

## **Intensitas penggunaan *smartphone*, prokrastinasi akademik, dan perilaku *phubbing* Mahasiswa**

Abdullah Syifa

Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Pontianak, Pontianak

[abdullah.syifa@iainptk.ac.id](mailto:abdullah.syifa@iainptk.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dan perilaku *phubbing* mahasiswa secara simultan dan parsial. Jumlah sampel sebesar 103 dengan *accidental sampling* dari Program Studi Psikologi Islam IAIN Pontianak. Kuesioner digunakan sebagai instrumen penelitian dengan menggunakan Skala Likert. Analisis data menggunakan uji statistik *multivariate analysis of variance*. Hasil penelitian sebagai berikut: 1). Ada pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku prokrastinasi akademik dan perilaku *phubbing* mahasiswa secara simultan ( $F=2,838$ ;  $0,026 < 0,05$ ), 2). Intensitas penggunaan *smartphone* mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar ( $F=3,990$ ;  $0,022 < 0,05$ ), 3). Intensitas penggunaan *smartphone* mempengaruhi perilaku *phubbing* ( $F=4,511$ ;  $0,013 < 0,05$ ). Peneliti memberikan wacana solusi atas hasil hipotesis diatas pertama, perlunya memberikan arahan yang baik dalam penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa. Kedua, pihak fakultas ataupun program studi sedapat mungkin menempatkan motivasi sebagai prioritas dalam pembelajaran selama perkuliahan. Ketiga, perlunya untuk menyediakan layanan bimbingan konseling kepada mahasiswa, secara berkala dan terbuka bagi mereka yang mengalami perilaku negatif yang dapat mengganggu aktivitas akademik mahasiswa.

**Kata Kunci:** Intensitas *Smartphone*, Prokrastinasi Akademik dan Perilaku *Phubbing*.

### **Abstract**

*The study aims to see the influence of smartphone usage intensity against student academic procrastination and the simultaneous and partial conduct of student phubbing. The sample amount is 103 with accidental sampling from IAIN Pontianak Islamic Psychology Study Program. Questionnaires were used as research instruments using the Likert scale. Data analysis using multivariate analysis of variance statistical test. The results of the study as follows: 1). There is an impact on the use of smartphone against the behavior of academic procrastination and conduct of student phubbing simultaneously ( $F=2,838$ ;  $0,026 < 0,05$ ), 2). The intensity of smartphone usage affects the student's academic procrastination ( $F = 3,990$ ;  $0,022 < 0,05$ ), 3). The intensity of smartphone usage affects phubbing behavior ( $F = 4,511$ ;  $0,013 < 0,05$ ). Researchers provide a solution to the above-first hypothesis results, the need to provide good direction in the use of smartphones among students. Secondly, the faculty or the study program can put motivation as a priority in learning during the lecture. Thirdly, the need to provide counseling services to students, periodically and openly for those who experience negative behaviors that can interfere with student's academic activities.*

**Keyword:** *Smartphone intensity, academic procrastination and phubbing behaviour*

## PENDAHULUAN

*Smartphone* adalah telepon genggam dengan fasilitas-fasilitas canggih, diantaranya *Wireless Mobile Device* (WMD), fungsinya seperti komputer yang di dalamnya terdapat fitur *Personal Digital Assistant* (PDA), akses internet, email, dan *Global Positioning System* (GPS). *Smartphone* juga menawarkan beberapa fitur entertain, diantaranya kamera, video, dan *MP3 Players* (Backer, 2010). Pada awalnya *smartphone* dirancang pertama kali di tahun 1992 oleh perusahaan elektronik IBM. *Smartphone* pertama kali dipamerkan di Las Vegas, dan dipasarkan ke publik secara luas pada tahun 1993 oleh *BellSouth*. Inovasi terus dilakukan oleh beberapa perusahaan telekomunikasi dalam persaingan penjualan produk *smartphone*, diantaranya Nokia, Ericsson, BBM, Samsung, dan Apple (Xia et al., 2013). Hingga kini pun masih bermunculan beberapa perusahaan baru lainnya dalam bidang *smartphone* (Subchan & Ardi 2015).

Arus penggunaan *smartphone* dikalangan masyarakat semakin hari semakin tidak terbendung. Kepemilikan *smartphone* menjadi salah satu keharusan pada sebagian besar kehidupan masyarakat Indonesia. Perkembangan fasilitas-fasilitas yang terdapat pada *smartphone* pun kian hari kian inovatif. *Smartphone* menjadi benda ajaib yang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar manusia. Hadirnya *smartphone* menjadi anugerah tersendiri bagi kalangan akademisi, khususnya mahasiswa. Para mahasiswa meyakini bahwa keunggulan fitur-fitur yang terdapat pada *smartphone* dapat mendukung perkuliahan secara efektif dan efisien, termasuk untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan umum tanpa terbatas waktu dan tempat (Boham & Rondonuwu, 2017). Peran *smartphone* dalam dunia pendidikan kedokteran pun memiliki prospek yang baik. Hal ini dikarenakan dengan menggunakan *smartphone* mahasiswa dapat memantau dan merawat pasien dan sarana mendasar untuk mengurangi kesalahan medis (Ozdalga, Ozdalga, & Ahuja, 2012). Pemanfaatan *smartphone* secara positif dapat berdampak pada keberhasilan belajar pada mahasiswa. Sebuah studi korelasional dengan menggunakan sampel sebanyak 34 mahasiswa menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan sebesar 26,9% antara penggunaan *smartphone* terhadap hasil belajar matematika (Rosiyanti & Muthmainnah, 2018).

Indonesia tercatat sebagai Negara yang memiliki pengguna *smartphone* terbesar keempat setelah Negara China, India dan Amerika (Ramaita, Armaita, & Vandelis, 2019). Rata-rata waktu yang dihabiskan dalam penggunaan *smartphone* di Indonesia sekitar 2 jam 30 menit setiap harinya (Warisyah, 2015). Data tersebut menunjukkan bahwa Indonesia merupakan Negara yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang cukup tinggi terutama pada mahasiswa. Intensitas penggunaan *smartphone* merupakan bentuk dari kuantitas atas frekuensi dan durasi penggunaan *smartphone*. Fenomena intensitas penggunaan *smartphone* yang terjadi di Indonesia umumnya lebih pada akses *games* dan bermedia sosial yang tidak memiliki dampak pada dunia akademik (Muflih, Hamzah, & Puniawan, 2017). Perilaku berlebihan tersebut tidak menutup kemungkinan untuk melahirkan sikap adiksi pada *smartphone* (Aljomaa, Mohammad, Albursan, Bakhiet, & Abduljabbar, 2016). Dampak penggunaan *smartphone* yang bermasalah tersebut dapat dirasakan oleh mahasiswa baik yang berkaitan dengan akademik seperti prokrastinasi akademik (Anggunani & Purwanto, 2019) dan sosial seperti perilaku *phubbing* (Karadağ et al., 2016).

Mahasiswa di jenjang Strata 1 dengan rerata usia antara 19-23 tahun merupakan fase transisi dari remaja ke dewasa. Fase tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa akan menghadapi peran ataupun tuntutan baru seperti eksplorasi gaya hidup, penyesuaian diri terhadap pola hidup baru, dan juga kemampuan dalam mengatur dirinya sendiri termasuk tugas-tugas perkuliahan (Fauziah, 2016). Masa perkuliahan sangat berbeda dengan masa ketika sekolah, dimana mahasiswa akan merasa lebih leluasa dan terbebas

dari sistem waktu seperti di jenjang pendidikan menengah atas. Kurang terampilnya mahasiswa dalam mengatur waktu dalam perkuliahan cenderung mengakibatkan penundaan dalam tugas-tugas akademik (Basri, 2018). Prokrastinasi akademik merupakan penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik mahasiswa dengan jangka waktu tertentu maupun sampai batas-batas terakhir (Stussi, Ferrero, Pourtois, & Sander, 2019). Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik pada umumnya memiliki kekurangan pada pengelolaan waktu dan memiliki strategi belajar yang cukup lemah (Steel & Klingsieck, 2015).

Lahirnya prokrastinasi akademik mahasiswa disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pertama, anggapan dari procrastinator bahwa tugas yang dikumpulkan harus terselesaikan dengan sempurna. Kedua, adanya rasa ketakutan atas kegagalan dalam mengerjakan tugas. Ketiga, tidak menyukai tugas dan merasa kesulitan dalam mengatur waktu. Keempat, diterapkannya system *reward* dan *punishment* oleh dosen. Kelima, kurangnya perhatian dan pengamatan dari lingkungan seperti orang tua. Keenam, menumpuknya tugas sehingga menyebabkan penundaan tugas-tugas akademik mahasiswa (Muyana & Dahlan, 2018). Namun pada saat ini prokrastinasi akademik yang lazim dilakukan pada kalangan mahasiswa lebih dikarenakan peran teknologi. Teknologi (komputer dan *smartphone*) merupakan media untuk menjelajahi dunia maya secara global, walaupun mereka sadar memiliki banyak tugas dan harus diselesaikan dalam rentang waktu yang terbatas (Hooda & Devi, 2017). Hasil penelitian lain menyebutkan bahwa prokrastinasi atas tugas-tugas akademis dapat lahir karena individu tidak dapat mengontrol penggunaan *smartphone* yang terhubung dengan internet (Davis, 2001).

*Phubbing* adalah sebuah konsep tentang dinamika adiksi seseorang yang tidak lagi memiliki kesepanan dan menghargai orang lain, dengan lebih menyukai lingkungan virtual yang terdapat pada *smartphone* daripada kehidupan nyata (Karadağ et al., 2016). Perilaku *phubbing* berpotensi memiliki pengaruh pada interaksi sosial. Efek yang dapat timbul dari perilaku *phubbing* adalah berkurangnya perasaan memiliki sehingga dapat mempengaruhi persepsi kualitas komunikasi dan kepuasan dalam bersosial (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018). Munculnya perilaku adiktif tersebut juga memberikan dampak negatif pada pasangan menikah dengan umur pernikahan lebih dari tujuh tahun. Pasangan menikah yang memiliki kecenderungan *phubbing* menimbulkan faktor resiko depresi dalam hubungan pernikahan sehingga keharmonisan dalam berumah tangga dapat berkurang (Wang, Xie, Wang, Wang, & Lei, 2017). Individu yang terpapar *phubbing* lebih mudah untuk mengalami pengucilan sosial. Hal ini akan berefek pada individu yang ketergantungan pada media sosial, sehingga menimbulkan kehidupan yang mengisolasi dan menutup diri (David & Roberts, 2017).

Pada awalnya pelaku *phubbing* (*phubber*) *smartphone* hanya sebagai pelarian karena ada perasaan ketidaknyamanan pada kondisi lingkungan yang ramai. Misalnya ketika bosan di pesta, ketika menaiki bus ataupun *lift*. Saat ini kondisi tersebut berubah kearah semakin tidak baik. Generasi milenial saat ini melakukan *phubbing* disegala kondisi dan tempat (Normawati, Maryam, & Priliantini, 2018). Salah satu indikasi seseorang berperilaku *phubbing* yakni dengan berpura-pura memberikan perhatian pada lawan bicara, namun pandangannya sering tertuju pada *smartphone* (Youarti & Hidayah, 2018). Seseorang yang memiliki perilaku *phubbing*, tentunya memiliki pula gangguan pada pola komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang dilakukan secara tatap muka antar pribadi yang dapat memberikan efek dan umpan balik baik secara verbal ataupun juga nonverbal (Haomasan & Nofharina, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh (Sariani, 2014) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* mempengaruhi komunikasi interpersonal secara signifikan. Hal tersebut dikarenakan *smartphone* telah menjadi bagian baru dalam kehidupan manusia, sehingga

manusia kini lebih merasa harus membuka dan mengecek *smartphone* walaupun sedang dalam berkomunikasi dengan orang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah intensitas penggunaan *smartphone* mampu memberikan dampak pada prokrastinasi akademik dan perilaku *phubbing* mahasiswa. Hal ini dikarenakan bahwa kepemilikan atas *smartphone* dikalangan mahasiswa merupakan hal yang dapat dibbilang pasti, namun intensitas penggunaannya perlu untuk dilihat atas dampak negatif seperti penundaan aktivitas akademik dan perilaku *phubbing* dikalangan mahasiswa. Hipotesis mayor yang diajukan dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan *smartphone* memiliki pengaruh pada prokrastinasi akademik dan perilaku *phubbing* mahasiswa secara simultan. Sedangkan hipotesis minornya adalah intensitas penggunaan *smartphone* memiliki pengaruh pada prokrastinasi akademik, intensitas penggunaan *smartphone* memiliki pengaruh pada perilaku *phubbing* mahasiswa. Peneliti berharap pula dengan hasil penelitian ini memberikan wacana secara teoritis dan praktis untuk mengembangkan layanan bimbingan dan konseling. Upaya tersebut dilakukan untuk mengurangi perilaku negatif dari penggunaan *smartphone* dan dampak-dampaknya seperti prokrastinasi akademik dan perilaku *phubbing* pada mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *multivariate analysis of variance*. Pendekatan kuantitatif dipilih dengan dasar bahwa pendekatan ini menggunakan data yang berupa angka dan dikonstruksikan dalam bentuk rata-rata keragaman dan juga rata-rata frekuensi hingga akhirnya dilakukan generalisasi atas kesimpulan dari peneliti (Kartowagiran, 2015). Penggunaan desain *multivariate analysis of variance* karena dalam penelitian ini menggunakan variabel terikat yang lebih dari satu.

### **Sumber Data**

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Pontianak. Teknik sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan total sampel sebanyak 103 mahasiswa. Kriteria dan karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Islam IAIN Pontianak, telah terhitung mengikuti perkuliahan minimal semester 3, memiliki dan aktif dalam penggunaan *smartphone* dan digunakan untuk menunjang perkuliahan.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data mengenai intensitas penggunaan *smartphone*, prokrastinasi akademik, dan perilaku *phubbing* dikalangan mahasiswa. Data tersebut disetting terkumpul dengan menggunakan skala, diantaranya skala tentang intensitas penggunaan *smartphone* yang dikembangkan dari (Oktario, 2017), skala tentang prokrastinasi *Procrastination Assesment Scale–Student* (PASS) yang dikembangkan oleh (Dluha, 2016), dan skala perilaku *phubbing* yang telah dikembangkan dari (Fauzan, 2018). Adapun aitem-aitem dari ketiga skala tersebut menggunakan skala Likert. Empat alternatif jawaban tersedia dalam kuesioner yang disebar pada mahasiswa. Untuk aitem yang favourabel menggunakan skor empat pada alternatif jawaban Sangat Sesuai (SS), skor tiga diberikan pada alternatif jawaban Sesuai (S), skor dua diberikan untuk alternatif jawaban Tidak Sesuai (TS), skor satu diberikan pada alternatif jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Penskoran pada aitem unfavourabel kebalikan dari penskoran aitem favourabel.

### Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan oleh peneliti adalah mendeskripsikan hasil penelitian yang berupa persentase dalam bentuk diagram dan juga menggunakan teknik statistik *Multivariate Analysis Of Variance* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 23. Keputusan penggunaan teknik statistik tersebut dikarenakan peneliti menggunakan 1 variabel independen dan 2 variabel dependen. Peneliti memilih variabel intensitas penggunaan *smartphone* sebagai variabel independen, sedangkan variabel dependen yang dipilih oleh peneliti yakni prokrastinasi akademik dan perilaku *phubbing*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Deskripsi data intensitas penggunaan *smartphone* mahasiswa dalam bentuk dalam tiga kategori, yakni rendah, sedang, dan tinggi. Profil intensitas penggunaan *smartphone* Program Studi Psikologi Islam dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1.** Kategorisasi variabel penelitian

Variabel	Kategori			Jumlah
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Intensitas penggunaan <i>smartphone</i>	2	42	59	103
Prokrastinasi akademik	12	66	25	103
Perilaku <i>phubbing</i>	0	12	91	103
<b>Total</b>	14	120	175	

Pada tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari jumlah total 103 mahasiswa, terdapat 2 (13%) mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* pada kategori rendah dan 42 (40,8%) mahasiswa yang berada pada kategori sedang. Mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* tinggi sebanyak 59 (57,3%). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* mahasiswa terbanyak berada pada kategori tinggi, yaitu dengan jumlah 59 mahasiswa. Pada variabel prokrastinasi akademik dari jumlah total 103 mahasiswa secara berurutan terdapat sejumlah 66 (64,1%) mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori tinggi, 25 (24,3%) mahasiswa yang berada pada kategori sedang. Mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik mahasiswa sangat rendah sebanyak 12 (11,7%) mahasiswa dan terdapat sebanyak 16 (15,53%) mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik mahasiswa pada kategori sangat tinggi. Adapun variabel perilaku *phubbing* mahasiswa tidak ada mahasiswa yang termasuk dalam kategori rendah. Mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi pada variabel *phubbing* secara keseluruhan berjumlah 91 (88,3%) mahasiswa. Mahasiswa yang termasuk dalam kategori sedang pada variabel *phubbing* secara keseluruhan berjumlah 12 (11,7%) mahasiswa.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka kesimpulannya adalah data tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas

	<b>Tests of Normality</b>					
	<i>Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup></i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>intensitas_smartphone</i>	.128	103	.630	.974	103	.560
<i>prokrastinasi_akademik</i>	.074	103	.200*	.980	103	.125
<i>perilaku_phubbing</i>	.055	103	.200*	.988	103	.508

Tabel 2 menunjukkan hasil dari perhitungan normalitas masing-masing variabel. Variabel intensitas penggunaan *smartphone* dengan menggunakan dua jenis uji yang berbeda masing-masing memiliki nilai signifikansi sebesar 0,63 dan 0,56. Nilai signifikansi tersebut bermakna bahwa variabel yang dihitung berdistribusi normal karena lebih besar dari 0,05. Perhitungan normalitas pada variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,20 dan 0,125. Nilai tersebut memberikan makna bahwa variabel yang sedang dihitung telah berdistribusi normal. Variabel intensitas perilaku *phubbing* dengan menggunakan dua jenis uji yang berbeda masing-masing memiliki nilai signifikansi sebesar 0,63 dan 0,508. Nilai signifikansi tersebut bermakna bahwa variabel yang dihitung berdistribusi normal karena lebih besar dari 0,05.

Uji homogenitas pada uji Manova menggunakan dua cara, yakni dengan uji *Box's M* dan uji *Leven's*. Perbedaan mendasar antara uji *Box's M* dengan Uji *Leven's* adalah, jika uji *Box's M* digunakan untuk menguji ketiga variabel penelitian secara bersama (simultan), maka uji *Leven's* digunakan untuk menguji ketiga variabel penelitian secara spesifik.

**Tabel 3.** *Box's Test of Equality of Covariance Matrices*

<b><i>Box's M</i></b>	<b>33.334</b>
<i>F</i>	.823
<i>df1</i>	33
<i>df2</i>	1681.410
<i>Sig.</i>	.751

Uji homogenitas merupakan uji yang dapat menambah informasi dari hasil data penelitian, artinya uji tersebut bukan syarat mutlak untuk menguji anava. Tabel 3 merupakan tabel uji *Box's M* yang memberikan informasi tentang hasil uji kesetaraan kovarians antar variabel penelitian secara simultan. Tabel uji *Box's M* bernilai signifikan apabila nilai  $F > 0,05$ . Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terdapat kesetaraan nilai dari kovarians antar variabel penelitian, dimana ( $F=0,823$ ;  $0,751 > 0,05$ ).

**Tabel 4.** *Levene's Test of Equality of Error Variances*

	<b>F</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>Sig.</b>
Prokrastinasi_akademik	1.463	16	86	.133
<i>Phubbing</i>	1.723	16	86	.057

Uji *Leven's* digunakan sebagai perbandingan varians di tiap variabel penelitian. Uji *Leven's* digunakan untuk menguji ketiga variabel penelitian secara spesifik. Uji *Leven's* bernilai signifikan ketika lebih besar dari 0,05. Data yang terdapat pada tabel 4 menunjukkan bahwa nilai F pada variabel prokrastinasi akademik lebih besar dari 0,05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat kesetaraan nilai varians pada variabel prokrastinasi akademik ( $F=1,463$ ;  $0,133 > 0,05$ ). Pada variabel perilaku *phubbing* dari

tabel 5 dapat disimpulkan pula bahwa terdapat kesetaraan nilai varians pada variabel prokrastinasi akademik, dimana nilai F pada variabel perilaku *phubbing* lebih besar dari 0,05 ( $F=1,723$ ;  $0,57 > 0,05$ ). Kedua simpulan tersebut menegaskan bahwa analisis varians di penelitian ini dapat dilanjutkan, karena tidak terdapat variabel yang tidak homogen. Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk melihat terdapatnya pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan dan terpisah.

**Tabel 5. Multivariate Tests**

Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	
Intensitas <i>smartphone</i>	Wilks' Lambda	,894	2.838 <sup>b</sup>	4,000	198,00	,026

Uji multivariate dilakukan sebagai perbandingan secara simultan untuk menjawab hipotesis utama (mayor), yakni melakukan perbandingan antar kedua variabel penelitian berdasarkan variabel intensitas penggunaan *smartphone*. Uji tersebut secara simultan memberikan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua variabel yang telah diuji (prokrastinasi akademik mahasiswa dan perilaku *phubbing* mahasiswa) yang ditinjau dari intensitas penggunaan *smartphone*, yakni ( $F=2,838$ ;  $0,026 < 0,05$ ). Nilai tersebut dilihat dari *Wilks' Lambda* di variabel intensitas penggunaan *smartphone*. Hipotesis utama (mayor) pada penelitian ini yang memberikan pernyataan bahwa terdapat pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dan perilaku *phubbing* mahasiswa (secara simultan) diterima.

**Tabel 6. Tests of Between-Subjects Effects**

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
intensitas_ <i>smartphone</i>	prokrastinasi_ akademik	362,094	2	181,047	3,990	,022	,074
	<i>Phubbing</i>	602,317	2	301,158	4,511	,013	,083

Uji univariate digunakan untuk menjawab hipotesis minor yang akan dilakukan perbandingan tiap variabel penelitian secara terpisah. Tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh prokrastinasi akademik mahasiswa yang signifikan ditinjau dari intensitas penggunaan *smartphone* ( $F=3,990$ ;  $0,022 < 0,05$ ). Hasil yang sama juga ditemukan pada perilaku *phubbing* mahasiswa yang ditinjau dari intensitas penggunaan *smartphone* ( $F=4,511$ ;  $0,013 < 0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik dan perilaku *phubbing* mahasiswa secara simultan dan parsial dengan uji *multivariate analysis of variance*. Untuk mendapatkan hasil penelitian dan untuk menjawab hipotesis yang sudah disampaikan, maka peneliti mendistribusikan kuesioner dari ketiga variabel tersebut kepada 103 responden. Setelah data yang dibutuhkan oleh peneliti telah terkumpul, selanjutnya data dianalisis dengan teknik analisis *multivariate analysis of variance* dan diuji hipotesisnya.

Berdasarkan hasil uji secara simultan memberikan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua variabel yang telah diuji (prokrastinasi akademik mahasiswa dan perilaku *phubbing* mahasiswa) yang ditinjau dari intensitas penggunaan *smartphone*. Dengan demikian hipotesis mayor dalam penelitian ini tentang pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik dan perilaku *phubbing* mahasiswa secara simultan diterima. Maknanya adalah semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik dan perilaku *phubbing* mahasiswa secara simultan. Kehadiran *smartphone* dengan penggunaan secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada pemakainya. Segala kecanggihan yang ditawarkan pada *smartphone* dapat mempengaruhi perilaku sosial individual. Intensitas penggunaan *smartphone* memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dan perilaku *phubbing* mahasiswa. Hasil tersebut mengkonfirmasi atas hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi aspek-aspek akademik personal remaja (Utami & Kurniawati, 2019). Fitur-fitur dan kecanggihan-kecanggihan yang terdapat pada *smartphone* membuat manusia merasa mendapatkan ilmu, hiburan, dan informasi baru hanya dalam genggam tangan, namun penggunaannya harus diimbangi dengan kebijaksanaan bagi para pemakainya (Samaha & Hawi, 2016).

Uji hipotesis minor yang dilakukan memberi informasi bahwa terdapat pengaruh prokrastinasi akademik mahasiswa yang signifikan ditinjau dari intensitas penggunaan *smartphone*. Dengan demikian hipotesis minor tentang pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik diterima. Artinya bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* akan mempengaruhi tingginya prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil tersebut selaras dengan hasil kajian penelitian dimana terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan prokrastinasi mahasiswa (Gultom, Wardani, & Fitrikasari, 2018). Penelitian yang dilakukan tersebut dengan menggunakan sampel penelitian sebanyak 158 mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebih dengan tidak mempunya individu dalam mengontrol penggunaannya dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Keasyikan menggunakan *smartphone* dan melupakan tugas utama sebagai mahasiswa menjadi salah satu penyebab dalam tingginya prokrastinasi akademik mahasiswa. Penggunaan secara berlebih pada internet baik pada komputer maupun *smartphone* dapat menyebabkan gangguan pada perilaku sosial, psikologi, pekerjaan, dan juga akademik yang selanjutnya disebut dengan penggunaan internet bermasalah (Beard & Wolf, 2001). Sebagai mahasiswa idealnya mampu menggunakan *smartphone* sebagai sarana dalam menunjang perkuliahan. Karena fitur-fitur yang ada dalam *smartphone* sangat menunjang dalam aktivitas perkuliahan *smartphone* memiliki potensi yang besar terhadap lingkungan belajar. Peran *smartphone* akan selaras dengan pemenuhan kompetensi dan keterampilan abad ke 21 yang cenderung mengarahkan pada keterampilan virtual (Demirci, Akgönül, & Akpınar, 2015).

Fenomena intensitas penggunaan *smartphone* yang terjadi di Indonesia umumnya lebih pada akses *games* dan bermedia sosial yang memiliki dampak negatif pada dunia akademik (Muflih et al., 2017). Informasi ini sejalan dengan kajian yang didapatkan dari hasil penelitian Anggunani dan Purwanto yang menyebutkan bahwa menggunakan internet berlebih dinilai lebih menarik dibandingkan dengan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan (Anggunani & Purwanto, 2019). Perilaku berlebihan tersebut tidak menutup kemungkinan untuk melahirkan sikap prokrastinasi akademik mahasiswa yang pada umumnya prokrastinator memiliki kekurangan pada pengelolaan waktu dan memiliki strategi belajar yang cukup lemah (Steel & Klingsieck, 2015). Teknologi (komputer dan *smartphone*) yang menyediakan layanan untuk menjelajahi dunia maya secara global



sehingga pada menyebabkan individu terlena dan tidak dapat mengontrolnya dirinya secara baik (Davis, 2001). Steel menyebutkan bahwa rendahnya kontrol diri menyebabkan tingginya prokrastinasi akademik mahasiswa (Steel & Klingsieck, 2015). Hal tersebut terjadi karena rendahnya kontrol diri dapat menyebabkan ketidakmampuan individu untuk menahan dalam melakukan sesuatu. Perilaku tersebut disertai dengan mengabaikan konsekuensi-konsekuensi yang akan terjadi jangka panjang. Sehingga wajar jika prokrastinasi akademik pada mahasiswa terjadi karena rendahnya kontrol pada mahasiswa (Ursia, Siaputra, & Sutanto, 2013).

Beberapa fakta permasalahan prokrastinasi diatas memungkinkan untuk dilakukannya layanan dan bimbingan konseling pada individu bermasalah. Adapun bentuk dari layanannya adalah konseling kelompok dengan menggunakan teknik *token economy* dapat pula merubah prokrastinasi akademik (Marsilia & Mahmudi, 2015). Penelitian yang dirancang dengan metode eksperimen menggunakan desain *pretest* dan *poestes group* tersebut secara signifikan merubah prokrastinasi akademik. *Solution focused brief counseling* (SFBC) juga bisa menjadi alternatif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik (Kusumawide, Saputra, Alhadi, & Prasetiawan, 2019). *Solution focused brief counseling* (SFBC) adalah pendekatan konseling dengan konsep sederhana karena prinsip aplikasinya bukan membicarakan tentang masalah yang sedang dihadapi, namun lebih focus kepada mencari solusi atas permasalahannya. Berdasarkan hasil perhitungan disimpulkan bahwa *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dimana dengan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 5%. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral melalui teknik *shaping* dapat pula menurunkan prokrastinasi akademik (Ernawati & Sumarwoto, 2016). Penelitian tersebut memberikan hasil signifikan dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Pendekatan behavioral melalui teknik *shaping* adalah sebuah prosedur pemberian layanan pemecahan masalah secara kelompok dari konselor ke individu dengan harapan terjadinya perubahan tingkah laku yang lebih baik. Setelah individu tersebut berubah perilakunya karena terapi yang telah diberikan selanjutnya individu tersebut di beri *reinforcement*.

Perilaku prokrastinasi mahasiswa juga dapat ditekan dengan mengaplikasikan *treatment* salah satunya dengan *treatment* melalui bimbingan kelompok Islam. (Kadafi, Mardiyah, & Rahmawati, 2018) menjelaskan bahwa pemberian *treatment* dengan melalui layanan bimbingan kelompok Islam dapat menurunkan perilaku prokrastinasi mahasiswa. Penelitian dengan menggunakan desain quasi eksperimen dan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 8 mahasiswa berkesimpulan bahwa bimbingan kelompok Islam sangat efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Analisa uji menggunakan uji Wilcoxon diperoleh hasil z-score sebesar -2,366 dan taraf signifikansi sebesar 0,018. Hasil tersebut merupakan bentuk internalisasi nilai-nilai religi Islam yang dikemas dalam bentuk layanan konseling. Religiusitas dalam beragama Islam dapat mengurangi perilaku prokrastinasi mahasiswa, hal tersebut dikarenakan ajaran Islam berupaya untuk membentuk pribadi yang menghargai waktu. Q.S Al-‘Ashr yang keseluruhan kandungannya secara jelas mengajak umat islam untuk menghargai waktu dan tidak melakukan prokrastinasi akademik mahasiswa (Hayyinah, 2004). Beberapa hasil kajian dari penelitian diatas merupakan rekomendasi bentuk layanan dalam mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa. Bentuk layanan tersebut bisa diinisiasi di tingkat institusi pendidikan khususnya bagi para konselor agar melakukan layanan konseling kelompok ataupun individu.

Hasil yang sama juga ditemukan pada perilaku *phubbing* mahasiswa yang ditinjau dari intensitas penggunaan *smartphone*. Nilai yang ada pada tabel 6 tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku

*phubbing* mahasiswa. Dengan demikian hipotesis mayor dalam penelitian ini tentang pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku *phubbing* mahasiswa secara diterima. Perilaku *phubbing* ditunjukkan dengan sikap pengabaian terhadap lawan bicara karena sibuk secara berlebihan dalam penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* memang sangat memengaruhi perilaku komunikasi individu. Kini *smartphone* sudah menjadi media komunikasi pokok. Hal tersebut bisa dibuktikan dengan kenyataan dilapangan, semua orang pasti tidak bisa lepas dari *smartphone*, baik dalam berkomunikasi ataupun sekadar mengunggah di media sosial. Hal tersebut memperlihatkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh terhadap perubahan perilaku individu sebagaimana penelitian yang telah dilakukan (Gifary & N. Kurnia, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahmandani, Tinus, & Ibrahim, 2018) sejalan dengan keputusan hipotesis dalam penelitian ini. Analisis yang dilakukan oleh (Rahmandani et al., 2018) menyebutkan bahwa siswa yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi cenderung lebih pasif seperti memiliki sifat-sifat tertutup, individual, kurang peduli terhadap lingkungan, dan kurangnya memiliki sikap sosial. Karakter yang apatis juga dapat ditimbulkan oleh seringnya menggunakan *smartphone* diantaranya, cenderungnya memiliki sikap irasional, tidak memiliki empati, dan jika menemukan kesulitan hanya mencari mudahnya saja. Perilaku *phubbing* dengan berbagai alasan semestinya harus dihindari. Hal tersebut dikarenakan perilaku *phubbing* memberikan dampak yang negatif diantaranya menjadi individualistik, menjadi manusia yang anti sosial, dan menimbulkan keretakan dalam keluarga.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk mengurangi perilaku *phubbing* mahasiswa melalui beberapa penerapan layanan bimbingan dan konseling. Pertama, *islamic counseling* dapat dilakukan untuk menurunkan ketergantungan seseorang pada *smartphone* (Rudiana Marlia, Novita Azizah, & Ibnu, 2017). *Islamic counseling* merupakan proses pemberian bantuan kepada individu untuk menyadari tentang eksistensinya sebagai hamba Allah. Kesadaran tersebut membentuk individu yang selalu berupaya untuk menjalankan ketentuan dan petunjuk yang telah Allah tetapkan. Kedua, melalui konseling telepon. Terbangunnya kesadaran tersebut maka ketergantungan penggunaan *smartphone* secara berlebih dapat direduksi secara baik. Selain itu, alternatif lain untuk mengurangi ketergantungan penggunaan *smartphone* adalah dengan konseling telepon (Aziz, 2019). Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa konseling telepon merupakan bentuk layanan yang diberikan kepada individu yang merasa butuh untuk diberi layanan konseling oleh konselor tanpa terbatas waktu dan tempat dengan menggunakan akses telepon. Ketiga, penerapan konseling kelompok dengan teknik pengkondisian aversi dapat pula dilakukan untuk mengurangi ketergantungan terhadap *smartphone* (Mahardika, 2014). Teknik konseling tersebut bertujuan untuk dalam mendiagnosis tingkah laku yang tidak baik dan berusaha untuk menentukan prosedur-prosedur yang dapat mengarahkan tingkah laku yang lebih baik terhadap penyalahgunaan *smartphone* secara berlebihan. Keempat, optimalisasi peran pendidik konseling dan bimbingan dalam mereduksi penggunaan *smartphone* secara berlebih dapat pula menjadi perhatian di lingkungan institusi pendidikan (Hendriyani, 2019). Alasan tersebut didasari pada pendidik bimbingan dan konseling merupakan sosok yang profesional dengan mempersiapkan inovasi dan strategi dalam pemberian layanan sebagai upaya preventif dampak dari perkembangan teknologi.

Beberapa kesimpulan diatas, peneliti memberikan wacana solusi atas fenomena tersebut. Pertama, perlunya memberikan arahan yang baik dalam penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa, misalnya sebagai penunjang dalam aktivitas pada proses belajar mengajar di perkuliahan tatap muka. Kajian mengenai pemanfaatan *smartphone* terhadap prestasi akademik yang dilakukan oleh (Mandias, 2017) memberikan informasi bahwa

perlunya bagi para dosen untuk melakukan internalisasi pemanfaatan *smartphone* pada mahasiswa. Oleh karena itu, peran dosen sangat diperlukan untuk memberikan arahan dan pemahaman kepada para mahasiswa atas asas kebergunaan teknologi termasuk *smartphone* sebagai penunjang prestasi akademik bukan digunakan untuk hal-hal yang sifatnya negatif. Kedua, pihak fakultas ataupun program studi sedapat mungkin menempatkan motivasi sebagai prioritas dalam pembelajaran selama perkuliahan. Mahasiswa juga perlu untuk diberi kesadaran untuk lebih memprioritaskan tanggung jawab akademisnya dibanding melakukan aktivitas yang tidak memiliki keterkaitan dengan akademis, sehingga dengan sendirinya prokrastinasi akademik pun dapat dikendalikan. Ketiga, perlunya untuk menyediakan layanan bimbingan konseling kepada mahasiswa, secara berkala dan terbuka bagi mereka yang mengalami perilaku negatif yang dapat mengganggu aktivitas akademik mahasiswa.

### SIMPULAN

Hasil penelitian ini memberikan kesimpulan kepada Program Studi Psikologi Islam diantaranya pertama, ada pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku prokrastinasi akademik dan perilaku *phubbing* mahasiswa secara simultan. Kedua, intensitas penggunaan *smartphone* mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar. Ketiga, intensitas penggunaan *smartphone* dapat juga mempengaruhi perilaku *phubbing* mahasiswa. Peneliti memberikan wacana solusi atas fenomena tersebut pertama, perlunya memberikan arahan yang baik dalam penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa, misalnya sebagai penunjang dalam aktivitas pada proses belajar mengajar di perkuliahan tatap muka. Kedua, pihak fakultas ataupun program studi sedapat mungkin menempatkan motivasi sebagai prioritas dalam pembelajaran selama perkuliahan. Ketiga, perlunya untuk menyediakan layanan bimbingan konseling kepada mahasiswa, secara berkala dan terbuka bagi mereka yang mengalami perilaku negatif yang dapat mengganggu aktivitas akademik mahasiswa.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya terutama kepada Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) IAIN Pontianak, Ketua dan Sekretaris Program Studi Psikologi Islam, dan kepada pihak-pihak yang telah berjasa dan membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aljomaa, S. S., Mohammad, M. F., Albursan, I. S., Bakhiet, S. F., & Abduljabbar, A. S. (2016). Smartphone Addiction Among University Students In The Light Of Some Variables. *Computers in Human Behavior*, 61, 155–164. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041>
- Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2019). Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45399>
- Ardi, B. K. & Subchan. (2015). Peranan Perkembangan Aplikasi Smartphone Terhadap Pelayanan Parbankan Di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Manajemen Akuntansi*, 21(37), 1–14.
- Aziz, A. (2019). No Mobile Phone Phobia dikalangan Mahasiswa Pascasarjana. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.24042/kons.v6i1.3864>
- Backer, E. (2010). *Using smartphones and Facebook in a major assessment: The student experience*. (January 2010). Retrieved from <http://www.ejbest.org>

- Basri, A. S. H. (2018). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(2). <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.142-05>
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(3), 377–383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Boham, A., & Rondonuwu, S. A. (2017). Penggunaan Smartphone Dalam Menunjang Aktivitas Perkuliahan Oleh Mahasiswa Fispol Unsrat Manado. *E-Journal Acta Diurna*, VI(2), 1–15.
- Chotpitayasonondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and Alone: Phone Snubbing, Social Exclusion, and Attachment to Social Media. *Journal of the Association for Consumer Research*. <https://doi.org/10.1086/690940>
- Davis, R. A. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Dluha, M. S. (2016). *Pengaruh Perfeksionisme, Achievement Goal Orientation dan Jenis Kelamin Terhadap prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah)
- Ernawati, E., & Sumarwoto, V. D. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Shaping Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Barat Kabupaten Magetan. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 41. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.456>
- Fauzan, A. A. (2018). Analisis Psikometrik Instrumen Phubbing dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Psikologi*, 19–20. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah)
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Gifary, S., & N. Kurnia, I. (2014). Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Komunikasi. *Jurnal Sosioteknologi*, 14(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5614%2Fsostek.itbj.2015.14.2.7>
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 330–347. <https://doi.org/http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico>
- Haomasan, P., & Nofharina, N. (2018). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Pola Komunikasi Interpersonal Siswa Smp Negeri 50 Bandung. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v12i1.3710>
- Hayyinah, H. (2004). Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 9(17). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol9.iss17.art3>
- Hendriyani, T. (2019). *Optimalisasi peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mereduksi Nymphobia*. 123–126.
- Hooda, M., & Devi, R. (2017). Procrastination: A Serious Problem Prevalent Among

- Adolescents. *International Journal of Multidisciplinary Research*, 7(9), 107–113.
- Kadafi, A., Mardiyah, R. ramatus, & Rahmawati, N. K. D. (2018). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Melalui Bimbingan Konseling Islam. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 04(September), 181–193.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., ... Babadağ, B. (2016). The Virtual World's Current Addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Kartowagiran, B. (2015). *Pendekatan Kualitatif dan Pendekatan Kuantitatif Dalam Penelitian Tindakan di Bidang Psikologi*. Retrieved from [https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjhos2xlpzpAhVLU30KHRVPDwEQFjACegQIAxA B&url=http%3A%2F%2Fstaff.uny.ac.id%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F14-PENDEKATAN%2520KUANTITATIF.pdf&usq=AOvVaw0aurhSy\\_CXK5UxiSwgm6w](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjhos2xlpzpAhVLU30KHRVPDwEQFjACegQIAxA B&url=http%3A%2F%2Fstaff.uny.ac.id%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F14-PENDEKATAN%2520KUANTITATIF.pdf&usq=AOvVaw0aurhSy_CXK5UxiSwgm6w)
- Kusumawide, K. T., Saputra, W. N. E., Alhadi, S., & Prasetiawan, H. (2019). Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 89. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i2.4618>
- Mahardika, D. (2014). *Upaya Mengatasi Penyalahgunaan Gadget Dalam Proses Belajar Mengajar di Kelas X TKI-1 Dengan Konseling Kelompok Dengan Teknik Pengkondisian Eversi*. (1).
- Mandias, G. F. (2017). Analisis Pengaruh Pemanfaatan Smartphone Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer Universitas Klabat. *CogITO Smart Journal*, 3(1), 83. <https://doi.org/10.31154/cogito.v3i1.47.83-90>
- Marsilia, & Mahmudi, H. I. (2015). Perubahan Perilaku Prokrastinasi Akademik Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik Token Ekonomi Pada Siswa Kelas X TP SMK Negeri 1 Wonosari Kabupaten Madiun. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 40–57.
- Muflih, M., Hamzah, H., & Puniawan, W. A. (2017). Penggunaan Smartphone Dan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Sma Negeri I Kalasan Sleman Yogyakarta. *Idea Nursing Journal*, 8(1), 12–18.
- Muyana, S., & Dahlan, U. A. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Normawati, Maryam, S., & Priliantini, A. (2018). Pengaruh Kampanye “Let’S Disconnect To Connect” Terhadap Sikap Anti Phubbing (Survei Pada Followers Official Account Line Starbucks Indonesia). *Jurnal Komunikasi, Media Dan Informatika*, 7(3), 155–164.
- Oktario, A. (2017). *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Smartphone dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa*. 8(1), 28–48. (Skripsi, Universitas Sanata Dharma)
- Ozdalga, E., Ozdalga, A., & Ahuja, N. (2012). The smartphone in medicine: A review of current and potential use among physicians and students. *Journal of Medical Internet Research*. <https://doi.org/10.2196/jmir.1994>
- Rahmandani, F., Tinus, A., & Ibrahim, M. M. (2018). Analisis Dampak Penggunaan Gadget (Smartphone) Terhadap Kepribadian Dan Karakter (Kekar) Peserta Didik Di Sma Negeri 9 Malang. *Jurnal Civic Hukum*, 3(1), 18. <https://doi.org/10.22219/jch.v3i1.7726>
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Kecemasan (Nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.399>

- Rosiyanti, H., & Muthmainnah, R. N. (2018). Penggunaan Gadget Sebagai Sumber Belajar Mempengaruhi Hasil Belajar Pada Mata Kuliah Matematika Dasar. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 4(1), 25–36. Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/fbc/article/view/2750/2360>
- Rudiana Marlia, P., Novita Azizah, M., & Ibnu, M. (2017). Islamic Counseling Untuk Nomophobia Di Kalangan Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 189–194. Retrieved from file:///C:/Users/user/Downloads/134-267-1-SM.pdf
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Sariani, D. (2014). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Komunikasi Interpersonal Masyarakat Kota Batam. *CBIS Journal*, 2(2), 10–31.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2015). Procrastination. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, (June 2016), 73–78. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25087-3>
- Stussi, Y., Ferrero, A., Pourtois, G., & Sander, D. (2019). Achievement motivation modulates Pavlovian aversive conditioning to goal-relevant stimuli. *Npj Science of Learning*, 4(1). <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0043-3>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). *Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. 17(1), 1–18. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Utami, A. N., & Kurniawati, F. (2019). *Dampak Negatif Adiksi Penggunaan Smartphone Terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja*. 33(1), 1–14. <https://doi.org/http://doi.org/PIP.331>
- Wang, X., Xie, X., Wang, Y., Wang, P., & Lei, L. (2017). Partner phubbing and depression among married Chinese adults: The roles of relationship satisfaction and relationship length. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.014>
- Warisyah, Y. (2015). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Pentingnya “Pendampingan Dialogis” Orang Tua Dalam Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan, 2016*(November 2015), 130–138. Retrieved from <http://seminar.umpo.ac.id/index.php/semnasdik2015/article/download/212/213>
- Xia, F., Hsu, C. H., Liu, X., Liu, H., Ding, F., & Zhang, W. (2013). The Power Of Smartphones. *Multimedia Systems*, 21(1), 87–101. <https://doi.org/10.1007/s00530-013-0337-x>
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>