

Pengaruh Regulasi Diri dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan *Smartphone Addiction* Sebagai Variabel *Intervening*

Ivanier Nadaa Nabila¹ L. Rini Sugiarti² Erwin Erlangga³

Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang, Kota Semarang,
Provinsi Jawa Tengah, Indonesia

Email: ivaniarnadaanbl@gmail.com¹ riendoe@usm.ac.id² erwinerlangga@usm.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh regulasi diri dan konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik dengan *smartphone addiction* sebagai variabel *intervening*. Jumlah responden penelitian ini sebanyak 140 siswa SMP Diponegoro Ungaran. Pengambilan sampel penelitian menggunakan *sampling jenuh*. Pengambilan data penelitian menggunakan skala untuk skala prokrastinasi akademik, *smartphone addiction*, regulasi diri dan konformitas teman sebaya. Analisis data menggunakan program SmartPLS. Hasil diharapkan dapat memberikan wawasan tentang bagaimana faktor-faktor ini saling berinteraksi dan mempengaruhi perilaku akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, *Smartphone Addiction*, Regulasi Diri, Konformitas Teman Sebaya

Abstract

This study aims to analyze the influence of self-regulation and peer conformity on academic procrastination, with smartphone addiction as an intervening variable. The number of respondents in this study is 140 students from SMP Diponegoro Ungaran. The sampling method used in this research is saturated sampling. Data collection employs scales for academic procrastination, smartphone addiction, self-regulation, and peer conformity. Data analysis is conducted using the SmartPLS program. The results are expected to provide insights into how these factors interact and influence students' academic behavior.

Keywords: Academic Procrastination, *Smartphone Addiction*, Self-Regulation, Peer Conformity



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang penting bagi suatu bangsa guna menunjukkan kualitas dan memajukan dari bangsa itu sendiri. Salah satu ajang guna menyalurkan pendidikan yaitu dengan menuntut ilmu. Sekolah merupakan suatu wadah bagi siswa untuk menuntut ilmu dibawah pengawasan pendidik atau guru. Sebagai siswa atau peserta didik, diharapkan mampu dalam menyelesaikan tugas sekolah yang diberikan oleh guru yang merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan nilai yang baik. Upaya dalam menyelesaikan tugas antara siswa satu dengan yang lain berbeda-beda. Pada saat diberikan tugas ada siswa yang seketika langsung mengerjakan tugas yang diberikan dan ada juga siswa yang memilih untuk menunda tugas yang diberikan dengan alasan masih banyak waktu. Menunda dalam menyelesaikan tugas akademik merupakan bentuk ketidaksiapan siswa dalam memanfaatkan waktu secara efektif (Wibowo, 2016). Dalam dunia psikologi perilaku menunda pekerjaan tugas akademik disebut dengan istilah prokrastinasi akademik. Kebiasaan siswa tidak menuntaskan dan memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dapat menyebabkan hasil belajar yang tidak optimal. Masalah pembelajaran yang seringkali dihadapi oleh siswa sekolah adalah penundaan dalam menyelesaikan tugas, maka inilah makna dari prokrastinasi (Chalimi, 2017). Menurut (Rante & Tulak, 2023) Prokrastinasi merupakan perilaku menunda suatu tugas yang seharusnya dilakukan karena lebih memilih melakukan aktivitas yang tidak penting dengan sengaja namun dengan sadar perilaku tersebut memiliki dampak yang buruk. Prokrastinasi akademik adalah fenomena di mana pelajar secara sengaja menunda-nunda

penyelesaian tugas atau studi mereka, sering kali hingga batas waktu yang sangat dekat. Tindakan ini, meskipun memberikan kepuasan sementara, biasanya berdampak negatif pada prestasi akademik siswa. Dalam konteks pendidikan, prokrastinasi akademik dapat mengakibatkan berbagai konsekuensi negatif yang signifikan (McCloskey dalam Ardina & Wulan, 2016). Menurut Chehrzad, antara setengah hingga 90 % siswa rentan terhadap perilaku prokrastinasi akademik dan prevalensi fenomena ini meningkat (Chehrzad et al., 2017). Ketika tugas atau studi ditunda hingga menit-menit terakhir, individu akan sering merasa tertekan dan terburu-buru untuk menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. Tekanan ini dapat menyebabkan kecemasan yang berlebihan yang berdampak pada kesejahteraan mental dan emosional siswa (Fincham, 2021).

Ketika siswa menunda-nunda tugas, maka sering kali tidak memiliki cukup waktu untuk memeriksa dan memperbaiki pekerjaan dengan teliti. Hal ini dapat mengakibatkan hasil yang kurang memuaskan dan jauh di bawah potensi sebenarnya siswa. Pekerjaan yang dilakukan terburu-buru cenderung memiliki lebih banyak kesalahan dan kurang mendalam dalam analisis atau penjelasan (Miswanto, 2022). Lebih jauh lagi, prokrastinasi akademik dapat berdampak pada pencapaian akademik yang kurang optimal. Siswa yang sering menunda-nunda cenderung memiliki nilai yang lebih rendah dan berjuang untuk memenuhi standar akademik yang diharapkan (Kuftyak, 2021). Laporan survei Pendidikan seperti PISA (Programme for International Student Assessment) atau riset Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menunjukkan bahwa antara 60 hingga 80% pelajar di Indonesia mengalami prokrastinasi tingkat tertentu. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan seorang siswa MTS Diponegoro Ungaran pada tanggal 13 Desember 2023 dapat diperoleh data subjek pertama berinisial LI yang berusia 14 tahun menunjukkan bahwa subjek cenderung mengerjakan tugas sekolahnya ketika mendekati tengga waktu dan subjek sesekali pernah terlambat dalam mengumpulkan berkas (KB:W.S1/b.21-24). Subjek pertama juga mengatakan bahwa subjek memilih melakukan aktivitas lain seperti bermain handphone (KB:W.S1/b.31-32). Subjek merasa malas ketika diberikan tugas sekolah (KB:W.S1/b.36-37). Subjek merasa menyepelekan tugas sekolah dan menganggap deadline masih lama (KB:W.S1/b.41-45). Selain itu pada hasil wawancara subjek yang kedua berinisial AHC usia 14 tahun diperoleh hasil bahwa subjek cenderung merasa malas ketuuka akan memulai mengerjakan tugas akademik (KB:W.S2/b.16-20). Subjek juga cenderung melakukan aktivitas lain seperti bermain handphone, melihat televisi dan futsal daripada mengerjakan tugas akademik (KB:W.S2/b.25-27). Begitu juga dengan hasil wawancara pada subjek ketiga yang berinisial AGA berusia 15 tahun menunjukkan bahwa subjek cenderung sering menunda untuk memulai menyelesaikan tugas karena subjek merasa malas (KB:W.S3/b.15-19). Subjek juga cenderung menyepelekan tugas yang diberikan dan berencana mengumpulkan tugas mepet tenggat waktu yang diberikan (KB:W.S3/b.18-19). Selain itu juga terdapat kesenjangan antara rencana dalam memulai mengerjakan tugas dan kinerja aktual (KB:W.S3/b.22-24). Subjek juga melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti main smartpone, tidur, motor-motoran dan menganggap sebagai hiburan (KB:W.S3/b.28-32).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa yang telah dilakukan peneliti menunjukkan hasil bahwa seringkali para siswa melakukan penundaan dalam memulai menyelesaikan tugas di sekolah dan bahkan pada saat waktunya dikumpulan, tidak sedikit siswa yang tidak mengumpulkan. Salah satu faktor mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik adalah regulasi diri (Mujirohawati & Khoirunnisa, 2022). Prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa dapat dipengaruhi dengan keahlian dalam mengatur diri atau biasa disebut dengan regulasi diri. Zimmerman & Schunk (Elfariyani (2022) mengemukakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka

dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan. Buruknya regulasi diri siswa atau yang saat ini usia remaja didukung oleh survei bahwa Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Banyak remaja yang kurang dapat mengatur waktu dengan baik dan kurang dalam berinteraksi sosial dengan teman sebaya (Nabila & Laksmiwati, 2019). Siswa masih memiliki ketidakstabilan dalam emosi, perilaku, dan berpikir hal inilah yang mendasari regulasi diri belum dimiliki individu (Kharisma & Astuti, 2019). Siswa dengan regulasi diri yang rendah mungkin kesulitan dalam mengelola waktu dan tugas mereka. Sehingga akan kewalahan oleh banyaknya tugas yang perlu diselesaikan dan lebih cenderung mencari pengalihan sementara, seperti bermain game atau menghabiskan waktu di media sosial, daripada menyelesaikan pekerjaan mereka tepat waktu. Kurangnya regulasi diri ini meningkatkan kecenderungan untuk prokrastinasi, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mereka (Wulan, 2016) dan (Sutedja & Yoenanto, 2022).

Konformitas teman sebaya memiliki peran penting dalam perilaku prokrastinasi akademik. Selain regulasi diri, *Peer Group* atau konformitas teman sebaya menjadi salah satu faktor terjadinya prokrastinasi akademik (Mujidin, 2014). Siswa melakukan prokrastinasi akademik juga dikarenakan adanya kelompok dengan teman sebaya kelasnya, sehingga ketika teman sebaya yang lain sibuk dengan kegiatan pribadi maka seorang siswa menjadi malas untuk mengerjakan tugas dan cenderung akan memulai mengerjakan saat teman sebaya juga mengerjakan. Teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat terhadap sikap dan perilaku siswa, termasuk kebiasaan belajar siswa. Konformitas teman sebaya adalah kecenderungan individu untuk menyesuaikan sikap, perilaku, dan nilai-nilai mereka dengan norma-norma kelompok teman sebayanya (Putri, 2016). Teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat terhadap sikap dan perilaku siswa, termasuk kebiasaan belajar mereka. Jika teman-teman sebaya siswa cenderung menunda-nunda tugas, siswa tersebut mungkin merasa terdorong untuk mengikuti pola yang sama demi merasa diterima dalam kelompok sosial mereka. Kecenderungan untuk menyesuaikan diri dengan perilaku teman-teman ini dapat memperkuat kebiasaan prokrastinasi. Hal ini didukung oleh penelitian Imansyah (2018), bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa laki-laki MA boarding school Al-Irsyad.

Faktor yang saat ini serigkali mempengaruhi perilaku buruk siswa adalah kebiasaan menggunakan *smartphone*. Seiring dengan perkembangan teknologi, penggunaan *smartphone* yang berlebihan telah menjadi salah satu faktor yang memperburuk prokrastinasi akademik terutama di kalangan generasi muda. Fenomena kecanduan *smartphone* atau *smartphone addiction* dikalangan siswa dindonesia memang menjadi isu yang semakin menonjol dalam beberapa tahun terakhir. Kecanduan *smartphone* ditandai oleh penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali, yang sering kali mengganggu berbagai aspek kehidupan, termasuk kegiatan individu termasuk kegiatan akademik siswa. Siswa dengan regulasi diri yang rendah cenderung lebih rentan terhadap kecanduan *smartphone*. Hal ini dikarenakan *smartphone* sebagai pelarian dari tugas-tugas akademik yang menantang atau membosankan. Berdasarkan survei dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (KOMINFO) sekitar 60 hingga 70% pelajar di Indonesia terpapar resiko kecanduan *smartphone*. Kecanduan *smartphone* ini biasanya berkaitan dengan penggunaan berlebihan untuk media sosial, permainan, atau menonton video yang dapat mengganggu aktivitas belajar. Survei dari Kominfo juga menemukan bahwa sekitar 60% anak-anak dan remaja di Indonesia menghabiskan lebih dari 3 jam per hari didepan layar *smartphone* yang dianggap beresiko menyebabkan kecanduan (Kominfo, 2021).

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan seorang siswa Mts Diponegoro Ungaran pada tanggal 13 Desember 2023 diperoleh hasil pada subjek keempat yang berinisial "RAK" usia 14 tahun bahwa subjek menggunakan *smartphone* selama 16 jam dalam sehari

(KB:W.S4/b.8). Subjek menggunakan *smartphone* untuk membuka tiktok, membalas chat, melihat social media (KB:W.S4/b.12-13). Selain itu subjek mengalami pegal-pegal pada tangan dan mata saat menggunakan *smartphone* (KB:W.S4/b.20-21). Subjek tetap menggunakan *smartphone* disaat subjek ingin tidak menggunakan *smartphone* karena gabut (KB:W.S4/b.24-26). Pada subjek ke lima yang berinisial "UB" usia 15 tahun menunjukkan hasil bahwa Subjek menggunakan *smartphone* setiap hari (KB:W.S5/b.8). Subjek juga merasa malas melakukan kegiatan lain saat sedang menggunakan *smartphone* (KB:W.S5/b.9-11). Subjek merasa senang saat menggunakan *smartphone* karena menganggap bermain *smartphone* sebagai hiburan agar tidak penat (KB:W.S5/b.13-14). Saat subjek kehabisan baterai subjek merasa gabut dan ingin segera cepat pulang (KB:W.S5/b.21-22). Sedangkan wawancara subjek keenam yang berinisial "HQA" usia 14 tahun menunjukkan hasil bahwa Subjek sering menggunakan *smartphone* dan selalu digunakan (KB:W.S6/b.10-11). Subjek merasa malas melakukan kegiatan lain yang sudah direncanakan saat sedang menggunakan *smartphone* (KB:W.S5/b.15-16). Selain itu subjek menganggap *smartphone* sebagai hiburan agar tidak stress (KB:W.S5/b.19-20). Subjek sering dan sudah biasa dimarahin orangtua karena keseringan menggunakan *smartphone* (KB:W.S5/b.22-23).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan adanya ketergantungan menggunakan *smartphone* pada siswa di MTS Diponegoro. Siswa cenderung bermain *smartphone* dibandingkan melakukan aktivitas lain sehingga siswa cenderung lupa dan malas ketika ada tugas yang harus dikerjakan dan diselesaikan. Ketika seseorang mengalami kecanduan *smartphone*, seorang individu cenderung akan menghabiskan banyak waktu didepan layar *smartphone* dan enggan melakukan banyak aktivitas. Regulasi diri sangat memiliki peran penting terhadap terbentuknya perilaku dan tindakan dalam suatu rencana yang dilakukan. Regulasi diri juga merupakan upaya untuk mengatasi kecanduan *smartphone* (Awalia et al., 2022). Ketika regulasi diri yang rendah berkontribusi pada penggunaan *smartphone* yang berlebihan, hal ini dapat mengalihkan perhatian siswa dari tugas-tugas akademik mereka, yang pada akhirnya meningkatkan perilaku prokrastinasi (Yuliansar, 2023). Begitupun teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat terhadap sikap dan perilaku siswa, termasuk kebiasaan penggunaan *smartphone* (Wang et al, 2017). Jika teman-teman sebaya siswa sering menggunakan *smartphone* untuk kegiatan yang tidak produktif, seperti bermain game atau bersosial media, siswa tersebut mungkin merasa terdorong untuk mengikuti perilaku yang sama agar diterima dalam kelompok sosial mereka. Konformitas ini dapat memperkuat kecanduan *smartphone*, karena siswa merasa bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan adalah norma sosial yang harus diikuti. Ponsel pintar berbasis Internet dan memiliki banyak fungsi. Penggunaan ponsel pintar ditemukan terkait dengan banyak pengaruh buruk, seperti masalah kesehatan fisik, masalah emosional, gangguan tidur, dan kegagalan akademik (Kim, Kim, & Jee, 2015).

Hubungan remaja dengan teman sebaya merupakan hal yang penting agar remaja tidak melakukan tindakan nakal. Sejalan dengan teori ini, beberapa studi empiris menemukan bahwa hubungan teman sebaya merupakan faktor pelindung yang penting dalam kecanduan internet remaja secara umum (Liu & Kuo, 2007 dalam (Wang, 2017). Berdasarkan latar belakang masalah di atas, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul; "Pengaruh Regulasi Diri Dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan *Smartphone Addiction* Sebagai Variabel Intervening". Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh regulasi diri dan terhadap prokrastinasi akademik siswa? Apakah ada pengaruh konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa? Apakah ada pengaruh regulasi diri terhadap *smartphone addiction*? Apakah ada pengaruh konformitas teman sebaya terhadap *smartphone addiction*

siswa? Apakah ada pengaruh smartphone addiction siswa terhadap prokrastinasi akademik pada siswa? Apakah ada pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa serta smartphone addiction sebagai variabel intervening? Apakah ada pengaruh konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa serta smartphone addiction sebagai variabel intervening? Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dan terhadap prokrastinasi akademik siswa. Untuk mengetahui pengaruh pengaruh konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa. Untuk mengetahui pengaruh pengaruh regulasi diri terhadap smartphone addiction. Untuk mengetahui pengaruh konformitas teman sebaya terhadap smartphone addiction siswa. Untuk mengetahui pengaruh smartphone addiction siswa terhadap prokrastinasi akademik pada siswa. Untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa serta smartphone addiction sebagai variabel intervening. Untuk mengetahui pengaruh pengaruh konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa serta smartphone addiction sebagai variabel intervening.

Hubungan Antar Variabel

1. Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa. Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Siswa dengan regulasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu, menetapkan prioritas, dan menghindari distraksi, sehingga lebih sedikit mengalami prokrastinasi akademik. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri yang rendah cenderung lebih sering menunda tugas-tugas akademik karena kurangnya kemampuan untuk mengendalikan dorongan dan fokus pada pekerjaan yang harus diselesaikan. Maka ketika seorang siswa kurang dalam tingkat regulasi dirinya maka akan lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Lalu ketika sudah mendekati tenggat waktu yang ditentukan, siswa tersebut akan segera mengerjakan dan hal tersebut kurang efektif dan salah satunya akan ada dampak negatif kepada diri seorang individu tersebut. Oleh karena itu semakin tinggi regulasi diri dalam siswa maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Begitu juga sebaliknya semakin rendahnya regulasi diri yang dimiliki siswa maka akan lebih rendah tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik (Ardina, 2016); (Pudjiastuti, 2020); (Wulan, 2016); dan (Sutedja & Yoenanto, 2022).
2. Pengaruh konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa. Perilaku prokrastinasi akademik pada siswa terjadi karena adanya pengaruh internal dan eksternal. Menurut Solomon (1995) salah satu faktor eksternal berasal dari kelompok teman sebaya. Keterkaitan yang kuat dalam kelompok teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik yang pada dasarnya mereka melakukan berbagai macam kegiatan akademik secara bersama dan membentuk kelompok pertemanan dengan menghabiskan waktu bersama. Kelompok pertemanan yang kuat akan membuat individu cenderung mematuhi perintah ataupun arahan dari teman. Konformitas teman sebaya mengacu pada kecenderungan siswa untuk menyesuaikan sikap, perilaku, dan kebiasaan mereka dengan kelompok teman sebaya mereka. Jika lingkungan teman sebaya mendukung kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, siswa akan lebih cenderung mengikuti pola tersebut untuk merasa diterima dalam kelompok sosial mereka. Oleh karena itu, konformitas teman sebaya yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa

(Imansyah, 2018); (Bastiantama, 2023); (Nila Frischa Panzola & Taufik, (2022); dan (Imansyah & Setyawan (2019). Konformitas teman sebaya dibedakan menjadi dua yaitu positif dan juga negatif (Santrock, 2003). Penelitian ini memfokuskan pada bentuk konformitas teman sebaya yang negatif. Dasar utama konformitas negatif adalah terjadi ketika seseorang melakukan aktivitas, dimana seseorang cenderung melakukan sesuatu yang sama dengan teman-teman meskipun tindakan tersebut merupakan tindakan yang salah (Setyawan, 2015).

3. Pengaruh regulasi diri terhadap *smartphone addiction*. Perilaku prokrastinasi merupakan perilaku yang dapat terjadi dalam berbagai bidang dan situasi. Prokrastinasi akademik ini merupakan suatu penundaan terhadap tugas akademik dimana yang penting untuk dilakukan dan akan menimbulkan konsekuensi tertentu apabila tidak diselesaikan. Menurut Park (dalam Aditiantoro dan wulyani, 2019), prokrastinasi lebih dipengaruhi oleh regulasi diri yang buruk dan adanya perilaku untuk menghindari dari tugas. Ketika sistem regulasi diri seseorang menurut, maka dampak negatif yang akan muncul. Dampak negatif tersebut seperti gagalnya seorang siswa dalam mencapai prestasi, dan tidak adanya semangat yang di munculkan oleh siwa karena adanya tugas. Siswa dengan regulasi diri yang baik biasanya mampu mengontrol penggunaan *smartphone* mereka dan menghindari penggunaan yang berlebihan. Mereka dapat menetapkan batasan waktu dan menggunakan *smartphone* secara bijaksana untuk tujuan produktif. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri yang rendah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh *smartphone* dan lebih mungkin menghabiskan waktu secara berlebihan pada aktivitas yang tidak produktif, yang dapat mengarah pada kecanduan *smartphone*. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan terdapat hubungan regulasi diri terhadap *smartphone addiction*, (Revi Alfiria, 2020); (Hayani, 2021); dan (Muslihatin Nur Azizah & Muslikah, 2021).
4. Pengaruh konformitas teman sebaya terhadap *smartphone addiction* siswa. Yuwanto (2010) mengemukakan bahwa *smartphone addiction* sebagai perilaku keterikatan seseorang terhadap *smartphone* yang disertai dengan kurangnya kontrol dan akan memiliki dampak negatif bagi penggunaanya. *Smartphone* sebagai salah satu teknologi yang lebih efektif untuk berinteraksi sosial dan lebih banyak digunakan masyarakat. Hal tersebut menjadikan penggunaan *smartphone* sebagai sebuah trand bergaul dikalangan remaja. Hasil penelitian Makawi (2016) menyimpulkan bahwa seseorang lebih sering berkomunikasi dengan *smartphone* daripada berkomunikasi secara langsung karena dengan menggunakan *smartphone* membuat individu cenderung memiliki banyak teman. Pengaruh teman sebaya sangat kuat dalam menentukan kebiasaan penggunaan *smartphone* di kalangan siswa. Khang, Kim, dan Kim (2013) berpendapat bahwa seseorang menggunakan alat yang populer agar dapat diakui kelompok teman sebaya dan agar menghindari penolakan dari kelompok tersebut. Jika teman-teman sebaya siswa cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan untuk bersosialisasi atau hiburan, siswa akan merasa terdorong untuk mengikuti perilaku tersebut agar tidak merasa terkucilkan. Konformitas terhadap perilaku teman sebaya ini dapat meningkatkan risiko kecanduan *smartphone*, karena siswa merasa perlu terus terhubung dengan teman-teman mereka melalui perangkat tersebut. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan Konformitas berpengaruh terhadap *smartphone addiction* (Wulandari & Rusmawati, 2019)
5. Pengaruh *smartphone addiction* siswa terhadap prokrastinasi akademik pada siswa. Prokrastinasi akademik merupakan masalah regulasi diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Prokrastinasi akademik disebut sebagai ketidak mampuan seorang individu dalam mengolah waktu yang mengakibatkan penundaan seseorang dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas. Prokrastinasi akademik bersumber utama pada perilaku mencari

kesenangan. Individu lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan tugas-tugas akademik yang diberikan yang dianggap sebagai beban (Ghaida, 2019). Salah satu bentuk perilaku pencarian akan kesenangan yang dapat ditemukan pada zaman sekarang adalah bermain atau penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* dianggap penting untuk menunjak sorang individu melakukan banyak aktivitas sehari-hari seperti mendapatkan berita terkini, mencari bahan belajar, dan sebagai sumber hiburan. *Smartphone* dinilai tidak hanya memiliki manfaat positif, namun terdapat juga sisi negatifnya. *Smartphone* dapat membuat sulit tidur, dan juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis. Salah satu dampak negatif lain dari penggunaan *smartphone* adalah dapat menyebabkan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi atau dapat disebut kecanduan. Kecanduan *smartphone* atau *smartphone addiction* dapat mengakibatkan siswa menghabiskan waktu yang berlebihan pada aktivitas non-akademik seperti media sosial, bermain game, atau menonton video. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi dan mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau menyelesaikan tugas-tugas akademik. Akibatnya, siswa yang kecanduan *smartphone* cenderung lebih sering menunda-nunda pekerjaan akademik mereka, yang meningkatkan tingkat prokrastinasi akademik. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan hubungan, *Smartphone addiction* siswa berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik (Isvandar, 2021); (Sitorus, 2022); dan (Tanaya, 2017).

6. Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa serta *smartphone addiction* sebagai variabel intervening. Dalam menyelesaikan tugas-tugas siswa dapat menghadapi dan menyelesaikan dengan berbagai ragam sikap. Terdapat siswa yang mempunyai regulasi diri yang baik, sehingga membuat seorang siswa mampu dalam mengatur waktu pengerjaan tuganya dan mampu menyelesaikan dengan baik dan sesuai durasi waktu yang telah ditentukan. Regulasi diri dapat mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan proses pendidikan dan juga masa depan (Wicaksana, 2014). Kemampuan regulasi diri ini terkait dengan kemampuan seseorang dalam mengikuti proses pembelajaran dan kemampuan untuk dapat membagi waktu antara mengerjakan tugas dan melakukan kegiatan lain. Regulasi diri yang tinggi membantu siswa mengontrol perilaku mereka dan mengelola waktu secara efektif, yang secara langsung mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Namun, ketika *smartphone addiction* hadir sebagai variabel intervening, regulasi diri juga berperan dalam mengendalikan penggunaan *smartphone*. Siswa dengan regulasi diri yang baik lebih mampu membatasi penggunaan *smartphone* mereka, mengurangi risiko kecanduan, dan pada gilirannya, mengurangi prokrastinasi akademik. Jadi, *smartphone addiction* dapat memperlemah hubungan negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Penelitian terdahulu yang membuktikan terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik (Ardina, 2016); (Pudjiastuti, 2020); (Wulan, 2016); dan (Sutedja & Yoenanto, 2022). Selain itu hubungan regulasi diri terhadap *smartphone addiction*, (Revi Alfiria, 2020); (Hayani, 2021); dan (Muslihatin Nur Azizah & Muslikah, 2021). Dan hubungan *Smartphone addiction* siswa terhadap prokrastinasi akademik (Isvandar, 2021); (Sitorus, 2022); dan (Tanaya, 2017).
7. Pengaruh konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa serta *smartphone addiction* sebagai variabel intervening. Konformitas teman sebaya merupakan kecenderungan remaja untuk menjadi sama atau sesuai dengan pendapat, nilai-nilai yang dianut, kesukaan atau budaya teman sebayanya (Yusuf, 2017). Konformitas teman sebaya dalam menyelesaikan tugas akademik akan berdampak buruk bagi siswa yang dilakukan oleh perorangan, karena akan bertentangan dengan aturan yang diciptakan oleh kelompok

kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015). Menurut Kerlinger (Ridha, 2017) metode penelitian merupakan penyelidikan sistematis, terkontrol, empiris, dan kritis mengenai fenomena sosial yang dibimbing oleh teori dan hipotesis mengenai dugaan yang berhubungan dengan fenomena tersebut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme untuk meneliti populasi atau sampel tertentu (Sugiyono, 2015). Menurut Siyoto & Sodik (2015) metode kuantitatif adalah penelitian yang banyak menuntut penggunaan angka, mulai dari data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasil.

Populasi dan Sampel

Sugiyono (2015), mengatakan bahwa populasi merupakan bagian keseluruhan objek yang merupakan bagian dari penelitian yang memiliki ciri serta karakteristik yang sama untuk diteliti. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa siswi MTS Diponegoro Ungaran, Kabupaten Semarang, yang memiliki *smartphone* berjumlah 140 orang. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015). Pada penelitian ini sampel yang digunakan peneliti adalah seluruh siswa MTS Diponegoro Ungaran kabupaten Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan *sampling jenuh*. *Sampling jenuh* merupakan teknik pengambilan sampel apabila semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini populasi berjumlah 140 orang semua siswa MTS Diponegoro Ungaran, maka teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti adalah *sampling jenuh* yaitu seluruh siswa MTS Diponegoro Ungaran.

Metode Pengumpulan Data

Alat Pengumpulan Data

Metode pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan daftar pertanyaan yang dibuat untuk mengungkap suatu atribut dengan menggunakan respon pada pertanyaan, dimana responden mengisi pertanyaan atau pernyataan kemudian mengembalikan kepada peneliti (Sugiyono, 2015). Kuesioner dibuat berdasarkan variabel yang ada dalam penelitian. Dalam penelitian ini terdapat empat variabel yang akan diteliti, satu variabel terikat yaitu *prokrastinasi akademik*, satu variabel *intervening* yaitu *smartphone addiction* serta dua variabel bebas yaitu *regulasi diri* dan *konformitas teman sebaya*. Alat ukur keempat variabel pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang terkandung dalam setiap variabel.

1. Alat ukur *Prokrastinasi akademik*. Alat ukur *prokrastinasi akademik* menggunakan skala yang disusun dalam bentuk pernyataan *favorabel* dan *unfavorabel*. Setiap aitem akan terdapat empat pilihan yang disediakan seperti sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Skala ini menggunakan empat aspek *prokrastinasi akademik* yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin tinggi tingkat *prokrastinasi akademik* pada responden. Demikian sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin rendah *prokrastinasi akademik* pada responden.
2. Alat ukur *Smartphone addiction*. Alat ukur *smartphone addiction* menggunakan skala yang disusun dalam bentuk pernyataan *favorabel* dan *unfavorabel*. Setiap aitem akan terdapat empat pilihan yang disediakan seperti sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Skala ini menggunakan empat aspek yaitu merasa keasikan dengan *smartphone*, cenderung kurang mampu dalam mengontrol atau menghentikan

penggunaan *smartphone*, merasa gelisah ketika berusaha menghentikan dan mengurangi penggunaan *smartphone*, mengakses *smartphone* lebih lama dari yang diharapkan tanpa sadar. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin tinggi tingkat *smartphone addiction* pada responden. Demikian sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin rendah *smartphone addiction* pada responden.

3. Alat ukur regulasi diri. Alat ukur regulasi diri menggunakan skala yang disusun dalam bentuk pernyataan *favorabel* dan *unfavorabel*. Setiap aitem akan terdapat empat pilihan yang disediakan seperti sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Skala ini menggunakan empat aspek regulasi diri yaitu observasi diri, proses penilaian, dan reaksi diri. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin tinggi tingkat regulasi diri pada responden. Demikian sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin rendah regulasi diri pada responden.
4. Alat ukur Konformitas teman sebaya. Alat ukur Konformitas teman sebaya menggunakan skala yang disusun dalam bentuk pernyataan *favorabel* dan *unfavorabel*. Setiap aitem akan terdapat empat pilihan yang disediakan seperti sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Skala ini menggunakan tiga aspek Konformitas teman sebaya yaitu kesepakatan ketaatan, kekompakan. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin tinggi tingkat konformitas pada responden. Demikian sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin rendah konformitas pada responden.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Regulasi Diri berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik dengan nilai *p-value* 0.000 atau $0.000 < 0.05$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardina (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian oleh Pudjiastuti (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian oleh Sutedja & Yoenanto (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Regulasi diri suatu kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Siswa dengan regulasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu, menetapkan prioritas, dan menghindari distraksi, sehingga lebih sedikit mengalami prokrastinasi akademik. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri yang rendah cenderung lebih sering menunda tugas-tugas akademik karena kurangnya kemampuan untuk mengendalikan dorongan dan fokus pada pekerjaan yang harus diselesaikan (Afrilia, 2020).

Apabila seorang individu ingin tingkat prokrastinasi akademik rendah, maka seorang individu harus lebih baik dalam melakukan observasi diri seperti menyadari dan mengenali emosi dalam diri dimana Dengan melakukan observasi diri yang lebih baik, seseorang dapat memahami emosi yang muncul saat menghadapi tugas akademik. Selain itu jika ingin prokrastinasi akademik rendah, maka pentingnya meningkatkan kemampuan untuk mengevaluasi dan mempertimbangkan pilihan yang sesuai dengan tujuan jangka panjang dalam proses penilaian diri yang mana hal tersebut sangat penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik (Ardina, 2016). Seringkali, prokrastinasi terjadi karena individu lebih memilih kepuasan instan, seperti bersenang-senang atau menghindari pekerjaan yang menegangkan, meskipun hal itu dapat merugikan tujuan jangka panjang mereka. Dengan mampu mengevaluasi dan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, seseorang dapat menyadari bahwa menunda tugas akademik bisa berbahaya bagi pencapaian tujuan akhir mereka, seperti kelulusan, mendapatkan pekerjaan, atau mencapai tujuan pribadi (Wulan dkk,

2016). Pengenalan terhadap tujuan jangka panjang ini membantu individu untuk lebih memprioritaskan tugas yang penting dan menanggukuhkan kebiasaan menunda-nunda, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat prokrastinasi. Apabila ingin tingkat prokrastinasi rendah, seorang individu diharapkan lebih mampu dalam mengendalikan dorongan atau keinginan tanpa berpikir dimana Mengendalikan dorongan atau keinginan yang muncul tanpa berpikir adalah keterampilan penting untuk mengatasi prokrastinasi akademik (Bandura, 1991). Prokrastinasi sering kali terkait dengan kecenderungan untuk memberi prioritas pada aktivitas yang memberikan kepuasan cepat, seperti bermain ponsel atau menonton video, daripada menyelesaikan tugas yang lebih menantang. Mengelola dorongan tanpa berpikir memungkinkan individu untuk lebih fokus pada tugas yang lebih produktif dan sesuai dengan tujuan akademik mereka, yang dapat mengurangi kebiasaan menunda-nunda (Ardina dkk, 2016). Maka ketika seorang siswa kurang dalam tingkat regulasi dirinya maka akan lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Lalu ketika sudah mendekati tenggat waktu yang ditentukan, siswa tersebut akan segera mengerjakan dan hal tersebut kurang efektif dan salah satunya akan ada dampak negatif kepada diri seorang individu tersebut (Wulan dkk, 2016). Oleh karena itu semakin tinggi regulasi diri dalam siswa maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Begitu juga sebaliknya semakin rendahnya regulasi diri yang dimiliki siswa maka akan lebih rendah tingkat prokrastinasi akademik pada siswa (Baumeister, 2007).

Pengaruh Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Konformitas Teman Sebaya berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik dengan nilai *p-value* 0.000 atau $0.000 < 0.05$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Imansyah (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa. Penelitian oleh Bastiantama (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa. Penelitian oleh Panzola & Taufik (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa. Penelitian oleh Imansyah & Setyawan (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa. Perilaku prokrastinasi akademik pada siswa terjadi karena adanya pengaruh internal dan eksternal. Menurut Solomon (1995) salah satu faktor eksternal berasal dari kelompok teman sebaya. Keterkaitan yang kuat dalam kelompok teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik yang pada dasarnya mereka melakukan berbagai macam kegiatan akademik secara bersama dan membentuk kelompok pertemanan dengan menghabiskan waktu bersama. Kelompok pertemanan yang kuat akan membuat individu cenderung mematuhi perintah ataupun arahan dari teman.

Menurut Bastiantama (2023) berpendapat bahwa Konformitas teman sebaya mengacu pada kecenderungan siswa untuk menyesuaikan sikap, perilaku, dan kebiasaan mereka dengan kelompok teman sebaya mereka. Jika lingkungan teman sebaya mendukung kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, siswa akan lebih cenderung mengikuti pola tersebut untuk merasa diterima dalam kelompok sosial mereka. Oleh karena itu, konformitas teman sebaya yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Konformitas teman sebaya dibedakan menjadi dua yaitu positif dan juga negatif (Santrock, 2003). Penelitian ini memfokuskan pada bentuk konformitas teman sebaya yang negatif. Dasar utama konformitas negatif adalah terjadi ketika seseorang melakukan aktivitas, dimana seseorang cenderung melakukan sesuatu yang sama dengan teman-teman meskipun tindakan tersebut merupakan tindakan yang salah (Setyawan, 2015).

Apabila seorang individu ingin tingkat prokrastinasi akademik rendah, maka seorang individu harus lebih berhati-hati dalam pengambilan keputusan bersama didalam kelompok teman sebaya karena Ketika seseorang berada dalam lingkungan kelompok yang memiliki kesepakatan yang jelas tentang tugas dan tanggung jawab akademik, individu tersebut lebih cenderung untuk merasa terikat dengan keputusan kelompok tersebut (Bastiantama, 2023). Kecenderungan untuk mengikuti norma kelompok dapat mendorong individu untuk tetap fokus dan menyelesaikan tugas tepat waktu, karena mereka merasa memiliki tanggung jawab terhadap kelompok. Sebaliknya, jika kelompok tersebut tidak memiliki kesepakatan yang jelas atau memiliki kebiasaan menunda-nunda, maka individu dalam kelompok tersebut bisa terpengaruh untuk menunda-nunda juga. Oleh karena itu, kesepakatan dalam pengambilan keputusan yang mendukung pencapaian tujuan kelompok dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Selain itu jika ingin prokrastinasi rendah maka berhati-hati dalam mematuhi norma yang ada didalam kelompok teman sebaya karena dengan hal tersebut norma kelompok yang mendukung kedisiplinan dapat mengurangi kecenderungan individu untuk menunda tugas (Indrawati dkk, 2016). Ketika norma dalam kelompok menekankan pentingnya menyelesaikan tugas tepat waktu, individu yang tergabung dalam kelompok tersebut cenderung mengikuti norma ini agar tidak dianggap malas atau tidak bertanggung jawab. Ketaatan terhadap norma ini dapat mengurangi prokrastinasi akademik karena individu merasa lebih terikat untuk mematuhi aturan yang berlaku dalam kelompok, baik itu norma untuk bekerja secara disiplin atau mencapai tujuan akademik bersama. Jika norma yang berlaku adalah norma yang mendukung kerja keras dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, maka prokrastinasi akan lebih sedikit terjadi (Eva & Tatik, 2015).

Pengaruh Regulasi Diri terhadap *Smartphone Addiction*

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Regulasi Diri berpengaruh terhadap *Smartphone Addiction* dengan nilai *p-value* 0.000 atau $0.000 < 0.05$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfiria (2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *smartphone addiction*. Penelitian oleh Hayani (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *smartphone addiction*. Penelitian oleh Azizah & Muslikah (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *smartphone addiction*. Siswa dengan regulasi diri yang baik biasanya mampu mengontrol penggunaan smartphone mereka dan menghindari penggunaan yang berlebihan. Mereka dapat menetapkan batasan waktu dan menggunakan smartphone secara bijaksana untuk tujuan produktif. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri yang rendah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh smartphone dan lebih mungkin menghabiskan waktu secara berlebihan pada aktivitas yang tidak produktif, yang dapat mengarah pada kecanduan smartphone (Sahin dkk, 2013). Apabila smartphone addiction ingin rendah, maka seorang individu lebih ditingkatkan dalam kemampuan untuk memahami kebiasaan diri karena seseorang yang sadar akan pola perilaku mereka lebih mungkin untuk mengenali kapan dan bagaimana mereka menjadi tergoda atau kecanduan terhadap smartphone. Dengan hal ini, mereka dapat lebih proaktif dalam mengubah kebiasaan, seperti mengalihkan perhatian ke aktivitas yang lebih produktif atau mengatur waktu penggunaan smartphone (Azizah, 2021). Oleh karena itu, individu yang memiliki kemampuan untuk memahami kebiasaan diri mereka memiliki potensi yang lebih besar untuk mengurangi tingkat kecanduan smartphone. Selain itu sebaiknya seorang individu juga mampu untuk mengevaluasi tindakan atau keputusan sebelumnya. Ketika seseorang dapat menilai apakah keputusan mereka untuk menggunakan smartphone seperti membuka aplikasi media sosial atau menonton video telah mengganggu produktivitas mereka atau merusak kesejahteraan mereka, mereka dapat belajar untuk membuat keputusan yang lebih bijak di masa depan (Sahin, 2013). Kemampuan ini meningkatkan kesadaran diri dan mengarah pada perubahan

perilaku yang lebih sehat dan lebih terkontrol dalam penggunaan *smartphone*. Dan apabila *smartphone addiction* ingin rendah maka pentingnya dalam mengatur dan mengelola emosi (Isvandar, 2021).

Pengaruh Konformitas Teman Sebaya terhadap *Smartphone Addiction*

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Konformitas Teman Sebaya berpengaruh terhadap *Smartphone Addiction* dengan nilai *p-value* 0.000 atau $0.000 < 0.05$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Rusmawati (2019) menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya berpengaruh positif terhadap *smartphone addiction*. Menurut Yuwanto (2010) mengemukakan bahwa *smartphone addiction* sebagai perilaku keterikatan seseorang terhadap *smartphone* yang disertai dengan kurangnya kontrol dan akan memiliki dampak negatif bagi penggunaannya. *Smartphone* sebagai salah satu teknologi yang lebih efektif untuk berinteraksi sosial dan lebih banyak digunakan masyarakat. Hal tersebut menjadikan penggunaan *smartphone* sebagai sebuah trend bergaul dikalangan remaja. Menurut Makawi (2016) menyimpulkan bahwa seseorang lebih sering berkomunikasi dengan *smartphone* daripada berkomunikasi secara langsung karena dengan menggunakan *smartphone* membuat individu cenderung memiliki banyak teman. Pengaruh teman sebaya sangat kuat dalam menentukan kebiasaan penggunaan *smartphone* di kalangan siswa. Menurut Kim dan Kim (2013) berpendapat bahwa seseorang menggunakan alat yang populer agar dapat diakui kelompok teman sebaya dan agar menghindari penolakan dari kelompok tersebut. Jika teman-teman sebaya siswa cenderung menggunakan *smartphone* secara berlebihan untuk bersosialisasi atau hiburan, siswa akan merasa terdorong untuk mengikuti perilaku tersebut agar tidak merasa terkucilkan. Konformitas terhadap perilaku teman sebaya ini dapat meningkatkan risiko kecanduan *smartphone*, karena siswa merasa perlu terus terhubung dengan teman-teman mereka melalui perangkat tersebut.

Apabila seorang individu ingin tingkat *smartphone addiction* rendah, maka seorang individu harus lebih berhati-hati dalam pengambilan keputusan bersama didalam kelompok teman sebaya karena Ketika kelompok teman sebaya memutuskan untuk membatasi penggunaan *smartphone* atau mengatur waktu pemakaiannya, individu dalam kelompok cenderung untuk mengikuti keputusan tersebut karena adanya rasa keterikatan terhadap kesepakatan bersama. Konformitas ini terjadi karena individu merasa perlu untuk sesuai dengan norma yang ditetapkan dalam kelompok, yang dapat mengurangi kecanduan *smartphone* (Isvandar, 2021). Selain itu apabila seorang individu ingin tingkat *smartphone addiction* rendah, maka berhati-hati dalam mematuhi norma yang ada didalam kelompok teman sebaya karena kelompok yang memiliki norma yang mengatur penggunaan *smartphone*, seperti aturan untuk tidak menggunakan *smartphone* selama waktu tertentu atau selama pertemuan, maka individu dalam kelompok tersebut lebih mungkin untuk mengikuti norma tersebut. Norma ini bisa mengurangi kecanduan *smartphone* karena individu merasa harus patuh terhadap aturan yang ada, baik demi keharmonisan kelompok atau karena adanya pengaruh sosial yang kuat (Bastiantama, 2023). Dengan mematuhi norma ini, individu dapat mengurangi kebiasaan kecanduan *smartphone*, karena mereka merasa lebih terikat pada norma sosial yang berlaku.

Pengaruh *Smartphone Addiction* terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian bahwa *Smartphone Addiction* tidak berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik dengan nilai *p-value* 0.138 atau $0.138 > 0.05$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliansari (2023) menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh *smartphone addiction* terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian oleh Bakri (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *smartphone addiction* terhadap prokrastinasi

akademik. Prokrastinasi akademik merupakan masalah regulasi diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Prokrastinasi akademik disebut sebagai ketidak mampuan seorang individu dalam mengolah waktu yang mengakibatkan penundaan seseorang dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas (Ferarri dkk, 1995). Prokrastinasi akademik bersumber utama pada perilaku mencari kesenangan. Individu lebih memilih untuk melakukan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan tugas-tugas akademik yang diberikan yang dianggap sebagai beban (Ghaida,2019). Salah satu bentuk perilaku pencarian akan kesenangan yang dapat ditemukan pada zaman sekarang adalah bermain atau penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* dianggap penting untuk menunjak sorang individu melakukan banyak aktivitas sehari-hari seperti mendapatkan berita terkini, mencari bahan belajar, dan sebagai sumber hiburan. *Smartphone* dinilai tidak hanya memiliki manfaat positif, namun terdapat juga sisi negatifnya. *Smartphone* dapat membuat sulit tidur, dan juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis (Hayani, 2021). Salah satu dampak negatif lain dari penggunaan *smartphone* adalah dapat menyebabkan intensitas penggunaan *smartphone* tinggi atau dapat disebut kecanduan. Kecanduan *smartphone* atau *smartphone addiction* dapat mengakibatkan siswa menghabiskan waktu yang berlebihan pada aktivitas non-akademik seperti media sosial, bermain game, atau menonton video.

Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dengan *Smartphone Addiction*

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Regulasi Diri tidak berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik dengan *Smartphone Addiction* sebagai variabel intervening, dengan nilai *p-value* 0.158 atau $0.158 > 0.05$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zakaria et al., (2023) hasil menunjukkan bahwa regulasi diri tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan *smartphone addiction* sebagai variabel intervening. Dalam menyelesaikan tugas-tugas siswa dapat menghadapi dan menyelesaikan dengan berbagai ragam sikap. Terdapat siswa yang mempunyai regulasi diri yang baik, sehingga membuat seorang siswa mampu dalam mengatur waktu pengerjaan tuganya dan mampu menyelesaikan dengan baik dan sesuai durasi waktu yang telah ditentukan. Regulasi diri dapat mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan proses pendidikan dan juga masa depan (Wicaksana, 2014). Kemampuan regulasi diri ini terkait dengan kemampuan seseorang dalam mengikuti proses pembelajaran dan kemampuan untuk dapat membagi waktu antara mengerjakan tugas dan melakukan kegiatan lain (Rahmawati 2020). Regulasi diri yang tinggi membantu siswa mengontrol perilaku mereka dan mengelola waktu secara efektif, yang secara langsung mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Namun, ketika *smartphone addiction* hadir sebagai variabel intervening, regulasi diri juga berperan dalam mengendalikan penggunaan *smartphone*. Siswa dengan regulasi diri yang baik lebih mampu membatasi penggunaan *smartphone* mereka, mengurangi risiko kecanduan, dan pada gilirannya, mengurangi prokrastinasi akademik. Jadi, *smartphone addiction* dapat memperlemah hubungan negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik.

Pengaruh Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik dengan *Smartphone Addiction*

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Konformitas Teman Sebaya berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik dengan *Smartphone Addiction* sebagai variabel intervening, dengan nilai *p-value* 0.036 atau $0.036 < 0.05$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bastiantama (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa dengan *smartphone addiction*. Penelitian oleh Panzola & Taufik (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik

siswa dengan *smartphone addiction*. Konformitas teman sebaya merupakan kecenderungan remaja untuk menjadi sama atau sesuai dengan pendapat, nilai-nilai yang dianut, kesukaan atau budaya teman sebayanya (Yusuf, 2017). Konformitas teman sebaya dalam menyelesaikan tugas akademik akan berdampak buruk bagi siswa yang dilakukan oleh perorangan, karena akan bertentangan dengan aturan yang diciptakan oleh kelompok teman sebayanya. Individu cenderung memilih untuk mengubah perilakunya untuk menyesuaikan dengan aturan yang ada sehingga dapat diakui dalam kelompok pertemanan sebayanya (Nurani, 2018). Konformitas teman sebaya yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan siswa untuk menunda-nunda pekerjaan akademik jika teman-teman sebaya mereka juga melakukannya (Indira, 2023). Dalam konteks ini, *smartphone addiction* dapat berfungsi sebagai variabel intervening yang memperkuat efek konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik. Dengan berkembangnya trend menggunakan *smartphone*, tidak sedikit remaja yang menggunakan *smartphone* tersebut agar dapat diterima oleh kelompok sebayanya. Siswa yang ingin tetap terhubung dengan teman-temannya melalui *smartphone* mungkin lebih rentan terhadap *smartphone addiction*, yang pada gilirannya meningkatkan tingkat prokrastinasi akademik (Yusria, 2020). Dengan demikian, *smartphone addiction* dapat memperkuat pengaruh negatif konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik.

Kelemahan penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna, masih terdapat kelemahan dan kekurangan. Kelemahan dalam penelitian ini yang pertama adalah kurangnya eksplorasi teori yang tentunya dapat memperkaya penelitian dan hasil dari penelitian ini sendiri. Selain itu peneliti memiliki keterbatasan waktu dimana sekolah yang dijadikan subjek penelitian akan dilaksanakan libur pertengahan semester. Bias dalam pengumpulan data juga menjadi salah satu kekurangan dalam penelitian ini dimana ketergantungan pada metode kuesioner untuk mengukur variable-variabel dalam penelitian dapat menyebabkan bias dalam pengumpulan data dikarenakan responden, responden cenderung subjektif dalam penilaian terhadap diri sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Regulasi Diri berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik; Konformitas Teman Sebaya berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik; Regulasi Diri berpengaruh terhadap Smartphone Addiction; Konformitas Teman Sebaya berpengaruh terhadap Smartphone Addiction; Smartphone Addiction tidak berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik; Regulasi Diri tidak berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Smartphone Addiction sebagai variabel intervening; Konformitas Teman Sebaya berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Smartphone Addiction sebagai variabel intervening.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, maka terdapat beberapa pandangan yang diajukan peneliti untuk menjadi saran, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Orangtua. Orang tua sebaiknya lebih dalam memberikan perhatian, kasih sayang, dan pengawasan yang diberikan untuk dukungan yang baik terhadap anak, agar meminimalisir terjadinya perilaku prokrastinasi akademik.
2. Bagi Siswa. Bagi siswa sebaiknya lebih memperhatikan dalam manajemen waktu, dan tidak menunda-nunda tugas sehingga tugas sekolah tidak menumpuk dan menemukan cara belajar yang cocok agar merasa nyaman dan lebih mudah dalam memahami pembelajaran.

3. Bagi Sekolah. Memberikan inovasi terhadap siswa agar belajar dan pembelajaran yang harus dipertimbangkan kemampuan yang dimiliki siswa agar kejenuhan yang dialami oleh siswa tidak dialaminya lagi dan dapat lebih menyenangkan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya. Dapat diperluasnya penelitian yang berkenaan dengan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa di semua tingkatan pendidikan dan dapat memberikan solusi yang diterapkan dalam mengatasi dan mencegah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, R. (2020). *Hubungan Antara Smartphone Addiction Dengan Belajar Berdasar Regulasi Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Alwisol, 2009. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Ardina, Ayu, Putri (2016), Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma, *Perspektif Ilmu Pendidikan* - Vol. 30 No. 2
- Ardina, Putri & Wulan, Dwi Kencana. (2016). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Jurnal PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan*. Vol. 30 No.
- Azizah, M., & Muslikah, M. (2021). Hubungan antara manajemen waktu dan regulasi diri dengan kecanduan smartphone. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1).
- Azwar. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and selfregulatory mechanisms. In R. A. Dienstbier (Ed.). *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, pp. 69–164). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Bandura, A. (2016). *MORAL DISENGAGEMENT How People Do Harm and Live With Themselves* (C. Cardone (ed.); 1st ed.). Worth Publishers.
- Baron, R.A. dan Byrne, D. (2005). Psikologi sosial. Edisi kesepuluh: jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Bastiantama, G. S. (2023). *Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma* (Doctoral dissertation, Universitas Khatolik Soegijapranata).
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773–1801. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictor of internet addiction: A cross-sectional study among Turkish University students. *Scandinavian journal of psychology*, 54, 313- 319. doi: 10.1111/sjop.12049.
- Brandstatter, frank, & taylor. (2012). Psikologi sosial. (alih bahasa: tri wibowo b.s.). Jakarta: kencana.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. Da Capo Press. <https://pdfroom.com/books/procrastination-why-you-do-it-what-to-do-about-it-now/avd94BA05KD>.
- Chehrzad, M., Ghanbari, A., Rahmatpour, P., Barari, F., Pourrajabi, A., & Alipour, Z. (2017). Academic procrastination and related factors in students of Guilan University of Medical Science. *Journal of Medical Education Development*, 11, 352-362.

- Ekawati & Mulyana, (2016) Hubungan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Paciran Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. Skripsi. Fakultas Psikologi. UIN Malang
- Elfariani, Indah. (2022). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]*, Vol 5, No. 1 (2022): 57-67 DOI: <http://dx.doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
- Empati, J., Putri, H. S., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Konformitas Terhadap Teman Sebaya Dengan Perilaku Konsumtif Pada Siswi Di Sma Semesta Semarang. *Empati*, 5(3), 503–506.
- Eva suminar & Tatik Meiyuntari. (2015). Konsep diri, konformitas dan perilaku konsumtif. *Persona, Jurnal psikologi Indonesia Vo.4 No.2 hal 145-152*, 150.
- Feist, J., & Feist, G. J.. (2010). Teori kepribadian buku 1 edisi 7. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Ferrari, J. R., dkk. (1995). Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment. New York: Springer Science & Business Media
- Fincham, Frank. (2021). My stress led me to procrastinate: Temporal relations between perceived stress and academic procrastination. *College Student Journal*, Volume 55, Number 4.
- Fitriya dan Lukmawati, (2016), Hubungan Regulasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang, *Jurnal Psikolgi Islam vol 2 No. 1 (2016) hal 63-74*
- Ghozali, I. 2015. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, Imam dan Hengky Latan (2015). Partial Least Squares Konsep Teknik dan Aplikasi dengan Program Smart PLS 3.0. Semarang: Universitas Diponegoro Semarang.
- Ghufron M. Nur, Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media : Yogyakarta
- Ghufron, & Risnawita, R. (2017). Teori-Teori Psikologi (R. Kusumaningratri (ed.)). Ar-Ruzz Media.
- Griifths, M., Terry, A. & Szabo, A. (2003). The Exercise Addiction Inventory: A New Brief Screening Tool. *Addiction Research and Theory*. Vol. 12(5)
- Hapsari, Iriani Indri. 2017. Psikologi Perkembangan Anak. Jakarta: Penerbit Indeks
- Hayani, H. (2021). Pengaruh Kecanduan Menggunakan Smartphone Terhadap Regulasi Diri Pada Remaja Di Rt 37 Kelurahan Balikpapan. *Humanistik'45*, 7(2).
- Hidayat, K., & Bashori, K. (2016). Psikologi Sosial. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hirschi T. (1969). *Penyebab kenakalan*. Berkeley, CA: Pers Universitas California.
- Imansyah, Y., & Setyawan, I. (2019). Peran konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa laki-laki ma boarding school al-irsyad. *Jurnal Empati*, 7(4), 1388-1392.
- Imansyah, Yunaldy. (2018). Peran Konformitas Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Laki-Laki Ma Boarding School Al-Irsyad. *Jurnal Empati*, Oktober 2018, Volume 7 (Nomor 4), Halaman 233-237.
- Irnawaty, I., & Agustang, A. (2019). Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Sosialisasi: Jurnal Hasil Pemikiran, Penelitian dan Pengembangan Keilmuan Sosiologi Pendidikan*, 41-46.
- Isvandar, M. (2021). *Hubungan Kecenderungan Smartphone Addiction Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).

- Jenaro, C., Flores, N., Gomez-Vela, M., Gonzalez-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309-320.
- Kharisma, V. G., & Astuti, B. (2019). Efektivitas mode problem solving melalui konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. 5(1), 19-24 <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i1.8015>.
- Kim SE, Kim JW, Jee YS. (2015). Hubungan antara kecanduan ponsel pintar dan aktivitas fisik pada pelajar internasional Tiongkok di Korea. *Jurnal Kecanduan Perilaku*, 4 (3), 200–205. doi: 10.1556/2006.4.2015.028.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. 2018. *Internet gaming disorder: Theory, assessment, treatment and prevention*. Academic Press.
- Kuftyak, Elena. (2021). Procrastination, stress and academic performance in students. VII International Forum on Teacher Education.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013) 'The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents', *PLoS ONE*. doi: 10.1371/journal.pone.0083558
- Leung, L. (2007). Linking Psychological Attributes to Addiction and Improper Use of the Mobile Phone Among Adolescent in Hongkong. *Journal of Children and Media*, 2 (2), 93-113.
- Lidya, I., Tama, N., Widiastuti, R., & Andriyanto, R. E. (2019). Hubungan Perhatian Orangtua dengan Motivasi Belajar Siswa The Correlation Between Parental Attention and Students ' Learning Motivation.
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T., & Chen, S. H. (2014). Development and Validation Of The Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLoS One*, 9(6), e98312.
- Lisa Chairani dan M. A. Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010) 29
- M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta, Ar-Ruzz Media, 2010) 13 – 14
- Mardison, S. (2016). Konformitas teman sebaya sebagai pembentuk perilaku individu. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 2(1), 78-90.
- Marsono. 2019. "Analisis Data Mining Pada Strategi Penjualan Produk PT Aquasolve Sanaria Dengan Menggunakan Metode K-Means Clustering." *JSISKO TECH Vol. 2, No. 1*. Hal. 32–41.
- McCloskey, J. (2011). *Academic procrastination*. Thesis yang tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi University of Texas.
- Milgram, N. & Marshevsky, S. 1995. Correlates of Academic Procrastination: Discomfort, Task Aversiveness, and Task Capability. *Journal of Psychology*. No.2, 145.
- Milgram, N., Marshevsky, S., Sadeh, C. (1991). Correlates of academic procrastination: Discomfort, task aversiveness and task capability. *The Journal of Psychology*
- Miswanto, M. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Era Kuliah Online Masa Pandemi COVID-19. *Psychocentrum Review*, 4(1), 125–139. DOI: 10.26539/pcr.41789.
- Mustakim. (2015). Hubungan antara locus of control dengan prokrastinasi akademik pada siswa MAN 1 Medan. Skripsi yang tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
- Muzir, Inyiaq Ridwan. (2016). *Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Jogjakarta : Prismsophie.

- Nabila, N., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3) <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29499>.
- Nurmala, I, dkk. (2020). *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial (Model Intervensi Health Educator for Youth)*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2009. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jilid 1. Jakarta : Erlangga.
- Panzola, N. F., & Taufik, T. (2022). Hubungan Konformitas Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di Era New Normal. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 6(2), 46-51.
- Papeo, Adyan. (2018). Pengaruh Komunikasi Pemasaran Terhadap Citra Perusahaan PT. Telkom Indonesia Manado. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 6(3).
- Pisani, Lulutiana. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecenderungan Pembelian Impulsif pada Remaja Akhir Akhir Terhadap Produk Barang [Skripsi]. Yogyakarta: Program Studi Universitas Sanata Dharma.
- Priyanti, D. & Silaen, S. M. J., 2018. Pengaruh Kepercayaan Diri dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Merokok Siswa Kelas X SMA Negeri 70 Jakarta. *Ikraith Humaniora*, II(2), pp. 100 - 108.
- Pujiastuti, Rahmawati (2020), Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xii Di Sma Negeri 11 Samarinda, *Motivasi*, 8 (1)
- Rahmatunnisa, M.2019. *Dialektika Konsep Dynamic Governance*. *Jurnal Academia Praja*, 2(02).
- Riana Sahrani et al., *Tinjauan Pandemi Covid-19 Dalam Psikologi Perkembangan (Banda Aceh: Syiah Kuala University Press, 2020)*, <https://play.google.com/books/reader?id=QxoeEAAAQBAI&pg=GBS.PR1&hl=id>.
- Rufaida Dwi Nurani. (2018). "Hubungan Konformitas Teman Sebaya Dan Kontrol Diri Dengan Kepatuhan Terhadap Peraturan Sekolah Pada Siswa Di Smk Negeri 6 Yogyakarta". (Skripsi) Fakultas Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ruth Panggabean, "Regulasi Diri Dan Perilaku Seksual Pada Remaja Sekolah Menengah: Studi Komparasi Mengenai Regulasi Diri Dan Perilaku Seksual Pada Siswa-Siswi," *Pustaka UNPAD* 10 (2015), <https://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2015/10/JURNAL.pdf>.
- Sahrani, R., Mawarpury, M., & Nisa, H. (Eds.). (2021). *Tinjauan Pandemi COVID-19 dalam Psikologi Perkembangan*. Syiah Kuala University Press.
- Sitorus, T. R. (2022). Hubungan Smartphone Addiction dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Barat. *Wacana*, 14(1), 57-70.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik.2015.*Dasar Metodologi Penelitian*.Yogyakarta:Literasi Media Publishing.
- Sokolowska, J. (2009). Behavioral, cognitive, affective, and motivational dimensions of academic procrastination among community college students: AQ methodology approach. Dissertation: AA, LaGuardia Community College, City University of New York
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima, Indonesia Psychological Journal*, Vol 22 No 4, 352-374.
- Sutedja, F. C., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Perfeksionisme dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 137-145. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31939>.

- Tanaya, D. M. (2017). *Hubungan Smartphone Addiction Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa/Siswi Pengguna Smartphone Di Sma N 105 Jakarta* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Tristina, D. N., & Widagdo, S. (2019). KEPEMIMPINAN DAN KINERJA Seri Praktis Peningkatan Kinerja Guru. In Repo.Stie-Mandala.Ac.Id. http://repo.stie-mandala.ac.id/191/2/daftar_isi.pdf.
- Triyono, & Rifai, M. E. (2018). Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik (Kunthi Pratiwi (ed.)). CV Sindunata.
- Tuckman, B.W. (1990). Measuring procrastination attitudinally and behaviorally. Paper presented at meeting of American Educational Research Association at April 1990. Boston
- Umari, T., Rusandi, M. A., & Yakub, E. (2020). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fkip Universitas Riau. *Jurnal Pendidikan*, 11(1), 12. <https://doi.org/10.31258/jp.11.1.12-19>
- Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2007). Young and Connected: Psychological influences of mobile phone use amongst Australian youth.
- Wang P, Zhao M, Wang X, Xie X, Wang Y, Lei L. (2017). Peer relationship and adolescent smartphone addiction: The mediating role of self-esteem and the moderating role of the need to belong. *J Behav Addict*. 2017 Dec 1;6(4):708-717. doi: 10.1556/2006.6.2017.079. Epub 2017 Dec 19. PMID: 29254360; PMCID: PMC6034960.
- Wulan, Putri R. A. A. D. K. (2016). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, vol. 30, no. 2, doi:10.21009/PIP.302.1.
- Wulandari, C., & Rusmawati, D. (2019). *Hubungan Konformitas dengan Kecanduan Smartphone Pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang* (Doctoral dissertation, Undip).
- Young, K. S.(2009). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *Cyber Psychology and Behavior*. Vol 1. No. 3 : 237-244.
- Yuliansar, Indira. (2023). Pengaruh Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Journal on Education*, Volume 05, No. 04, Mei-Agustus 2023, pp. 12353-12359.
- Yusria, I. F., Halilintar, D. P., Ilyas, M. P., & Kholisoh, N. Q. (2020). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Otoriter pada Usia Remaja. *Jurnal Hasil Kajian Dan Penelitian Dalam Bidang Keislaman Dan Pendidikan*, 4(01), 387-397. <https://doi.org/10.24127/att.v4i01.1189>.
- Yuwanto, L., & Umum, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara.
- Zimmerman, B.J. 2008. Investigating Self-Regulation And Motivation: Historical Background, Methodological Developments, And Future Prospects. *American Educational Research Journal* 45(1), 166-183.