibat aktif dan mengurangi dampak destruktif penggunaan media sosial di kelas.

Beberapa permasalahan dalam menggunakan *smartphone* diatas tentunya harus menjadi perhatian khusus bagi individu mahasiswa. Walaupun tidak menghilangkan sepenuhnya pengaruh negatif dari penggunaan *smartphone*, setidaknya perlu ada upaya untuk menguranginya. Mahasiswa harus memiliki upaya sendiri yang secara sadar untuk mengurangi efek negatif dari *smartphone*. Mahasiswa harus mampu untuk mengontrol dirinya (*self-control*) pada penggunaan *smartphone*. *Self-control* merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan perilakunya sendiri sehingga dapat menekan dan juga menghambat berbagai dorongan yang datang [24]. *Self-*

control sangat berkaitan dengan sejauhmana seseorang untuk mengendalikan emosinya beserta berbagai dorongan yang lahir dari dirinya sendiri.

Self-control mempunyai pengaruh yang signifikan melalui mediasi kecanduan *smartphone* dan berpengaruh tidak langsung terhadap perilaku *phubbing* [20]. Semakin rendah *self-control* seseorang maka semakin tinggi kecenderungan seseorang untuk melakukan *phubbing*. Seseorang yang mampu untuk melakukan *self-control* akan berkecenderungan berperilaku *phubbing* rendah dan dapat juga mengurangi frekuensi penggunaan ponsel [25]. *Self-control* juga dapat memberikan pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Mandasari dan Nirwana [26] menjelaskan bahwa peserta didik dengan *self-control* yang baik akan tidak mudah untuk melakukan prokrastinasi akademik. Mahasiswa akan lebih terarah dalam membuat berbagai keputusan aktivitas, karena *self-control* akan membawa seseorang kearah konsekuensi yang positif.

Pelaksanaan berbagai kegiatan belajar sebagai upaya pemenuhan kewajiban beban akademis seharusnya menjadi kesadaran diri mahasiswa. Kenyataannya masih banyak kalangan mahasiswa yang tidak menyadari kewajiban beban akademisnya tersebut, dan mereka melakukan penundaan. Sikap seperti ini tentu yang harus dihindari karena akan mengganggu jalannya proses pembelajaran mahasiswa. Prokrastinasi akademik dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki prokrastinasi yang rendah berupa untuk cepat menyelesaikan tugas akademiknya sehingga mereka memiliki waktu yang lebih untuk melakukan perbaikan dan evaluasi tugas, sehingga kualitasnya akan lebih baik [27].

Anshari dkk [28] mengungkapkan bahwa ada beberapa alasan pentingnya penggunaan *smartphone* sebagai bagian dari aktivitas belajar. Pembelajaran di kelas diharapkan mampu menggunakan *smartphone* sebagai perangkat pembelajaran. Hal ini perlu dilakukan dengan harapan meningkatkan partisipasi mahasiswa selama pembelajaran. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan oleh mahasiswa seperti penelusuran bahan materi perkuliahan, mengakses video *online* sebagai media belajar mereka, mengakses buku dan juga jurnal digital. Mahasiswa juga dapat menjadikan beberapa sumber materi perkuliahan tersebut untuk mengerjakan tugas perkuliahan. Dosen cukup memberikan arahan yang jelas kepada mahasiswa tentang tugas yang harus diselesaikan. Pembelajaran yang seperti ini akan lebih mudah dan menyenangkan.

Pembelajaran dengan menggunakan sosial media sebagai media pembelajaran dapat membuat suasana belajar lebih menyenangkan [29]. Media sosial dapat digunakan untuk berkomunikasi, berinteraksi, berkolaborasi dengan dosen, dan berbagai materi, sehingga hal-hal tersebut akan membuat pembelajaran lebih menyenangkan. Manfaat penggunaan media sosial di pendidikan tinggi dapat mengarahkan pembelajaran yang berpusat pada siswa [30]. Hew dan Cheung [31] menjelaskan bahwa secara umum penggunaan media sosial memberikan dampak

positif terhadap pembelajaran siswa. Hal ini bukan sekedar disebabkan oleh teknologi itu sendiri, melainkan juga karena bagaimana teknologi tersebut digunakan, dan bagaimana strategi pengajarannya. Semua itu dilakukan agar pembelajaran yang terbentuk berpusat pada siswa.

Anshari dkk [28] menjelaskan pula bagaimana seharusnya penggunaan *smartphone* dalam pembelajaran. Pertama, *smartphone* yang dimiliki harus memiliki saluran internet yang kuat. Semakin kuat saluran internetnya, maka akan semakin mudah untuk mengakses berbagai media dan sumber belajar. Kedua, kurikulum atau juga rencana pembelajaran perlu untuk didesain dengan menempatkan *smartphone* sebagai media tambahan saat pembelajaran berlangsung. Mahasiswa akan cenderung memiliki kesetaraan informasi jika sumber belajar diakses dari internet, sehingga informasi yang didapat akan cenderung sama. Ketiga, dosen diharapkan juga mampu menggunakan *smartphone* sebagai bagian dari aktivitas pembelajaran. Lebih dari itu diharapkan pula seorang pengajar terampil mengintegrasikan berbagai tugas melalui *smartphone*, mengarahkan peserta didik dalam pembelajaran aktif, dan juga tuntutan agar ada nilai inovatif dan kreatif dalam perkuliahan.

Kemampuan seorang guru dalam menggunakan sumber daya tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk menghubungkan antara aktivitas belajar mereka dengan dunia nyata. Tentunya ini akan membantu siswa untuk mengontekstualisasikan pembelajaran mereka melalui analisis berbagai sumber informasi. Terakhir, penggunaan *smartphone* dalam proses pembelajaran diperlukan untuk mencegah penyalahgunaannya pada pembelajaran di kelas. Oleh karena itu, guru hendaknya menyampaikan peraturan dan ketentuan sejauhmana *smartphone* dapat digunakan yang kemudian dapat disepakati dalam kelas. Peraturan dan ketentuan tersebut dapat disampaikan pada kontrak belajar. Hal tersebut dilakukan untuk menghindari aspek negatif dari penggunaan *smartphone* dalam proses pembelajaran.

IV. KESIMPULAN

Perilaku *phubbing* mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa secara signifikan, dengan nilai pengaruh sebesar 0,36 dan nilai koefisien determinasinya sebesar 13,2%. Semakin tinggi perilaku *phubbing* akan memberikan peluang kepada mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademiknya. Beberapa saran agar mahasiswa menggunakan *smartphone* untuk kepentingan perkuliahan diantaranya aktivitas pembelajaran seharusnya sudah mulai didesain penggunaan *smartphone* sebagai medianya. Tentunya itu dilakukan agar pembelajaran lebih menarik dan mahasiswa pun lebih mudah memperoleh berbagai bahan belajar mereka. Perlu adanya kesepakatan peraturan dan ketentuan terkait dengan sejauhmana *smartphone* dapat digunakan dalam kelas. Kesepakatan tersebut untuk menghindari aspek negatif dari penggunaan *smartphone* dalam proses pembelajaran. Dengan demikian mahasiswa secara tidak langsung telah

diarahkan untuk dapat menggunakan *smartphone* secara lebih positif. Lebih lanjut upaya pencegahan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa juga dapat dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Turmudi and Suryadi, "Manajemen Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring," *al-Tazkiah*, vol. 10, no. 1, pp. 39–58, 2021, [Online]. Available: <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/3423>
- [2] N. Hidayati and A. A. Lilatuzzahro, "Flow Akademik dan Prokrastinasi Akademik," *J. Psikol.*, vol. 6, no. 2, pp. 128–144, 2019, [Online]. Available: <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/1832>
- [3] M. Jannah and D. T. Muis, "Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya," *J. BK Unesa*, vol. 4, no. 3, pp. 1–8, 2014, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/9055>
- [4] S. Mulyana, "Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling," *Couns. J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 1, pp. 45–52, 2018, doi: doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868.
- [5] N. G. Ugur and T. Koc, "Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing," *Procedia - Soc. Behav. Sci.*, vol. 195, pp. 1022–1031, 2015, doi: [10.1016/j.sbspro.2015.06.491](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491).
- [6] E. Karadağ *et al.*, "Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model," *J. Behav. Addict.*, vol. 4, no. 2, pp. 60–74, 2015, doi: [10.1556/2006.4.2015.005](https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005).
- [7] G. Saloom and G. Veriantari, "Faktor-Faktor Psikologis Perilaku Phubbing," *J. Stud. Insa.*, vol. 9, no. 2, p. 152, 2022, doi: [10.18592/jsi.v9i2.4517](https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.4517).
- [8] I. D. Langseth and H. Sedal, "Smartphones in Schools: In What Ways Can Coaching Empower Students to Make a Valid Judgement on When and How to Use Their Smartphone?," *Hum. IT*, vol. 14, no. 3, pp. 48–82, 2019, [Online]. Available: <https://humanit.hb.se/article/view/687/741>
- [9] F. C. Yam and H. Kumcagiz, "Adaptation of General Phubbing Scale to Turkish Culture and Investigation of Phubbing Levels of University Students in Terms of Various Variables," *ADDICTA Turkish J. Addict.*, vol. 7, no. 1, pp. 48–60, 2020, doi: [10.5152/addicta.2020.19061](https://doi.org/10.5152/addicta.2020.19061).
- [10] Y. E. Putri, M. Marjohan, I. Ifdil, and R. Hariko, "Perilaku phubbing pada mahasiswa," *J. Penelit. Guru Indones.*, vol. 7, no. 2, pp. 343–347, 2022.
- [11] O. Abramova, A. Baumann, H. Krasnova, and S. Lessmann, "To Phub or not to Phub: Understanding off-Task Smartphone Usage and its Consequences in the Academic Environment," in *Twenty-Fifth European Conference on Information Systems (ECIS)*, Guimares: Portugal, 2017, pp. 1–16.
- [12] U. Khairat, Y. Maputra, and F. Rahmi, "Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Perilaku Menyontek Pada Siswi SMA di Pesantren X," *J. RAP UNP*, vol. 5, no. 2, pp. 192–203, 2014, doi: [10.24036/rapun.v5i2.104921](https://doi.org/10.24036/rapun.v5i2.104921).
- [13] P. S. Indah and V. Shofiah, "Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Ketidakjujuran Akademik Pada Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau," *J. Psikol. UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, vol. 8, no. Juni, pp. 29–36, 2012, doi: [10.24014/jp.v8i1.181](https://doi.org/10.24014/jp.v8i1.181).
- [14] Zuraida, "Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama," *kognisi J.*, vol. 2, no. 1, pp. 30–41, 2017, doi: [10.22303/kognisi.2.1.2017.30-41](https://doi.org/10.22303/kognisi.2.1.2017.30-41).
- [15] J. Sun and C. H. Miller, "Insecure Attachment Styles and Phubbing: The Mediating Role of Problematic Smartphone Use," *Hum. Behav. Emerg. Technol.*, vol. 2023, pp. 1–11,

- 2023, doi: 10.1155/2023/4331787.
- [16] M. Kwon, D. J. Kim, H. Cho, and S. Yang, "The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents," *PLoS One*, vol. 8, no. 12, pp. 1–7, 2013, doi: 10.1371/journal.pone.0083558.
- [17] C. A. Wolniewicz, M. F. Tiamiyu, J. W. Weeks, and J. D. Elhai, "Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation," *Psychiatry Res.*, vol. 262, no. September, pp. 618–623, 2018, doi: 10.1016/j.psychres.2017.09.058.
- [18] Z. Hussain, M. D. Griffiths, and D. Sheffield, "An Investigation Into Problematic Smartphone Use: The Role of Narcissism, Anxiety, and Personality Factors," *J. Behav. Addict.*, vol. 6, no. 3, pp. 378–386, 2017, doi: 10.1556/2006.6.2017.052.
- [19] A. K. Butt and T. Arshad, "The Relationship Between Basic Psychological Needs and Phubbing: Fear of Missing Out as the Mediator," *PsyCh J.*, vol. 10, no. 6, pp. 916–925, 2021, doi: 10.1002/pchj.483.
- [20] V. Chotpitayasunondh and K. M. Douglas, "How 'Phubbing' Becomes The Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing Via Smartphone," *Comput. Human Behav.*, vol. 63, pp. 9–18, 2016, doi: 10.1016/j.chb.2016.05.018.
- [21] A. K. Przybylski, K. Murayama, C. R. Dehaan, and V. Gladwell, "Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out," *Comput. Human Behav.*, vol. 29, no. 4, pp. 1841–1848, 2013, doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.
- [22] D. Alt, "College Students' Academic Motivation, Media Engagement and Fear of Missing Out," *Comput. Human Behav.*, vol. 49, pp. 111–119, 2015, doi: 10.1016/j.chb.2015.02.057.
- [23] D. Alt, "Students' Wellbeing, Fear of Missing out, and Social Media Engagement for Leisure in Higher Education Learning Environments," *Curr. Psychol.*, vol. 37, no. 1, pp. 128–138, 2016, doi: 10.1007/s12144-016-9496-1.
- [24] M. Muraven, "Building Self-Control Strength: Practicing Self-Control Leads to Improved Self-Control Performance," *J. Exp. Soc. Psychol.*, vol. 46, no. 2, pp. 465–468, 2010, doi: 10.1016/j.jesp.2009.12.011.
- [25] R. Latifa, E. F. Mumtaz, and I. Subchi, "Psychological Explanation of Phubbing Behavior: Smartphone Addiction, Emphaty and Self Control," *2019 7th Int. Conf. Cyber IT Serv. Manag. CITSM 2019*, pp. 1–5, 2019, doi: 10.1109/CITSM47753.2019.8965376.
- [26] D. Mandasari and H. Nirwana, "Relationship of Self-Control With Student Academic Procrastination," *J. Neo Konseling*, vol. 1, no. 2, pp. 1–7, 2019, doi: 10.24036/00103kons2019.
- [27] P. Saraswati, "Strategi Self Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Akademik," *Intuisi J. Psikol. Ilm.*, vol. 9, no. 3, pp. 210–223, 2017.
- [28] M. Anshari, M. N. Almunawar, M. Shahrill, D. K. Wicaksono, and M. Huda, "Smartphones Usage In The Classrooms: Learning Aid or Interference?," *Educ. Inf. Technol.*, vol. 22, no. 6, pp. 3063–3079, 2017, doi: 10.1007/s10639-017-9572-7.
- [29] V. Balakrishnan, "Learning Can Be Fun - Exploring the Intention to Use Social Media among University Students," in *International Conference on Education and Social Sciences (Intcess14), Vols I and Ii*, 2014, pp. 876–883. [Online]. Available: https://www.ocerints.org/intcess14_publication/papers/86.pdf
- [30] L. C. Garrido, A. V. Moya, and M. V. Morancho, "The Teacher-Student Relationship in the Use of Social Network Sites for Educational Purposes: A Systematic Review," *J. New Approaches Educ. Res.*, vol. 10, no. 1, pp. 137–156, 2021, doi: 10.7821/NAER.2021.1.591.
- [31] K. F. Hew and W. S. Cheung, "Use of Web 2.0 Technologies in K-12 and Higher Education: The Search for Evidence-Based Practice," *Educ. Res. Rev.*, vol. 9, pp. 47–64, 2013, doi: 10.1016/j.edurev.2012.08.001.