

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN *SMARTPHONE ADDICT* TERHADAP
KECENDERUNGAN PERILAKU PROKRASTINASI PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENYELESAIKAN
SKRIPSI**

SKRIPSI



**Oleh
Muhammad Faishal Jamil
NIM. 14410020**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2018

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN *SMARTPHONE ADDICT* TERHADAP
KECENDERUNGAN PERILAKU PROKRASTINASI PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENYELESAIKAN
SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh
Muhammad Faishal Jamil
NIM. 14410020

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2018**

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN *SMARTPHONE ADDICT* TERHADAP
KECENDERUNGAN PERILAKU PROKRASTINASI PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENYELESAIKAN
SKRIPSI**

SKRIPSI

oleh

Muhammad Faishal Jamil

NIM : 14410020

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.
NIP. 19720718 199903 2 001

Mengetahui,
Dean Fakultas Psikologi



Dr. Sin Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671029199403 2 001

SKRIPSI

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN *SMARTPHONE ADDICT* TERHADAP
KECENDERUNGAN PERILAKU PROKRASTINASI PADA MAHASISWA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA
MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENYELESAIKAN
SKRIPSI**

telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal, 19 Desember 2018

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.
NIP. 19720718 199903 2 001

**Anggota Penguji lain
Penguji Utama**



Dr Rifa Hidayah, M. Si
NIP. 19761128 200212 2 001

Anggota



H. Aris Yuana Yusuf, Lc, MA
NIP. 19730709 200003 1 002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 19 Desember 2018

**Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang**



Drs. M. Mahmudah, M.Si.
NIP. 19671029199403 2 001

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Faishal Jamil
NIM : 14410020
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Kontrol diri dan *Smartphone addict* terhadap Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Menyelesaikan Skripsi”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benanya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 19 Desember 2018
Penulis,




Muhammad Faishal Jamil
NIM. 14410020

MOTTO

Jangan beri kesempatan pada diri sendiri untuk menunda-nunda sesuatu yang harus dilakukan. Pastikan untuk segera bertindak seperti yang telah anda putuskan. ACTION IS POWER!

-,Andrie Wongso



HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini kepada:

1. Ayah dan Ibu tercinta, Drs. Jamil dan Dra. Sitti Hafisah, yang selalu memberikan motivasi, doa dan kasih sayang yang tak pernah usai
2. Kakak saya, Arifuddin Jamil dan Sitti Khadijah yang membuat saya berusaha menjadi lebih baik
3. Istri sekaligus partner berjuang, Fani Alin Karinda, yang tak pernah lelah menemani dan menyemangati
4. Papa dan Mama mertua, Rosulin dan Masfufah yang selalu memberi motivasi
5. Dosen pembimbing skripsi, Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si dan seluruh dosen serta staff Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
6. Seluruh pecinta ilmu pengetahuan.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa pula sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang senantiasa kita harapkan syafaatnya kelak di hari akhir.

Skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang turut membantu. Untuk itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag , selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
4. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si, selakudosen penasehat akademik yang telah membimbing dari semester satu hingga akhir.

5. Ayah saya, Drs. Jamil dan Ibu saya, Dra. Sitti Hafisah, yang selalu menjadi motivator terbaik.
6. Istri saya, Fani Alin Karinda, yang telah menjadi partner berjuang dalam suka dan duka.
7. Mertua saya, Rosulin dan Masfufah, yang tak pernah lelah menyemangati.
8. Seluruh teman-teman Huwatakticak 14, yang berjuang bersama dan saling mendukung.
9. Seluruh pihak yang ikut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan setimpal atas segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 19 Desember 2018

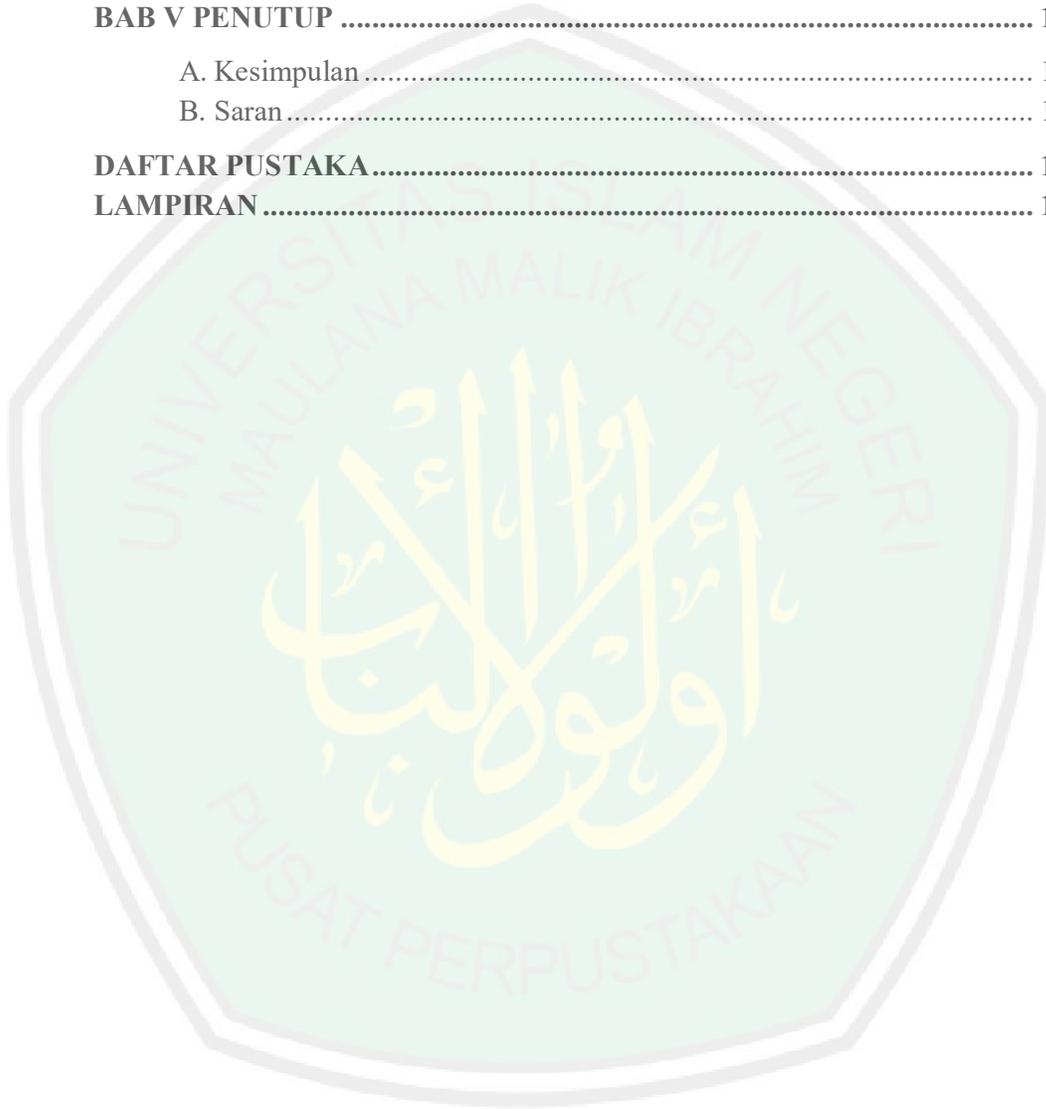
Penulis,

Muhammad Faishal Jamil

DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT	xvii
المخلص.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. Prokrastinasi.....	11
B. Kontrol Diri.....	26
C. <i>Smartphone Addict</i>	37
D. Pengaruh Kontrol diri terhadap Prokrastinasi.....	51
E. Pengaruh <i>Smartphone Addict</i> terhadap Prokrastinasi.....	53
F. Hipotesis Penelitian	56
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	58
A. Pendekatan Penelitian.....	58
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	59
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	60
D. Subjek Penelitian.....	61
E. Metode Pengumpulan Data.....	64
F. Validitas dan Reliabilitas	67
G. Analisis Data.....	75

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	79
A. Pelaksanaan Penelitian	79
B. Hasil Penelitian	85
C. Pembahasan.....	115
BAB V PENUTUP	131
A. Kesimpulan	131
B. Saran.....	132
DAFTAR PUSTAKA.....	134
LAMPIRAN	139



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1: <i>Blueprint Self-control scale</i>	65
Tabel 3. 2: <i>Blueprint Smartphone Addict Scale (SAS)</i>	66
Tabel 3. 3: <i>Blueprint Procrastination Tendency Scale</i>	67
Tabel 3. 4: Hasil Uji Validitas <i>Self-control Scale</i> (Skala Uji Coba).....	68
Tabel 3. 5: <i>Blueprint Self-control scale</i>	69
Tabel 3. 6: Hasil Uji Validitas <i>Smartphone addict Scale</i> (Skala Uji Coba).....	70
Tabel 3. 7: <i>Blueprint Smartphone Addict Scale (SAS)</i>	71
Tabel 3. 8: Hasil Uji Validitas <i>Procrastination Tendency Scale</i> (Skala Uji Coba)	72
Tabel 3. 9: <i>Blueprint Procrastination Tendency Scale</i>	73
Tabel 3. 10: Hasil Uji Reliabilitas Skala Uji Coba	74
Tabel 4. 1: Uji Sampel Penelitian	87
Tabel 4. 2: Hasil Uji Validitas <i>Self-control scale</i>	88
Tabel 4. 3: <i>Blueprint Self-control scale</i>	89
Tabel 4. 4: Hasil Uji Validitas <i>Smartphone Addict Scale</i>	90
Tabel 4. 5: <i>Blueprint Smartphone Addict scale (SAS)</i>	91
Tabel 4. 6: Hasil Uji Validitas <i>Procrastination Tendency Scale</i>	92
Tabel 4. 7: <i>Blueprint Procrastination Tendency Scale</i>	93
Tabel 4. 8: Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-control scale</i>	94
Tabel 4. 9: Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Smartphone Addict Scale</i>	95
Tabel 4. 10: Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Procrastination Tendency Scale</i>	95
Tabel 4. 11: Deskripsi Skor	96
Tabel 4. 12: Kategorisasi Penelitian	96
Tabel 4. 13: Kategorisasi <i>Self-control scale</i>	97
Tabel 4. 14: Kategorisasi <i>Smartphone Addict</i>	98
Tabel 4. 15: Kategorisasi Prokrastinasi	100
4. 16: Hasil Uji Normalitas	101
Tabel 4. 17 : Uji Normalitas Per-Variabel	102
Tabel 4. 18: Hasil Uji Linearitas	103
Tabel 4. 19: <i>Curve Estimation X1-Y</i>	104
Tabel 4. 20: Uji Linearitas Kontrol diri-Prokrastinasi dengan membagi data menjadi dua kelompok	106
Tabel 4. 21: <i>Curve Estimation X2-Y</i>	107

Tabel 4. 22: Uji Linearitas <i>Smartphone Addict</i>-Prokrastinasi dengan membagi data menjadi dua kelompok	109
Tabel 4. 23: Hasil Uji Hipotesis Minor menggunakan Uji t	111
Tabel 4. 24: Hasil Uji Hipotesis Mayor menggunakan Uji F	113
Tabel 4. 25: <i>Koefisien Determinasi</i>.....	113
Tabel 4. 26: Hasil Uji Beda.....	114



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1: Skema Variabel.....	60
Gambar 4. 1: Diagram Kategorisasi Tingkat Kontrol diri	97
Gambar 4. 2: Diagram Kategorisasi Tingkat <i>Smartphone Addict</i>	99
Gambar 4. 3: Diagram Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi	100
Gambar 4. 4: <i>Curve Estimation X1-Y</i>	105
Gambar 4. 5: <i>Curve Estimation X2-Y</i>	108
Gambar 4. 6: Kurva Uji t	112



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1: ARTIKEL PUBLIKASI	139
LAMPIRAN 2: SURAT IZIN PENELITIAN SKRIPSI	147
LAMPIRAN 3: KUISIONER ASESMEN AWAL	148
LAMPIRAN 4: SKALA PSIKOLOGI	149
LAMPIRAN 5: TABULASI NILAI SKOR ASESMEN AWAL	166
LAMPIRAN 6: TABULASI NILAI SKOR.....	169
LAMPIRAN 7: DESKRIPSI SKOR.....	175
LAMPIRAN 8: HASIL UJI VALIDITAS	176
LAMPIRAN 9: HASIL UJI RELIABILITAS	179
LAMPIRAN 10: HASIL UJI NORMALITAS	180
LAMPIRAN 11: HASIL UJI LINIERITAS	181
LAMPIRAN 12: <i>CURVE ESTIMATION</i>	184
LAMPIRAN 13: HASIL UJI LINIERITAS DENGAN MEMBAGI DATA MENJADI DUA BAGIAN (TINGGI DAN RENDAH)	186
LAMPIRAN 14: HASIL UJI ANALISIS REGRESI LINIER BERGANDA. . .	188
LAMPIRAN 15: TABEL DISTRIBUSI NILAI t_{tabel}	190
LAMPIRAN 16: TABEL DISTRIBUSI NILAI F_{tabel}	191
LAMPIRAN 17: HASIL UJI BEDA	193

ABSTRAK

Jamil, Muhammad Faishal. 2018. Pengaruh Kontrol Diri dan *Smartphone Addict* terhadap Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Menyelesaikan Skripsi.

Pembimbing: Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si

Kata Kunci: Kontrol Diri, *Smartphone Addict*, Prokrastinasi.

Perkembangan teknologi saat ini memungkinkan banyak penggunanya untuk mengakses internet dan jejaring sosial dengan mudah. Tak jarang pula kita jumpai orang-orang yang banyak membuang waktunya hanya untuk bermain *smartphone*. Berdasarkan fenomena tersebut, hal yang dapat digaris bawahi yaitu *smartphone addict* dapat memberikan pengaruh yang besar untuk melakukan perilaku prokrastinasi, selain itu kurangnya kontrol diri juga dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi pada seseorang.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan adanya pengaruh antara kontrol diri dan *smartphone addict* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN maulana malik ibrahim malang yang sedang menyelesaikan skripsi. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 63 responden. 43 responden diantaranya mengalami *smartphone addict*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, serta menggunakan analisis regresi linier berganda, dimana perhitungan dalam penelitian ini dibantu dengan menggunakan SPSS.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara kontrol diri dan *smartphone addict* yang secara simultan atau bersama-sama terhadap prokrastinasi dengan nilai $F_{hitung} 12.988 > F_{tabel} 3.29$ dan signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Sumbangan efektif dari perhitungan analisis regresi linier berganda diketahui dengan nilai $R Square$ sebesar 0.456, hal ini berarti bahwa pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* yang secara bersama-sama terhadap prokrastinasi adalah sebesar 45.6%.

ABSTRACT

Jamil, Muhammad Faishal. 2018. *The Effect of Self-Control and Smartphone Addiction on the Tendency of Procrastination Behavior Among Students at the Faculty of Psychology Islamic State University of Maulana Malik Ibrahim Malang, Who are Completing Their Research Paper.*

Supervisor: Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si

Keywords: *Self-Control, Smartphone Addiction, Procrastination.*

Currently, technological developments allow many users to access the internet and social networks easily. People often wasting their time playing smartphone. Based on the phenomenon, smartphones addicts can make a big impact on procrastination. Moreover, self-control can also make someone to do procrastination.

The aim of this research is to prove the effect of self-control and smartphones addiction on academic procrastination among students at the Faculty of Psychology, Islamic State University of Maulana Malik Ibrahim Malang who are completing their research paper. The research involving 63 respondents, with 43 of them have experienced smartphones addiction. The method used in this research is the quantitative method and multiple linear regression analysis, The Calculations on this study use Statistical Package of Social Sciences (SPSS).

The results of this study indicate that there is an effect between self-control and smartphones addiction simultaneously toward procrastination with a value of $F_{calculated}$ at $12,988 > F_{table}$ 3.49 and its significance at $0,000 < 0.05$. The effective contribution of the multiple linear regression analysis calculation is known as R Square 0.456. This means that the effect of self-control and smartphone addiction on the tendency of procrastination behavior percentrage is 45.6%.

الملخص

جميل، محمد فيصل. 2018. تأثير مراقبة النفس مدمن الهواتف الذكية على ميل سلوك التسويف لدى الطلاب الذين يكملون البحث الجامعي لكلية علم النفس في الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم بمالانج.
المشرف: الدكتور إئين تري رحايو، الماجستير
الكلمات المفتاحية: مراقبة النفس، مدمن الهواتف الذكية، التسويف.

يمكن تطوير التكنولوجيا في هذا الزمان أكثر المستخدمين للوصول إلى الإنترنت والوسائل الاجتماعية بسهولة. ليس من النادر أن نلتقي الأشخاص يهدرون الأوقات للعب الهواتف الذكية. واستنادا إلى تلك الأحوال، فإن الذي يمكن التأكيد عليها هو يؤثر بأن مدمن الهواتف الذكية يمكن لهم تأثيرا كبيرا على سلوك التسويف، وبجانب آخر ينقص مراقبة النفس يسبب أيضا في سلوك التسويف إلى الشخص.

هذا البحث يهدف ليدل وجود تأثير مراقبة النفس و مدمن الهواتف الذكية على تسويف الأكاديمية لدى الطلاب في كلية علم النفس في الجامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم بمالانج الذين يكملون البحث الجامعي. جري هذا البحث الذي اشتمل 63 المجيبين. وبعضهم 43 منهم يلاقي مدمن الهواتف الذكية. الطريقة المستخدمة في هذا البحث هو طريقة كمية، وكذلك يستخدم تحليل الانحدار الخطي المتعدد، وتتم الحسابية في هذا البحث مساعدة باستخدام *SPSS*.

تدل نتائج هذا البحث إلى وجود مراقبة النفس و مدمن الهواتف الذكية في وقت واحد أو معهما للتسويف بقيمة $F < 12.988$ الجداول وأهميتها تبلغ 0.000 > 0.05 . تُعرف المساهمة الفعالية لحساب تحليل الانحدار الخطي المتعدد بقيمة R Square بقيمة 0.456 ، هذا الحال تؤثر مراقبة النفس مدمن الهواتف الذكية معا للتسويف هو 45.6%.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Skripsi adalah tugas akhir yang harus dikerjakan dan dilewati oleh para mahasiswa akhir agar dapat mendapatkan gelar sarjana yang diinginkannya. Meskipun terlihat mudah untuk dikerjakan tetapi dalam pelaksanaannya masih banyak mahasiswa yang kesulitan untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Hal ini terbukti dengan banyaknya keluhan tentang susahnyanya atau sangat menyebalkannya mengerjakan skripsi yang tertuang di berbagai sosial media seperti *facebook*, *instagram* dan lain-lain. Selain itu banyaknya mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan jenjang sarjananya, disebabkan oleh terlalu banyak membuang-buang waktu dan tidak segera menyelesaikan tugas akhirnya, aktivitas seperti ini disebut dengan prokrastinasi akademik.

Keterlambatan dalam penyelesaian tugas akhir atau skripsi menurut beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang salah satunya adalah karena kurangnya koordinasi antara mahasiswa dan pihak fakultas seperti keterlambatan pembagian dosen pembimbing, ketidakjelasan tentang kapan waktu pendaftaran seminar proposal dan jadwal sidang. Selain itu, banyak mahasiswa yang mengeluhkan tentang dosen pembimbing yang tidak benar-benar serius membimbing mahasiswa dalam pengerjaan skripsinya, susah ditemui dan bahkan tidak mau ditemui. Menurut Tuckman(1991) dalam Labiro (2014 : 13) salah satu aspek dalam

prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain akan keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami. Seseorang yang melakukan prokrastinasi akan menyalahkan orang lain atau apapun sebagai penyebab dari penundaan yang telah dilakukannya.

Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai percobaan melarikan diri oleh seseorang dari kecemasan yang didapatkan atau timbul dari tugas-tugas yang diberikan. Aktivitas yang dilakukan untuk melarikan diri dari kecemasan akan tugas-tugas ini berupa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas tersebut. Prokrastinator atau orang yang melakukan prokrastinasi melakukan penundaan secara sengaja suatu kegiatan meskipun mengetahui penundaan yang dilakukan menyebabkan dampak yang buruk.

Solomon dan Rothblum (Ferrari dkk, 1995:77) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif. Schouwenburg dkk (2004:12) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, seperti mempersiapkan ujian, mengerjakan pekerjaan rumah (PR) dan menulis laporan.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari definisi di atas adalah bahwa prokrastinasi akademik adalah sebuah penundaan yang dilakukan individu dalam mengerjakan suatu tugas, penundaan tersebut tidak memiliki alasan yang pasti karena hanya sebagai pengalihan terhadap kecemasan yang didapatkan dari tugas-tugas tersebut, penundaan-penundaan yang dilakukan

terus menerus akan menimbulkan sebuah kebiasaan sebagai respon yang tetap terhadap tugas-tugas yang diberikan dan terkadang diikutsertakan dengan pikiran-pikiran irasional individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) dalam Kurniawati (2013:2) ditemukan beberapa hal yang menyebabkan prokrastinasi antara lain *impulsiveness*, kurangnya kontrol diri seseorang, *self-efficacy* yang rendah, *task aversiveness* dari tugas yang diberikan, kurangnya motivasi dalam meraih pencapaian dan berbagai hal lainnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang hubungan kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa IPA MAN 1 Kota Malang oleh Rojil Gufron (2014), ditemukan hasil yang negatif signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, semakin tinggi kontrol diri seorang siswa maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Dari penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri yang tinggi pada individu dapat menekan prokrastinasi akademik individu tersebut, sebaliknya apabila kontrol diri rendah maka akan berdampak meningkatnya prokrastinasi akademik yang dilakukan individu. Penelitian di atas hanya berfokus pada kontrol diri dengan prokrastinasi siswa sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan disini selain mengkaji tentang pengaruh kontrol diri terhadap prokrstinas juga tentang pengaruh *smartphone addict* terhadap prokrastinasi.

Telepon seluler adalah sebuah alat komunikasi yang dapat menghubungkan satu orang atau beberapa orang lain meskipun dalam jarak

yang jauh sekalipun, singkatnya adalah menghubungkan yang jauh menjadi yang dekat. Pada tahun 1985, telepon seluler atau biasa dikenal dengan *handphone* masuk ke Indonesia, pada awalnya *handphone* hanya berupa alat komunikasi yang dapat menerima dan mengirimkan suara juga mengirimkan text. Tetapi seiring berkembangnya jaman kemudian *handphone* yang dulunya hanya dapat menerima telepon dan mengirimkan pesan berevolusi ketingkat yang lebih canggih, yaitu *smartphone*. Kecanggihan *smartphone* ini disebabkan oleh adanya fitur-fitur yang canggih. Berbeda dengan telepon yang pada mulanya hanya dapat menghubungkan dua orang saja dengan cara menerima telepon atau mengirimkan pesan, *smartphone* memiliki fungsi yang lebih beragam.

Backer (2010), menyatakan bahwa *smartphone* adalah telepon yang menyatukan kemampuan-kemampuan terdepan; ini merupakan bentuk kemampuan dari *Wireless Mobile Device* (WMD) yang dapat berfungsi seperti sebuah komputer dengan menawarkan fitur-fitur seperti *personal digital assistant* (PDA), akses internet, *e-mail*, dan *global positioning system* (GPS). *Smartphone* juga memiliki fungsi-fungsi lainnya seperti kamera, video, *games*, media sosial, *MP3 players*, sama seperti telepon biasa (Nurdiani, 2015:11).

Adanya fitur *internet connection* pada *smartphone* yang memudahkan para penggunanya untuk mengakses internet dapat menimbulkan dampak negatif pada nilai akademisi seorang pelajar. Penelitian dari Ohio State University, Buente dan Robbim(2008) dalam Muna (2014:1) mengungkapkan

bahwa internet dapat membuat nilai seorang pelajar menurun. Studi menunjukkan, pelajar yang menghabiskan waktunya untuk mengakses internet akan lebih sedikit belajar, hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Bernard dalam Julyanti (2015:20) salah satu wilayah magnetis yang menjadi faktor dilakukannya prokrastinasi adalah *pleasure-seeking* yang dapat diartikan sebagai pencari kesenangan. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi menyenangkan, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

Fenomena yang sering kita temui saat ini adalah banyaknya pelajar atau mahasiswa yang tidak mampu untuk mengatur aktivitasnya, lebih sering membuang-buang waktu yang seharusnya dapat ia gunakan untuk mengerjakan sebuah tugas tetapi malah digunakan untuk *browsing* internet atau bermain *game*, sehingga membuat banyaknya mahasiswa lebih sering mengerjakan tugas H-1 sebelum *deadline*, atau sering kita sebut kebut semalam. Sebagian perilaku pelajar remaja banyak menghabiskan waktu hanya untuk urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik. Hal ini terlihat dari kebiasaan suka begadang, jalan-jalan di *mall* atau plaza, menonton televisi hingga berjam-jam, kecanduan *game online* dan suka menunda waktu pekerjaan (Savira, F. & Yudi, S, 2013:67).

Smartphone yang digunakan untuk bermain *game* secara berlebihan akan memberikan pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi pada seseorang. Selain itu, juga dengan berkembangnya teknologi dan semakin banyak media sosial

atau jejaring sosial yang digemari remaja Indonesia seperti *facebook*, *twitter*, *instagram*, *youtube* dan *kaskus*, membuat remaja semakin banyak membuang waktu untuk mempublikasikan aktivitasnya di jejaring sosial daripada mengerjakan pekerjaan rumah ataupun belajar (Tuparia, 2014:1). Hal ini sejalan dengan penelitian tentang hubungan *facebook* dan dunia akademis. Penelitian ini dilakukan terhadap 219 pelajar Amerika Serikat, hasil penelitian yang diperoleh yaitu sebanyak 69% subjek pengguna media sosial *facebook* membuka akun miliknya setiap hari. Waktu yang dihabiskan para pelajar untuk membuka *facebook* bervariasi, mulai dari beberapa menit hingga lebih dari 1 jam. Hasil lainnya adalah para peneliti melihat nilai akademis subjek mengalami penurunan yang sangat drastis (Muna, 2014:2).

Hasil pengamatan yang dilakukan pada 4 mahasiswa semester akhir yang sedang aktif kuliah, 3 diantaranya sedang menyelesaikan tugas akhir, telah dikonfirmasi bahwa ke 4 mahasiswa ini telah menggunakan *smartphone* nya lebih dari 2 tahun dan setiap hari menggunakan telepon selulernya, hasilnya adalah setelah diperkenalkan terhadap *game* yang sedang populer saat ini, hampir semua aktivitas yang dilakukan dalam sehari adalah *browsing* internet, *instagram*, bermain *game* dan menonton *youtube* daripada mengerjakan tugas akhir, ke 4 mahasiswa tersebut tidak dapat mengontrol keinginan dan dorongan dalam diri untuk menggunakan *smartphone* kemudian waktu untuk mengerjakan tugas akhir disisihkan pada malam sebelum hari H atau *deadline* pengumpulan hasil kerja yang ditetapkan dosen pembimbing.

Seorang pelajar yang tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, sering mengulur waktu dengan melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat sehingga waktu terbuang dengan sia-sia. Tugas terbengkalai dan penyelesaian tugas tidak maksimal berpotensi mengakibatkan kegagalan atau terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesan. Kegagalan atau kesuksesan individu sebenarnya bukan karena faktor intelegensi semata namun kebiasaan melakukan penundaan dalam terutama penyelesaian tugas akademik yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. (Savira,F. & Yudi, S, 2013:67).

Kecanduan terhadap *smartphone* ini juga menyebabkan orang-orang tidak dapat lepas dari *smartphone* nya, lebih berfokus pada *smartphone* dan menyebabkan individu melupakan atau mengabaikan hal-hal disekitarnya. Menurut penelitian Park (2005) dalam Misyaroh (2016:26) yang dilakukan pada 157 orang di Seoul menunjukkan beberapa penyebab kecanduan *smartphone* antara lain kebiasaan, kesepian, menghibur diri, melarikan diri dari masalah dan menjaga relasi dengan orang lain.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penjelasan di atas bahwa kecanduan telepon seluler dapat memberikan pengaruh yang besar untuk melakukan perilaku prokrastinasi, selain itu kurangnya kontrol diri juga dapat menyebabkan timbulnya perilaku prokrastinasi pada diri seseorang.

Berdasarkan hal tersebut, dalam penelitian ini penulis tertarik untuk meneliti pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kontrol diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi ?
2. Bagaimana tingkat *smartphone addict* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi ?
3. Bagaimana tingkat prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi ?
4. Adakah pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi ?
5. Adakah Pengaruh *smartphone addict* terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi ?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat kontrol diripada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.
2. Mengetahui tingkat *smartphone addict* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.
3. Mengetahui tingkat prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.
4. Mengetahui ada tidaknya pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku Prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.
5. Mengetahui ada tidaknya pengaruh *smartphone addict* terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman serta gambaran mengenai pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict*

terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi, sekaligus menjadi rujukan atau bahan dalam penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pendekatan psikologis terutama yang terkait dengan kontrol diri, *smartphone addict*, dan prokrastinasi.

2. Manfaat praktis.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan memberikan kontribusi bagi para pembaca mengenai pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi serta dampak yang diberikan, selain itu juga dapat menambah pemahaman tentang pengaruh *smartphone addict* dan prokrastinasi dalam kehidupan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Prokrastinasi

1. Definisi Prokrastinasi

Seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengerjakan suatu pekerjaan tepat waktu, sering mengalami keterlambatan dan gagal menyelesaikan pekerjaan sesuai batas yang telah ditentukan, dapat dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi (Ghufron:149).

Oleh sebab itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. Menurut Tuckman (1991) prokrastinasi akademik adalah kecenderungan seseorang untuk meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan pekerjaan yang seharusnya dapat ia selesaikan (Mohamedi, Farghadani & Shahmohamadi, 2012) dalam Ananda (2013:228).

Pada kalangan ilmuwan, prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman (Rizvi, Prawitasari, dan Soetjipto, 1997:51)

Brown dan Holzman dalam Ghufron (2012:151) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kecenderungan melakukan penundaan

atas pekerjaannya disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi. Baik penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi.

Ferrari dkk, (Ghufron, 2012:153-154) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu yaitu:

- a. Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan.
- b. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*.
- c. Penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional.
- d. Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ferrari, Keane, Wolfe, & Beck (1998) dalam Gowani(2013) menyatakan bahwa lebih dari 70%

mahasiswa memberikan alasan penundaan mereka yang sebenarnya adalah kebohongan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik dengan alasan bahwa prokrastinator tersebut berkeyakinan irasional mengenai apa yang hendak dicapai dengan tugasnya, sehingga ketika tugas mereka tidak selesai tepat waktu, maka mereka akan memberikan alasan-alasan yang terlihat wajar atas tugas tersebut.

2. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk, (1995) dalam Ghufron (2012) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik terdapat dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Berikut ini adalah keterangannya:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, ia menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang

prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan (Ghufron, 2010).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi memiliki beberapa ciri-ciri tertentu, yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi

Tuckman (1991) dalam Labiro (2014:13) membagi tiga aspek prokrastinasi, meliputi :

- a. *A general self-description of the tendency to deal with things* (kecenderungan dalam melakukan sesuatu) merupakan kecenderungan untuk membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu diprioritaskan demi melakukan hal-hal lain yang kurang penting.
- b. *A tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things* (kecenderungan untuk menghindari ketidaknyamanan dan mengalami kesulitan dalam melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan) yaitu kecenderungan untuk merasa keberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau jika memungkinkan akan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan.
- c. *A tendency to blame others for one's own predicaments* (kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami) yakni kecenderungan menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditunda.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki tiga aspek yaitu *a general self-*

description of the tendency to deal with things (kecenderungan dalam melakukan sesuatu), *a tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things* (kecenderungan untuk menghindari ketidaknyamanan dan mengalami kesulitan dalam melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan) dan *a tendency to blame others for one's own predicaments* (kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami).

4. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

a. Psikodinamik

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi proses perkembangan kognitif anak ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, seseorang akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika dihadapkan lagi pada tugas yang sama. Seseorang tersebut akan teringat pada kegagalan yang pernah dialami pada masa lalu, sehingga merasa takut seperti masa lalu yang dipersepsikan akan mendatangkan kegagalan.

b. Behavioristik

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat dari proses

pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena ia pernah mendapatkan *punishment* dari perilaku tersebut. Seseorang yang pernah merasakan sukses pada tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dirasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama di masa yang akan datang.

c. Kognitif dan Behavioral-kognitif

Ellis dan Knaus memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah (Ghufron, 2012:160-163).

Berdasarkan pemaparan mengenai teori tentang prokrastinasi di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat tiga teori yang menjelaskan mengenai perkembangan prokrastinasi akademik, yaitu teori psikodinamik, behavioristik dan kognitif behavioral.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron (2012:163), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu :

1) Kondisi fisik individu, faktor dari dalam individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu. Misalnya tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi walaupun prokrastinasi sering disebabkan adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki seseorang.

2) Kondisi psikologis individu, menurut Millgram dkk, kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif.

b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.

- 1) Gaya pengasuhan orang tua terhadap anak, pola asuh orang tua terhadap anak bisa menjadi salah satu faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi.
- 2) Kondisi lingkungan yang *lenient*, prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, ataupun sekolah yang terletak di desa atau kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik terbagi dalam dua kategori, yaitu faktor internal yang meliputi kondisi fisik dan kondisi psikis individu, dan faktor eksternal yang meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan yang toleran.

6. Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka dan Yuen (2008: 165) Prokrastinasi dapat mengganggu dalam dua hal :

- a. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan tugas membuat kita tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik dan mendapatkan peringatan dari guru.
- b. Prokrastinasi menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah dan menyesal.

Menurut Mancini (Mela Rahmawati, 2012:24). Juga membagi dampak dari prokrastinasi menjadi dua yaitu dampak internal dan eksternal.

a. Dampak Internal

Beberapa dampak prokrastinasi muncul dari dalam diri prokrastinator. Saat prokrastinator tendensi tertentu akan suatu hal, tendensi tersebut tertanam dalam diri prokrastinator. Contohnya, prokrastinator memiliki rasa takut gagal dan prokrastinator merasa gagal atau berbuat kesalahan dan menunda belajar atau mengerjakan tugasnya.

b. Dampak Eksternal

Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi, lingkungan dapat membuat orang tersebut melakukannya. Tugas yang kurang menyenangkan atau berlebihan, juga tugas yang kurang jelas dapat membuat siapa saja ingin menunda. Menurut Milgram (Mela Rahmawati, 2011:25) berpendapat bahwa :

- 1) Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak mengalaminya.
- 2) *Trait* kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan kecemasan dalam berhubungan sosial. Jadi selain karena faktor

dalam diri siswa yang merasa tugas-tugas yang diberikan sangatlah sulit, faktor dari luar juga dapat berpengaruh yakni hubungan sosial.

7. Prokrastinasi dalam Kajian Islam

Dalam kehidupan sehari-hari kita tentu sering mengatakan pada diri sendiri bahwa saya akan menyelesaikan tugas besok saja atau saya akan mengerjakannya nanti saja, tetapi apa bila sampai waktunya dan ternyata kita tidak dapat mengerjakan tugas karena suatu hal seperti lupa atau rasa malas kembali datang maka pada saat itu anda telah melakukan prokrastinasi. Hal tersebut juga telah dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Kahfi ayat 23-24 sebagai berikut :

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا (٢٣) إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ وَتَذَكَّرُ رَبُّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَىٰ أَنْ يَهْدِيَنِّي رَبِّي لِأَقْرَبٍ مِنْ هَٰذَا رَشْدًا (٢٤)

Artinya “ Dan jangan sekali-kali kamu mengatakan tentang sesuatu: “Sesungguhnya aku akan mengerjakan ini besok pagi,(23) Kecuali (dengan menyebut): “Insya Allah”. Dan ingatlah kepada Tuhanmu jika kamu lupa dan katakanlah: “Mudah-mudahan Tuhanku akan memberiku petunjuk kepada yang lebih dekat kebenarannya daripada ini. (24).” (QS Al-Kahfi, 23-24).

Ayat di atas menjelaskan bahwa jangan mengatakan bahwa besok saya akan mengerjakannya ataukah mengatakan nanti saya akan melalukannya, karena tidak ada yang tahu apa yang akan terjadi apa bila sampai waktunya, dan ternyata kita tidak dapat melakukan hal

tersebut. Kecuali dengan menyebutkan “Insya Allah”. Kalimat Insya Allah secara harfiah adalah dikehendaki oleh Allah tetapi dalam ayat tersebut “Insya Allah” disini diartikan sebagai kesadaran bahwa manusia tidak dapat berdiri sendiri dan mewujudkan sesuatu. Jadi apabila kita dapat melakukannya atau mengerjakan sesuatu saat ini juga maka lakukanlah karena tidak ada yang tahu apa yang akan terjadi besok.

Rasulullah SAW bersabda, “Ada dua nikmat, dimana banyak manusia tertipu didalamnya, yakni kesehatan dan kesempatan.” HR Bukhori no. 6412 dari Ibnu Abbas (Tuasikal, 2009), Hadits ini menjelaskan pentingnya memanfaatkan kesempatan (waktu), karena tanpa disadari banyak orang yang terlena dengan waktunya.

Firman-Nya: (وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ) *wadzkurRabbaka idza nasiata*, yang artinya “Ingatlah kepada Tuhanmu jika engkau lupa”, ada yang memahaminya berkaitan dengan perintah mengaitkan dengan kalimat sebelumnya sehingga maknanya menjadi “Jika engkau lupa mengucapkan *insya’Allah* atau lupa mengaitkan rencanamu dengan kehendak Allah, maka ucapkanlah dan kaitkanlah ia dengan-Nya begitu engkau tadi lupa”. Tetapi ada juga ulama yang beranggapan bahwa kalimat sebelumnya tidak berkaitan dengan kalimat sebelumnya, penggalan ayat ini, menurut mereka bermakna “Jika suatu saat engkau melupakan sesuatu, ingatlah Tuhanmu karena kelupaan

adalah ulah setan dan setan akan menyingkir jika Allah diingat.
(Shibab, 2002:274)

Selain itu dalam Al-Qur'an Surah Al-Asr ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)

Artinya : 1. Demi masa. 2. Sungguh, manusia berada dalam kerugian. 3. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran. (QS Al-Asr 1-3).

Ayat di atas menjelaskan bahwa manusia yang tidak memanfaatkan waktu yang telah diberikan oleh Allah SWT secara optimal untuk mengerjakan perbuatan-perbuatan baik sesungguhnya berada dalam kerugian. Menunda-nunda pekerjaan hanyalah tipu daya nafsu semata. Kata (خسر) *khusr* mempunyai banyak arti antara lain rugi, sesat, celaka, lemah, tipuan dan sebagainya yang kesemuanya mengarah kepada makna-makna yang negatif atau tidak disenangi.

Kata tersebut dalam ayat ini berbentuk *nakirah (indefinite)* Ia menggunakan *tanwin* yang maknanya memberikan arti keberagaman dan kebesaran yakni kerugian serta kesesatan, kecelakaan, dan sebagainya yang besar dan beraneka ragam. Selanjutnya kata (لَفِي) *la fi* adalah gabungan dari huruf (ل) *lam* yang menyiratkan makna sumpah dan huruf (فِي) *fi* yang mengandung makna wadah atau tempat. Dengan kata tersebut, bermakna bahwa seluruh totalitas manusia berada di

dalam satu wadah kerugian. Kerugian disini seakan-akan menjadi satu tempat atau wadah dan manusia berada didalamnya yang diliputi oleh kerugian yang mengisi seluruh wadah tersebut (Shihab, 2002:586).

Oleh karena itu waktu yang dimiliki harus benar-benar digunakan dan dimanfaatkan sebaik-baiknya karena kalau tidak maka sangat merugilah kita, walaupun bila diisi tetapi dengan hal-hal yang negatif maka tetap manusia tersebut berada pada kerugian besar, waktu dibuang percuma hanya untuk melakukan hal-hal kurang berguna yang seharusnya waktu tersebut dapat digunakan atau dimanfaatkan untuk menyelesaikan skripsi.

Abu Hurairah ra berkata Rasulullah SAW bersabda “Diantara tanda sempurnanya Islam seseorang adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat”. HR. Tirmidzi (Al Bugha, 2007 dalam Fibriani 2009:5)

Waktu yang telah kita buang sia-sia tidak akan pernah kembali lagi, apabila kita mengatakan bahwa saya akan mengerjakan skripsi besok, dan saat besok tiba ternyata kita mendapatkan sebuah halangan yang menyebabkan skripsi tertunda maka kita telah melakukan prokrastinasi dan hanya penyesalan yang akan kita dapatkan karena telah membuang-buang banyak waktu yang bisa kita pergunakan untuk mengerjakan skripsi malah kita gunakan untuk bermain game atau mengerjakan hal lain.

Islam sendiri mengajarkan umatnya untuk tidak melakukan prokrastinasi, misalnya Allah mengingatkan dalam Firman-nya

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧)

Artinya : “Maka apabila kamu telah selesai (sesuatu urusan), maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”. (QS. Al-Insyirah 7).

فَإِذَا فُضِّيتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ
كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (١٠)

Artinya : “Apabila telah ditunaikan sembahyang, maka bertebaranlah kamu di muka bumi, dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung”. (QS Al-Jumu’ah 10).

Berdasarkan Firman Allah di atas dijelaskan bahwa Islam adalah agama yang melarang umatnya untuk bermalas-malasan atau menunda-nunda atau tidak tidak bersungguh-sungguh dalam melaksanakan sesuatu, bahkan Islam mengajarkan manusia untuk bertebaran ke muka bumi untuk mencari karunia Allah SWT.

Hasan Al-Basri berwasiat “Janganlah sekali-kali menunda-nunda karena anda adalah hari ini bukan besok. Selain itu beliau juga berkata “Apabila anda memiliki esok hari, maka penuhilah dengan ketaatan, sebagaimana hari ini yang anda penuhi dengan ketaatan bila anda tidak lagi hidup di esok hari, maka anda tidak akan menyesal atas apa yang anda lakukan hari ini”. Ibnu Umar ra pun pernah berkata “Bila engkau

berada di sore hari maka jangan menunggu datangnya pagi, bila engkau berada di pagi hari maka janganlah menunggu datangnya sore". Manfaatkan waktu sehatmu sebelum sakitmu dan waktu hidupmu sebelum matimu. (Al Bugha, 2007 dalam Fibriani 2009:7)

Prokrastinasi dalam kajian Islam menurut ayat dan hadist yang dijelaskan di atas adalah menunda-nunda untuk melakukan sesuatu yang seharusnya dapat dilakukan hari ini dan memilih untuk mengerjakannya di lain waktu. Dan orang-orang yang melakukan prokrastinasi adalah orang-orang yang berada dalam kerugian karena telah menyalahgunakan nikmat yang diberikan kepadanya berupa kesempatan (waktu).

B. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu berusaha menyesuaikan diri dengan orang lain dan menutupi perasaannya (Ghufron, 2012: 21-22).

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyatakan bahwa kontrol diri membuat seseorang menahan suatu respon yang dianggap negatif dan mengarahkannya kepada respon lain yang lebih baik dalam segi *self discipline, deliberate/non impulsive, healthy habits, work ethic* dan *reliability* (Tuparia, 2014:12).

Menurut Baumeister (2002) dalam Wahdah (2016:19) kontrol diri merupakan kemampuan untuk menahan keinginan dan dorongan dalam diri sendiri. Kontrol diri mengacu pada kapasitas untuk mengubah tanggapan sendiri, terutama untuk mengarahkan seseorang sesuai dengan standar seperti cita-cita, nilai-nilai, moral, dan harapan sosial, dan untuk mendukung mereka dalam mengejar tujuan jangka panjang (Baumeister, Vohs & Tice, 2007). Menurut Baumeister, Vohs & Tice (2007), kontrol diri dapat memungkinkan seseorang untuk menahan suatu respon atau lebih, dengan demikian mereka bisa memunculkan respon yang berbeda.

Menurut Baumeister, Vohs & Tice (2007) dalam Wahdah (2016:19), mengidentifikasi empat domain utama kontrol diri yaitu mengendalikan pikiran, emosi, impuls, dan kinerja yang akan menjadi penting untuk disertakan dalam indeks keseluruhan kontrol diri. Tangney, Baumeister & Boone (2004) menjelaskan bahwa komponen utama dari kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon di dalam diri seseorang, serta menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan

dan menahan diri dari suatu tindakan yang dilakukan. Dengan demikian, pengendalian diri secara garis besar melibatkan suatu kemampuan untuk berubah dan beradaptasi yang baik antara diri sendiri dan dunia (Tangney, Baumeister&Boone, 2004). Kontrol diri juga berperan penting terhadap penyesuaian psikologis, seperti kecemasan, depresi, perilaku obsesif-kompulsif, dan keluhan somatis (Tangney, Baumeister & Boone, 2004) .

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi dengan berusaha menyesuaikan diri dengan orang lain. Kontrol diri membuat seseorang menahan suatu respon yang dianggap negatif dan mengarahkannya kepada respon lain yang lebih baik.

2. Aspek-Aspek Kontrol diri.

Ada lima aspek *self-control scale* menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) dalam Masyita (2016:80) :

- a. Kedisiplinan diri (*self-discipline*). Aspek ini mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan suatu kegiatan atau tugas tertentu. Individu yang memiliki *self-discipline* yang baik akan mampu menahan dirinya dari hal-hal

yang dapat mengganggu konsentrasinya dalam mengerjakan suatu pekerjaan atau tugas.

- b. Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*deliberate/ non-impulsive*). Aspek ini menunjukkan kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, selalu berhati-hati dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu bekerja, cenderung tidak mudah teralihkannya perhatiannya. Individu yang *non-impulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak. Individu akan selalu memikirkan alternatif dan mempertimbangkan resiko sebelum melakukan sesuatu.
- c. Pola hidup sehat (*healthy habits*). Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur pola perilakunya menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi dirinya. Oleh karena itu, individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang buruk dan dapat mengganggu kesehatannya meski hal tersebut menyenangkan. Individu ini akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski tidak dirasakan secara langsung atau dalam waktu singkat.
- d. Etika kerja (*work ethic*). Aspek ini berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka dalam layanan etika kerja. Individu dengan etika kerja yang baik dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh

hal-hal di luar tugasnya meskipun bersifat menyenangkan. Individu ini juga mampu memberikan perhatian penuh terhadap pekerjaan atau tugas yang sedang dilakukan.

- e. *Reliability* (kehandalan). Aspek terkait penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam melaksanakan rencana jangka panjang untuk mencapai tujuan tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya untuk mewujudkan setiap perencanaannya dengan baik.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam kontrol diri meliputi kedisiplinan diri (*self-discipline*), tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*deliberate/ non-impulsive*), pola hidup sehat (*healthy habits*), etika kerja (*work ethic*), dan *reliability* (kehandalan)

3. Fungsi Kontrol diri

Messina dan Messina (Gunarsa, 2004:75), menyatakan bahwa kontrol diri memiliki beberapa fungsi, diantaranya:

- a. Membatasi perhatian individu kepada orang lain.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. Perhatian yang terlalu banyak pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain akan

menyebabkan individu mengabaikan bahkan melupakan kebutuhan pribadinya.

- b. Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di sekitarnya.

Dengan adanya pengendalian diri, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya terakomodasi secara bersama-sama.

- c. Membatasi individu untuk bertingkah laku negatif.

Individu yang memiliki pengendalian diri akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif. Pengendalian diri memiliki arti sebagai kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan untuk bertingkah laku (negatif) yang tidak sesuai dengan norma sosial.

- d. Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang

Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai. kebutuhan yang ingin dipenuhinya. Dalam hal ini, pengendalian diri membantu individu untuk menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan hidup.

Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri memiliki empat fungsi antara lain membatasi perhatian individu kepada orang lain membatasi keinginan individu untuk mengendalikan

orang lain di sekitarnya, membatasi individu untuk bertingkah laku negatif, serta membantu individu untuk memenuhi kebutuhan hidup secara seimbang.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kontrol diri

Dalam Ghufroon (2012:32) secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu).

a. Faktor internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah (2000) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orang tua menerapkan sikap disiplin diri kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan diinternalisasi anak.

Dikemudian hari akan menjadi kontrol diri baginya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kontrol diri, antara lain faktor internal yaitu usia, serta faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga.

5. Kontrol diri dalam Kajian Islam.

Kontrol diri (*Mujāhadah an-Nafs*) adalah menahan diri dari segala perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan juga orang lain, seperti sifat serakah atau tamak. Dalam literatur Islam, pengendalian diri dikenal dengan istilah *as-ṣaum*, atau puasa. Puasa adalah salah satu sarana mengendalikan diri. Hal tersebut berdasarkan hadis Rasulullah SAW. yang artinya: “Wahai golongan pemuda! Barangsiapa dari antaramu mampu menikah, hendaklah dia menikah, kerana yang demikian itu amat menundukkan pandangan dan amat memelihara kehormatan, tetapi barangsiapa tidak mampu, maka hendaklah dia puasa, karena (puasa) itu menahan nafsu baginya.” HR. Bukhari no.5066 (Almanhaj, 2003) Jadi, jelaslah bahwa pengendalian diri diperlukan oleh setiap manusia agar dirinya terjaga dari hal-hal yang dilarang oleh Allah SWT.

Kontrol diri dalam Islam dapat dijelaskan dalam Firman Allah sebagai berikut :

﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴾ (١٣٣) الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالصَّغِيرِ

وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (۱۳۴)

Artinya : “Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa (133). (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”. (134). (QS Ali-Imran 133-134).

Kata (الكاظمين) *al-kazhimin* mengandung makna penuh dan menutupnya dengan rapat. Ibarat wadah yang berisikan air yang penuh dan ditutup rapat agar tidak tumpah, mengisyaratkan masih tersimpinya amarah yang meluap, pikiran yang berseru untuk membalas perlakuan yang tidak menyenangkan yang dialami tetapi tidak mengeluarkan emosi tersebut dan lebih memilih untuk menahan amarah tersebut. (Shibab, 2002:265)

Menahan diri terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan, menahan diri untuk tidak berkata buruk dan berbuat hal negatif adalah salah satu contoh kontrol diri.

Kata (العافين) *al-afin* terambil dari kata (العفن) *al-afn* yang dapat diartikan dengan kata maaf. Kata ini antara lain menghapus. Seseorang yang memaafkan orang lain dan diibaratkan menghapus bekas luka hatinya akibat kesalahan yang dilakukan orang lain terhadapnya. Memaafkan berada satu tingkat di atas kemampuan untuk menahan

suatu amarah jika konteksnya adalah tentang menghadapi kesalahan orang lain. (Shibab, 2002:265)

Pada tahap (الكاظمين) *al-kazhimin* orang yang bersangkutan masih berada ditahap menahan amarah, tetapi bekas-bekas luka itu masih ada dan memnuhi hatinya dan pada tahap *al afin* seseorang telah menghapus bekas-bekas luka tersebut, seakan-akan tidak pernah terjadi, dan tingkatan yang terakhir Allah mengingatkan bahwa yang disukai-Nya adalah orang-orang yang berbuat kebajikan, yakni bukan sekedar menahan amarah dan memaafkan tetapi juga berbuat kebajikan terhadap orang yang menyakitinya. (Shibab, 2002:266)

Mengontrol amarah kemudian memaafkan tetapi tetap berbuat baik terhadap orang yang pernah menyakitinya adalah salah satu contoh seseorang yang memiliki kontrol diri yang tinggi seperti kata Tangney, dkk (2004) Kontrol diri membantu individu untuk menahan respon negatif dan mengarahkannya kepada suatu respon yang lebih baik.

Ketika Rasulullah SAW mengetahui gugurnya paman beliau, Hamzah Ibn Abu Muthalib dan setelah kematiannya perutnya dibelah dan hatinya dimakan oleh bangsa Hind, ketika itu Rasulullah SAW bersabda : “Jika Allah menganugerahkan kepadaku kemenangan atas kaum musyrikin Quraisy, pada salah satu pertempuran, pasti akan kubalas (kematian Hamzah) dengan tiga puluh orang musyrikin”. Ketika itu, Allah menegur Nabi-Nya

dengan firman-Nya :

وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ
(١٢٦)

Artinya : “Dan jika kamu memberikan balasan, maka balaslah dengan balasan yang sama dengan siksaan yang ditimpakan kepadamu. Akan tetapi jika kamu bersabar, sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang sabar”. (QS An-Nahl 126).

Ayat di atas tidak hanya berpesan kepada Rasulullah SAW, tetapi juga kepada kita semua selaku umat Islam. Selanjutnya Allah SWT berfirman, dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 153 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (١٥٣)

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (QS Al-Baqarah 153).

Ayat di atas menjelaskan tentang kesabaran yang menjadi penolong untuk menghadapi cobaan hidup. Kata (الصَّبْر) *Ash-shabr* atau sabar dimaksudkan untuk mencakup banyak hal, antara lain sabar menghadapi ejekan dan rayuan, sabar melaksanakan perintah dan menjauhi larangan, sabar saat menghadapi hambatan, musibah dan kesulitan dalam hidup, dan sabar dalam berjuang menegakkan kebenaran atau keadilan. (Shibab, 2002:154)

Penutup ayat yang menyatakan sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang bersabar mengisyaratkan bahwa jika seseorang

ingin teratasi penyebab kesedihan dan kesulitan maka bersabarlah dan ia harus menyertakan Allah dalam setiap langkahnya, meyakini bahwa Allah selalu bersama dengannya.

Salah satu solusi untuk dapat mengontrol atau mengendalikan diri dalam Al-Qur'an dan Al-Hadist adalah dengan bersabar. Mengendalikan diri dengan bersabar maksudnya adalah ketika seseorang melakukan sesuatu dan mendapatkan musibah maka akan berupaya semaksimal mungkin dan berserah diri kepada Allah SWT. Saat mendapatkan musibah tidak terjerumus dengan emosi melainkan intropeksi diri dan berupaya seoptimal mungkin agar kedepannya tidak mendapatkan hasil yang sama.

Kontrol diri dalam kajian Islam adalah menahan diri terhadap sesuatu yang tidak menyenangkan seperti tidak berkata kasar atau melakukan hal-hal negatif, menahan diri dalam Islam dapat dilakukan dengan bersabar. Sebagai contoh bersabar dalam menghadapi ejekan atau rayuan, bersabar dalam melaksanakan perintah dan menjauhi larangan dan bersabar dalam menghadapi masalah.

C. Smartphone Addict

1. Definisi *smartphone*

Berikut definisi *smartphone* menurut para ahli:

- a. *Smartphone* (ponsel cerdas) dapat dibedakan dengan telepon genggam biasa dengan dua cara fundamental, yakni bagaimana mereka dibuat dan apa yang mereka bisa lakukan (David Wood, Wakil Presiden Eksekutif PT Symbian OS).
- b. *Smartphone* adalah telepon selular dengan mikroprosesor, memori, layar dan modem bawaan. *Smartphone* merupakan ponsel multimedia yang menggabungkan fungsionalitas PC dan *handset* sehingga menghasilkan *gadget* yang mewah, dimana terdapat pesan teks, kamera, pemutar musik, video, *game*, akses *e-mail*, tv digital, *search engine*, pengelola informasi pribadi, fitur *GPS*, jasa telepon internet dan bahkan terdapat telepon yang juga berfungsi sebagai kartu kredit (Williams & Sawyer, 2011).
- c. *Smartphone* didefinisikan sebagai perangkat ponsel yang memiliki fitur-fitur yang melebihi ponsel pada umumnya, hal ini ditandai dengan keberadaan fitur tambahan selain komunikasi, seperti PIM, dukungan penambahan aplikasi, serta memiliki sistem operasi yang mendukung berbagai fitur multimedia dan kebutuhan bisnis (Ridi Ferdiana,ST,MT, 2008).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *Smartphone* merupakan perangkat ponsel yang memiliki fitur-fitur yang melebihi ponsel pada umumnya, yang menggabungkan fungsionalitas PC dan

handset sehingga menghasilkan *gadget* yang memiliki berbagai fitur dengan fungsinya masing-masing yang semakin memudahkan pekerjaan dalam segala bidang.

2. Definisi *Addiction*

Menurut kamus psikologi (2011:11), definisi *addict* atau kecanduan adalah keadaan bergantung secara fisik dan psikologis. Secara umum *addict* telah didefinisikan semata-mata untuk suatu hal yang berkenaan dengan zat adiktif (misalnya alkohol, tembakau, obat-obatan) yang masuk melewati darah dan menuju ke otak, dan dapat merubah komposisi kimia ke otak. Istilah *addict* sendiri berkembang seiring dengan perkembangan kehidupan masyarakat, sehingga istilah *addict* tidak selamanya melekat pada obat-obatnya tetapi dapat juga melekat pada kegiatan atau suatu hal tertentu yang dapat membuat seseorang *addict* secara fisik atau psikologis. Konsep kecanduan dapat diterapkan pada perilaku secara luas salah satu yang sering kita jumpai pada zaman sekarang adalah *smartphone addict*. (Misyaroh 2016:9)

Menurut Griffiths (1995) kecanduan teknologi adalah perilaku kecanduan non-kimia yang melibatkan interaksi manusia dengan mesin. Berupa pasif misalnya televisi atau aktif misalnya *game* komputer dan biasanya mendorong dan memperkuat ciri yang dapat berkontribusi dengan kecenderungan kecanduan. Kategori kecanduan teknologi tidak eksklusif dan berisi kegiatan adiktif yang bisa

ditempatkan di bawah kecanduan lainnya. Misalnya, kecanduan akibat mesin (kecanduan judi) (Nurdiana, 2015:14).

Shaffer et al (dalam Kuss, dkk.,2013). Semua kecanduan berkembang melalui anteseden serupa distal yang meningkatkan kerentanan, termasuk neurobiologi dan konteks psikososial. Anteseden proksimal seperti peristiwa negatif tertentu atau terus menggunakan zat psikoaktif dan keterlibatan dalam perilaku dapat menyebabkan perubahan individu. Kecanduan dapat mengembangkan yang berbeda dalam ekspresi mereka (misalnya, kecanduan narkoba, atau kecanduan internet), tetapi berbagi beberapa domain penting, seperti gejala, sejarah kecanduan, psikologi, sosiologi dan pendekatan pengobatan. Selain itu, kecanduan seperti mungkin tidak spesifik untuk objek tertentu atau perilaku dan satu substansi atau perilaku (Nurdiana, 2015:15).

Dari penjelasan yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *addict* atau kecanduan merupakan suatu keadaan bergantung secara fisik dan psikologis pada perilaku secara luas, tidak hanya mengacu pada ketergantungan zat adiktif.

3. Aspek-aspek *addict*

Berdasarkan Brown (Terry, Szabo and Griffiths, 2004), komponen umum *addict* telah dirumuskan dalam teori dan diterapkan ke perilaku seperti olahraga, *sex*, perjudian, *video game*, dan internet. Aspek-aspek tersebut adalah:

- a. *Salience* : ini terjadi ketika suatu kegiatan tertentu menjadi yang paling penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran mereka, bisa dikatakan terlalu fokus dan adanya distorsi kognitif, perasaan (ngidam), dan perilaku (kerusakan disosialisasikan tingkah laku).
- b. *Mood modification* : ini mengacu pada pengalaman subjektif seseorang sebagai konsekuensi dari terlibatnya dalam kegiatan tertentu dan dapat dilihat sebagai strategi *coping*, yaitu mereka mengalami bangkitnya gairah untuk melarikan diri dari perasaan yang tidak diinginkan.
- c. *Tolerance* : ini adalah proses dimana adanya peningkatan aktivitas tertentu yang diperlukan untuk mencapai efek tertentu
- d. *Withdrawal* : Ini merupakan perasaan yang tidak menyenangkan atau efek fisik yang terjadi ketika suatu aktivitas dihentikan atau tiba-tiba berkurang, misalnya, gemetar, kemurungan, lekas marah dll.
- e. *Conflict* : ini mengacu pada konflik antara pecandu dan orang di sekitar mereka, konflik dengan kegiatan lain seperti pekerjaan, kehidupan sosial, hobi dan minat, atau dari dalam diri individu itu sendiri terkait dengan kegiatan tertentu.
- f. *Relapse* : ini adalah kecenderungan berulang dengan pola sebelumnya. Suatu kegiatan yang telah diobati setelah bertahun-tahun akan kambuh lagi (Nurdiana, 2015:16).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam *addict* meliputi *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict* dan *relapse*.

4. *Smartphone addict*

Smartphone addict atau kecanduan *smartphone* menurut Leung (2007) dalam Misyaroh (2016:9) sebagai perilaku ketertarikan terhadap *smartphone* yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif terhadap individu.

Kwon, Kim, Cho dan Yang (2013) menyebutkan bahwa istilah *smartphone addicts* adalah sebagai perilaku ketertarikan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang (Sutanto, 2016:2).

Smartphone addict merupakan teori yang dikembangkan dari teori *internet addict* oleh Young. Adapun definisi dari *internet addict* atau kecanduan internet adalah istilah menyeluruh karakteristik lima isu terkait masalah internet: kecanduan seksual *cyber*, kecanduan hubungan maya, dorongan menggunakan internet, informasi yang berlebihan, dan kecanduan *game* komputer (Young, dkk., 1999). Gejala kecanduan internet termasuk isolasi sosial, perselisihan keluarga, perceraian, kegagalan akademik, kehilangan pekerjaan dan memiliki banyak utang (Nurdiana, 2015:16).

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa teori tentang *smartphone addict* merupakan teori yang dikembangkan dari teori *internet addict*, yang membahas mengenai karakteristik isu terkait masalah internet. *Smartphone addict* merupakan perilaku ketertarikan terhadap *smartphone* yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif terhadap individu, serta memungkinkan menjadi masalah sosial bagi individu tersebut.

5. Aspek-aspek *Smartphone Addict*

Kwon, Kim, Cho, & Yang (2013) dalam Tanaya (2017:10) mengemukakan 7 aspek mengenai *smartphone addict*, yaitu:

- a. *Daily-life disturbance and tolerance* (rencana untuk mengerjakan tugas tidak dapat dilakukan akibat menggunakan *smartphone*).
- b. *Withdrawal symptoms* (tidak ada hal lain yang lebih menyenangkan daripada menggunakan *smartphone*),
- c. *Positive anticipation* (merasa tenang dan nyaman ketika menggunakan *smartphone*)
- d. *Cyberspace-oriented relationship* (merasa bahwa hubungan dengan teman-teman melalui *smartphone* lebih akrab),
- e. *Overuse* (tidak akan berhenti menggunakan *smartphone* walaupun setiap hari merasa sangat terganggu karenanya),

- f. *Social network dependence* (secara terus-menerus memeriksa *smartphone* supaya tetap memiliki obrolan dengan orang lain dimedia sosial)
- g. *Physical symptomps* (mengalami pusing di kepala atau penglihatan kabur akibat penggunaan *smartphone* yang berlebihan).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *smartphone* addict meliputi *daily-life disturbance and tolerance*, *withdrawal symptomps*, *positive anticipation*, *cyberspace-oriented relationship*, *overuse*, *social network dependence* dan *physical symptomps*.

6. Penyebab *Smartphone* Addict.

Yuwanto (2010:40) dalam Misyaroh (2016:12) dalam penelitiannya mengenai *smartphone addict* mengemukakan beberapa faktor penyebab *smartphone addict* yaitu:

a. Faktor internal

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu. Pertama, tingkat *sensation seeking* yang tinggi, individu yang memiliki tingkat *sensation seeking* yang tinggi cenderung lebih mudah mengalami kebosanan dalam aktivitas yang sifatnya rutin. Kedua, *self esteem* yang rendah, individu dengan *self esteem* rendah menilai negatif dirinya dan cenderung merasa tidak

aman saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Menggunakan *smartphone* akan membuat merasa nyaman saat berinteraksi dengan orang lain. Ketiga, kepribadian ekstraversi yang tinggi. Keempat, kontrol diri yang rendah, kebiasaan menggunakan *smartphone* yang tinggi, dan kesenangan pribadi yang tinggi dapat menjadi prediksi kerentanan individu mengalami kecanduan *smartphone*.

b. Faktor situasional

Faktor ini terdiri atas faktor-faktor penyebab yang mengarah pada penggunaan *smartphone* sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman, seperti pada saat stres, mengalami kesedihan, merasa kesepian, mengalami kecemasan, mengalami kejenuhan belajar, dan *leisure boredom* (tidak adanya kegiatan saat waktu luang) dapat menjadi penyebab kecanduan *smartphone*.

c. Faktor sosial

Terdiri atas faktor penyebab kecanduan *smartphone* sebagai sarana berinteraksi dan menjaga kontak dengan orang lain. Faktor ini terdiri atas *mandatory behavior* dan *connected presence* yang tinggi. *Mandatory behavior* mengarah pada perilaku yang harus dilakukan untuk memuaskan kebutuhan berinteraksi yang distimulasi atau didorong dari orang lain. *Connected presence* lebih didasarkan pada perilaku berinteraksi dengan orang lain yang

berasal dari dalam diri.

d. Faktor eksternal

Merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor ini terkait dengan tingginya paparan media tentang *smartphone* dan berbagai fasilitasnya. Semakin tinggi paparan media tentang iklan *smartphone* maka makin besar kemungkinan menyebabkan *smartphone addict*.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat empat faktor yang menjadi penyebab terjadinya perilaku *smartphone addict*, yaitu faktor internal yang terdiri atas faktor-faktor yang menggambarkan karakteristik individu, seperti tingkat *sensation seeking* yang tinggi, *self esteem* yang rendah, kepribadian ekstraversi yang tinggi dan kontrol diri yang rendah, faktor situasional, faktor sosial dan faktor eksternal yang merupakan faktor dari luar individu, yang melibatkan paparan media tentang *smartphone*.

7. *Smartphone Addict* dalam Kajian Islam.

Pada dasarnya *smartphone addict* adalah menggunakan *smartphone* secara berlebihan atau tanpa kontrol. Menggunakan *smartphone addict* seperti bermain *game* tidaklah diharamkan dalam Islam tetapi harus ada porsi tersendiri dalam penggunaannya, orang yang sudah kecanduan dengan *smartphone* biasanya akan

selalu merasa kurang dalam hidupnya apabila tidak menggenggam *smartphone* . Dalam surah Al-Baqarah 195 dijelaskan bahwa :

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ (١٩٥)

Artinya : “Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”. (QS Al-baqarah 195).

Kata (التَّهْلُكَةُ) *at-tahlukah* yakni kebinasaan adalah menyimpang atau memiliki kesan hilangnya nilai positif yang melekat pada sesuatu, tanpa diketahui kemana perginya. (Shibab, 2002:195)

Menggunakan *smartphone* untuk bermain *game* sebenarnya dapat melatih otak merangsang kreativitas dan sebagainya hanya saja apabila dilakukan secara berlebihan akan memberikan dampak yang fatal bagi psikologi jasmani dan rohani.

Dalam perspektif psikologi seseorang akan cenderung pendiam, pasif, dan jarang melakukan sosialisasi dengan masyarakat lain. Padahal dalam Islam telah dijelaskan dalam QS Al-Hujurat ayat 10 bahwa

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ (١٠)

Artinya : “Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua

saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat”. (QS Al-Hujurat ayat 10).

Pada surah QS Al-Hujurat ayat 10 telah dijelaskan tentang penting melakukan interaksi terhadap sesama manusia, saling mengenal dan berbuat baik terhadap sesama saudara seiman. Perbaikilah hubunganmu antara sesama orang-orang yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya karena kalian adalah saudara sebab iman telah menyatukan hati kalian.

Dari segi jasmani sudah jelas bagi mereka yang kecanduan menggunakan *smartphone* secara berlebihan dan aktivitas lebih sedikit akan berdampak buruk bagi kesehatan.

يَأْيُهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً
عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا (٢٩)

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu. Dan janganlah kamu membunuh dirimu; sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu”. (QS An-Nisa’ :29)

Bermain *game* membuat tubuh pasif, duduk dan diam adalah rutinitas yang dilakukan oleh para pecandu *game*, dan apabila hal ini dilakukan dalam waktu yang sangat lama dan tanpa jeda akan sangat berdampak buruk bagi diri individu bahkan sampai bisa merenggut

nyawa.

Akan lebih parah lagi bagi orang-orang yang rohaninya pun terganggu, saat kesehariannya di penuh akan *smartphone* dan menjadikan *smartphone* sebagai dunianya atau bahkan Tuhannya. Sibuk menggunakan *smartphone* sehingga melupakan ibadah, begitu asyiknya bermain *game* hingga lupa sholat.

وَمَا أَمْرُو إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا
الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقَيِّمَةِ (٥)

Artinya : “Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus”. (QS Al-Bayyinah 5).

Kata (مُخْلِصِينَ) *mukhlishin* terambil dari kata (خلص) *khalusha* yang memiliki arti murni yang sebelumnya telah diliputi atau disentuh kekeruhan. Sedangkan kata (حُنَفَاءَ) *hunafa'* adalah bentuk jamak dari kata (حنيف) yang biasa diartikan lurus atau cenderung kepada sesuatu. Kata ini awal mulanya digunakan untuk menggambarkan telapak kaki dan kemiringannya terhadap telapak pasangannya. Yang kanan condong ke arah kiri dan yang kiri condong ke arah kanan. Ini mengisyaratkan bahwa manusia dapat berjalan dengan lurus. (Shibab, 2002:519-520)

Kelurusan itu menjadikan manusia tidak condong ke satu sisi,

seseorang yang berjalan lurus tidak condong ke arah kanan atau kekiri disebut hanif. Dari ayat tersebut pentinglah kita untuk tidak terus menerus menggunakan *smartphone* atau tidak condong ke satu sisi dan melupakan hal-hal yang lebih penting. Setiap orang tentu haruslah pandai dalam mengatur waktunya, dan memposisikan yang lebih penting sebagai prioritas pertama.

إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا (٢٧)

Artinya : “Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya”. (QS Al-Israa’ 27),

Dalam surah Al- Israa’ ayat 27 menegaskan segala hal yang terkesan berlebihan dan tidak bermanfaat adalah bentuk dari makar setan agar dalam hidup manusia melakukan hal-hal yang sia-sia.

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١)

Artinya : “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”. (QS Al-A’raaf : 31).

Selain itu pada QS Al-A’raaf ayat 31 di atas juga dijelaskan tentang janganlah berlebih-lebihan dalam segala hal, baik dalam beribadah dengan menambah cara atau kadarnya demikian juga dalam makan dan minum atau sebagainya, karena sesungguhnya Allah tidak

menyukai, yakni tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran bagi orang-orang yang berlebih-lebihan dalam hal apapun. (Shibab, 2002:87)

Kecanduan dalam Islam adalah melakukan sesuatu yang berlebihan. Jika konteksnya adalah *smartphone addict* maka yang dimaksudkan adalah menggunakan *smartphone* secara berlebih-lebihan hingga melupakan hal-hal yang lebih penting seperti menjalankan ibadah, dan sebagainya.

D. Pengaruh Kontrol diri terhadap Prokrastinasi

Menurut Goldfried & Marbaum (Lazarus, 1976), kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri satu individu dengan individu lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa kepada konsekuensi positif. Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu memandu, mengarahkan, dan mengatur perilaku. Mereka tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat (Muhid,2009:2).

Kontrol diri yang tinggi dapat mempengaruhi seorang mahasiswa agar

tidak melakukan tindakan prokrastinasi. Menurut Muhid (2009:10) dalam sebuah penelitian ditemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan melakukan prokrastinasi antara lain rendahnya kontrol diri, *self conscious*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial.

Menurut hasil penelitian Tuparia (2014) tentang hubungan kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 4 Ambon dan hasilnya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik artinya semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademiknya, begitupun sebaliknya.

Widyari (2011:19) mengemukakan bahwa sebagai seorang pelajar yang mempunyai kewajiban untuk menuntut ilmu di sekolah, apabila mempunyai kontrol diri yang tinggi, maka akan mampu untuk mengarahkan dan mengatur perilakunya sehingga dapat menyesuaikan perilaku mereka dalam kehidupan sehari-hari sehingga akan menunjang kegiatan belajar mereka, baik di sekolah maupun di rumah. Ditambahkan oleh Widyari (2011:20), bahwa kontrol diri yang tinggi pada siswa yang memiliki peringkat tinggi di kelasnya, belum tentu tidak melakukan prokrastinasi. Hal ini kemungkinan dikarenakan faktor *fear of failure* atau ketakutan akan kegagalan, sehingga para siswa tersebut memiliki kecenderungan untuk menyelesaikan tugas lebih lama daripada waktu yang ditentukan.

Hal tersebut senada dengan hasil penelitian Aini &Iranita (2011) yang mengemukakan bahwa dengan kontrol diri yang tinggi seorang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mampu dengan segera menyelesaikan skripsi tersebut dengan baik, dan jika seorang mahasiswa tersebut memiliki kontrol diri yang rendah ia akan sering untuk menunda-nunda dan lebih berminat dengan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan dan tentunya tidak bermanfaat untuk skripsinya tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi. Semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh seorang individu, maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi individu tersebut, karena kontrol diri dapat mengarahkan perilaku seorang individu agar sesuai dengan lingkungannya dan mengarahkan pada hal yang lebih baik, sehingga perilaku prokrastinasi dapat dihindari jika individu tersebut memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi.

E. Pengaruh *Smartphone Addict* terhadap Prokrastinasi

Semakin berkembangnya alat komunikasi dan semakin banyak fitur-fitur yang tertanam di *smartphone* seperti *game* dan internet memberikan berbagai macam dampak dan pengaruh baik itu positif dan negatif. *Smartphone* memang memberikan dampak dan pengaruh positif bila digunakan semestinya seperti *browsing* untuk menambah pengetahuan atau membantu dalam penyelesaian tugas yang diberikan oleh dosen atau

bermain *game* sesekali untuk menghilangkan penat, tetapi jika digunakan terlalu berlebihan akan menimbulkan efek kecanduan.

Kecanduan bermain *game online* merupakan akibat dari tingginya intensitas individu dalam bermain *game*. Individu yang sudah kecanduan cenderung lebih memilih untuk bermain *game* daripada mengerjakan pekerjaan yang lain. Hal tersebut akan memunculkan perilaku prokrastinasi atau menunda mengerjakan tugas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Drajat Edy Kurniawan (2017) tentang Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta*, semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam bermain *game online* maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk berperilaku prokrastinasi akademik.

Selain itu menurut Leksono (Carr, 2010) para remaja tak jarang mengerjakan tugas atau PR sambil membalas *e-mail* di layar komputer atau bermain internet, dan yang menjadi persoalan adalah remaja tersebut lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan hal-hal menyenangkan tersebut dibandingkan waktu untuk mengerjakan tugasnya. Hal ini menjadi salah satu penyebab pekerjaan mereka sering tertunda dan tidak terselesaikan dengan maksimal (Julyanti, 2015:20).

Ada berbagai faktor penyebab remaja menjadi seorang prokrastinator, seperti menurut Bernard dalam Julyanti (2015:20), salah satu wilayah magnetis yang menjadi faktor dilakukannya prokrastinasi adalah *pleasure-seeking* yang dapat diartikan sebagai pencari kesenangan. Jika seseorang

memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi menyenangkan, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah. Seperti pada pengguna *smartphone* yang selalu merasa nyaman dengan situasi *online* atau aplikasi *game*, sehingga lebih mengutamakan untuk *online* dan bermain *game* daripada melakukan hal lain yang bahkan jauh lebih penting. Basco (2010) menambahkan prokrastinasi disebabkan karena kemalasan yang memberikan imbalan ke dalam diri kita. Kita merasa gembira ketika melakukan hal-hal yang menyenangkan daripada harus mengerjakan sesuatu yang tidak menyenangkan dan internet merupakan salah satu aktivitas yang paling digemari saat ini. Selanjutnya, melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti menonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, termasuk mengakses internet daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan merupakan salah satu ciri prokrastinasi.

Berdasarkan hal tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa *smartphone addict* dapat menjadi faktor penyebab seseorang melakukan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat *smartphone addict* yang dimiliki oleh seseorang, maka akan berpengaruh pada tingginya tingkat kecenderungan seseorang melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan adanya faktor *pleasure seeking* yaitu dimana seseorang cenderung mencari kesenangan atau lebih memilih melakukan pekerjaan yang dirasa menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukannya dalam penelitian. Oleh karena itulah maka dari peneliti dituntut kemampuannya untuk dapat merumuskan hipotesis ini dengan jelas. Seorang ahli bernama Borg yang dibantu oleh temannya Gall (1979:61) mengajukan adanya persyaratan untuk hipotesis sebagai berikut :

1. Hipotesis harus dirumuskan dengan singkat tetapi jelas.
2. Hipotesis harus dengan nyata menunjukkan adanya hubungan antara dua atau lebih variabel.
3. Hipotesis harus didukung oleh teori-teori yang dikemukakan oleh para ahli atau hasil penelitian yang relevan (Arikunto, 2006:73).

Berdasarkan persyaratan yang disebutkan di atas maka peneliti merumuskan hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Hipotesis Mayor

Terdapat pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.

2. Hipotesis Minor

- a. Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.

- b. Terdapat pengaruh *smartphone addict* terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Menurut Creswell (2013:3), rancangan penelitian merupakan rencana dan prosedur penelitian yang meliputi asumsi-asumsi luas hingga metode-metode rinci dalam pengumpulan dan analisis data.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Variabel-variabel ini diukur biasanya dengan instrumen-instrumen penelitian, sehingga data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistik. Laporan ketat dan konsisten mulai dari pendahuluan, tinjauan pustaka, landasan teori, metode penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan (Cresswell,2013:5).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara kontrol diri dan *smartphone addict* terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi. Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi. Analisis deskriptif bertujuan untuk memaparkan atau mendeskripsikan data hasil penelitian. Analisis regresi bertujuan untuk menguji pengaruh antara variabel satu dengan yang lain. Analisis regresi yang

dipakai adalah analisis regresi linier berganda, yaitu regresi yang memiliki satu variabel dependen dan dua atau lebih variabel independen (Sujarweni, 2012:88). Analisis deskriptif menggunakan bantuan *MS. Excel* dan analisis linier berganda menggunakan bantuan *SPSS*

B. Identifikasi Variabel Penelitian

F.N. Kerlinger dalam Arikunto (2006:116) menyebut variabel sebagai sebuah konsep seperti halnya laki-laki dalam konsep jenis kelamin, insaf dalam konsep kesadaran. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

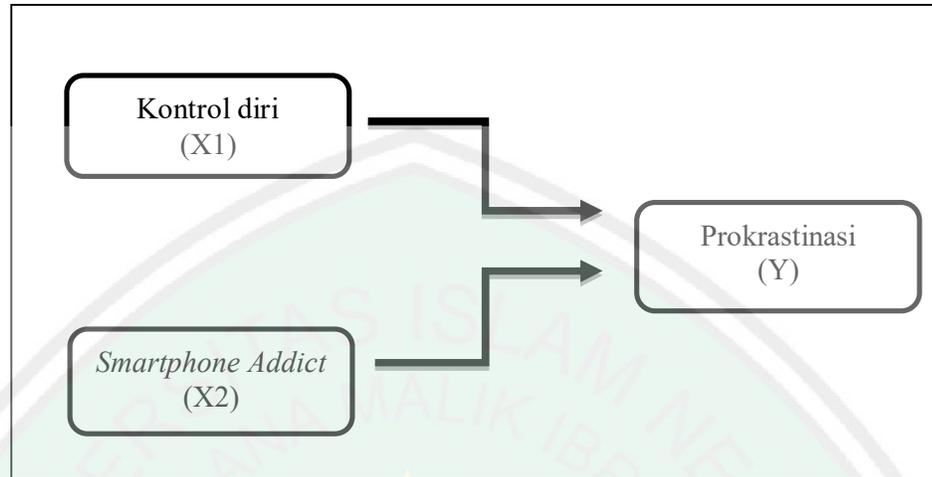
1. Variabel bebas

Variabel bebas atau *independent variable* merupakan variabel penyebab atau variabel yang mempengaruhi (Arikunto, 2006:116). Terdapat dua variabel bebas dalam penelitian ini yaitu kontrol diri (X1) dan *smartphone addict* (X2).

2. Variabel terikat

Variabel terikat atau *dependent variabel* adalah variabel akibat atau variabel yang tidak bebas atau variabel tergantung (Arikunto, 2006:116). Variabel terikat pada penelitian ini adalah prokrastinasi (Y). Prokrastinasi adalah variabel yang bersifat mengikuti atau dipengaruhi (dependen variabel).

Gambar 3. 1: Skema Variabel



C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kontrol diri

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, mengarahkan atau menahan suatu respon yang dianggap negatif dan mengarahkannya kepada respon lain yang lebih baik.

Kontrol diri memiliki aspek yaitu: (1) *self discipline*, (2) *deliberate/non impulsive*, (3) *healthy habits*, (4) *work ethic*, (5) *reliability*.

2. Smartphone addict

Smartphone addict adalah sebagai perilaku ketertarikan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam

performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Smartphone addict memiliki aspek antara lain : (1) *daily-life disturbance and tolerance*,(2) *withdrawal symptoms*, (3) *positive anticipation*,(4) *cyberspace-oriented relationship*(5)*overuse*, (6)*social network dependence*,(7)*physical symptoms*.

3. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah kecenderungan meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan. Prokrastinasi memiliki aspek antara lain: (1) *a general self-description of the tendency to deal with things*, (2) *a tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things*, (3) *a tendency to blame others for one's own predicaments*.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sujarweni, 2012 :13). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Diketahui jumlah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

yang sedang menyelesaikan skripsi untuk angkatan 2013 adalah sebanyak 37 mahasiswa dan angkatan 2014 sebanyak 134 mahasiswa, sehingga jumlah total populasi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah sebanyak 171 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sujarweni,2012 :13).Sampel diambil apabila peneliti merasa tidak mampu untuk melakukan penelitian kepada seluruh populasi. Untuk menentukan banyaknya sampel menurut Arikunto (2006: 112), jika subjek kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semuanya untuk diteliti. Selanjutnya jika jumlah subjek besar atau lebih dari 100 orang, maka diambil 10%, 15%, 20% atau 25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung peneliti.

Untuk menentukan jumlah sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Slovin (Husein,2004:176) dalam Fitriah (2015:41) Rumus Slovin adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{N \cdot d^2 + 1}$$

$$n = \frac{171}{171 \cdot (0.1)^2 + 1}$$

$$n = \frac{171}{2.71}$$

$$n = 63.09$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah Populasi

d² : derajat kesalahan

Karena populasi peneliti terdiri dari < 500 orang maka penelitian ini dapat menggunakan nilai preposisi sebesar 10% (Umar Husein,2004:78) dalam Novitasari (2017:42). Dengan tingkat kesalahan yang dikehendaki adalah 10 % jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 63 Mahasiswa.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* atau sampling bertujuan adalah teknik sampling yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu didalam pengambilan sampelnya (Arikunto, 2005:97). Dengan kata lain

peneliti menentukan sampel berdasarkan beberapa pertimbangan atau kriteria. Kriteria tersebut antara lain :

- a. Mahasiswa tersebut adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2013-2014
- b. Sedang menyelesaikan skripsi
- c. Aktif menggunakan *smartphone* dan telah menggunakan *smartphone* selama 2 tahun atau lebih.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2005:100). Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala psikologi mengacu kepada alat ukur atau atribut afektif (Azwar, 1999:3). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yang telah disusun sedemikian rupa dimana didalamnya terdapat beberapa pernyataan yang dibagi kedalam dua jenis pernyataan yakni pernyataan pendukung variabel yang diukur (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Jawaban dari pernyataan-pernyataan tersebut direspon dengan memilih satu dari empat pilihan yang diberikan yakni:

SS	: Sangat Setuju	TS	: Tidak Setuju
S	: Setuju	STS	: Sangat Tidak Setuju

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yakni:

a. Kontrol diri

Kontrol diri dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari *Self-control scale* (Tangney, Baumeister dan Boone,2004)

Tabel 3. 1: Blueprint *Self-control scale*

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
Kedisiplinan diri (<i>Self-discipline</i>).	kedisiplinan individu dalam melakukan sesuatu.	1.17 .18	3.2 2	5
Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (<i>Deliberate/Non-impulsive</i>).	kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif	10. 19. 24	2.9. 20	6
Pola hidup sehat (<i>Healthy habits</i>)	pola hidup sehat individu.	13. 15	6.8. 21	5
Etika kerja (<i>Work ethic</i>).	regulasi diri pada pelayanan suatu etika dalam melakukan aktivitas sehari-hari.	12. 14. 25	4. 23	5
<i>Reliability</i>	kemampuan individu dalam menangani sebuah tugas	7.11	5. 16	4
Total		13	12	25

b. Skala *Smartphone Addict*

Skala *smartphone addict scale* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang diadaptasi dari skala *Smartphone Addict Scale(SAS)* oleh Kwon, Kim, Cho & Yang (2013).

Tabel 3. 2: *Blueprint Smartphone Addict Scale (SAS)*

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
<i>Daily-life disturbance and tolerance</i>	Rencana untuk mengerjakan tugas tidak dapat dilakukan akibat menggunakan <i>smartphone</i>	5.20	12	3
<i>Withdrawal symptoms</i>	Tidak ada hal lain yang lebih menyenangkan daripada menggunakan <i>smartphone</i>	3.9	7. 15. 17	5
<i>Positive anticipation</i>	Merasa tenang dan nyaman ketika menggunakan <i>smartphone</i>	11	22. 23	3
<i>Cyberspace-oriented relationship</i>	Merasa bahwa hubungan dengan teman-teman melalui <i>smartphone</i> lebih akrab	6.13	8	3
<i>Overuse</i>	Tidak akan berhenti menggunakan <i>smartphone</i> walaupun setiap hari merasa sangat terganggu karenanya	10. 16	2. 14. 18	5
<i>Social network dependence</i>	Secara terus-menerus memeriksa <i>smartphone</i> agar tetap memiliki obrolan dengan orang lain dimedia sosial	1.19	21. 24	4
<i>Physical symptoms</i>	Mengalami pusing di kepala atau penglihatan kabur akibat penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan	4	24. 25	3
Total		12	13	25

c. Skala Prokrastinasi

Skala prokrastinasi yang digunakan dalam mengukur prokrastinasi adalah skala yang diadaptasi dari *Procrastination Tendency Scale* (Tuckman, 1991).

Tabel 3. 3: Blueprint Procrastination Tendency Scale

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
<i>A general self-description of the tendency to deal with things</i>	Kecenderungan melakukan hal- hal lain yang kurang penting	1.8. 17.18	3.15 .19	7
<i>A tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things</i>	kecenderungan untuk merasa keberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau kecenderungan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidakmenyenangkan.	6.9.1 6.24	2.4. 11. 22. 23	9
<i>A tendency to blame others for one's own predicaments</i>	kecenderungan menyalahkan pihak lain saat menunda melakukan suatu pekerjaan.	5.7. 10.12 .13. 14.21	20. 25	9
	Total	15	10	25

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas dalam pengertiannya yang paling umum, adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya. Artinya sejauh mana skala itu mampu mengukur atribut yang dirancang mengukurnya. Skala yang hanya mampu mengungkap sebagian dari atribut yang seharusnya atau justru mengukur atribut lain, dikatakan skala yang tidak valid. Karena validitas sangat erat berkaitan dengan tujuan ukur, maka setiap skala hanya dapat menghasilkan data yang valid untuk satu tujuan ukur pula. (Azwar, 1999 :7)

Penelitian ini menggunakan uji validitas aitem, yaitu uji statistik yang digunakan guna menentukan seberapa valid suatu aitem pertanyaan mengukur variabel yang diteliti.

Sebagai kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total, biasanya digunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Aitem yang memiliki harga r_{ix} atau $r_{i(X-1)}$ kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya deskriminasi rendah (Azwar, 2004:65). Perhitungan validitas aitem pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS.

Hasil pengukuran validitas aitem skala uji coba dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 3. 4: Hasil Uji Validitas *Self-control Scale* (Skala Uji Coba)

Aspek	No. Aitem			
	Valid		Gugur	
	F	UF	F	UF
Kedisiplinan diri (<i>Self-discipline</i>).	1.17.18	3	-	22
<i>Deliberate/Non-impulsive</i>	10.19	9	24	2.20
Pola hidup sehat (<i>Healthy habits</i>)	13.	6.	15	8.21
Etika kerja (<i>Work ethic</i>).	12.14.	4.	25	23
<i>Reliability</i>	7.	5.16	11	-
JUMLAH AITEM VALID DAN GUGUR	15		10	

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa *Self-control scale* terdiri dari 25 aitem yang terdiri dari 5 aspek diketahui terdapat 15 aitem yang valid dan 10 aitem yang gugur.

Berdasarkan hasil uji coba skala di lapangan maka jumlah aitem yang akan digunakan dalam skala kontrol diri adalah 15 aitem yang terbagi kedalam 5 aspek penilaian yang dijelaskan pada tabel 3.5 :

Tabel 3. 5: *Blueprint Self-control scale*

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
Kedisiplinan diri (<i>Self-discipline</i>).	kedisiplinan individu dalam melakukan sesuatu.	1.12.13	2	4
Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (<i>Deliberate/Non-impulsive</i>).	kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif	8.14	7	3
Pola hidup sehat (<i>Healthy habits</i>)	pola hidup sehat individu.	15	5	2
Etika kerja (<i>Work ethic</i>).	regulasi diri pada pelayanan suatu etika dalam melakukan aktivitas sehari-hari.	9.10	3	3
<i>Reliability</i>	kemampuan individu dalam menangani sebuah tugas	6	4.11	3
Total		9	6	15

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa *Self-control scale* terdiri dari 15 aitem yang terbagi kedalam 5 aspek antara lain kedisiplinan diri (*self-decipline*) dengan 3 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, *deliberate/non impulsive* dengan 2 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, pola hidup sehat (*healthy habits*) dengan 1 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, etika kerja (*work ethic*) dengan 2 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, *reliability* dengan 1 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*. Dari hasil tersebut maka aitem

yang akan digunakan dalam skala *Self-control scale* adalah 15 aitem yang valid dari hasil uji coba skala lapangan.

Tabel 3. 6: Hasil Uji Validitas *Smartphone addict Scale* (Skala Uji Coba)

Aspek	No. Aitem			
	Valid		Gugur	
	F	UF	F	UF
<i>Daily-life disturbance and tolerance</i>	5.20			12
<i>Withdrawal symptoms</i>	3.9	7		15.17
<i>Positive anticipation</i>	11			22.23
<i>Cyberspace-oriented relationship</i>	6	8	13	-
<i>Overuse</i>	16	2.18	10	14
<i>Social network dependence</i>	1.19			21.24
<i>Physical symptoms</i>	4			25
JUMLAH AITEM VALID DAN GUGUR	14		11	

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa *smartphone addict Scale* terdiri dari 25 aitem yang terbagi kedalam 7 aspek diketahui terdapat 14 aitem yang valid dan 11 aitem yang gugur.

Berdasarkan hasil uji coba skala di lapangan maka jumlah aitem yang akan digunakan dalam skala *smartphone addict* adalah 14 aitem yang terbagi kedalam 7 aspek penilaian yang dijelaskan pada tabel 3.7:

Tabel 3. 7:Blueprint Smartphone Addict Scale (SAS)

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
<i>Daily-life disturbance and tolerance</i>	Rencana untuk mengerjakan tugas tidak dapat dilakukan akibat menggunakan <i>smartphone</i>	5.14		2
<i>Withdrawal symptomp</i> s	Tidak ada hal lain yang lebih menyenangkan daripada menggunakan <i>smartphone</i>	3.9	7	3
<i>Positive anticipation</i>	Merasa tenang dan nyaman ketika menggunakan <i>smartphone</i>	10		1
<i>Cyberspace-oriented relationship</i>	Merasa bahwa hubungan dengan teman-teman melalui <i>smartphone</i> lebih akrab	6	8	2
<i>Overuse</i>	Tidak akan berhenti menggunakan <i>smartphone</i> walaupun setiap hari merasa sangat terganggu karenanya	11	2.12	3
<i>Social network dependence</i>	Secara terus-menerus memeriksa <i>smartphone</i> supaya tetap memiliki obrolan dengan orang lain dimedia sosial	1.13		2
<i>Physical symptomp</i> s	Mengalami pusing di kepala atau penglihatan kabur akibat penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan	4		1
Total		10	4	14

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa *Smartphone Addict Scale* terdiri dari 14 aitem yang terbagi kedalam 7 aspek antara lain *daily life disturbance and tolerance* dengan 2 aitem *favorable*, *withdrawal symptomp*s dengan 2 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, *positive anticipation* dengan 1 aitem *favorable*,

cyberspace-oriented relationship dengan 1 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable, overuse* dengan 1 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable, social network dependence* dengan 2 aitem *favorable, physical symptoms* dengan 1 aitem *favorable*. Dari hasil tersebut maka aitem yang akan digunakan dalam skala *smartphone addict scale* adalah 14 aitem yang valid dari hasil uji coba skala di lapangan.

Tabel 3. 8: Hasil Uji Validitas *Procrastination Tendency Scale* (Skala Uji Coba)

Aspek	No. Aitem			
	Valid		Gugur	
	F	UF	F	UF
<i>A general self-description of the tendency to deal with things</i>	1.8.18	3.15.	17	19
<i>A tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things</i>	6.9.16.24	4.11.	-	2.22.23
<i>A tendency to blame others for one's own predicaments</i>	5.7.10.12.14.	25	13.21	20
JUMLAH AITEM VALID DAN GUGUR	17		8	

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa *Procrastination Tendency Scale* terdiri dari 25 aitem yang terbagi kedalam 4 aspek antara lain *a general self-description of the tendency to deal with things* dengan 4 aitem *favorable* dan 4 aitem *unfavorable, a tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things* dengan 4 aitem *favorable* dan 5 aitem *unfavorable, a tendency to blame others for one's own predicaments* dengan 7 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*. Berdasarkan hasil uji validitas

Prokrastination Tendency Scale (skala uji coba) terdapat 17 aitem yang valid dan 8 aitem yang gugur.

Berdasarkan hasil uji coba skala di lapangan maka jumlah aitem yang akan digunakan dalam skala *prokrastination tendency scale* adalah 17 aitem yang terbagi kedalam 4 aspek penilaian yang dijelaskan pada tabel 3.9 :

Tabel 3. 9: Blueprint Procrastination Tendency Scale

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
<i>A general self-description of the tendency to deal with things</i>	Kecenderungan melakukan hal-hal lain yang kurang penting	1.7. 15	2.13	5
<i>A tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things</i>	kecenderungan untuk merasa keberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau kecenderungan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan.	5.8. 14. 16	3.10	6
<i>A tendency to blame others for one's own predicaments</i>	kecenderungan menyalahkan pihak lain saat menunda melakukan suatu pekerjaan.	4.6. 9. 11. 12	17	6
Total		12	5	17

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa *Prokrastination Tendency Scale* terdiri dari 17 aitem yang terbagi kedalam 3 aspek antara lain *a general self-description of the tendency to deal with things* dengan 3 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*, *A tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things*

dengan 4 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*, *A tendency to blame others for one's own predicaments* dengan 5 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*. Dari hasil tersebut maka aitem yang akan digunakan dalam skala *Procrastination Tendency Scale* adalah 17 aitem yang valid dari hasil uji coba skala di lapangan.

2. Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. (Azwar, 1999:83). Reliabilitas suatu alat dapat diketahui jika alat tersebut mampu menunjukkan sejauh mana pengukurannya dapat memberikan hasil yang relatif sama apabila dilakukan pengukuran kembali pada objek yang sama. Pencarian reliabilitas dalam penelitian ini dibantu dengan program *SPSS* menggunakan rumus *alpha cronbach*. Menurut Wiratna Sujarweni (2012:186), kuisioner dikatakan reliabel jika nilai *alpha cronbach* > 0.60

Tabel 3. 10: Hasil Uji Reliabilitas Skala Uji Coba

VARIABEL	SKALA	ALPHA	KETERANGAN
Kontrol diri	<i>Self-control scale</i>	0.786	Reliabel
<i>Smartphone addict</i>	<i>Smartphone addict scale (SAS)</i>	0.742	Reliabel
Prokrastinasi	<i>Procrastination Tendency Scale</i>	0.820	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas terhadap 3 skala yang digunakan dalam penelitian ini ditemukan hasil bahwa ketiga skala

yang digunakan memiliki nilai *alpha cronbach* > 0.60, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ketiga skala tersebut reliabel dan layak untuk digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

G. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan dua jenis analisis yakni analisis deskripsi dengan menggunakan bantuan program *Microsoft Excel* dan analisis regresi linier berganda menggunakan bantuan program *Statistical Product And Service Solution (SPSS)*

1. Analisis Data Deskriptif

Analisis data deskriptif adalah pengolahan data untuk tujuan mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi. Analisis deskripsi bertujuan untuk memaparkan data hasil penelitian melalui beberapa tahap sebagai berikut :

- a. Menentukan *Mean* dengan rumus :

$$M = \frac{\sum \text{Skor}}{\sum \text{Subjek}}$$

Keterangan :

M = *Mean*

\sum skor = Jumlah Skor total

\sum Subjek = Jumlah Subjek penelitian

- b. Menentukan standar deviasi dengan rumus :

$$SD = \frac{1}{6}(X_{max} + X_{min})$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi

X_{max} = Skala Maksimal

X_{min} = Skala Minimal

c. Menentukan kategorisasi

Tinggi : $X \geq (M + 1 SD)$

Sedang : $(M - 1 SD) > X < (M + 1 SD)$

Rendah : $X \leq (M - 1 SD)$

d. Setelah diketahui norma dengan mean standar deviasi, maka dihitung dengan rumusan presentase sebagai berikut :

$$\text{Presentase ; } P \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Angka Presentase

F = Frenkuensi

N = Jumlah Frekuensi

2. Analisis Regresi Liner Berganda

Teknik analisa merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi berganda, yaitu merupakan regresi yang memiliki

satu variabel *dependent* dan dua atau lebih variabel *independent* (Sujarweni, 2012:88). Analisis ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* terhadap prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh tersebut peneliti menggunakan bantuan *SPSS (Statistical Product and Service Solution)*.

a. Konsep dasar Analisis regresi linier berganda

- 1) Analisis regresi berganda bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dua atau lebih variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).
- 2) Uji t bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh parsial (sendiri) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).
- 3) Uji F bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh simultan (bersama-sama) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y).
- 4) koefisien determinasi berfungsi untuk mengetahui berapa persen pengaruh yang diberikan variabel (X) secara simultan terhadap variabel Y.

b. Dasar Pengambilan Keputusan

- 1) Uji t

- Jika nilai sig < 0.05 , atau $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.
- Jika nilai sig > 0.05 , atau $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

- Rumus

$$t \left(\frac{\alpha}{2}; n - k - 1 \right)$$

Ket :

α = tingkat kepercayaan = 0,05

n = Jumlah sampel

k = Jumlah variabel

2) Uji F

- Jika nilai sig < 0.05 , atau $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka terdapat pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y.
- Jika nilai sig > 0.05 , atau $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka tidak terdapat pengaruh variabel X secara simultan terhadap variabel Y.

- Rumus

$$F(k; n - k)$$

Ket :

n = Jumlah sampel k = Jumlah variabel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

a. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berlokasi di Jalan Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65144. Universitas Islam Negeri (UIN) Malang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Bermula dari gagasan para tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi Islam di bawah Departemen Agama, dibentuklah Panitia Pendirian IAIN Cabang Surabaya melalui Surat Keputusan Menteri Agama No. 17 Tahun 1961 yang bertugas untuk mendirikan Fakultas Syariah yang berkedudukan di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah yang berkedudukan di Malang. Keduanya merupakan fakultas cabang IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan diresmikan secara bersamaan oleh Menteri Agama pada 28 Oktober 1961. Pada 1 Oktober 1964 didirikan juga Fakultas Ushuluddin yang berkedudukan di Kediri melalui Surat Keputusan Menteri Agama No. 66/1964.

Dalam perkembangannya, ketiga fakultas cabang tersebut digabung dan secara struktural berada di bawah naungan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel yang didirikan berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama No. 20 tahun 1965. Sejak saat itu, Fakultas Tarbiyah Malang merupakan fakultas cabang IAIN Sunan Ampel. Melalui Keputusan Presiden No. 11 Tahun 1997, pada pertengahan 1997 Fakultas Tarbiyah Malang IAIN Sunan Ampel beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang bersamaan dengan perubahan status kelembagaan semua fakultas cabang di lingkungan IAIN se-Indonesia yang berjumlah 33 buah. Dengan demikian, sejak saat itu pula STAIN Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi Islam otonom yang lepas dari IAIN Sunan Ampel.

Di dalam rencana strategis pengembangannya sebagaimana tertuang dalam Rencana Strategis Pengembangan STAIN Malang Sepuluh Tahun ke Depan (1998/1999-2008/2009), pada paruh kedua waktu periode pengembangannya STAIN Malang mencanangkan mengubah status kelembagaannya menjadi universitas. Melalui upaya yang sungguh-sungguh dan bertanggung jawab usulan menjadi universitas disetujui Presiden melalui Surat Keputusan Presiden RI No. 50, tanggal 21 Juni 2004 dan diresmikan oleh Menko Kesra ad Interim

Prof. H.A. Malik Fadjar, M.Sc bersama Menteri Agama Prof. Dr. H. Said Agil Husin Munawwar, M.A. atas nama Presiden pada 8 Oktober 2004 dengan nama Universitas Islam Negeri (UIN) Malang dengan tugas utamanya adalah menyelenggarakan program pendidikan tinggi bidang ilmu agama Islam dan bidang ilmu umum. Dengan demikian, 21 Juni 2004 merupakan hari jadi Universitas ini.

Sempat bernama Universitas Islam Indonesia-Sudan (UIIS) sebagai implementasi kerja sama antara pemerintah Indonesia dan Sudan dan diresmikan oleh Wakil Presiden RI H. Hamzah Haz pada 21 Juli 2002 yang juga dihadiri oleh Wakil Presiden Republik Sudan serta para pejabat tinggi pemerintah Sudan, secara spesifik akademik, Universitas ini mengembangkan ilmu pengetahuan tidak saja bersumber dari metode-metode ilmiah melalui penalaran logis seperti observasi dan eksperimen, tetapi juga bersumber dari al-Qur'an dan Hadits yang selanjutnya disebut paradigma integrasi. Oleh karena itu, posisi al-Qur'an, Hadits menjadi sangat sentral dalam kerangka integrasi keilmuan tersebut.

Ciri khusus lain Universitas ini sebagai implikasi dari model pengembangan keilmuannya adalah keharusan seluruh bagi anggota sivitas akademika menguasai bahasa Arab dan bahasa Inggris. Melalui bahasa Arab, diharapkan mereka

mampu melakukan kajian Islam melalui sumber aslinya yaitu al-Qur'an dan Hadis dan melalui bahasa Inggris mereka diharapkan mampu mengkaji ilmu-ilmu umum dan modern, selain sebagai peranti komunikasi global. Karena itu pula, Universitas ini disebut bilingual university. Untuk mencapai maksud tersebut, dikembangkan ma'had atau pesantren kampus di mana seluruh mahasiswa tahun pertama harus tinggal di ma'had. Karena itu, pendidikan di Universitas ini merupakan sintesis antara tradisi universitas dan ma'had atau pesantren.

Nama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diberikan oleh Presiden Republik Indonesia yang ke 6 Bapak Dr. H Susilo Bambang Yudhoyono, pada tanggal 27 Januari 2009 dan dipakai Hingga Sekarang.

b. Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim (UIN MALIKI) Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan Departemen Agama, secara fungsional akademik di bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional. Tujuan umum adanya fakultas ini adalah untuk mencetak sarjana psikologi muslim yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman (yang bersumber dari Al-Qur'an, Al-Hadist dan khazanah keilmuan Islam).

Program studi psikologi pertama kali dibuka pada tahun 1997 sesuai dengan Surat Keputusan (SK) Direktorat Jendral Pembinaan Lembaga Islam (Dirjen Binbaga Islam), No.E/107/1997. Kemudian menjadi Jurusan Psikologi tahun 1999 berdasarkan SK Dirjen Binbaga Islam, No.E/212/1999, dan diperkuat SK Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Pendidikan Nasional (Dirjen Dikti Diknas) No. 2846/D/T/2001 yang terbit pada tanggal 25 Juli 2001. Akhirnya pada tanggal 21 Juni 2004 terbit SK Presiden RI No. 50/2004 tentang perubahan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta dan Seklah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) dan telah terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional (BAN) Perguruan Tinggi No. 003/BAN-PT/Ak-X/S1/II/2007 dengan predikat B (Baik) s/d tahun 2018. Melalui Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang diperoleh beberapa keuntungan sebagai berikut:

- 1) Pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, dilaksanakan oleh tenaga pendidik yang profesional dan kompeten yang mampu membekali peserta didik dengan pengetahuan akademik yang memadai sehingga mampu

mengaplikasikan keilmuannya dalam kehidupan sehari-hari.

- 2) Kurikulum dalam pendidikan Psikologi disusun dirancang oleh tenaga profesional sehingga peserta didik dibekali dan dilatih keterampilan untuk mampu menerapkan keilmuannya baik di dunia kerja *workshop*, pelatihan maupun kegiatan-kegiatan psikologilainnnya.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.

Penelitian ini dilaksanakan mulai April 2018 hingga Juli 2018. Penyebaran skala dilakukan dengan memanfaatkan fasilitas *Google Form* yang dikirim ke setiap kontak para mahasiswa angkatan 2013-2014 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi. Instruksi pengisian Skala telah tertera pada *Google Form*.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Analisis

a. Uji Seleksi Sampel Penelitian

Uji seleksi sampel penelitian bertujuan untuk menyeleksi dan mengetahui jumlah sampel yang mengalami *smartphone addict*. Sebelumnya telah diketahui jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 63 mahasiswa berdasarkan rumus Slovin. Selanjutnya ke 63 sampel tersebut diberikan kuisisioner tahap awal untuk mengetahui jumlah sampel yang mengalami *smartphone addict*.

Young (1996) mengembangkan delapan aitem kuisisioner singkat yang dimodifikasi dari kriteria *pathological gambling* untuk menyediakan instrumen skrining penggunaan internet adiktif:

- 1) Apakah Anda merasa asyik dengan internet?
- 2) Apakah Anda merasa perlu untuk menggunakan Internet dengan meningkatnya jumlah waktu untuk mencapai kepuasan?
- 3) Apakah Anda berulang kali melakukan upaya gagal untuk mengontrol, mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet?

- 4) Apakah Anda merasa gelisah, murung, depresi, atau mudah tersinggung ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan internet?
- 5) Apakah Anda tetap *online* lebih lama daripada yang dimaksudkan?
- 6) Apakah Anda membahayakan atau mempertaruhkan hilangnya hubungan yang signifikan, pekerjaan, pendidikan atau peluang karir karena internet?
- 7) Apakah Anda berbohong kepada anggota keluarga, atau orang lain untuk menyembunyikan luasnya keterlibatan dengan internet?
- 8) Apakah anda menggunakan internet sebagai cara melarikan diri dari masalah atau menghilangkan *dysphoric* sebuah suasana hati (misalnya, perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, kecemasan, depresi)?

Delapan pertanyaan tersebut diadaptasi dan kalimatnya diubah tetapi tetap memiliki maksud yang sama dengan yang sebelumnya agar dapat dimengerti oleh responden, selain itu kata internet disesuaikan atau diganti dengan *smartphone* . Responden dianggap "kecanduan" ketika menjawab "ya" sebanyak lima (atau lebih) dari delapan pertanyaan. Young (1996) menyatakan bahwa memotong skor "lima" konsisten dengan sejumlah kriteria yang digunakan untuk patologis

perjudian dan dipandang sebagai jumlah yang memadai untuk membedakan yang normal dan penggunaan internet adiktif. dalam (Nurdiani, 2015:19)

Tabel 4. 1: Uji Sampel Penelitian

ID	Nilai	Ket	IDE	Nilai	Ket	IDE	Nilai	Ket	
X1	8	Addict	X22	5	Addict	X43	3	NON	
X2	4	NON	X23	6	Addict	X44	2	NON	
X3	3	NON	X24	6	Addict	X45	4	NON	
X4	4	NON	X25	8	Addict	X46	3	NON	
X5	8	Addict	X26	4	NON	X47	7	Addict	
X6	2	NON	X27	4	NON	X48	7	Addict	
X7	5	Addict	X28	4	NON	X49	8	Addict	
X8	5	Addict	X29	5	Addict	X50	5	Addict	
X9	4	NON	X30	0	NON	X51	4	NON	
X10	5	Addict	X31	5	Addict	X52	1	NON	
X11	5	Addict	X32	1	NON	X53	2	NON	
X12	6	Addict	X33	2	NON	X54	1	NON	
X13	4	NON	X34	7	Addict	X55	6	Addict	
X14	5	Addict	X35	3	NON	X56	0	NON	
X15	4	NON	X36	2	NON	X57	7	Addict	
X16	4	NON	X37	0	NON	X58	7	Addict	
X17	7	Addict	X38	5	Addict	X59	1	NON	
X18	5	Addict	X39	7	Addict	X60	2	NON	
X19	7	Addict	X40	2	NON	X61	7	Addict	
X20	5	Addict	X41	5	Addict	X62	5	Addict	
X21	8	Addict	X42	6	Addict	X63	6	Addict	
ADDICT			34	NON ADDICT			29		

Berdasarkan tabel 4.1 di atas diketahui jumlah sampel yang mengalami *smartphone addict* sebanyak 34 mahasiswa dari total 63 sampel penelitian. Sedangkan 29 mahasiswa diketahui tidak mengalami *smartphone addict*. Berdasarkan dari hasil tersebut maka sampel penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini, yakni 34 mahasiswa.

b. Uji Validitas

Sebagai kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total, biasanya digunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya pembedanya dianggap memuaskan. Aitem yang memiliki harga r_{ix} atau $r_{i(X-1)}$ kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya deskriminasi rendah (Azwar, 2004:65). Perhitungan validitas aitem pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS.

Penelitian ini menggunakan validitas isi, hasil uji validitas di jelaskan pada tabel berikut :

Tabel 4. 2: Hasil Uji Validitas *Self-control scale*

Aspek	No. Aitem	r_{ix}	Keterangan
Kedisiplinan diri (<i>Self-discipline</i>).	1	0.366	Valid
	2	0.537	Valid
	12	0.415	Valid
	13	0.340	Valid
<i>Deliberate/Non-impulsive</i>	7	0.377	Valid
	8	0.246	Tidak Valid
	14	0.162	Tidak Valid
Pola hidup sehat (<i>Healthy habits</i>)	5	0.487	Valid
	15	0.231	Tidak Valid
Etika kerja (<i>Work ethic</i>).	3	0.231	Tidak Valid
	9	0.434	Valid
	10	0.111	Tidak Valid
<i>Reliability</i>	4	0.426	Valid
	6	0.153	Tidak Valid
	11	-0.011	Tidak Valid
JUMLAH AITEM VALID			8

Berdasarkan pada tabel di atas diketahui bahwa dari 15 aitem yang digunakan dalam skala kontrol diri, 7 aitem diantaranya tidak valid. sehingga aitem yang dinyatakan valid dan signifikan sebanyak 8 aitem. *Blueprint* skala kontrol diri tanpa aitem gugur adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 3: *Blueprint Self-control scale*

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
Kedisiplinan diri (<i>Self-discipline</i>).	kedisiplinan individu dalam melakukan sesuatu.	1.12.13	2	4
Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (<i>Deliberate/Non-impulsive</i>).	kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif	-	7	1
Pola hidup sehat (<i>Healthy habits</i>)	pola hidup sehat individu.	-	5	1
Etika kerja (<i>Work ethic</i>).	regulasi diri pada pelayanan suatu etika dalam melakukan aktivitas sehari-hari.	9.	-	1
<i>Reliability</i>	kemampuan individu dalam menangani sebuah tugas	-	4.	1
Total		4	4	8

Berdasarkan tabel *blueprint* di atas tersebut diketahui bahwa *self-control scale* terdiri dari 8 aitem yang terbagi kedalam 5 aspek antara lain kedisiplinan diri (*self-decipline*) dengan 3 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, *deliberate/non impulsive* dengan 1 aitem *unfavorable*, pola hidup sehat (*healthy habits*) dengan 1 aitem *unfavorable*, Etika Kerja

(*work ethic*) dengan 1 aitem *favorable*, *reliability* dengan 1 aitem *unfavorable*.

Berdasarkan hasil uji validitas kontrol diri terdapat 8 aitem yang valid dan 7 aitem yang gugur.

Tabel 4. 4: Hasil Uji Validitas *Smartphone Addict Scale*

Aspek	No. Aitem	r_{ix}	Keterangan
<i>Daily-life disturbance and tolerance</i>	5	0.443	Valid
	14	0.563	Valid
<i>Withdrawal symptoms</i>	3	0.667	Valid
	7	0.392	Valid
	9	0.285	Tidak Valid
<i>Positive anticipation</i>	10	0.541	Valid
<i>Cyberspace-oriented relationship</i>	6	0.547	Valid
	8	0.260	Tidak Valid
<i>Overuse</i>	2	0.283	Tidak Valid
	11	0.677	Valid
	12	0.072	Tidak Valid
<i>Social network dependence</i>	1	0.457	Valid
	13	0.441	Valid
<i>Physical symptoms</i>	4	0.616	Valid
JUMLAH AITEM VALID			10

Berdasarkan pada tabel di atas diketahui bahwa dari 14 aitem yang digunakan dalam skala *smartphone addict*, terdapat 4 aitem yang dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai $r_{ix} < 0.3$. sehingga aitem yang dinyatakan valid dan signifikan sebanyak 10 aitem. *Blueprint* skala *smartphone addict* tanpa aitem gugur adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 5: *Blueprint Smartphone Addict scale (SAS)*

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
<i>Daily-life disturbance and tolerance</i>	Rencana untuk mengerjakan tugas tidak dapat dilakukan akibat menggunakan <i>smartphone</i>	5.14		2
<i>Withdrawal symptoms</i>	Tidak ada hal lain yang lebih menyenangkan daripada menggunakan <i>smartphone</i>	3	7	2
<i>Positive anticipation</i>	Merasa tenang dan nyaman ketika menggunakan <i>smartphone</i>	10		1
<i>Cyberspace-oriented relationship</i>	Merasa bahwa hubungan dengan teman-teman melalui <i>smartphone</i> lebih akrab	6		1
<i>Overuse</i>	Tidak akan berhenti menggunakan <i>smartphone</i> walaupun setiap hari merasa sangat terganggu karenanya	11		1
<i>Social network dependence</i>	Secara terus-menerus memeriksa <i>smartphone</i> supaya tetap memiliki obrolan dengan orang lain dimedia sosial	1.13		2
<i>Physical symptoms</i>	Mengalami pusing di kepala atau penglihatan kabur akibat penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan	4		1
Total		9	1	10

Berdasarkan tabel *blueprint* tersebut diketahui bahwa *smartphone Addict Scale* terdiri dari 10 aitem yang terbagi kedalam 7 aspek antara lain *daily-life disturbance and tolerance*

dengan 2 aitem *favorable*, *withdrawal symptomps* dengan 1 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, *positive anticipation* dengan 1 aitem *favorable*, *cyberspace-oriented relationship* dengan 1 aitem *favorable*, *overuse* dengan 1 aitem, *social network dependence* dengan 2 aitem *favorable*, *physical symptomps* dengan 1 aitem *favorable*..

Berdasarkan hasil uji validitas *smartphone addict* terdapat 10 aitem yang valid dan 4 aitem yang gugur.

Tabel 4. 6: Hasil Uji Validitas *Prokrastination Tendency Scale*

Aspek	No. Aitem	r_{ix}	Keterangan
<i>A general self-description of the tendency to deal with things</i>	1	0.796	Valid
	2	0.467	Valid
	7	0.552	Valid
	13	0.153	Tidak Valid
	15	0.517	Valid
<i>A tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things</i>	3	-0.080	Tidak Valid
	5	0.727	Valid
	8	0.671	Valid
	10	0.290	Tidak Valid
	14	0.604	Valid
	16	0.649	Valid
<i>A tendency to blame others for one's own predicaments</i>	4	0.079	Tidak Valid
	6	0.270	Tidak Valid
	9	0.337	Valid
	11	0.588	Valid
	12	0.411	Valid
	17	0.278	Tidak Valid
JUMLAH AITEM VALID			11

Berdasarkan pada tabel di atas diketahui bahwa dari 17 aitem yang digunakan dalam skala prokrastinasi, 6 aitem diantaranya tidak valid. Sehingga aitem yang dinyatakan valid dan signifikan sebanyak 11 aitem. *Blueprint* skala prokrastinasi tanpa aitem gugur adalah sebagai berikut :

Tabel 4. 7: *Blueprint Procrastination Tendency Scale*

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
<i>A general self-description of the tendency to deal with things</i>	Kecenderungan melakukan hal-hal lain yang kurang penting	1.7. 15	2.	4
<i>A tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things</i>	kecenderungan untuk merasa keberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau kecenderungan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan.	5.8. 14. 16	-	4
<i>A tendency to blame others for one's own predicaments</i>	kecenderungan menyalahkan pihak lain saat menunda melakukan suatu pekerjaan.	9. 11. 12	-	3
Total		10	1	11

Berdasarkan tabel *blueprint* tersebut diketahui bahwa *Procrastination Tendency Scale* terdiri dari 11 aitem yang terbagi kedalam 3 aspek antara lain *a general self-description of the tendency to deal with things* dengan 3 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, *a tendency to avoid unpleasantness and to*

have difficulty doing unpleasant things dengan 4 aitem *favorable*, *a tendency to blame others for one's own predicaments* dengan 3 aitem *favorable*.

Berdasarkan hasil uji validitas *Prokrastination Tendency Scale* terdapat 11 aitem yang valid dan 6 aitem yang gugur.

c. Reliabilitas

Reliabilitas dapat diartikan sebagai tingkat kepercayaan hasil dari suatu pengukuran. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi yaitu yang mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya, yang disebut reliabel (Azwar, 1998:176). Pencarian reliabilitas dalam penelitian ini dibantu dengan program *SPSS* menggunakan rumus *alpha cronbach*. Menurut Wiratna Sujarweni (2012:186). Kuisiener dikatakan reliabel jika nilai *alpha cronbach* > 0.60.

Tabel 4. 8: Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self-control scale*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.693	15

Hasil uji reliabilitas penelitian ini menunjukkan skala *self-control scale* memiliki koefisien *alpha cronbach's* sebesar $0,693 >$ dari 0,60. Maka skala *self-control scale* dinyatakan reliabel.

Tabel 4. 9: Hasil Uji Reliabilitas Skala *Smartphone Addict Scale*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.817	14

Hasil uji reliabilitas penelitian ini menunjukkan skala *smartphone addict scale* memiliki koefisien *alpha cronbach's* sebesar $0,817 >$ dari $0,60$. maka skala *Smartphone Addict Scale* dinyatakan reliabel.

Tabel 4. 10: Hasil Uji Reliabilitas Skala *Procrastination Tendency Scale*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.826	17

Hasil uji reliabilitas penelitian ini menunjukkan skala *Procrastination Tendency Scale* memiliki koefisien *alpha cronbach's* sebesar $0,826 >$ dari $0,60$. Maka skala *Procrastination Tendency Scale* dinyatakan reliabel.

2. Deskripsi data

Dari hasil analisis deskripsi menggunakan bantuan *Ms. Excel* didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 11: Deskripsi Skor

Variabel	Mean	Max	Min	Std.deviation
Kontrol diri	17.8529	24	10	3.35868
Smartphone Addict	28.6176	40	22	4.86182
Prokrastinasi	28.2353	44	19	6.15486

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa :

- Nilai *mean* pada variabel kontrol diri adalah 17.8529, nilai *max* adalah 24 dan nilai *min* adalah 10 untuk *standard deviation* variabel kontrol diri adalah 3.35868.
- Nilai *mean* pada variabel *smartphone addict* adalah 28.6176 nilai *max* adalah 40 dan nilai *min* adalah 22 untuk *standard deviation* variabel *smartphone addict* adalah 4.86182.
- Nilai *mean* pada variabel prokrastinasi adalah 28.2353, nilai *max* adalah 44 dan nilai *min* adalah 19 untuk *Standard deviation* variabel prokrastinasi adalah 6.15486.

3. Deskripsi kategorisasi data

Pada penelitian ini peneliti mengkategorisasikan skor yang dimiliki oleh setiap subjek penelitian dalam beberapa kategori, yakni tinggi, sedang dan rendah. Dengan norma sebagai berikut :

Tabel 4. 12:Kategorisasi Penelitian

Scor	Klasifikasi
Tinggi	: $X \geq (M + 1 SD)$
Sedang	: $(M - 1 SD) > X < (M + 1 SD)$
Rendah	: $X \leq (M - 1 SD)$

a. Kategorisasi tingkat Kontrol Diri

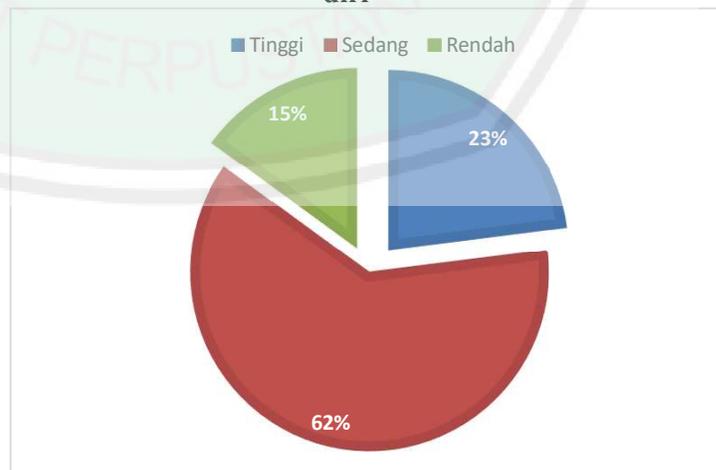
Kategorisasi tingkat kontrol diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi dijelaskan pada tabel dan diagram berikut :

Tabel 4. 13: Kategorisasi *Self-control scale*

Kategorisasi	Range	F	%
Tinggi	≥ 21	8	23%
Sedang	20 – 15	21	62%
Rendah	≤ 14	5	15%

Berdasarkan tabel 4.13 diketahui tingkat kontrol diri pada 34 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada kategori tinggi berjumlah 8 orang, dalam kategori sedang sebanyak 21 mahasiswa dan 5 mahasiswa berada pada kategorisasi rendah.

Gambar 4. 1: Diagram Kategorisasi Tingkat Kontrol diri



Berdasarkan diagram di atas diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki tingkat kategorisasi kontrol diri yang tinggi sebanyak 23%, pada kategorisasi sedang sebanyak 63% dan kategorisasi rendah sebanyak 15%.

b. Kategorisasi tingkat *Smartphone Addict*

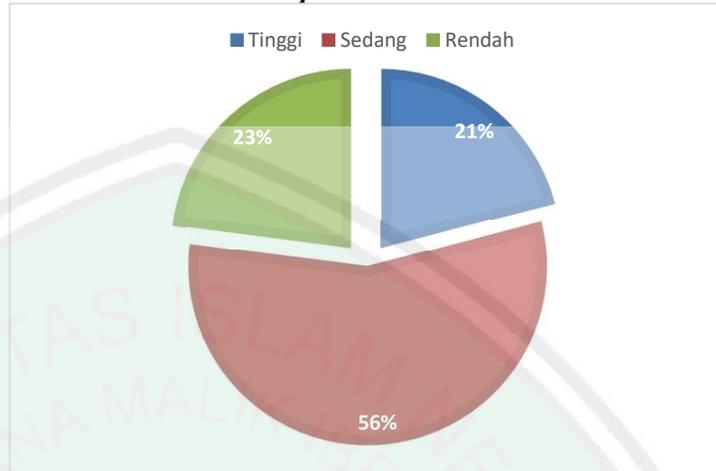
Kategorisasi tingkat *smartphone addict* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi dijelaskan pada tabel dan diagram berikut :

Tabel 4. 14:Kategorisasi *Smartphone Addict*

Kategorisasi	Range	F	%
Tinggi	≥ 33	7	21%
Sedang	32 – 25	19	56%
Rendah	≤ 24	8	23%

Berdasarkan tabel 4.14 diketahui bahwa tingkat *smartphone addict* pada 34 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi yang berada pada kategori tinggi berjumlah 7 orang, dalam kategori sedang sebanyak 19 mahasiswa dan 8 mahasiswa berada pada kategorisasi rendah.

Gambar 4. 2: Diagram Kategorisasi Tingkat *Smartphone Addict*



Berdasarkan diagram di atas diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki tingkat kategorisasi *smartphone addict* yang tinggi sebanyak 21% dikategorisasi sedang sebanyak 56% dan kategorisasi rendah sebanyak 23%.

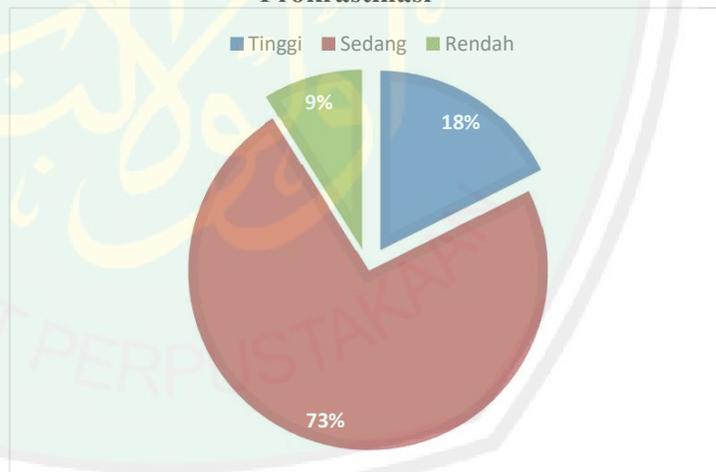
c. Kategorisasi tingkat Prokrastinasi

Kategorisasi tingkat Prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi dijelaskan pada tabel dan diagram berikut:

Tabel 4. 15: Kategorisasi Prokrastinasi

Kategorisasi	Range	F	%
Tinggi	≥ 34	6	18%
Sedang	33 – 23	25	73%
Rendah	≤ 22	3	9%

Berdasarkan tabel 4.15 diketahui bahwa tingkat Prokrastinasi pada 34 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi yang berada pada kategori tinggi berjumlah 6 orang, dalam kategori sedang sebanyak 25 mahasiswa dan 3 mahasiswa berada pada kategorisasi rendah.

Gambar 4. 3: Diagram Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi

Berdasarkan diagram di atas diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki tingkat kategorisasi

prokrastinasi yang tinggi sebanyak 18% ,pada kategorisasi sedang sebanyak 73% dan kategorisasi rendah sebanyak 9%.

4. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan melihat nilai signifikansi (*2-tailed*), bila nilai signifikansi ($P > 0,05$) maka data normal, sedangkan bila ($P < 0.05$) maka data tidak normal (Nisfiannoor,2009:152). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 4.16 berikut :

4. 16: Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		34
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.53994165
Most Extreme Differences	Absolute	.116
	Positive	.116
	Negative	-.101
Kolmogorov-Smirnov Z		.676
Asymp. Sig. (<i>2-tailed</i>)		.751
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *2-tailed* adalah 0.751, nilai signifikansi > 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 4. 17 : Uji Normalitas Per-Variabel
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Kontrol diri	Smartphone addict	Prokrastinasi
N	34	34	34
Normal Parameters ^a			
Mean	17.8529	28.6176	28.2353
Std. Deviation	3.35868	4.86182	6.15486
Most Extreme Differences			
Absolute	.114	.168	.197
Positive	.072	.168	.197
Negative	-.114	-.095	-.109
Kolmogorov-Smirnov Z	.665	.981	1.150
Asymp. Sig. (2-tailed)	.768	.291	.142
a. Test distribution is Normal.			

Berdasarkan hasil uji normalitas per-variabel menunjukkan bahwa ketiga variabel berdistribusi normal ($P > 0.05$).

b. Uji Linieritas

Uji linier digunakan untuk mengetahui apakah data berkorelasi secara linier, data yang dapat dianalisis menggunakan analisis liner berganda adalah data yang berkorelasi secara linear. Untuk menguji linearitas dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan SPSS. Hasil uji linieritas dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4. 18: Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PROKRASTI NASI KONTROL DIRI	Between Groups	(Combined)	879.551	12	73.296	4.154	.002
		Linearity	351.675	1	351.675	19.929	.000
		Deviation from Linearity	527.876	11	47.989	2.720	.023
	Within Groups		370.567	21	17.646		
	Total		1250.118	33			
PROKRASTI NASI SMARTPHONE ADDICT	Between Groups	(Combined)	954.418	12	79.535	5.648	.000
		Linearity	437.323	1	437.323	31.058	.000
		Deviation from Linearity	517.095	11	47.009	3.338	.008
	Within Groups		295.700	21	14.081		
	Total		1250.118	33			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 4.11 diketahui bahwa nilai *Sig. deviation from linearity* untuk kontrol diri dan prokrastinasi adalah sebesar $0.023 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang linear antara kontrol diri dengan prokrastinasi, dan *Sig. deviation from linearity* untuk *smartphone addict* dan prokrastinasi adalah sebesar $0.008 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang linear antara *smartphone addict* dengan prokrastinasi.

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui bahwa kedua variabel *independent* tidak memiliki hubungan yang linier dengan variabel *dependent*. Menurut Hanif Akhtar (2018) dalam blognya, tidak semua variabel psikologi di dunia ini hubungannya linier ada yang membentuk kurva. Untuk melihat hubungan apa yang tepat diterapkan pada data kita, kita bisa melihatnya dengan melihat hasil *curve estimation* pada SPSS.

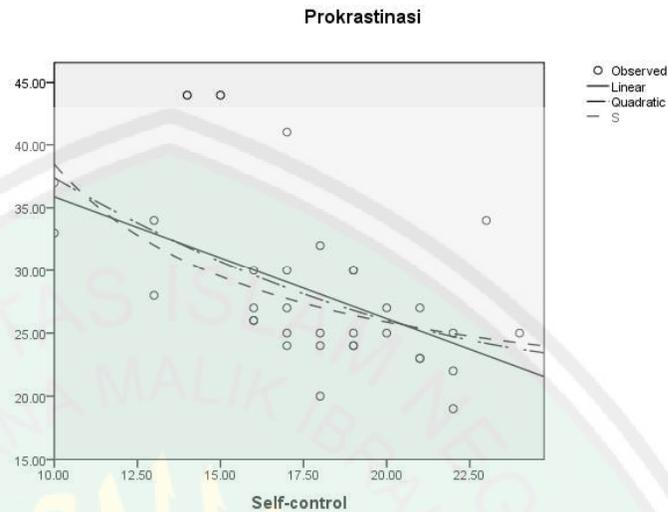
Tabel 4. 19: Curve Estimation X1-Y
Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: Prokrastinasi

Equation	Model Summary					Parameter Estimates		
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1	b2
Linear	.281	12.526	1	32	.001	45.588	-.972	
Quadratic	.291	6.351	2	31	.005	56.688	-2.329	.040
S	.285	12.772	1	32	.001	2.857	7.924	

The independent variable is Kontrol diri.

Tabel 4.19 di atas menunjukkan model mana yang tepat untuk menganalisis data hubungan kontrol diri dan prokrastinasi pada penelitian ini. Dari nilai *R Square* pada tabel di atas terlihat bahwa model yang tepat untuk digunakan pada penelitian ini adalah model *Quadratic* karena memiliki *R Square* paling tinggi diantara semua pola yakni 0.291. Dengan menggunakan model *quadratic* kita akan mendapatkan sumbangan efektif sebesar 29.1%.

Gambar 4. 4: *Curve Estimation XI-Y*

Berdasarkan Gambar di atas diketahui bahwa model *quadratic* hampir menyamai pola hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi. Jika melihat pola hubungan di atas, diketahui sebenarnya ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi meskipun pola hubungan yang terjadi tidak linier namun membentuk pola kuadrat. Cara paling sederhana saat menghadapi masalah seperti ini menurut Hanif Akhtar (2018) dalam blognya adalah dengan membagi data menjadi dua kelompok dan dianalisis secara terpisah. Kedua kelompok yang dimaksud adalah kelompok yang memiliki tingkat kontrol diri rendah (di bawah *mean*) dan kelompok yang memiliki kontrol diri tinggi (di atas *mean*).

Tabel 4. 20: Uji Linearitas Kontrol diri-Prokrastinasi dengan membagi data menjadi dua kelompok

ANOVA Table

Kat_Self_control				Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
1	Prokrastinasi * Kontrol diri	Between Groups	(Combined)	430.983	5	86.197	3.433	.052	
			Linearity	83.601	1	83.601	3.330	.101	
			Deviation from Linearity	347.382	4	86.845	3.459	.056	
		Within Groups			225.950	9	25.106		
		Total			656.933	14			
2	Prokrastinasi * Kontrol diri	Between Groups	(Combined)	120.120	6	20.020	1.661	.214	
			Linearity	.323	1	.323	.027	.873	
			Deviation from Linearity	119.797	5	23.959	1.988	.153	
		Within Groups			144.617	12	12.051		
		Total			264.737	18			

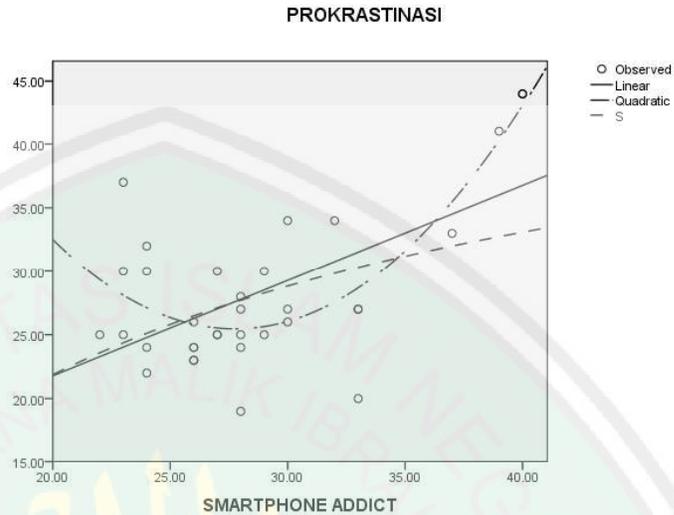
Dari tabel di atas Uji linearitas kontrol diri dan prokrastinasi dibedakan berdasarkan kelompok kontrol diri (Kat_Kontrol diri). Pada kat_kontrol diri 1 (kelompok rendah), kontrol diri memiliki hubungan yang linear karena *Sig.deviation form linearity* sebesar $0.056 > 0.05$. dan untuk Kat_kontrol diri 2 dengan nilai *Sig.deviation from linearity* sebesar $0.153 > 0.05$, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi.

Tabel 4. 21: Curve Estimation X2-Y**Model Summary and Parameter Estimates**Dependent
Variable: Prokrastinasi

Equation	Model Summary					Parameter Estimates		
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1	b2
Linear	.350	17.218	1	32	.000	6.807	.749	
Quadratic	.608	24.067	2	31	.000	115.801	-6.510	.117
S	.202	8.084	1	32	.008	3.913	-16.567	

The independent variable is
smartphone addict.

Tabel 4.21 di atas menunjukkan model mana yang tepat untuk menganalisis data hubungan *smartphone addict* dengan prokrastinasi pada penelitian ini. Dari nilai *R Square* pada tabel di atas terlihat bahwa model yang tepat untuk digunakan pada penelitian ini adalah model *Quadratic* karena memiliki *R Square* paling tinggi diantara semua pola yakni 0.608. Dengan menggunakan model *quadratic* kita akan mendapatkan sumbangan efektif sebesar 60.8%.

Gambar 4. 5: *Curve Estimation X2-Y*

Berdasarkan Gambar di atas diketahui bahwa model *quadratic* hampir menyamai pola hubungan antara *smartphone addict* dan prokrastinasi. Jika melihat pola hubungan di atas, diketahui sebenarnya ada hubungan antara *smartphone addict* dengan prokrastinasi meskipun pola hubungan yang terjadi tidak linier namun membentuk pola kuadratik.

Selanjutnya melakukan uji linieritas *smartphone addict* dan prokrastinasi dengan membagi data menjadi dua kelompok, kelompok yang memiliki tingkat *smartphone addict* rendah (di bawah *mean*) dan kelompok yang memiliki *smartphone addict* tinggi (di atas *mean*). Hasil uji linieritas akan dijelaskan pada tabel 4.22 dibawah :

**Tabel 4. 22: Uji Linearitas *Smartphone Addict*-
Prokrastinasi dengan membagi data menjadi dua kelompok**

ANOVA Table

Kat_MPA			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Prokrastinasi * Smartphone addict	Between Groups (Combined)	101.276	5	20.255	1.430	.270
		Linearity	41.496	1	41.496	2.929	.108
		Deviation from Linearity	59.780	4	14.945	1.055	.412
		Within Groups	212.533	15	14.169		
		Total	313.810	20			
2	Prokrastinasi * Smartphone addict	Between Groups (Combined)	601.603	6	100.267	7.234	.015
		Linearity	402.605	1	402.605	29.046	.002
		Deviation from Linearity	198.998	5	39.800	2.871	.116
		Within Groups	83.167	6	13.861		
		Total	684.769	12			

Berdasarkan tabel di atas Uji linearitas *smartphone addict* dan prokrastinasi dibedakan berdasarkan kelompok *smartphone addict* (Kat_MPA). pada kat_MPA 1 (kelompok rendah), *smartphone addict* memiliki hubungan yang linear karena *Sig.deviation form linearity* sebesar $0.412 > 0.05$ dan untuk Kat_MPA 2 dengan nilai *Sig.deviation from linearity* sebesar $0.116 > 0.05$, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linear antara variabel *smartphone addict* dengan prokrastinasi.

5. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi. Untuk mengetahui hal tersebut peneliti menggunakan analisis linier berganda dengan bantuan *SPSS*.

Perumusan Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Hipotesis Mayor

Terdapat pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.

b. Hipotesis Minor

1) Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.

2) Terdapat pengaruh *smartphone addict* terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.

Uji Hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda Uji t dan Uji F. Uji t digunakan untuk membuktikan kebenaran Hipotesis Minor dan Uji F digunakan untuk membuktikan kebenaran Hipotesis Mayor

a. Uji t

Uji t bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh parsial (sendiri) yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Hasil Uji t dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4. 23: Hasil Uji Hipotesis Minor menggunakan Uji t

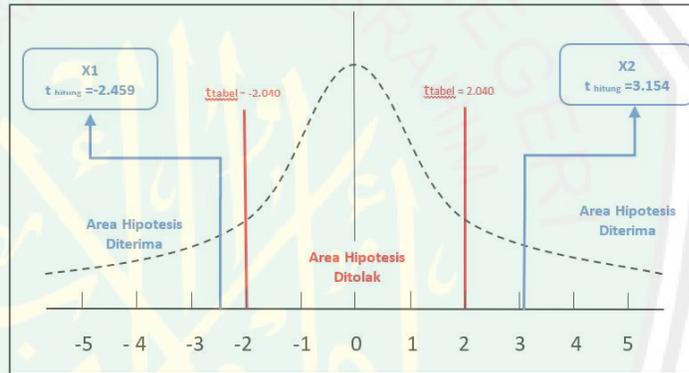
Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23.369	8.310		2.812	.008
	Kontrol diri	-.648	.264	-.354	-2.459	.020
	Smartphoneaddict	.574	.182	.454	3.154	.004

a. Dependent Variable:
Prokrastinasi

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji t diketahui nilai Sig, pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi adalah sebesar $0.020 < 0.05$ dan $t_{hitung} -2.459 < t_{tabel} -2.040$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor pada penelitian ini

diterima , yang berarti terdapat pengaruh antara kontrol diri dan prokrastinasi. Sedangkan untuk nilai Sig. Pengaruh *smartphone addict* terhadap prokrastinasi sebesar $0.004 < 0.05$ dan $t_{hitung} 3.154 > t_{tabel} 2.040$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor pada penelitian ini diterima yang berarti terdapat pengaruh antara *smartphone addict* terhadap prokrastinasi

Gambar 4. 6: Kurva Uji t



b. Uji F

Uji F bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh simultan (bersama-sama) yang diberikan variabel bebas (X1) dan (X2) terhadap variabel terikat (Y). Hasil Uji F dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 4. 24: Hasil Uji Hipotesis Mayor menggunakan Uji F

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	569.952	2	284.976	12.988	.000 ^a
	Residual	680.165	31	21.941		
	Total	1250.118	33			

a. Predictors: (Constant), Smartphone addict, Kontrol diri

b. Dependent Variable: Prokrastinasi

Berdasarkan hasil uji F diketahui nilai Sig. untuk pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* yang secara simultan atau bersama-sama terhadap prokrastinasi sebesar $0.000 < 0.05$ dan nilai $F_{hitung} 12.988 > F_{tabel} 3.29$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini diterima yang berarti terdapat pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* yang secara simultan terhadap prokrastinasi.

Tabel 4. 25: Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.675 ^a	.456	.421	4.68410

a. Predictors: (Constant), Smartphoneaddict, Kontrol diri

Berdasarkan tabel 4.25 di atas diketahui nilai *R Square* sebesar 0.456, hal ini berarti bahwa pengaruh kontrol diri dan

smartphone addict yang secara simultan terhadap prokrastinasi adalah sebesar 45.6%.

6. Uji Beda

Uji beda pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara tingkat kontrol diri, *smartphone addict* dan prokrastinasi pada laki-laki dan perempuan. Dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai $\text{sig.}(2\text{-tailed}) < 0.05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan, sedangkan apabila $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) > 0.05$ maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil uji beda akan dijelaskan pada tabel 4.21 berikut.

Tabel 4. 26: Hasil Uji Beda

Variabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kontrol diri	0.295	Tidak Terdapat Perbedaan
<i>Smartphone Addict</i>	0.186	Tidak Terdapat Perbedaan
Prokrastinasi	0.046	Terdapat Perbedaan

Berdasarkan Hasil Uji beda pada tabel 4.16 diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada variabel Kontrol diri karena $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) 0.956 > 0.05$, begitupun dengan variabel *smartphone addict* dengan nilai $\text{sig.} (2\text{-tailed}) 0.392 > 0.05$, sedangkan untuk variabel prokrastinasi terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dengan nilai $\text{sig.} (2\text{-tailed}) 0.046 < 0.05$.

C. Pembahasan

1. Tingkat kontrol diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tingkat kontrol diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas berada pada tingkat sedang, 21 dari 34 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada tingkat sedang dengan presentase 62%. Sedangkan pada kategori tinggi sebanyak 8 mahasiswa dan 5 sisanya dalam kategori rendah.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya kontrol diri pada seseorang, salah satunya adalah karena faktor usia. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu (Ghufron, 2012:32). Dari hasil penelitian diketahui bahwa 62% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang, hal ini bisa jadi disebabkan karena usia para sampel yang berada kisaran 20 Hingga 25 tahun yang termasuk dalam masa remaja akhir dan dewasa awal. Pada masa ini adalah masa *settle down* (pengaturan), dimana ketika seseorang mencapai usia dewasa secara sah, hari-hari kebebasannya telah berakhir dan saatnya untuk menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa (Hurlock, 2002) dalam (Masyita, 2016:115). Adanya kesadaran tanggung jawab

terhadap tugas kampus dan kematangan usia yang sudah mencapai remaja akhir atau dewasa awal membuat para subjek berada pada tingkat kategori yang sedang.

Menurut Ghufron (2012:29) berdasarkan teori Piaget, remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif. Oleh karenanya, remaja mampu mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggung jawabkannya. Sebagai mahasiswa, tentunya memiliki tanggung jawabnya sendiri seperti menyelesaikan tugas dari dosen dan lain-lain.

Faktor lain yang mempengaruhi kontrol diri menurut Ghufron adalah lingkungan keluarga terutama orang tua. Menurut Calhoun dan Acocella (1990), kedudukan orang tua bernilai tinggi sehingga persetujuan dan ketidaksetujuan secara emosional memberikan ganjaran dan hukuman bagi anak. Oleh karena itu, persetujuan atau ketidaksetujuan orang tua mempunyai kekuatan untuk membujuk anak menunda kepuasan segera untuk kepentingan yang lebih besar, yaitu ganjaran jangka panjang. Kontrol diri dilakukan guna mengurangi perilaku berlebihan yang dapat memberikan kepuasan dengan segera (Ghufron, 2012:27-28. Menurut Ghufron (2012:32) , bila orang tua menerapkan disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap

kekonsistensian ini akan diinternalisasikan anak. Di kemudian hari akan menjadi kontrol diri baginya.

Selanjutnya, ditinjau dari jenis kelamin menurut Gottfredson & Hirschi (1990) dalam Andharyani (2013) mengemukakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kontrol diri antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki memiliki tingkat kontrol diri lebih rendah daripada perempuan sehingga banyak ditemukan melakukan tindakan negatif dan menyimpang, tetapi berdasarkan hasil penelitian tingkat kontrol diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi ditemukan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Berbeda dengan apa yang dikatakan oleh Gottfredson & Hirschi (1990) menurut Shekarkhar & Gibson (2011) dalam Andharyani (2013) menyatakan bahwa tinggi rendahnya kontrol diri seseorang tidak ditentukan oleh jenis kelamin, menurutnya, tinggi rendahnya kontrol diri yang dimiliki individu bisa disebabkan ketika seorang individu memiliki akses yang lebih besar untuk melakukan tindakan negatif, individu tersebut cenderung bertindak negatif dan memiliki kontrol diri yang buruk.

2. Tingkat *Smartphone Addict* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat *smartphone addict* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada pada tingkat *smartphone addict* tinggi sebanyak 7 orang atau 21 % dari jumlah sampel, dan yang tingkat rendah sebanyak 23 % atau 8 orang, kemudian sisanya berada pada tingkat *smartphone addict* yang sedang, sebanyak 56 % atau 19 mahasiswa.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat *smartphone addict* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada kategori sedang dengan presentase 56%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yuwanto (2010) dalam Misyaroh (2016:61) sekitar 53% dari 200 mahasiswa mengalami *smartphone addict* dengan tingkat yang sedang. Dari hasil penelitian mengindikasikan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyelesaikan skripsi masih dapat mengontrol keinginan untuk menggunakan *smartphone*. Mahasiswa yang memiliki tingkat *smartphone addict* yang sedang berarti mahasiswa tersebut menghabiskan banyak waktu untuk bermain *smartphone* tetapi masih

dapat mengatur keinginannya untuk menggunakan *smartphone* saat memiliki tanggung jawab atau tugas yang lain.

Selain itu masih ada beberapa mahasiswa yang diketahui tidak dapat mengontrol keinginan untuk menggunakan *smartphon*nya. Menurut Cooper dalam Wulandari (2015:3) kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Individu secara otomatis akan melakukan apa yang disenangi pada kesempatan yang ada (Masyita, 2015:29). Sebanyak 21% mahasiswa Fakultas Psikologi berada pada kategori *smartphone addict* yang tinggi, mahasiswa tersebut tidak dapat lepas dari telepon selulernya dan menghabiskan banyak waktu untuk bermain atau *browsing* internet menggunakan *smartphone* nya. Sisanya 23% mahasiswa dapat dengan baik mengontrol keinginan untuk menggunakan *smartphone* dan tidak cemas apabila tidak menggunakan *smartphone* .

Selanjutnya *smartphone addict* pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi ditinjau dari jenis kelamin ditemukan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam variabel *smartphone addict*. Meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dari hasil penelitian tetapi dalam segi penggunaannya terdapat perbedaan, hal tersebut diketahui dari hasil-hasil penelitian sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Watten, Kleiven, Fostervold, Fauske, dan Volden (2008) hasilnya menemukan bahwa

perempuan lebih sering menggunakan *smartphone* untuk berinternet, kegiatan sosial seperti *chatting* dan *e-mail*, sedangkan laki-laki lebih menggunakan *smartphone* mereka untuk bermain *game*, belanja *online*, melihat video atau film, dan program. Ada juga perbedaan antara laki-laki dan perempuan dipenggunaan internet dan *smartphone* menurut Pawlowska dan Potembska (dalam Bolle, 2014). Laki-laki cenderung menggunakan *smartphone* untuk orientasi kesenangan mereka, perempuan lebih menggunakan *smartphone* untuk kesenangan sosial (Sutanto, 2016).

3. Tingkat Prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi diketahui bahwa 6 mahasiswa berada pada kategori tinggi atau sebanyak 18 % dari jumlah sampel, kemudian 73 % mahasiswa atau sebanyak 25 mahasiswa berada pada kategori sedang dan 3 orang atau 9% berada pada kategori rendah.

Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada kategori sedang dengan presentase 73 %. Menurut hasil penelitian Zahratul Fitriah

(2015), faktor internal penyebab prokrastinasi akademik penyusunan skripsi yang termasuk kategori sedang adalah toleransi yang rendah terhadap ketidaknyamanan, pendekatan yang lemah terhadap tugas dan *perfectionisme*. Sedangkan faktor eksternalnya yakni lingkungan belajar dan lamanya layanan administrasi. Selalu merasa tidak puas atau merasa kurang terhadap pekerjaan yang dilakukan, tidak suka memikirkan hal-hal yang dirasa berat dan membebani serta tidak benar-benar memahami isi dari skripsinya membuat mahasiswa banyak yang berada pada tingkat prokrastinasi yang sedang.

Selain itu kurangnya fasilitas untuk belajar, susahnya mencari referensi sebagai bahan isi dari skripsi dan juga pelayanan administrasi kampus yang tidak mendukung mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat seperti waktu pendaftaran seminar proposal atau sidang skripsi yang lama diberitahukan dan bahkan terkadang terkesan mendadak, sehingga membuat banyak mahasiswa merasa malas menyelesaikan skripsi dan menunda terlebih dahulu karena merasa tidak adanya kepastian dari pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat (sebagai tugas yang primer). Akan tetapi, dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (kompulsif), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas dan merasa bersalah dalam dirinya. Selanjutnya dilihat dari jenis kelamin,

perbedaan prokrastinasi antara laki-laki dan perempuan dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kecenderungan perilaku prokrastinasi laki-laki dan perempuan. Hasil tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Friend dalam Timpe (1999) dalam Basri (2017:60) bahwa laki-laki memiliki kecenderungan prokrastinasi yang lebih tinggi dibanding perempuan. Dari hasil penelitian, subjek yang berjenis kelamin laki-laki tidak ada satupun subjek yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah diketahui 37 % atau sebanyak 3 subjek berada pada kategorisasi tinggi, dan sisanya 63 % atau sebanyak 5 subjek berada pada kategori sedang, sedangkan untuk yang berjenis kelamin perempuan antara tingkat kategorisasi tinggi dan rendah memiliki presentasi yang sama yakni 12% masing-masing sebanyak 3 subjek dan yang berada pada ketegori sedang sebanyak 76% atau sebanyak 20 subjek. Selain itu menurut Ferrari (Ghufron, 2003) salah satu faktor internal individu yang dapat mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi yaitu kondisi kodrati (Basri, 2017:60). Faktor kodrati terdiri dari jenis kelamin, usia dan urutan kelahiran. Menurut Ferrari, semakin dewasa atau tua usia seseorang semakin berkurang perilaku prokrastinasinya. Diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini berkisar antara remaja akhir atau dewasa awal yakni umur 20 – 25 tahun.

4. Pengaruh Kontrol diri dan *Smartphone addict* terhadap Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Menyelesaikan Skripsi.

a. Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyelesaikan skripsi dengan nilai sebesar $0.020 < 0.05$ dan $t_{hitung} -2.459 < t_{tabel} -2.040$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor yang mengatakan terdapat pengaruh antara kontrol diri dan prokrastinasi diterima. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang maka semakin rendah pula kecenderungan untuk berperilaku prokrastinasi. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasinya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rojil Gufon (2014) semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu

untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku. Ghufron (2012 : 25-26) . Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dapat menekan dan mengontrol tingkah laku seseorang dalam mengambil suatu keputusan dengan mempertimbangkan konsekuensi yang akan terjadi.

Memiliki kontrol diri yang tinggi sangat dibutuhkan oleh seorang pelajar. Kontrol diri yang tertanam pada diri individu akan membantu dalam pengambilan keputusan. Kontrol diri akan berpengaruh dalam memilih tindakan yang tepat. Menurut Borba (2008:112) dalam Purwanti (2016:12) kontrol diri membuat individu mampu mengambil pilihan yang tepat ketika menghadapi godaan, walaupun pada saat itu muncul ide buruk. Kontrol diri membuat seseorang memikirkan apa yang terjadi jika orang itu mengambil pilihan yang berbahaya, kontrol diri menjauhkan kita dari persoalan dan membantu untuk bertindak tepat. Penelitian selanjutnya oleh Muhid (2009) memberikan hasil bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Begitupun dengan hasil penelitian Tuparia (2014) semakin

tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademiknya, begitupun sebaliknya.

Kontrol diri merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan khususnya bagi peserta didik karena sangat erat kaitanya dengan perilaku prokrastinasi. Peserta didik yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga seorang pelajar dengan kontrol diri yang rendah akan berperilaku dan bertindak pada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya, bahkan akan menunda-nunda tugas yang seharusnya ia kerjakan terlebih dahulu. Dengan kontrol diri yang rendah, peserta didik tidak dapat memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku serta tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat (Purwanti 2016:13).

b. Pengaruh *smartphone addict* terhadap prokrastinasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyelesaikan skripsi dengan nilai sebesar $0.004 < 0.05$ dan $t_{hitung} 3.154 > t_{tabel} 2.040$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor diterima yang berarti terdapat pengaruh antara *smartphone addict* terhadap prokrastinasi. Hal ini berarti

semakin tinggi *smartphone addict* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk berperilaku prokrastinasi. Sebaliknya semakin rendah *smartphone addict* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah pula kecenderungan prokrastinasinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tanaya (2017), bahwa semakin tinggi tingkat *smartphone addict*, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku prokrastinasi. Kecanduan terjadi ketika para remaja menggunakan internet dengan waktu yang cukup lama dan juga karena adanya rasa keinginan dari dalam diri untuk menggunakan internet tersebut tanpa adanya suatu paksaan dari orang lain. Adapun keinginan para remaja untuk menggunakan internet pada dasarnya hanya ingin mengetahui tentang apa saja yang ada dalam situs internet tersebut, tetapi apabila seorang remaja sudah semakin sering bermain internet hampir setiap hari selama berjam-jam maka ia dapat dikatakan sebagai seorang yang telah kecanduan internet karena ia tidak dapat mengontrol diri dan tidak dapat mengurangi aktivitas penggunaan internet tersebut (Julyanti, 2015:20). Sebenarnya orang-orang tidak mengalami kecanduan terhadap *smartphone*, tetapi pada informasi, hiburan, koneksi hubungan personal dan

juga internet yang ada di dalam *smartphone* (Emanuel dkk, 2015) dalam Tanaya (2017:7). Internet di dalam *smartphone* inilah yang dapat membuat seseorang mengalami kecanduan pada *smartphone* .

Penelitian lain yang dilakukan oleh Julyanti (2015) memberikan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi tugas sekolah pada remaja pengguna warnet di Kecamatan Medan Kota. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2017) bahwa intensitas bermain *game online* memiliki pengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam bermain *game online* maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk berperilaku prokrastinasi akademik.

Kecanduan internet yang dialami remaja dapat memberi dampak yang buruk dalam proses belajarnya karena hal tersebut mendangkalkan proses berpikir mereka dan juga menjadi sarana yang mendukung mereka untuk melakukan prokrastinasi, yakni menunda melaksanakan tugas-tugas dan tanggung jawab mereka baik sebagai seorang siswa atau pun sebagai seorang remaja (Julyanti, 2015:22).

c. Pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* yang secara simultan terhadap prokrastinasi.

Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* yang secara simultan atau bersama-sama terhadap prokrastinasi. Berdasarkan hasil uji F diketahui nilai Sig. untuk pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* terhadap prokrastinasi sebesar $0.000 < 0.05$ dan nilai F hitung $12.988 > F_{tabel} 3.29$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor diterima, yang berarti terdapat pengaruh antara kontrol diri dan *smartphone addict* yang secara simultan terhadap prokrastinasi.

Kecanduan akan *smartphone* seperti kecanduan akan fitur-fitur yang tersedia didalamnya membuat mahasiswa menghabiskan banyak waktu dalam menggunakannya. Hal ini dikarenakan mahasiswa merasa hal tersebut adalah hal yang menyenangkan. Menurut Ferrari dalam Ghufron (2012), salah satu ciri-ciri prokrastinasi adalah melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Melakukan hal lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak menyelesaikan tugasnya atau menunda-nunda penyelesaian tugas dan lebih menggunakan waktu yang dia miliki untuk

melakukan aktivitas lain yang lebih menarik dan menyenangkan.

Telepon seluler pada zaman demi zaman semakin berkembang hingga memunculkan fitur-fitur yang sangat menarik yang berakibat munculnya kecanduan-kecanduan akan fitur-fitur yang tersedia didalamnya. Seperti kecanduan internet dan kecanduan *game*. Menurut Young (Martanto, 2014:5) salah satu faktor penyebab dari kecanduan *game online* adalah *lack of control* atau ketidakmampuan mengontrol diri. Hal tersebut akan menyebabkan banyaknya waktu yang digunakan untuk bermain *game*.

Selanjutnya, hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Lee, Cho, Kim, & Noh (2015) bahwa pelajar yang mengalami *smartphone addict* terus-menerus terganggu oleh aplikasi lain di dalam *smartphone* ketika belajar dan tidak memiliki kontrol yang baik pada *smartphone* terhadap rencana belajar mereka. Ketika seseorang mengalami kecanduan terhadap *smartphone*, hal itu membuatnya merasa keasyikan sehingga mengabaikan pekerjaan atau tugas lain. (Tanaya, 2017:18).

Dari beberapa teori dan hasil penelitian sebelumnya dapat diindikasikan bahwa kurangnya kontrol diri dapat menyebabkan seorang individu mengalami *smartphone addict* yang mengakibatkan meningkatnya kecenderungan perilaku

prokrastinasi. Ward, Duke, Gneezy & Bos (2017) mengungkapkan bahwa semakin dekat sebuah ponsel dengan pemiliknya, maka kemampuan pemiliknya untuk fokus dan mengerjakan sebuah tugas akan semakin berkurang (Tanaya, 2017:18).

Angka koefisien determinasi yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,587. Angka tersebut dapat diindikasikan bahwa dalam penelitian ini kontrol diri dan *smartphone addict* mempunyai sumbangan sebesar 58,7% terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini seperti faktor internal berupa faktor fisik, psikis, adanya rasa malas yang timbul dari dalam diri mahasiswa, tidak dapat mengatur waktu antara belajar dengan kegiatan ekstrakurikuler kampus, kurangnya minat terhadap mata kuliah tertentu, dan *mood* (suasana hati). Selain itu faktor eksternal seperti tingkat kesulitan tugas yang diberikan, kurangnya fasilitas, kurangnya referensi, ketidakjelasan tentang waktu pengumpulan tugas, terlalu banyaknya tugas, gaya pengasuhan orang tua, *Hostility with other* dan kondisi lingkungan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang Sedang Menyelesaikan Skripsi, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kontrol diri pada 34 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada kategori tinggi berjumlah 8 orang, dalam kategori sedang sebanyak 21 mahasiswa dan 5 mahasiswa berada pada kategorisasi rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebanyak 62 % mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada kategori tingkat kontrol diri yang sedang.
2. Tingkat *smartphone addict* pada 34 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi yang berada pada kategori tinggi berjumlah 7 orang, dalam kategori sedang sebanyak 19 mahasiswa dan 8 mahasiswa berada pada kategorisasi rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebanyak 56 % mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik

Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada kategori tingkat *smartphone addict* yang sedang.

3. Tingkat prokrastinasi pada 34 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi yang berada pada kategori tinggi berjumlah 6 orang, dalam kategori sedang sebanyak 25 mahasiswa dan 3 mahasiswa berada pada kategorisasi rendah. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebanyak 73 % mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada kategori tingkat prokrastinasi yang sedang.
4. Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai Sig, pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi adalah sebesar $0.020 < 0.05$ dan $t_{hitung} - 2.459 < t_{tabel} - 2.040$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dan prokrastinasi.
5. Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai Sig. Pengaruh *smartphone addict* terhadap prokrastinasi sebesar sebesar $0.004 < 0.05$ dan $t_{hitung} 3.154 > t_{tabel} 2.040$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *smartphone addict* terhadap prokrastinasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa saran sebagai bahan pertimbangan sebagai berikut :

1. Bagi subjek penelitian disarankan untuk membatasi atau menahan keinginan untuk melakukan hal-hal negatif, seperti ketergantungan terhadap sesuatu atau perilaku menunda dan lebih sering melakukan kegiatan yang positif.
2. Bagi lembaga yang bersangkutan perlu adanya pembenahan lagi mengenai pengumuman, pembagian dosen pembimbing, pendaftaran seminar proposal, jadwal sidang, dan lain-lain yang bersangkutan dengan penyelesaian skripsi karena salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi pada mahasiswa berdasarkan apa yang dikatakan oleh beberapa subjek dalam penelitian ini adalah kurangnya koordinasi antara pihak fakultas dengan mahasiswa.
3. Bagi Peneliti selanjutnya yang memiliki minat lebih dalam mengenai kontrol diri, *smartphone addict*, dan prokrastinasi mungkin dapat memilih variabel lain untuk dihubungkan dengan salah satu, dua atau seluruh variabel yang digunakan dalam penelitian ini untuk melihat hubungan atau pengaruh antara kontrol diri, *smartphone addict* dan atau prokrastinasi dengan variabel yang lain. Bagi peneliti yang ingin lebih jauh mendalami tentang *smartphone addict* lebih baiknya untuk meneliti dan menjelaskan tentang durasi atau seberapa lama waktu yang digunakan seseorang untuk menggunakan *smartphone*, serta frekuensi atau seberapa sering seseorang mengecek *smartphonenya* sehingga seseorang dapat diidentifikasi mengalami *smartphone addict*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad,M.(2014). Lima macam media sosial yang paling digemari.(online)
<https://matinjoy.blogspot.co.id/2014/04/5-macam-sosial-media-yang-paling.html>. diakses pada tanggal 21 Maret 2018.
- Aini, Aliya Noor & Iranita Hervi Mahardayani(2011) Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*Vol. 1 No. 2 Hal : 65-71.
- Akhtar,Hanif(2018,).Perlunya melakukan uji linearitas dan cara mengatasi data tidak linear.
 (online)<https://www.semestapsikometrika.com/2018/07/perlunya-melakukan-uji-linearitas-dan.html>. Diakses pada tanggal 8 Agustus 2018.
- Alfinuha, Setyani.(2017) *Pengaruh Self Efficacy Dan Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa Baru Teknik Arsitektur Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*. Malang : Uin Malang.
- Ananda, Nicky Yudha & Endah Mastuti.(2013)Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Program Akselerasi.*Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan* Vol. 2 No. 3 Hal : 226-231.
- Andaryani, Dhanis & M.M.W Tairas.(2013) Perbedaan Tingkat Self Control pada Remaja Laki-Laki dan Remaja Perempuan yang Kecanduan Internet. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol 2. No. 3 Hal, 206-214.
- Arikunto, Suharsimi.(2005).*Manajemen Penelitian*.Jakarta :PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi.(2006).*PROSEDUR PENELITIAN suatu pendekatan praktek* Jakarta:PT Rineka Cipta.
- Aty, Merisa Tanra.(2015). *Hubungan Antara Self-Control Dengan Problematic Mobile Phone Use Pada Emerging Adult Di Jakarta*. Jakarta : Binus.
- Azwar, Saifuddin.(2014).*Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta :Pustaka Belajar
- Azwar, Saifuddin.(1991).*Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta :Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin.(2004).*Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta :Pustaka Belajar.

- Bacaanmadani.Com(2016)Pengertian-Pengendalian-Diri-Mujahadah.Html
(Diunduh Pada Tanggal 7 Februari 2018).
- Basri, A. Said Hasan (2017) Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas.*Jurnal Bimbingan konseling dan Dakwah Islam*. Vol. 14 No 2 Hal, 54-77.
- Budhi, Ferry Hernoyo, & Endang Sri Indrawati(2016)Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Mahasiswa Pemain Game Online Di Game Center X Semarang,*Jurnal Empati* Vol 5(3), Hal 478-481.
- Creswell, John W. (2013). *Research Design : Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Dirgagunarsa, Singgih. 1978. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Mutiara.
- Eurekapedidikan.Com.(2015).*Pengertian Dan Jenis-Jenis Variabel Penelitian Evaluasi*. (Diunduh Pada Tanggal 18 Oktober 2017).
- Ferrari,J.R.,Johson,J.L., & McGown, W.G(1995). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research And Treatment*. New York: Plenum Press
- Fitriah, Zahratul .(2015). *Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Unhes Angkatan Tahun 2009*. Semarang :Universitas Negeri Semarang.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S, (2012), *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Gowani, Elisa and Istiani, M.Psi., Cornelia (2013) *Prokrastinasi Akademik Dipengaruhi Oleh Kebutuhan Berprestasi Dan Positive Reinforcement Pada Mahasiswa Di Jakarta Barat*. Undergraduate thesis, BINUS.
- Gufron, Rojil .(2014). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Ipa Man Malang 1 Kota Malang*.Malang, UIN Malang.
- Gunarsa, Singgih. (2004). *Dari Anak Hingga Usia Lanjut: Bunga rampai Psikologi Perkembangan*.Jakarta: PT. BK Gunung Mulia.
- Husnia, Dina. (2015). *Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2011 Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*.Malang, UIN Malang.
- Info-Kesehatan.Net.(2017).Tanda Orang Kecanduan Smartphone. (Diunduh Pada Tanggal 18 Oktober 2017).

- Ismaluvvy.Blogspot.Co.Id.(2013).Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Menunda (Diunduh Pada Tanggal 18 Oktober 2017).
- Julyanti, Miranda Dan Siti Aisyah(2015) Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota.*Jurnal Diversita* Vol 1 No. 2 Hal : 17-27.
- Khairunnisa, Ayu (2013) Hubungan Religiusitas Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Pranikah Remaja Di Man 1 Samarinda. *Ejournal Psikologi* Vol.1 No.2 Hal.:220-229.
- Kurniawati, Sakina Dini. (2013). *Hubungan Antara Impulsiveness Dan Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa Universitas Airlangga Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir*. Surabaya : Universitas Airlangga Surabaya.
- Kurniawan, Drajat edy (2017)Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta, *Jurnal Konseling Gusjigang* Vol 3 No 1 Hal, 97-103.
- Labiro, Nova Rita .(2014). *Hubungan Antara Self Regulation Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*.Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Masyita, Alfin Riza(2016)*Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecanduan Game Online Pada Pemain Dota 2 Malang*. Malang :UIN Malang.
- Misyaroh, Dewi Ayu .(2016). *Hubungan Antara Loneliness Dengan Mobile Phone Addict Pada Mahasiswa Universitas Negeri Di Kota Malang*.Malang :UIN Malang.
- Muhid, Abdul (2009). *Hubungan Antara Self-Control Dan Self-Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik*. Surabaya : IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Muna, Resti Fauzul Dan Tri Puji Astuti(2014)*Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir*. Ejournal3.Undip.Ac.Id (Di unduh pada tanggal 12 february 2018).
- Nurdiani, Gadies (2015) *hubungan antara loneliness dengan smartphone addiction*.Jogjakarta : Universitas Mercu Buana.
- Ni'mah, Farichatun. (2006). *Korelasi Attachment dengan Penyesuaian Sosial*.Malang : UIN Malang.
- Nisfiannoor, Muhammad (2009). *Pendekatan Statistika Modern Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta : Salemba Humanika.

- Novitasari, Kunti (2017) *Pengaruh Self Efficacy Dan Time Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Musyrif/Ah Ma'had Sunan Ampel Al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malaik Ibrahim Malang*. Malang : UIN Malang.
- Sarwono, Sarlito.(2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Savira,F. & Yudi, S.(2013). *Self-Regulated Learning (SLR) Dengan Prokrastinasi Akdemik Pada Siswa Akselerasi*. Jurnal ilmiah psikologi terapan, 5 (2), 1-5.
- Schouwenburg, H. C, Lay, C. H, Pychyl, A.T, & Ferrari J. R. (2004). *Counseling*
- Shihab, M. Quraish.(2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sugiyono.(2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*.Bandung : Alfabeta.
- Sujarweni, V. W & Poly Endrayanto.(2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Yogyakarta:Graha Ilmu.
- Sutanto, Bernard Kurniawan.(2016) *Perbedaan Smartphone Addiction Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana*.Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Purnomo, Anggit.(2014) *Hubungan Antara Kecanduan Gadget (Mobile Phone) Dengan Empati Pada Mahasiswa*.Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga.
- Purwanti, Meiliza, Purwanti & Sri Lestari (2016) *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 1 Sungai Ambawang*. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*. Vol 5. No 8. Hal, 1-15.
- Tafsir.Web.Id (Dilihat Pada Tanggal 7 Februari 2018).
- Tuparia, Prisilia.(2014). *Hubungan Self-Control Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Ambon*.Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Tanaya, Dinar Margia (2017) *Hubungan Smartphone Addiction Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa/Siswi Pengguna Smartphone Di Sma N 105 Jakarta*.Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Wahdah, Nailun Izzati.(2016) *Hubungan Kontrol Diri Dan Pengungkapan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Facebook Pada Siswa Smp Sunan Giri Malang*.Malang : UIN Malang.

Widarti, Indah (2014) *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Malang*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Widyari, Herasti (2011) *Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smp*. Jakarta: Universitas Gunadarma.



LAMPIRAN

LAMPIRAN 1: ARTIKEL PUBLIKASI

PENGARUH KONTROL DIRI DAN *SMARTPHONE ADDICT* TERHADAP KECENDERUNGAN PERILAKU PROKRASINASI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI

Muhammad Faishal Jamil

Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

ichaljamil@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh antara kontrol diri dan *smartphone addict* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 63 responden. 43 responden diantaranya mengalami *smartphone addict*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, serta menggunakan analisis regresi linier berganda, dimana perhitungan dalam penelitian ini dibantu dengan menggunakan *SPSS*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara kontrol diri dan *smartphone addict* yang secara simultan atau bersama-sama terhadap prokrastinasi dengan nilai $F_{hitung} 12.988 > F_{tabel} 3.29$ dan signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Sumbangan efektif dari perhitungan analisis regresi linier berganda diketahui dengan nilai $R Square$ sebesar 0.456, hal ini berarti bahwa pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* yang secara bersama-sama terhadap prokrastinasi adalah sebesar 45.6%.

Kata Kunci: Kontrol Diri, *Smartphone Addict*, Prokrastinasi.

Skripsi adalah tugas akhir yang harus dikerjakan dan dilewati oleh para mahasiswa akhir agar dapat mendapatkan gelar sarjana yang diinginkannya. Meskipun terlihat mudah untuk dikerjakan tetapi dalam pelaksanaannya masih banyak mahasiswa yang kesulitan untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Hal ini terbukti dengan banyaknya keluhan tentang susahnyanya atau sangat menyebalkannya mengerjakan skripsi yang tertuang di berbagai sosial media seperti *facebook*, *instagram* dan lain-lain. Selain itu banyaknya mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan jenjang sarjananya, disebabkan oleh terlalu banyak membuang-buang waktu dan tidak segera menyelesaikan tugas akhirnya, aktivitas seperti ini disebut dengan prokrastinasi akademik.

Keterlambatan dalam penyelesaian tugas akhir atau skripsi menurut beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang salah satunya adalah karena kurangnya koordinasi antara mahasiswa dan pihak fakultas seperti keterlambatan pembagian dosen pembimbing, ketidakjelasan tentang kapan waktu pendaftaran seminar proposal dan jadwal sidang. Selain itu, banyak mahasiswa yang mengeluhkan tentang dosen pembimbing yang tidak benar-benar serius membimbing mahasiswa dalam

pengerjaan skripsinya, susah ditemui dan bahkan tidak mau ditemui. Menurut Tuckman (1991) dalam Labiro (2014 : 13) salah satu aspek dalam prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain akan keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami. Seseorang yang melakukan prokrastinasi akan menyalahkan orang lain atau apapun sebagai penyebab dari penundaan yang telah dilakukannya.

Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai percobaan melarikan diri oleh seseorang dari kecemasan yang didapatkan atau timbul dari tugas-tugas yang diberikan. Aktivitas yang dilakukan untuk melarikan diri dari kecemasan akan tugas-tugas ini berupa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas tersebut. Prokrastinator atau orang yang melakukan prokrastinasi melakukan penundaan secara sengaja suatu kegiatan meskipun mengetahui penundaan yang dilakukan menyebabkan dampak yang buruk. Menurut Ferrari (Ghufron, 2012: 153-154), pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional; (3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari definisi di atas adalah bahwa prokrastinasi akademik adalah sebuah penundaan yang dilakukan individu dalam mengerjakan suatu tugas, penundaan tersebut tidak memiliki alasan yang pasti karena hanya sebagai pengalihan terhadap kecemasan yang didapatkan dari tugas-tugas tersebut, penundaan-penundaan yang dilakukan terus menerus akan menimbulkan sebuah kebiasaan sebagai respon yang tetap terhadap tugas-tugas yang diberikan dan terkadang diikuti sertakan dengan pikiran-pikiran irasional individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) dalam Kurniawati (2013:2) ditemukan beberapa hal yang menyebabkan prokrastinasi antara lain *impulsiveness*, kurangnya kontrol diri seseorang, *self-efficacy* yang rendah, *task aversiveness* dari tugas yang diberikan, kurangnya motivasi dalam meraih pencapaian dan berbagai hal lainnya. Dalam penelitian berikutnya tentang hubungan kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa IPA MAN 1 Kota Malang oleh Rojil Gufron (2014), ditemukan hasil yang negatif signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, semakin tinggi kontrol diri seorang siswa maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik yang dilakukan. Dari beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri yang tinggi pada individu dapat menekan prokrastinasi akademik individu tersebut, sebaliknya apabila kontrol diri rendah maka akan berdampak meningkatnya prokrastinasi akademik yang dilakukan individu.

Fenomena yang sering kita temui saat ini adalah banyaknya pelajar atau mahasiswa yang tidak mampu untuk mengatur aktivitasnya, lebih sering membuang-buang waktu yang seharusnya dapat ia gunakan untuk mengerjakan sebuah tugas malah digunakan untuk *browsing* internet atau bermain *game*, sehingga membuat banyaknya mahasiswa lebih sering mengerjakan tugas H-1 sebelum *deadline*, atau sering kita sebut kebut semalam. Sebagian perilaku pelajar remaja banyak menghabiskan waktu hanya untuk

urusan hiburan semata dibandingkan dengan urusan akademik. Hal ini terlihat dari kebiasaan suka begadang, jalan-jalan di *mall* atau plaza, menonton televisi hingga berjam-jam, kecanduan *game online* dan suka menunda waktu pekerjaan (Savira, F. & Yudi, S, 2013:67).

Adanya fitur *internet connection* pada *smartphone* yang memudahkan para penggunanya untuk mengakses internet dapat menimbulkan dampak negatif pada nilai akademik seorang pelajar. Penelitian dari Ohio State University, Buente dan Robbim(2008) dalam Muna (2014:1) mengungkapkan bahwa internet dapat membuat nilai seorang pelajar menurun. Studi menunjukkan, pelajar yang menghabiskan waktunya untuk mengakses internet akan lebih sedikit belajar, hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan Bernard dalam Julyanti (2015:20) salah satu wilayah magnetis yang menjadi faktor dilakukannya prokrastinasi adalah *pleasure-seeking* yang dapat diartikan sebagai pencari kesenangan. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi menyenangkan, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah.

Smartphone yang digunakan untuk bermain *game* secara berlebihan akan memberikan pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi pada seseorang. Hal ini berdasarkan pada penelitian sebelumnya tentang intensitas bermain *game online* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Yogyakarta oleh Drajat Edy Kurniawan (2017), hasil penelitian menjelaskan bahwa semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam bermain *game* maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi.

Selain itu, juga dengan berkembangnya teknologi dan semakin banyak media sosial atau jejaring sosial yang digemari remaja Indonesia seperti *facebook*, *twitter*, *instagram*, *youtube* dan *kaskus*, membuat remaja semakin banyak membuang waktu untuk mempublikasikan aktivitasnya di jejaring sosial daripada mengerjakan pekerjaan rumah ataupun belajar (Tuparia, 2014:1). Hal ini sejalan dengan penelitian tentang hubungan *facebook* dan dunia akademis. Penelitian ini dilakukan terhadap 219 pelajar Amerika Serikat, hasil penelitian yaitu 69% subjek pengguna media sosial *facebook* membuka akun miliknya setiap hari. Waktu yang dihabiskan para pelajar untuk membuka *facebook* bervariasi, mulai dari beberapa menit hingga lebih dari 1 jam. Hasil lainnya adalah para peneliti melihat nilai akademis subjek mengalami penurunan yang sangat drastis (Muna, 2014:2).

Hasil pengamatan yang dilakukan pada 4 mahasiswa semester akhir yang sedang aktif kuliah, 3 diantaranya sedang menyelesaikan tugas akhir, telah dikonfirmasi bahwa ke 4 mahasiswa ini telah menggunakan *smartphone* nya lebih dari 2 tahun dan setiap hari menggunakan telepon selulernya, hasilnya adalah setelah diperkenalkan terhadap *game* yang sedang populer saat ini, hampir semua aktivitas yang dilakukan dalam sehari adalah *browsing* internet, *instagram*, bermain *game* dan menonton *youtube* daripada mengerjakan tugas akhir, ke 4 mahasiswa tersebut tidak dapat mengontrol keinginan dan dorongan dalam diri untuk menggunakan *smartphone*, kemudian waktu untuk mengerjakan tugas akhir disisihkan pada malam sebelum hari H atau *deadline* pengumpulan hasil kerja yang ditetapkan dosen pembimbing.

Smartphone addict menurut Leung (2007) adalah perilaku ketertarikan terhadap *smartphone* yang disertai dengan kurangnya kontrol dan memiliki dampak negatif terhadap individu (Misyaroh 2016:9). Kecanduan terhadap *smartphone* ini juga menyebabkan orang-orang tidak dapat lepas dari *smartphone* nya, lebih berfokus pada *smartphone* dan menyebabkan individu melupakan atau mengabaikan hal-hal di

sekitarnya. Menurut penelitian Park (2005) dalam Misyaroh (2016:26) yang dilakukan pada 157 orang di Seoul menunjukkan beberapa penyebab kecanduan *smartphone* antara lain kebiasaan, kesepian, menghibur diri, melarikan diri dari masalah dan menjaga relasi dengan orang lain.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah Terdapat Pengaruh Kontrol Diri dan *Smartphone Addict* terhadap Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi

Metode

Subjek

Dari 171 populasi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi maka diambil sampel 63 mahasiswa. Hal ini berdasarkan dari rumus Slovin dengan menggunakan tingkat kesalahan yang dikehendaki adalah 10 %. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* atau sampling bertujuan adalah teknik sampling yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu didalam pengambilan sampelnya (Arikunto, 2005:97). Dengan kata lain peneliti menentukan sampel berdasarkan beberapa pertimbangan atau kriteria. Kriteria tersebut antara lain :

- a. Mahasiswa tersebut adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2013-2014
- b. Sedang menyelesaikan skripsi
- c. Aktif menggunakan *smartphone* dan telah menggunakan *smartphone* selama 2 tahun atau lebih.

Instrumen Pengukuran

Kontrol diri diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari *Self-control scale* oleh Tangney, Baumeister dan Boone (2004) terdiri dari 15 aitem yang terbagi kedalam 5 aspek antara lain kedisiplinan diri (*self-decipline*) dengan 3 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, *deliberate/non impulsive* dengan 2 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, pola hidup sehat (*healthy habits*) dengan 1 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, etika kerja (*work ethic*) dengan 2 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, *reliability* dengan 1 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*.

Skala *smartphone addict scale* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang diadaptasi dari skala *Smartphone Addict Scale (SAS)* oleh Kwon, Kim, Cho & Yang (2013) terdiri dari 14 aitem yang terbagi ke dalam 7 aspek antara lain *daily-life disturbance and tolerance* dengan 2 aitem *favorable*, *withdrawal symptoms* dengan 2 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, *positive anticipation* dengan 1 aitem *favorable*, *cyberspace-oriented relationship* dengan 1 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*, *overuse* dengan 1 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*, *social network dependence* dengan 2 aitem *favorable* *physical symptoms* dengan 1 aitem *favorable*.

Skala prokrastinasi yang digunakan dalam mengukur prokrastinasi adalah skala yang diadaptasi dari *Procrastination Tendency Scale* (Tuckman, 1991) terdiri dari 17 aitem yang terbagi kedalam 3 aspek antara lain *a general self-description of the tendency to deal with things* dengan 3 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*, *A tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things* dengan 4 aitem *favorable* dan 2 aitem *unfavorable*, *A tendency to blame others for one's own predicaments* dengan 5 aitem *favorable* dan 1 aitem *unfavorable*.

Hasil

Uji seleksi sampel penelitian bertujuan untuk menyeleksi dan mengetahui jumlah sampel yang mengalami *smartphone addict*. Sebelumnya telah diketahui jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 63 mahasiswa berdasarkan rumus Slovin. Selanjutnya ke 63 sampel tersebut diberikan kuisioner tahap awal untuk mengetahui jumlah sampel yang mengalami *smartphone addict*. Berdasarkan hasil uji seleksi penelitian diketahui jumlah sampel yang mengalami *smartphone addict* sebanyak 34 mahasiswa dari total 63 sampel penelitian. Sedangkan 29 mahasiswa diketahui tidak mengalami *smartphone addict*. Berdasarkan hasil tersebut maka sampel penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini berjumlah 34 mahasiswa.

Hasil uji analisis regresi linier menghasilkan sumbangan efektif *R Square* sebesar 0.456, $F_{hitung} 12.988$ $P=0.000$ dari hasil tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* yang secara simultan terhadap prokrastinasi.

Hasil uji Deskripsi Nilai *mean* pada variabel kontrol diri adalah 17.8529, nilai *max* adalah 24 dan nilai *min* adalah 10 untuk *standard deviation* variabel kontrol diri adalah 3.35868. Pada variabel *smartphone addict* nilai *mean* adalah 28.6176 nilai *max* adalah 40 dan nilai *min* adalah 22 untuk *standard deviation* variabel *smartphone addict* adalah 4.86182. Pada variabel prokrastinasi, nilai *mean* adalah 28.2353, nilai *max* adalah 44 dan nilai *min* adalah 19. Untuk *Standard deviation* variabel prokrastinasi adalah 6.15486.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat kontrol diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mayoritas berada pada tingkat sedang, sebanyak 21 dari 34 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada tingkat sedang dengan presentase 62%. Sedangkan pada kategori tinggi sebanyak 8 mahasiswa dan 5 sisanya dalam kategori rendah. Tingkat *smartphone addict* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada pada tingkat *smartphone addict* tinggi sebanyak 7 orang atau 21 % dari jumlah sampel, dan pada tingkat rendah sebanyak 23 % atau 8 orang. Kemudian sisanya berada pada tingkat *smartphone addict* yang sedang, sebanyak 56 % atau 19 mahasiswa. Tingkat prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi diketahui bahwa 6 mahasiswa berada pada kategori tinggi atau sebanyak 18 % dari jumlah sampel, kemudian 73 % mahasiswa atau sebanyak 25 mahasiswa berada pada kategori sedang dan 3 orang atau 9% berada pada kategori rendah.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyelesaikan skripsi, dengan nilai sebesar $0.020 < 0.05$ dan $t_{hitung} -2.459 < t_{tabel} -2.040$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dan prokrastinasi diterima. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang maka semakin rendah pula kecenderungan untuk berperilaku prokrastinasi. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasinya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitin Rojil Gufron (2014) semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki oleh siswa maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik yang

dilakukan oleh siswa. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku. Ghufron (2012 : 25-26) . Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dapat menekan dan mengontrol tingkah laku seseorang dalam mengambil suatu keputusan dengan mempertimbangkan konsekuensi yang akan terjadi.

Memiliki kontrol diri yang tinggi sangat dibutuhkan oleh seorang pelajar. Kontrol diri yang tertanam pada diri individu akan membantu dalam pengambilan keputusan. Kontrol diri akan berpengaruh dalam memilih tindakan yang tepat. Menurut Borba (2008:112) dalam Purwanti (2016:12) kontrol diri membuat individu mampu mengambil pilihan yang tepat ketika menghadapi godaan, walaupun pada saat itu muncul ide buruk. Kontrol diri membuat seseorang memikirkan apa yang terjadi jika orang itu mengambil pilihan yang berbahaya, kontrol diri menjauhkan kita dari persoalan dan membantu untuk bertindak tepat. Penelitian selanjutnya oleh Muhid (2009) memberikan hasil bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Begitupun dengan hasil penelitian Tuparia (2014) semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademiknya, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang sedang menyelesaikan skripsi dengan nilai sebesar $0.004 < 0.05$ dan $t_{hitung} 3.154 > t_{tabel} 2.040$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis minor diterima yang berarti terdapat pengaruh antara *smartphone addict* terhadap prokrastinasi. Hal ini berarti semakin tinggi *smartphone addict* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk berperilaku prokrastinasi. Sebaliknya semakin rendah *smartphone addict* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah pula kecenderungan prokrastinasinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tanaya (2017), bahwa semakin tinggi tingkat *smartphone addict*, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku prokrastinasi. Kecanduan terjadi ketika para remaja menggunakan internet dengan waktu yang cukup lama dan juga karena adanya rasa keinginan dari dalam diri untuk menggunakan internet tersebut tanpa adanya suatu paksaan dari orang lain. Adapun keinginan para remaja untuk menggunakan internet pada dasarnya hanya ingin mengetahui tentang apa saja yang ada dalam situs internet tersebut, tetapi apabila seorang remaja sudah semakin sering bermain internet hampir setiap hari selama berjam-jam maka ia dapat dikatakan sebagai seorang yang telah kecanduan internet karena ia tidak dapat mengontrol diri dan tidak dapat mengurangi aktivitas penggunaan internet tersebut (Julyanti, 2015:20). Penelitian yang dilakukan oleh Julyanti (2015) ini memberikan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi tugas sekolah pada remaja pengguna warnet di Kecamatan Medan Kota. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2017) bahwa intensitas bermain *game online* memiliki pengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam bermain *game online* maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk berperilaku prokrastinasi akademik.

Kecanduan internet yang dialami remaja dapat memberi dampak yang buruk dalam proses belajarnya karena hal tersebut mendangkalkan proses berpikir mereka dan juga menjadi sarana yang mendukung mereka untuk melakukan prokrastinasi, yakni menunda melaksanakan tugas-tugas dan tanggung jawab mereka baik sebagai seorang siswa ataupun sebagai seorang remaja (Julyanti, 2015:22).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dan *smartphone addict* terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi. Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi mayoritas berada pada kategori sedang, kontrol diri sebanyak 62% , *smartphone addict* sebanyak 56% dan prokrastinasi sebanyak 73%. Sumbangan efektif dari perhitungan analisis regresi linier berganda diketahui dengan nilai *R Square* sebesar 0.456, hal ini berarti bahwa pengaruh kontrol diri dan *smartphone addict* yang secara bersama-sama terhadap prokrastinasi adalah sebesar 45.6%.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, yang tertarik untuk meneliti tentang *smartphone addict* diharapkan untuk lebih menekankan pada bagian durasi, frekuensi dan intensitas seseorang dapat dikatakan mengalami *smartphone addict*. Dimana ketiga hal tersebut dapat menjadi tolak ukur sejauh mana perilaku *addict* terhadap *smartphone* itu terjadi. Hal ini tentunya akan memudahkan bagi peneliti selanjutnya dalam membuat alat ukur maupun dalam proses pelaksanaan penelitian.

Daftar Pustaka

- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawita S, (2012), *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Gufron, Rojil .(2014). *Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa IPA MAN 1 Kota Malang*.Malang, UIN Malang.
- Julyanti, Miranda Dan Siti Aisyah(2015) Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota.*Jurnal Diversita* Vol 1 No. 2 Hal : 17-27.
- Kurniawan, Drajat Edy (2017)Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta, *Jurnal Konseling Gusjigang* Vol 3 No 1 Hal, 97-103.
- Kurniawati, Sakina Dini. (2013). *Hubungan Antara Impulsiveness Dan Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa Universitas Airlangga Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir*.Surabaya : Universitas Airlangga Surabaya.
- Labiro, Nova Rita .(2014). *Hubungan Antara Self Regulation Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Misyaroh, Dewi Ayu .(2016). *Hubungan Antara Loneliness Dengan Mobile Phone Addict Pada Mahasiswa Universitas Negeri Di Kota Malang*.Malang :UIN Malang.

- Muhid, Abdul (2009). *Hubungan Antara Self-Control Dan Self-Efficacy Dengan Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik*. Surabaya : IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Muna, Resti Fauzul Dan Tri Puji Astuti(2014)*Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir*. Ejournal3.Undip.Ac.Id .(Di unduh pada tanggal 12 februaru 2018).
- Purwanti, Meiliza, Purwanti & Sri Lestari (2016) *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 1 Sungai Ambawang*. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*. Vol 5. No 8. Hal, 1-15.
- Savira,F. & Yudi, S.(2013). *Self-Regulated Learning (SLR) Dengan Prokrastinasi Akdemik Pada Siswa Akselerasi*. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 5 (2), 1-5.
- Tuparia, Prisilia.(2014). *Hubungan Self-Control Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Ambon*.Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Tanaya, Dinar Margia (2017) *Hubungan Smartphone Addiction Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa/Siswi Pengguna Smartphone Di Sma N 105 Jakarta*.Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.



LAMPIRAN 2: SURAT IZIN PENELITIAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan. Gajayana 50 Telepon / Faksimile +62341 - 558916 Malang 65144
Website : www.uin-malang.ac.id / <http://psikologi.uin-malang.ac.id>

Nomor : 1024/FPsi.1/PP.009/08/2018

29 Agustus 2018

Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

Kepada Yth : Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Di
Malang

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan kesempatan melakukan penelitian skripsi kepada :

Nama/NIM : Muhammad Faishal Jamil (14410020)
Tempat Penelitian : Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul : Pengaruh Control Diri Dan *Smartphone Addict* Terhadap Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedan Menyelesaikan Skripsi
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si
2. Drs. H. Yahya, MA

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Dekan
2. Para Wakil Dekan
3. Arsip

LAMPIRAN 3: KUISIONER ASESMEN AWAL

Nama :

Angkatan :

Jenis Kelamin : L / P

1. Apakah anda merasa senang menggunakan *smartphone*?
Ya / Tidak
2. Apakah anda merasa puas/nyaman saat menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lama?
Ya / Tidak
3. Apakah anda berulang kali gagal saat mencoba untuk mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan *smartphone* Anda ?
Ya / Tidak
4. Apakah anda merasa tidak nyaman, gelisah, murung depresi atau mudah tersinggung ketika mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan *smartphone* ?
Ya / Tidak
5. Apakah anda menggunakan *smartphone* lebih lama dari waktu yang sudah anda tetapkan untuk mengontrol penggunaan *smartphone* ?
Ya / Tidak
6. Karena penggunaan *smartphone* yang saya lakukan, saya membahayakan hubungan dengan orang lain (face to face), pekerjaan, pendidikan atau peluang karir ?
Ya / Tidak
7. Apakah anda berbohong kepada anggota keluarga atau orang lain untuk menyembunyikan luasnya keterlibatan anda dengan *smartphone* ?
Ya / Tidak
8. apakah anda menggunakan *smartphone* sebagai cara melarikan diri dari masalah atau menghilangkan dysphoric sebuah suasana hati (misalnya perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, kecemasan, depresi)?
Ya / Tidak

LAMPIRAN 4: SKALA PSIKOLOGI

BLUEPRINT UJI COBA KONTROL DIRI

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
Kedisiplinan Diri (<i>Self-Discipline</i>).	Kedisiplinan Individu Dalam Melakukan Sesuatu.	1.17.18	3.22	5
Tindakan Atau Aksi Yang Tidak Impulsif (<i>Deliberate/Non-Impulsive</i>).	Kecenderungan Individu Untuk Melakukan Tindakan Yang Tidak Impulsif	10.19. 24	2.9.20	6
Pola Hidup Sehat (<i>Healthy Habits</i>)	Pola Hidup Sehat Individu.	13.15	6.8.21	5
Etika Kerja (<i>Work Ethic</i>).	Regulasi Diri Pada Pelayanan Suatu Etika Dalam Melakukan Aktivitas Sehari-Hari.	12.14. 25	4.23	5
<i>Reliability</i>	Kemampuan Individu Dalam Menangani Sebuah Tugas	7.11	5.16	4
Total		13	12	25

SKALA UJI COBA KONTROL DIRI

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya Lebih Memilih Untuk Mengerjakan Tugas Terlebih Dahulu Daripada Melakukan Hal-Hal Yang Sia-Sia, Meskipun Itu Sesuatu Yang Saya Sukai				
2	Saya Sering Melakukan Sesuatu Tanpa Berpikir Terlebih Dahulu				
3	Saya Sering Bermalas-Malasan Dalam Mengerjakan Skripsi				
4	Saya Sering Mengerjakan Revisi Skripsi Secara Mendadak (Kebut Semalam)				
5	Saya Susah Konsentrasi Saat Mengerjakan Skripsi.				
6	Saya Jarang Berolahraga				
7	Saya Memanfaatkan Waktu Luang Untuk Mengerjakan Revisi Dari Dosen.				
8	Saya Suka Begadang Dimalam Hari Untuk Mengerjakan Skripsi				
9	Saya Mengerjakan Skripsi Sesuai Mood				
10	Saya Mengerjakan Skripsi Sesuai Rencana/Jadwal				
11	Saya Memeriksa Hasil Revisian Saya Sebelum Melakukan Konsultasi.				
12	Saya Cepat Dan Efektif Saat Mengerjakan Revisi				
13	Saya Tetap Menjaga Kesehatan Meskipun Sibuk Mengerjakan Skripsi				
14	Saya Serius Saat Mengerjakan Skripsi				
15	Saya Menolak Hal-Hal Yang Buruk Bagi Saya, Meskipun Itu Menyenangkan				
16	Saya Sering Tidak Tepat Waktu Dalam Mengerjakan Skripsi				

17	Saya Tidak Suka Memanjakan Diri Untuk Menghindari Skripsi				
18	Saya Tidak Mudah Putus Asa				
19	Saya Dapat Mengontrol Emosi Saya				
20	Saya Memiliki Perilaku Yang Yang Sering Berubah-Ubah Tergantung Kondisi Mood				
21	Jika Membeli Makanan, Saya Lebih Memilih Dari Segi Porsi Dibanding Gizi				
22	Saya Sulit Menghentikan Kebiasaan Buruk				
23	Saya Tidak Peduli Dengan Teman-Teman Seimbang Dengan Saya				
24	Saya Tidak Kecewa Apabila Pendapat Saya Berbeda Dengan Dosen Pembimbing				
25	Saya Mempunyai Hubungan Yang Baik Dengan Dosen Pembimbing				

BLUEPRINT KONTROL DIRI

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
Kedisiplinan Diri (<i>Self-Discipline</i>).	Kedisiplinan Individu Dalam Melakukan Sesuatu.	1.12.13	2	4
Tindakan Atau Aksi Yang Tidak Impulsif (<i>Deliberate/Non-Impulsive</i>).	Kecenderungan Individu Untuk Melakukan Tindakan Yang Tidak Impulsif	8.14	7	3
Pola Hidup Sehat (<i>Healthy Habits</i>)	Pola Hidup Sehat Individu.	15	5	2
Etika Kerja (<i>Work Ethic</i>).	Regulasi Diri Pada Pelayanan Suatu Etika Dalam Melakukan Aktivitas Sehari-Hari.	9.10	3	3
<i>Reliability</i>	Kemampuan Individu Dalam Menangani Sebuah Tugas	6	4.11	3
Total		9	6	15

SKALA KONTROL DIRI

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya Lebih Memilih Untuk Mengerjakan Tugas Terlebih Dahulu Daripada Melakukan Hal-Hal Yang Sia-Sia, Meskipun Itu Sesuatu Yang Saya Sukai				
2	Saya Sering Bermalas-Malasan Dalam Mengerjakan Skripsi				
3	Saya Sering Mengerjakan Revisi Skripsi Secara Mendadak (Kebut Semalam)				
4	Saya Susah Konsentrasi Saat Mengerjakan Skripsi.				
5	Saya Jarang Berolahraga				
6	Saya Memanfaatkan Waktu Luang Untuk Mengerjakan Revisi Dari Dosen.				
7	Saya Mengerjakan Skripsi Sesuai Mood				
8	Saya Mengerjakan Skripsi Sesuai Rencana/Jadwal				
9	Saya Cepat Dan Efektif Saat Mengerjakan Revisi				
10	Saya Tetap Menjaga Kesehatan Meskipun Sibuk Mengerjakan Skripsi				
11	Saya Serius Saat Mengerjakan Skripsi				
12	Saya Sering Tidak Tepat Waktu Dalam Mengerjakan Skripsi				
13	Saya Tidak Suka Memanjakan Diri Untuk Menghindari Skripsi				
14	Saya Tidak Mudah Putus Asa				
15	Saya Dapat Mengontrol Emosi Saya				

BLUEPRINT UJI COBA SKALA SMARTPHONE ADDICT

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
<i>Daily-life disturbance and tolerance</i>	Rencana untuk mengerjakan tugas tidak dapat dilakukan akibat menggunakan <i>smartphone</i>	5.20	12	3
<i>Withdrawal symptoms</i>	Tidak ada hal lain yang lebih menyenangkan daripada menggunakan <i>smartphone</i>	3.9	7. 15.17	5
<i>Positive anticipation</i>	Merasa tenang dan nyaman ketika menggunakan <i>smartphone</i>	11	22. 23	3
<i>Cyberspace-oriented relationship</i>	Merasa bahwa hubungan dengan teman-teman melalui <i>smartphone</i> lebih akrab	6.13	8	3
<i>Overuse</i>	Tidak akan berhenti menggunakan <i>smartphone</i> walaupun setiap hari merasa sangat terganggu karenanya	10. 16	2. 14.18	5
<i>Social network dependence</i>	Secara terus-menerus memeriksa <i>smartphone</i> supaya tetap memiliki obrolan dengan orang lain dimedia sosial	1.19	21.24	4
<i>Physical symptoms</i>	Mengalami pusing di kepala atau penglihatan kabur akibat penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan	4	24.25	3
Total		12	13	25

SKALA UJI COBA *SMARTPHONE ADDICT*

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya Sering Sekali Mengecek <i>Smartphone</i>				
2	Saya Lebih Suka Melakukan Aktifitas Lain Daripada Bermain <i>Smartphone</i>				
3	Saya Merasa Tidak Tenang Saat <i>Smartphone</i> Saya Ketinggalan Dirumah				
4	Karena Bermain <i>Smartphone</i> Penglihatan Saya Jadi Buram, Nyeri Pada Pergelangan Tangan Atau Dibelekang Leher.				
5	Saya Sering Lupa Pekerjaan Saat Menggunakan <i>Smartphone</i>				
6	Saya Lebih Suka Bermain <i>Smartphone</i> Dirumah Daripada Keluar Bersama Teman				
7	Meskipun Tanpa <i>Smartphone</i> Saya Tetap Bahagia				
8	Saya Lebih Suka Kontak Langsung Dibanding Kontak Melalui <i>Smartphone</i> (Sosial Media).				
9	Saya Tidak Bisa Terlepas Dari <i>Smartphone</i>				
10	Saya Sering Begadang Untuk Bermain <i>Game</i> Di <i>Smartphone</i>				
11	Saat Mendapat Masalah, Saya Sering Menjadikan <i>Smartphone</i> Untuk Memperbaiki Mood Saya				
12	<i>Smartphone</i> Membantu Saya Menyelesaikan Tugas-Tugas Kampus				
13	Karena Adanya <i>Smartphone</i> Saya Bisa Lebih Dekat Dengan Teman Saya				
14	Saya Dapat Mengontrol Penggunaan <i>Smartphone</i> Saya				
15	Saya Tidak Terlalu Tertarik Menggunakan <i>Smartphone</i>				
16	Saya Selalu Mempersiapkan Charge Atau Powerbank				

	Untuk <i>Smartphone</i> , Saat Kemana-Mana.				
17	Saya Tidak Peduli Jika <i>Smartphone</i> Saya Rusak				
18	Saya Membatasi Diri Terhadap Penggunaan <i>Smartphone</i>				
19	Setiap Hari Saya Menghabiskan Waktu Dengan Bermain <i>Smartphone</i> (Chating, Game,Dll)				
20	Saya Tidak Dapat Berfokus Mengerjakan Revisi Karena Selalu Ingin Menggunakan <i>Smartphone</i>				
21	Saya Sering Mengabaikan <i>Chat</i> Dari Orang Lain				
22	Saya Terkadang Risih Dan Tidak Nyaman Saat Menggunakan <i>Smartphone</i>				
23	Saya Tidak Tahan Menggunakan <i>Smartphone</i> Terlalu Lama				
24	Saya Merasa Lebih Hidup Dan Bersemangat Saat Menggunakan <i>Smartphone</i>				
25	Waktu Tidur Saya Tidak Terganggu Dengan Penggunaan Telepon Saya				

BLUEPRINT SKALA SMARTPHONE ADDICT

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
<i>Daily-life disturbance and tolerance</i>	Rencana untuk mengerjakan tugas tidak dapat dilakukan akibat menggunakan <i>smartphone</i>	5.14		2
<i>Withdrawal symptoms</i>	Tidak ada hal lain yang lebih menyenangkan daripada menggunakan <i>smartphone</i>	3.9	7	3
<i>Positive anticipation</i>	Merasa tenang dan nyaman ketika menggunakan <i>smartphone</i>	10		1
<i>Cyberspace-oriented relationship</i>	Merasa bahwa hubungan dengan teman-teman melalui <i>smartphone</i> lebih akrab	6	8	2
<i>Overuse</i>	Tidak akan berhenti menggunakan <i>smartphone</i> walaupun setiap hari merasa sangat terganggu karenanya	11	2.12	3
<i>Social network dependence</i>	Secara terus-menerus memeriksa <i>smartphone</i> supaya tetap memiliki obrolan dengan orang lain dimedia sosial	1.13		2
<i>Physical symptoms</i>	Mengalami pusing di kepala atau penglihatan kabur akibat penggunaan <i>smartphone</i> yang berlebihan	4		1
Total		10	4	14

SKALA SMARTPHONE ADDICT

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya Sering Sekali Mengecek <i>Smartphone</i>				
2	Saya Lebih Suka Melakukan Aktifitas Lain Daripada Bermain <i>Smartphone</i>				
3	Saya Merasa Tidak Tenang Saat <i>Smartphone</i> Saya Ketinggalan Dirumah				
4	Karena Bermain <i>Smartphone</i> Penglihatan Saya Jadi Buram, Nyeri Pada Pergelangan Tangan Atau Dibelekang Leher.				
5	Saya Sering Lupa Pekerjaan Saat Menggunakan <i>Smartphone</i>				
6	Saya Lebih Suka Bermain <i>Smartphone</i> Dirumah Daripada Keluar Bersama Teman				
7	Meskipun Tanpa <i>Smartphone</i> Saya Tetap Bahagia				
8	Saya Lebih Suka Kontak Langsung Dibanding Kontak Melalu <i>Smartphone</i> (Sosial Media).				
9	Saya Tidak Bisa Terlepas Dari Handphone				
10	Saat Mendapat Masalah, Saya Sering Menjadikan <i>Smartphone</i> Untuk Memperbaiki Mood Saya				
11	Saya Selalu Mempersiapkan Charge Atau Powerbank Untuk <i>Smartphone</i> , Saat Kemana-Mana.				
12	Saya Membatasi Diri Terhadap Penggunaan <i>Smartphone</i>				

13	Setiap Hari Saya Menghabiskan Waktu Dengan Bermain <i>Smartphone (Chating, Game, Dll)</i>				
14	Saya Tidak Dapat Berfokus Mengerjakan Revisi Karena Selalu Ingin Menggunakan <i>Smartphone</i>				



BLUEPRINT UJI COBA SKALA PROKRASITINASI

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
<i>A general self-description of the tendency to deal with things</i>	Kecenderungan melakukan hal-hal lain yang kurang penting	1.8.17.18	3.15. 19	7
<i>A tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things</i>	kecenderungan untuk merasa keberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau kecenderungan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidakmenyenangkan.	6.9.16.24	2.4. 11.22. 23	9
<i>A tendency to blame others for one's own predicaments</i>	kecenderungan menyalahkan pihak lain saat menunda melakukan suatu pekerjaan.	5.7.10.12.13. 14.21	20.25	9
Total		15	10	25

SKALA UJI COBA PROKRASINASI

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	saya suka membuang-buang waktu yang sia-sia dalam mengerjakan tugas				
2	Saya suka kerja dalam tekanan				
3	Prioritas utama saya adalah menyelesaikan skripsi				
4	saya rajin mencari jurnal atau referensi lainnya meski sulit menemukanya				
5	Saya kesulitan mengerjakan skripsi karena susahnya dosen untuk ditemui				
6	terlalu banyak revisi, saya malas mengerjakan skripsi				
7	Sskripsi saya terhambat karena teman-teman selalu mengajak untuk bermain <i>game</i> / ngopi / ngegosip				
8	saya lebih sering online untuk bermain sosial media ketimbang untuk mencari referensi skripsi saya				
9	saya malas bimbingan karena dosen pembimbing saya selalu berbeda pandangan mengenai bahasan skripsi dengan saya				
10	karena skripsi saya jadi sering merasa pusing				
11	Meskipun banyak revisi, saya tidak keberatan mengerjakannya				
12	Skripsi saya terhambat karena topik skripsi saya susah untuk diselesaikan				
13	Dosen pembimbing saya terlalu kritis menilai skripsi saya				
14	suasana kos saya tidak mendukung untuk mengerjakan skripsi				
15	Saya memiliki manajemen waktu yang baik dalam penyusunan skripsi				
16	Saya tidak memiliki semangat untuk mengerjakan skripsi				

17	Saya menyempatkan untuk bermain <i>smartphone</i> ditengah-tengah pengerjaan skripsi				
18	Sebelum mengerjakan skripsi saya sering melakukan hal yang tidak penting				
19	Saya lebih memiliki mengerjakan skripsi meskipun diajak teman untuk bermain				
20	Meskipun dosen susah ditemui itu tidak akan menghambat saya untuk menyelesaikan skripsi				
21	karena skripsi saya jadi sering merasa pusing				
22	Saya sangat menyukai topik skripsi saya				
23	Menurut saya meskipun hanya formalitas untuk mendapatkan gelar S1 skripsi sangat penting bagi saya				
24	Saya lebih memilih untuk mengerjakan sesuatu yang saya sukai dibanding mengerjakan skripsi				
25	saya semangat mengerjakan tugas karena dosen selalu memotivasi saya				

BLUEPRINT SKALA PROKRASINASI

Aspek	Indikator	F	UF	Σ
<i>A general self-description of the tendency to deal with things</i>	Kecenderungan melakukan hal- hal lain yang kurang penting	1.7.15	2.13	5
<i>A tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things</i>	kecenderungan untuk merasa keberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau kecenderungan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan.	5.8.14.16	3.10	6
<i>A tendency to blame others for one's own predicaments</i>	kecenderungan menyalahkan pihak lain saat menunda melakukan suatu pekerjaan.	4.6.9. 11.12	17	6
Total		10	5	17

SKALA PROKRASTINASI

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	saya suka membuang-buang waktu yang sia-sia dalam mengerjakan tugas				
2	Prioritas utama saya adalah menyelesaikan skripsi				
3	saya rajin mencari jurnal atau referensi lainnya meski sulit menemukanya				
4	Saya kesulitan mengerjakan skripsi karena susah nya dosen untuk ditemui				
5	terlalu banyak revisi, saya malas mengerjakan skripsi				
6	Sskripsi saya terhambat karena teman-teman selalu mengajak untuk bermain <i>game</i> / ngopi / ngegosip				
7	saya lebih sering online untuk bermain sosial media ketimbang untuk mencari referensi skripsi saya				
8	saya malas bimbingan karena dosen pembimbing saya selalu berbeda pandangan mengenai bahasan skripsi dengan saya				
9	karena skripsi saya jadi sering merasa pusing				
10	Meskipun banyak revisi, saya tidak keberatan mengerjakannya				
11	Skripsi saya terhambat karena topik skripsi saya susah untuk diselesaikan				
12	suasana kos saya tidak mendukung untuk mengerjakan				

	skripsi				
13	Saya memiliki manajemen waktu yang baik dalam penyusunan skripsi				
14	Saya tidak memiliki semangat untuk mengerjakan skripsi				
15	Sebelum mengerjakan skripsi saya sering melakukan hal yang tidak penting				
16	Saya lebih memilih untuk mengerjakan sesuatu yang saya sukai dibanding mengerjakan skripsi				
17	saya semangat mengerjakan tugas karena dosen selalu memotivasi saya				

LAMPIRAN 5: TABULASI NILAI SKOR ASESMEN AWAL

ID	ANGKATAN	L/P	1	2	3	4	5	6	7	8	SUM	KET
X-1	2014	P	1	1	1	1	1	1	1	1	8	ADDICT
X-2	2014	P	1	0	1	0	1	1	0	0	4	
X-3	2014	P	1	1	0	0	0	0	0	1	3	
X-4	2014	P	1	0	1	0	1	0	0	1	4	
X-5	2014	P	1	1	1	1	1	1	1	1	8	ADDICT
X-6	2014	P	1	1	0	0	0	0	0	0	2	
X-7	2014	P	1	1	1	0	1	0	0	1	5	ADDICT
X-8	2014	P	1	1	1	0	0	0	1	1	5	ADDICT
X-9	2014	P	1	1	1	0	0	0	0	1	4	
X-10	2014	P	1	0	1	1	0	1	0	1	5	ADDICT
X-11	2014	P	1	1	0	0	1	1	0	1	5	ADDICT
X-12	2014	P	1	1	1	0	0	1	1	1	6	ADDICT
X-13	2014	L	1	0	1	0	1	0	0	1	4	
X-14	2014	P	1	1	1	0	1	0	1	0	5	ADDICT
X-15	2014	L	1	0	1	0	1	0	0	1	4	
X-16	2014	P	1	0	1	0	1	0	0	1	4	
X-17	2014	L	1	1	1	1	1	1	0	1	7	ADDICT
X-18	2014	P	1	1	1	0	1	0	0	1	5	ADDICT
X-19	2014	L	1	1	1	1	1	1	0	1	7	ADDICT
X-20	2014	P	1	1	0	0	1	1	0	1	5	ADDICT

X-21	2014	P	1	1	1	0	1	0	0	1	5	ADDICT
X-22	2013	P	1	1	0	0	1	1	1	1	6	ADDICT
X-23	2014	P	1	1	1	1	1	0	0	1	6	ADDICT
X-24	2014	L	1	1	1	1	1	1	1	1	8	ADDICT
X-25	2014	P	1	1	1	0	0	0	0	1	4	
X-26	2014	L	1	0	1	0	1	0	0	1	4	
X-27	2014	P	1	1	1	0	0	0	0	1	4	
X-28	2014	P	1	0	1	0	1	1	1	0	5	ADDICT
X-29	2014	L	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
X-30	2014	P	1	1	0	0	1	1	0	1	5	ADDICT
X-31	2014	P	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
X-32	2014	P	1	0	0	0	0	0	0	1	2	
X-33	2014	P	1	1	1	0	1	1	1	1	7	ADDICT
X-34	2014	P	1	0	0	0	1	0	0	1	3	
X35	2014	P	1	0	0	0	1	0	0	0	2	
X36	2014	P	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
X37	2014	L	1	0	0	0	1	1	1	1	5	ADDICT
X38	2014	P	1	1	0	1	1	1	1	1	7	ADDICT
X39	2014	P	1	0	0	0	0	1	0	0	2	
X40	2014	L	1	1	1	1	1	0	0	0	5	ADDICT
X41	2014	P	1	1	1	0	1	1	0	1	6	ADDICT
X42	2014	P	1	1	1	1	1	1	1	1	8	ADDICT

X43	2014	P	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	3	
X44	2014	P	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	
X45	2014	P	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	4	
X46	2014	L	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3	
X47	2014	L	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	7	ADDICT
X48	2014	P	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	7	ADDICT
X49	2014	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	ADDICT
X50	2014	P	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	5	ADDICT
X51	2014	P	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	4	
X52	2014	L									1		1	
X53	2014	P	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	
X54	2013	P	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
X55	2014	P	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	6	ADDICT
X56	2014	P	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
X57	2013	P	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	7	ADDICT
X58	2013	P	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	7	ADDICT
X59	2013	L	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
X60	2013	L	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
X61	2013	P	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	7	ADDICT
X62	2013	P	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	5	ADDICT
X63	2013	L	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	6	ADDICT

LAMPIRAN 6: TABULASI NILAI SKOR

TABULASI NILAI SKOR SUBJEK UNTUK SKALA KONTROL DIRI

ID	LAP	1	2	4	5	7	9	12	13	SUM	KET
X-1	P	3	1	1	1	1	3	3	4	17	SEDANG
X-2	P	2	2	2	2	2	3	2	2	17	SEDANG
X-3	P	3	2	3	2	2	3	3	3	21	TINGGI
X-4	P	3	3	3	2	2	2	3	3	21	TINGGI
X-5	P	3	2	2	3	2	3	2	2	19	SEDANG
X-6	P	3	2	3	3	1	4	3	4	23	TINGGI
X-7	P	2	2	2	2	2	2	2	3	17	SEDANG
X-8	P	3	2	2	2	1	3	2	3	18	SEDANG
X-9	L	3	3	3	3	2	2	3	3	22	TINGGI
X-10	P	2	2	2	1	1	1	2	2	13	RENDAH
X-11	L	3	1	1	1	1	2	2	2	13	RENDAH
X-12	P	2	2	2	2	1	2	2	3	16	SEDANG
X-13	P	2	2	2	2	2	2	2	2	16	SEDANG
X-14	P	2	1	1	1	1	2	1	1	10	RENDAH
X-15	P	2	2	2	3	2	2	2	3	18	SEDANG
X-16	L	1	2	1	1	1	4	1	4	15	SEDANG
X-17	P	3	2	2	2	2	2	2	2	17	SEDANG
X-18	P	3	2	2	2	2	2	2	2	17	SEDANG

X-19	P	2	3	2	2	2	2	4	3	2	20	SEDANG
X-20	L	4	2	3	3	3	3	3	3	3	24	TINGGI
X-21	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16	SEDANG
X-22	L	3	2	3	2	2	3	3	3	2	20	SEDANG
X-23	P	2	2	3	3	3	3	3	2	3	21	TINGGI
X-24	P	3	2	3	3	2	2	2	2	2	19	SEDANG
X-25	L	2	1	2	1	1	1	1	1	1	10	RENDAH
X-26	P	3	2	2	3	2	3	3	2	2	19	SEDANG
X-27	L	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16	SEDANG
X-28	P	4	3	2	2	2	2	2	4	3	22	TINGGI
X-29	P	2	2	3	2	2	3	3	3	2	19	SEDANG
X-30	P	2	2	3	2	1	3	3	3	3	19	SEDANG
X-31	P	3	3	2	4	3	3	3	2	2	22	TINGGI
X-32	P	3	2	2	2	1	2	2	3	3	18	SEDANG
X-33	P	3	2	1	1	1	4	4	4	2	18	SEDANG
X-34	L	1	1	1	1	1	1	1	4	4	14	RENDAH

TABULASI NILAI SKOR SUBJEK UNTUK SKALA SMARTPHONE ADDICT

ID	LAP	1	3	4	5	6	7	10	11	13	14	SUM	KET
X-1	P	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39	TINGGI
X-2	P	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	27	SEDANG
X-3	P	4	3	2	1	4	3	2	2	2	3	26	SEDANG
X-4	P	4	3	3	2	3	2	4	3	2	2	28	SEDANG
X-5	P	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	26	SEDANG
X-6	P	4	4	4	2	4	3	4	3	1	3	32	SEDANG
X-7	P	4	4	3	2	2	2	4	3	2	2	28	SEDANG
X-8	P	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	24	RENDAH
X-9	L	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	27	SEDANG
X-10	P	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	28	SEDANG
X-11	L	4	4	4	4	2	1	4	3	2	2	30	SEDANG
X-12	P	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	33	TINGGI
X-13	P	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	29	SEDANG
X-14	P	4	1	1	2	3	1	4	1	3	3	23	RENDAH
X-15	P	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	26	SEDANG
X-16	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	TINGGI
X-17	P	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	23	RENDAH
X-18	P	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	33	TINGGI
X-19	P	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	30	SEDANG

X-20	L	3	2	2	3	2	1	3	3	2	1	22	RENDAH
X-21	P	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	30	SEDANG
X-22	L	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	23	RENDAH
X-23	P	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	26	SEDANG
X-24	P	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	24	RENDAH
X-25	L	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	37	TINGGI
X-26	P	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4	27	SEDANG
X-27	L	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	26	SEDANG
X-28	P	4	4	3	3	3	2	3	2	3	1	28	SEDANG
X-29	P	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	28	SEDANG
X-30	P	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2	24	RENDAH
X-31	P	3	3	2	3	2	2	3	3	1	2	24	RENDAH
X-32	P	4	4	2	3	3	1	4	3	2	3	29	SEDANG
X-33	P	4	4	3	4	2	4	3	4	4	1	33	TINGGI
X-34	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	TINGGI

TABULASI NILAI SKOR SUBJEK UNTUK SKALA PROKRASINASI

ID	LAP	1	2	5	7	8	9	11	12	14	15	16	SUM	KET
X-1	P	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41	TINGGI
X-2	P	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	25	SEDANG
X-3	P	2	1	3	1	2	4	2	2	1	1	4	23	SEDANG
X-4	P	2	1	3	2	2	4	3	2	3	3	2	27	SEDANG
X-5	P	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	24	SEDANG
X-6	P	4	2	4	4	1	2	4	2	3	4	4	34	TINGGI
X-7	P	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	24	SEDANG
X-8	P	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32	SEDANG
X-9	L	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	25	SEDANG
X-10	P	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	28	SEDANG
X-11	L	3	2	3	4	2	4	4	3	3	3	3	34	TINGGI
X-12	P	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	27	SEDANG
X-13	P	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	30	SEDANG
X-14	P	4	2	4	4	3	2	4	2	4	4	4	37	TINGGI
X-15	P	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	24	SEDANG
X-16	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	TINGGI
X-17	P	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	30	SEDANG

X-18	P	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	27	SEDANG
X-19	P	3	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	27	SEDANG
X-20	L	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	25	SEDANG
X-21	P	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	26	SEDANG
X-22	L	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	25	SEDANG
X-23	P	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	23	SEDANG
X-24	P	3	2	3	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	30	SEDANG
X-25	L	4	1	4	4	2	4	3	1	3	4	3	4	3	33	SEDANG
X-26	P	3	1	4	4	2	4	2	2	2	2	3	3	3	30	SEDANG
X-27	L	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	26	SEDANG
X-28	P	1	1	1	3	1	1	2	2	3	3	3	3	1	19	RENDAH
X-29	P	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	25	SEDANG
X-30	P	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	24	SEDANG
X-31	P	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	22	RENDAH
X-32	P	2	1	1	1	3	3	4	3	3	1	3	3	3	25	SEDANG
X-33	P	2	1	1	3	1	4	1	1	2	3	3	3	1	20	RENDAH
X-34	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44	TINGGI

LAMPIRAN 7: DESKRIPSI SKOR

DESCRIPTIVES VARIABLES=*KONTROL DIRI* *SMARTPHONE ADDICT* *PROKRASTINASI*

/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

[DataSet0]

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KONTROL DIRI	34	10.00	24.00	17.8529	3.35868
SMARTPHONE ADDICT	34	22.00	40.00	28.6176	4.86182
PROKRASTINASI	34	19.00	44.00	28.2353	6.15486
Valid N (listwise)	34				

LAMPIRAN 8: HASIL UJI VALIDITAS

Hasil Uji Validitas Skala Kontrol diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	35.0000	17.758	.366	.669
VAR00002	35.5294	17.651	.537	.655
VAR00003	35.4706	18.439	.231	.687
VAR00004	35.4118	17.522	.426	.662
VAR00005	35.4706	16.742	.487	.651
VAR00006	34.7353	19.170	.153	.694
VAR00007	35.8235	18.029	.377	.669
VAR00008	34.5882	18.492	.246	.685
VAR00009	35.0294	16.817	.434	.658
VAR00010	34.4118	19.401	.111	.699
VAR00011	34.6176	20.001	-.011	.716
VAR00012	35.1176	17.137	.415	.662
VAR00013	35.0000	17.576	.340	.673
VAR00014	34.5588	19.284	.162	.692
VAR00015	34.6471	18.902	.231	.686

Hasil Uji Validitas Skala *Smartphone Addict*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	35.7353	30.261	.457	.806
VAR00002	36.5000	30.924	.283	.815
VAR00003	36.0882	27.234	.667	.787
VAR00004	36.5588	27.890	.616	.792
VAR00005	36.4412	28.981	.443	.805
VAR00006	36.5294	28.196	.547	.797
VAR00007	36.7647	29.034	.392	.810
VAR00008	36.6176	30.425	.260	.819
VAR00009	36.5294	30.135	.285	.818
VAR00010	35.9706	29.666	.541	.801
VAR00011	36.4412	27.466	.677	.787
VAR00012	36.7647	32.428	.072	.828
VAR00013	36.7353	29.049	.441	.805
VAR00014	36.7647	27.337	.563	.795

Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	38.7941	41.441	.796	.793
VAR00002	39.6471	45.690	.467	.814
VAR00003	39.3824	51.213	-.080	.842
VAR00004	38.8824	48.834	.079	.840
VAR00005	38.7941	41.441	.727	.796
VAR00006	39.2059	46.714	.270	.826
VAR00007	38.5294	44.014	.552	.809
VAR00008	39.1765	43.786	.671	.803
VAR00009	38.4706	46.075	.337	.822
VAR00010	39.3824	47.758	.290	.823
VAR00011	38.7353	43.352	.588	.806
VAR00012	39.0294	45.969	.411	.817
VAR00013	38.9412	48.481	.153	.832
VAR00014	38.8235	44.029	.604	.806
VAR00015	38.4706	45.590	.517	.812
VAR00016	38.8235	42.574	.649	.802
VAR00017	39.5000	48.136	.278	.824

LAMPIRAN 9: HASIL UJI RELIABILITAS

Hasil Uji Reliabilitas Skala Kontrol diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.693	15

Hasil Uji Reliabilitas Skala *Smartphone Addict*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.817	14

Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.826	17

LAMPIRAN 10: HASIL UJI NORMALITAS

1. Uji Normalitas seluruh variabel dengan menggunakan residual

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		34
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.53994165
Most Extreme Differences	Absolute	.116
	Positive	.116
	Negative	-.101
Kolmogorov-Smirnov Z		.676
Asymp. Sig. (2-tailed)		.751
a. Test distribution is Normal.		

2. Uji Normalitas per-variabel

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kontrol diri	Smartphone addict	Prokrastinasi
N		34	34	34
Normal Parameters ^a	Mean	17.8529	28.6176	28.2353
	Std. Deviation	3.35868	4.86182	6.15486
Most Extreme Differences	Absolute	.114	.168	.197
	Positive	.072	.168	.197
	Negative	-.114	-.095	-.109
Kolmogorov-Smirnov Z		.665	.981	1.150
Asymp. Sig. (2-tailed)		.768	.291	.142
a. Test distribution is Normal.				

LAMPIRAN 11: HASIL UJI LINIERITAS

MEANS TABLES=PROKRASTINASI BY KONTROL DIRI SMARTPHONE ADDICT
/CELLS MEAN COUNT STDDEV

/STATISTICS LINEARITY.

Means

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PROKRASTINASI * KONTROL DIRI	34	100.0%	0	.0%	34	100.0%
PROKRASTINASI * SMARTPHONE ADDICT	34	100.0%	0	.0%	34	100.0%

PROKRASTINASI * KONTROL DIRI

Report

PROKRASTINASI

KONTROL DIRI	Mean	N	Std. Deviation
10	35.0000	2	2.82843
13	31.0000	2	4.24264
14	44.0000	1	.
15	44.0000	1	.
16	27.2500	4	1.89297
17	29.4000	5	6.87750
18	25.2500	4	4.99166
19	26.6000	5	3.13050
20	26.0000	2	1.41421
21	24.3333	3	2.30940
22	22.0000	3	3.00000
23	34.0000	1	.
24	25.0000	1	.
Total	28.2353	34	6.15486

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PROKRASTINASI *	Between Groups	(Combined)	879.551	12	73.296	4.154	.002
KONTROL DIRI		Linearity	351.675	1	351.675	19.929	.000
		Deviation from Linearity	527.876	11	47.989	2.720	.023
	Within Groups		370.567	21	17.646		
	Total		1250.118	33			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PROKRASTINASI * KONTROL DIRI	-.530	.281	.839	.704

PROKRASTINASI * SMARTPHONE ADDICT

Report

PROKRASTINASI

SMARTPHONE ADDICT	Mean	N	Std. Deviation
22	25.0000	1	.
23	30.6667	3	6.02771
24	27.0000	4	4.76095
26	24.0000	5	1.22474
27	26.6667	3	2.88675
28	24.6000	5	3.50714
29	27.5000	2	3.53553
30	29.0000	3	4.35890
32	34.0000	1	.
33	24.6667	3	4.04145
37	33.0000	1	.
39	41.0000	1	.
40	44.0000	2	.00000
Total	28.2353	34	6.15486

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PROKRASTINASI * SMARTPHONE ADDICT	Between Groups	(Combined)	954.418	12	79.535	5.648	.000
		Linearity	437.323	1	437.323	31.058	.000
		Deviation from Linearity	517.095	11	47.009	3.338	.008
	Within Groups		295.700	21	14.081		
	Total		1250.118	33			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PROKRASTINASI * SMARTPHONE ADDICT	.591	.350	.874	.763

LAMPIRAN 12: CURVE ESTIMATION

1. KONTROL DIRI

Curve Fit

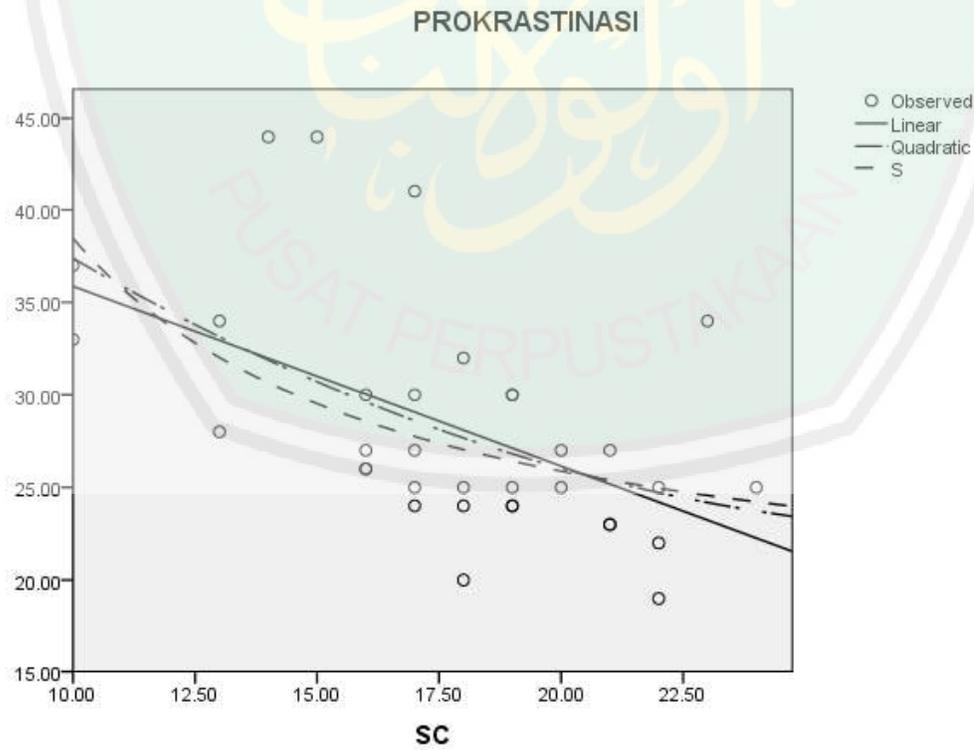
[DataSet0]

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable:PROKRASINASI

Equation	Model Summary					Parameter Estimates		
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1	b2
Linear	.281	12.526	1	32	.001	45.588	-.972	
Quadratic	.291	6.351	2	31	.005	56.688	-2.329	.040
S	.285	12.772	1	32	.001	2.857	7.924	

The independent variable is KONTROL DIRI.



2. SMARTPHONE ADDICT

Curve Fit

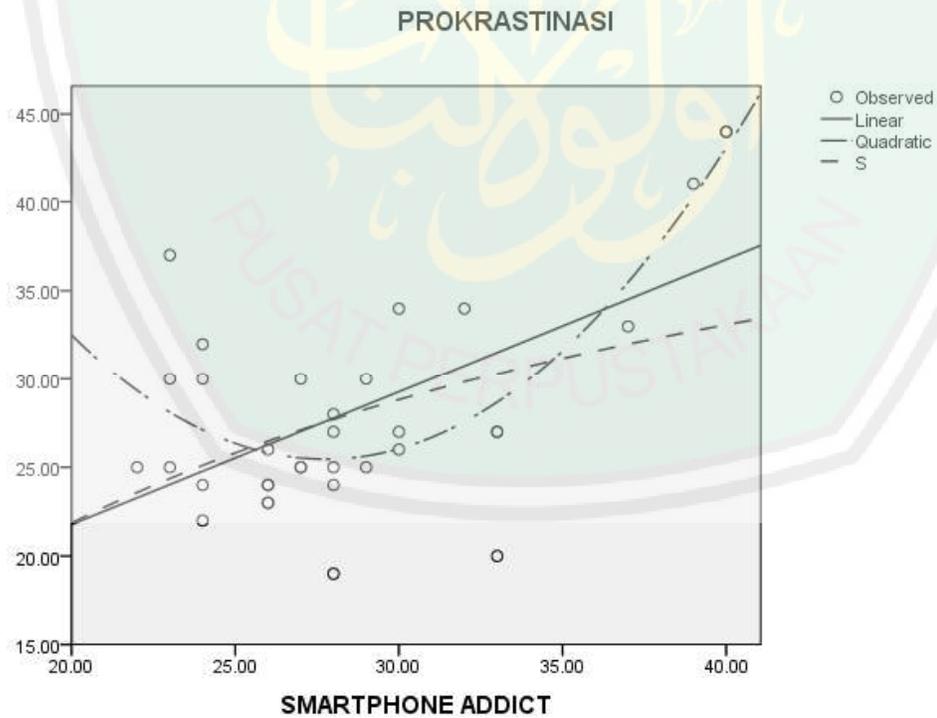
[DataSet0]

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: Prokrastinasi

Equation	Model Summary					Parameter Estimates		
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1	b2
Linear	.350	17.218	1	32	.000	6.807	.749	
Quadratic	.608	24.067	2	31	.000	115.801	-6.510	.117
S	.202	8.084	1	32	.008	3.913	-16.567	

The independent variable is *Smartphone* addict.



LAMPIRAN 13: HASIL UJI LINIERITAS DENGAN MEMBAGI DATA MENJADI DUA BAGIAN (TINGGI DAN RENDAH)

```
MEANS TABLES=Y BY X1
/CELLS MEAN COUNT STDDEV

/STATISTICS LINEARITY.
```

Means

[DataSet0]

PROKRASTINASI * KONTROL DIRI

ANOVA Table

Kat_Self_control				Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Prokrastinasi * Kontrol diri	Between Groups	(Combined)	430.983	5	86.197	3.433	.052
			Linearity	83.601	1	83.601	3.330	.101
			Deviation from Linearity	347.382	4	86.845	3.459	.056
		Within Groups		225.950	9	25.106		
		Total		656.933	14			
2	Prokrastinasi * Kontrol diri	Between Groups	(Combined)	120.120	6	20.020	1.661	.214
			Linearity	.323	1	.323	.027	.873
			Deviation from Linearity	119.797	5	23.959	1.988	.153
		Within Groups		144.617	12	12.051		
		Total		264.737	18			

Measures of Association

Kat_Self_control		R	R Squared	Eta	Eta Squared
1	Prokrastinasi * Kontrol diri	-.357	.127	.810	.656
2	Prokrastinasi * Kontrol diri	-.035	.001	.674	.454

```

MEANS TABLES=Y BY X2
/CELLS MEAN COUNT STDDEV

/STATISTICS LINEARITY.

```

Means

[DataSet0]

PROKRASTINASI * SMARTPHONE ADDICT

ANOVA Table

Kat_ SMARTPHONE ADDICT				Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Prokrastinasi * <i>Smartphone</i> addict	Between Groups	(Combined)	101.276	5	20.255	1.430	.270
			Linearity	41.496	1	41.496	2.929	.108
			Deviation from Linearity	59.780	4	14.945	1.055	.412
			Within Groups	212.533	15	14.169		
			Total	313.810	20			
2	Prokrastinasi * <i>Smartphone</i> addict	Between Groups	(Combined)	601.603	6	100.267	7.234	.015
			Linearity	402.605	1	402.605	29.046	.002
			Deviation from Linearity	198.998	5	39.800	2.871	.116
			Within Groups	83.167	6	13.861		
			Total	684.769	12			

Measures of Association

Kat_ SMARTPHONE ADDICT		R	R Squared	Eta	Eta Squared
1	Prokrastinasi * <i>Smartphone</i> addict	-.364	.132	.568	.323
2	Prokrastinasi * <i>Smartphone</i> addict	.767	.588	.937	.879

LAMPIRAN 14: HASIL UJI ANALISIS REGRESI LINIER BERGANDA.

Regression

[DataSet0]

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	<i>Smartphone</i> addict, Kontrol diri ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Prokrastinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.675 ^a	.456	.421	4.68410

a. Predictors: (Constant), *Smartphone* addict, Kontrol diri

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	569.952	2	284.976	12.988	.000 ^a
	Residual	680.165	31	21.941		
	Total	1250.118	33			

a. Predictors: (Constant), *Smartphone* addict, Kontrol diri

b. Dependent Variable: Prokrastinasi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
		1	(Constant)	23.369		
	Kontrol diri	-.648	.264	-.354	-2.459	.020
	<i>Smartphone</i> addict	.574	.182	.454	3.154	.004

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	23.369	8.310		2.812	.008
	Kontrol diri	-.648	.264	-.354	-2.459	.020
	Smartphone addict	.574	.182	.454	3.154	.004

a. Dependent Variable: Prokrastinasi



LAMPIRAN 15: TABEL DISTRIBUSI NILAI t_{tabel}

DISTRIBUSI NILAI t_{tabel}

d.f	$t_{0.10}$	$t_{0.05}$	$t_{0.025}$	$t_{0.01}$	$t_{0.005}$	d.f	$t_{0.10}$	$t_{0.05}$	$t_{0.025}$	$t_{0.01}$	$t_{0.005}$
1	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	61	1.296	1.671	2.000	2.390	2.659
2	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	62	1.296	1.671	1.999	2.389	2.659
3	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	63	1.296	1.670	1.999	2.389	2.658
4	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	64	1.296	1.670	1.999	2.388	2.657
5	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	65	1.296	1.670	1.998	2.388	2.657
6	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	66	1.295	1.670	1.998	2.387	2.656
7	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	67	1.295	1.670	1.998	2.387	2.655
8	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	68	1.295	1.670	1.997	2.386	2.655
9	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	69	1.295	1.669	1.997	2.386	2.654
10	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	70	1.295	1.669	1.997	2.385	2.653
11	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	71	1.295	1.669	1.996	2.385	2.653
12	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	72	1.295	1.669	1.996	2.384	2.652
13	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	73	1.295	1.669	1.996	2.384	2.651
14	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	74	1.295	1.668	1.995	2.383	2.651
15	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	75	1.295	1.668	1.995	2.383	2.650
16	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	76	1.294	1.668	1.995	2.382	2.649
17	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	77	1.294	1.668	1.994	2.382	2.649
18	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	78	1.294	1.668	1.994	2.381	2.648
19	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	79	1.294	1.668	1.994	2.381	2.647
20	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	80	1.294	1.667	1.993	2.380	2.647
21	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	81	1.294	1.667	1.993	2.380	2.646
22	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	82	1.294	1.667	1.993	2.379	2.645
23	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	83	1.294	1.667	1.992	2.379	2.645
24	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	84	1.294	1.667	1.992	2.378	2.644
25	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	85	1.294	1.666	1.992	2.378	2.643
26	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	86	1.293	1.666	1.991	2.377	2.643
27	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	87	1.293	1.666	1.991	2.377	2.642
28	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	88	1.293	1.666	1.991	2.376	2.641
29	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	89	1.293	1.666	1.990	2.376	2.641
30	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	90	1.293	1.666	1.990	2.375	2.640
31	1.309	1.696	2.040	2.453	2.744	91	1.293	1.665	1.990	2.374	2.639
32	1.309	1.694	2.037	2.449	2.738	92	1.293	1.665	1.989	2.374	2.639
33	1.308	1.692	2.035	2.445	2.733	93	1.293	1.665	1.989	2.373	2.638
34	1.307	1.691	2.032	2.441	2.728	94	1.293	1.665	1.989	2.373	2.637
35	1.306	1.690	2.030	2.438	2.724	95	1.293	1.665	1.988	2.372	2.637
36	1.306	1.688	2.028	2.434	2.719	96	1.292	1.664	1.988	2.372	2.636
37	1.305	1.687	2.026	2.431	2.715	97	1.292	1.664	1.988	2.371	2.635
38	1.304	1.686	2.024	2.429	2.712	98	1.292	1.664	1.987	2.371	2.635
39	1.304	1.685	2.023	2.426	2.708	99	1.292	1.664	1.987	2.370	2.634
40	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	100	1.292	1.664	1.987	2.370	2.633
41	1.303	1.683	2.020	2.421	2.701	101	1.292	1.663	1.986	2.369	2.633
42	1.302	1.682	2.018	2.418	2.698	102	1.292	1.663	1.986	2.369	2.632
43	1.302	1.681	2.017	2.416	2.695	103	1.292	1.663	1.986	2.368	2.631
44	1.301	1.680	2.015	2.414	2.692	104	1.292	1.663	1.985	2.368	2.631
45	1.301	1.679	2.014	2.412	2.690	105	1.292	1.663	1.985	2.367	2.630
46	1.300	1.679	2.013	2.410	2.687	106	1.291	1.663	1.985	2.367	2.629
47	1.300	1.678	2.012	2.408	2.685	107	1.291	1.662	1.984	2.366	2.629
48	1.299	1.677	2.011	2.407	2.682	108	1.291	1.662	1.984	2.366	2.628
49	1.299	1.677	2.010	2.405	2.680	109	1.291	1.662	1.984	2.365	2.627
50	1.299	1.676	2.009	2.403	2.678	110	1.291	1.662	1.983	2.365	2.627
51	1.298	1.675	2.008	2.402	2.676	111	1.291	1.662	1.983	2.364	2.626
52	1.298	1.675	2.007	2.400	2.674	112	1.291	1.661	1.983	2.364	2.625
53	1.298	1.674	2.006	2.399	2.672	113	1.291	1.661	1.982	2.363	2.625
54	1.297	1.674	2.005	2.397	2.670	114	1.291	1.661	1.982	2.363	2.624
55	1.297	1.673	2.004	2.396	2.668	115	1.291	1.661	1.982	2.362	2.623
56	1.297	1.673	2.003	2.395	2.667	116	1.290	1.661	1.981	2.362	2.623
57	1.297	1.672	2.002	2.394	2.665	117	1.290	1.661	1.981	2.361	2.622
58	1.296	1.672	2.002	2.392	2.663	118	1.290	1.660	1.981	2.361	2.621
59	1.296	1.671	2.001	2.391	2.662	119	1.290	1.660	1.980	2.360	2.621
60	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	120	1.290	1.660	1.980	2.360	2.620

LAMPIRAN 16: TABEL DISTRIBUSI NILAI F_{tabel}

Titik Persentase Distribusi F untuk Probabilita = 0,05

df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	161	199	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	246
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40	19.40	19.41	19.42	19.42	19.43
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.76	8.74	8.73	8.71	8.70
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.94	5.91	5.89	5.87	5.86
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.70	4.68	4.66	4.64	4.62
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.98	3.96	3.94
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.94	2.91	2.89	2.86	2.85
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.82	2.79	2.76	2.74	2.72
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.72	2.69	2.66	2.64	2.62
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.57	2.53	2.51	2.48	2.46
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.51	2.48	2.45	2.42	2.40
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.46	2.42	2.40	2.37	2.35
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.41	2.38	2.35	2.33	2.31
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.31	2.29	2.27
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.31	2.28	2.25	2.22	2.20
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.28	2.25	2.22	2.20	2.18
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.26	2.23	2.20	2.17	2.15
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.24	2.20	2.18	2.15	2.13
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.22	2.18	2.15	2.13	2.11
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.20	2.16	2.14	2.11	2.09
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07
27	4.21	3.35	2.96	2.73	2.57	2.46	2.37	2.31	2.25	2.20	2.17	2.13	2.10	2.08	2.06
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04
29	4.18	3.33	2.93	2.70	2.55	2.43	2.35	2.28	2.22	2.18	2.14	2.10	2.08	2.05	2.03
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.13	2.09	2.06	2.04	2.01
31	4.16	3.30	2.91	2.68	2.52	2.41	2.32	2.25	2.20	2.15	2.11	2.08	2.05	2.03	2.00
32	4.15	3.29	2.90	2.67	2.51	2.40	2.31	2.24	2.19	2.14	2.10	2.07	2.04	2.01	1.99
33	4.14	3.28	2.89	2.66	2.50	2.39	2.30	2.23	2.18	2.13	2.09	2.06	2.03	2.00	1.98
34	4.13	3.28	2.88	2.65	2.49	2.38	2.29	2.23	2.17	2.12	2.08	2.05	2.02	1.99	1.97
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.07	2.04	2.01	1.99	1.96
36	4.11	3.26	2.87	2.63	2.48	2.36	2.28	2.21	2.15	2.11	2.07	2.03	2.00	1.98	1.95
37	4.11	3.25	2.86	2.63	2.47	2.36	2.27	2.20	2.14	2.10	2.06	2.02	2.00	1.97	1.95
38	4.10	3.24	2.85	2.62	2.46	2.35	2.26	2.19	2.14	2.09	2.05	2.02	1.99	1.96	1.94
39	4.09	3.24	2.85	2.61	2.46	2.34	2.26	2.19	2.13	2.08	2.04	2.01	1.98	1.95	1.93
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.04	2.00	1.97	1.95	1.92
41	4.08	3.23	2.83	2.60	2.44	2.33	2.24	2.17	2.12	2.07	2.03	2.00	1.97	1.94	1.92
42	4.07	3.22	2.83	2.59	2.44	2.32	2.24	2.17	2.11	2.06	2.03	1.99	1.96	1.94	1.91
43	4.07	3.21	2.82	2.59	2.43	2.32	2.23	2.16	2.11	2.06	2.02	1.99	1.96	1.93	1.91
44	4.06	3.21	2.82	2.58	2.43	2.31	2.23	2.16	2.10	2.05	2.01	1.98	1.95	1.92	1.90
45	4.06	3.20	2.81	2.58	2.42	2.31	2.22	2.15	2.10	2.05	2.01	1.97	1.94	1.92	1.89

Titik Persentase Distribusi F untuk Probabilita = 0,05

df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
46	4.05	3.20	2.81	2.57	2.42	2.30	2.22	2.15	2.09	2.04	2.00	1.97	1.94	1.91	1.89
47	4.05	3.20	2.80	2.57	2.41	2.30	2.21	2.14	2.09	2.04	2.00	1.96	1.93	1.91	1.88
48	4.04	3.19	2.80	2.57	2.41	2.29	2.21	2.14	2.08	2.03	1.99	1.96	1.93	1.90	1.88
49	4.04	3.19	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.08	2.03	1.99	1.96	1.93	1.90	1.88
50	4.03	3.18	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.07	2.03	1.99	1.95	1.92	1.89	1.87
51	4.03	3.18	2.79	2.55	2.40	2.28	2.20	2.13	2.07	2.02	1.98	1.95	1.92	1.89	1.87
52	4.03	3.18	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.07	2.02	1.98	1.94	1.91	1.89	1.86
53	4.02	3.17	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.06	2.01	1.97	1.94	1.91	1.88	1.86
54	4.02	3.17	2.78	2.54	2.39	2.27	2.18	2.12	2.06	2.01	1.97	1.94	1.91	1.88	1.86
55	4.02	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.06	2.01	1.97	1.93	1.90	1.88	1.85
56	4.01	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.05	2.00	1.96	1.93	1.90	1.87	1.85
57	4.01	3.16	2.77	2.53	2.38	2.26	2.18	2.11	2.05	2.00	1.96	1.93	1.90	1.87	1.85
58	4.01	3.16	2.76	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.05	2.00	1.96	1.92	1.89	1.87	1.84
59	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.04	2.00	1.96	1.92	1.89	1.86	1.84
60	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	1.99	1.95	1.92	1.89	1.86	1.84
61	4.00	3.15	2.76	2.52	2.37	2.25	2.16	2.09	2.04	1.99	1.95	1.91	1.88	1.86	1.83
62	4.00	3.15	2.75	2.52	2.36	2.25	2.16	2.09	2.03	1.99	1.95	1.91	1.88	1.85	1.83
63	3.99	3.14	2.75	2.52	2.36	2.25	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
64	3.99	3.14	2.75	2.52	2.36	2.24	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
65	3.99	3.14	2.75	2.51	2.36	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.85	1.82
66	3.99	3.14	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.84	1.82
67	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.98	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
68	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
69	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.86	1.84	1.81
70	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.14	2.07	2.02	1.97	1.93	1.89	1.86	1.84	1.81
71	3.98	3.13	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.97	1.93	1.89	1.86	1.83	1.81
72	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
73	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
74	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.22	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.85	1.83	1.80
75	3.97	3.12	2.73	2.49	2.34	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.83	1.80
76	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
77	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
78	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.80
79	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.79
80	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.21	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.84	1.82	1.79
81	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.82	1.79
82	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.81	1.79
83	3.96	3.11	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.95	1.91	1.87	1.84	1.81	1.79
84	3.95	3.11	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.95	1.90	1.87	1.84	1.81	1.79
85	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.84	1.81	1.79
86	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.84	1.81	1.78
87	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.20	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.83	1.81	1.78
88	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.20	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.81	1.78
89	3.95	3.10	2.71	2.47	2.32	2.20	2.11	2.04	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.80	1.78
90	3.95	3.10	2.71	2.47	2.32	2.20	2.11	2.04	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.80	1.78

LAMPIRAN 17: HASIL UJI BEDA

Hasil Uji Beda Skala Kontrol diri

T-TEST GROUPS=Gender (1 2)
 /MISSING=ANALYSIS
 /VARIABLES=HASIL
 /CRITERIA=CI (.9500) .

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
KONTROL DIRI	Laki-Laki	8	16.7500	4.80327	1.69821
	Perempuan	26	18.1923	2.81452	.55197

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
KONTROL DIRI	Equal variances assumed	5.521	.025	-1.064	32	.295	-1.44231	1.35521	-4.20277	1.31816
	Equal variances not assumed			-.808	8.531	.441	-1.44231	1.78567	-5.51591	2.63129

Hasil Uji Beda Skala *Smartphone Addict*

```
T-TEST GROUPS=Gender(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=HASIL

/CRITERIA=CI (.9500) .
```

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics					
	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SMARTPHONE ADDICT	Laki-Laki	8	30.6250	7.40536	2.61819
	Perempuan	26	28.0000	3.76298	.73798

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
SMARTPHONE ADDICT	Equal variances assumed	10.835	.002	1.352	32	.186	2.62500	1.94144	-1.32959	6.57959
	Equal variances not assumed			.965	8.142	.362	2.62500	2.72021	-3.62881	8.87881

Hasil Uji Beda Prokrastinasi

```
T-TEST GROUPS=Gender(1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=HASIL

/CRITERIA=CI (.9500) .
```

T-Test

[DataSet0]

Group Statistics

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
PROKRAS TINASI	Laki-Laki	8	32.0000	8.24621	2.91548
	Perempuan	26	27.0769	5.00338	.98124

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differenc e	Std. Error Differenc e	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
PROKRAS TINASI	Equal variances assumed	4.763	.037	2.075	32	.046	4.92308	2.37243	.09060	9.75556
	Equal variances not assumed			1.600	8.645	.145	4.92308	3.07617	-2.07956	11.92572