

**PENGARUH *SELF CONTROL* DAN *MINDLESS SCROLLING*
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA
SMKN 1 BANDUNG KABUPATEN TULUNGAGUNG**

SKRIPSI



Oleh:

Nadya Devianti Zahratul Fajria

NIM. 210401110075

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

2025

**PENGARUH *SELF CONTROL* DAN *MINDLESS SCROLLING*
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA
SMKN 1 BANDUNG KABUPATEN TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

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

oleh

Nadya Devianti Zahratul Fajria

NIM. 210401110075

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

2025

**PENGARUH *SELF CONTROL* DAN *MINDLESS SCROLLING* TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMKN 1 BANDUNG
KABUPATEN TULUNGAGUNG**

LEMBAR PERSETUJUAN

Oleh

Nadya Devianti Zahratul Fajria

NIM. 210401110075

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Ermita Zakiyah, M.Th.I NIP. 198701312019032007		12 Maret 2025
Dosen Pembimbing 2 Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog NIP. 197007242005012003		13 Maret 2025

Malang, 19 Maret 2025

Mengetahui,

Kepala Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A

NIP. 198002202015031002

**PENGARUH SELF CONTROL DAN MINDLESS SCROLLING TERHADAP
PROKRASINASI AKADEMIK PADA SISWA SMKN 1 BANDUNG
KABUPATEN TULUNGAGUNG**

SKRIPSI

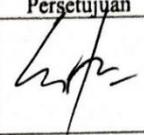
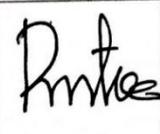
Oleh

Nadya Devianti Zahratul Fajria

NIM. 210401110075

Telah diujikan dan dinyatakan **LULUS** oleh Dewan Penguji Skripsi dalam
Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 28 April 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Ermita Zakiyah, M.Th.I NIP. 198701312019032007		9/5 2025
Ketua Penguji Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog NIP. 197007242005012003		9/2025 /5
Penguji Utama Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si. NIP. 197008132001121001		9/5 2025

Disahkan oleh,



Prof. Dr. Rita Hidayah, M.si
NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH SELF CONTROL DAN MINDLESS SCROLLING TERHADAP
PROKRASTINASI AADEMIK PADA SISWA SMKN 1 BANDUNG
KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Nadya Devianti Zahratul Fajria

NIM : 210401110075

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 19 Maret 2025

Dosen Pembimbing 1,



Ennita Zakiyah, M.Th.I

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH SELF CONTROL DAN MINDLESS SCROLLING TERHADAP
PROKRASTINASI AADEMIK PADA SISWA SMKN 1 BANDUNG
KABUPATEN TULUNGAGUNG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Nadya Devianti Zahratul Fajria

NIM : 210401110075

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Malang, 19 Maret 2025

Dosen Pembimbing 2,



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadya Devianti Zahratul Fajria

NIM : 210401110075

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh *Self Control* dan *Mindless Scrolling* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung**" adalah benar merupakan karya sendiri dan tidak meniru penelitian sebelumnya. Adapun kutipan yang saya sertakan di dalam tulisan ini telah saya cantumkan referensinya pada daftar pustaka. Apabila saya terbukti melakukan peniruan, maka saya siap ditindaklanjuti sebagaimana undang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Malang, 19 Maret 2025

Penulis



Nadya Devianti Zahratul Fajria

MOTTO

“Jangan berharap pada suatu hal yang ada di luar kendali kita. Selalu siapkan diri untuk menerima dan tidak menyalahkan kenyataan”

“Apabila kamu berbuat baik, maka kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri. Dan apabila kamu berbuat jahat, maka kerugian dari kejahatan itu juga untuk dirimu sendiri.”

QS. Al Isra' ayat 7

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala Puji bagi ALLAH SWT atas segala limpahan karunia, rahmat, rahiim Nya kepada peneliti. Sehingga, peneliti mampu melewati perjalanan panjang dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti persembahkan skripsi ini kepada:

1. Ibu dan nenek saya tercinta, **Ibu Siti Rodiyah** dan **Uti Suyati** dua wanita kuat dan mandiri, yang doa dan harapannya tidak pernah terputus untuk peneliti, selalu memberikan dorongan dan dukungan yang lebih dari cukup.
2. Teman-teman satu kontrakan **Difa, Malisa, Cyntia, Deeva, dan Maqhira** yang senantiasa membantu peneliti ketika sakit maupun kesulitan. Terimakasih sudah menjadi tempat pulang ketika kehidupan di Malang sedang berisik.
3. Sepupu **Putri Faramudita** yang membantu peneliti menemui pihak sekolah dan melakukan penyebaran data hingga selesai.
4. Adik sepupu kecil yang sering mengganggu peneliti dalam mengerjakan tugas kuliah, namun tetap menjadi alasan utama peneliti untuk segera pulang saat liburan, **Ayshalynn Almeera Rizky**.
5. Teman-teman **Asisten Laboratorium Konseling 2024** yang selalu mewarnai hari-hari peneliti dengan lelucon yang luar biasa, kebersamaan peneliti untuk tumbuh dan banyak belajar, serta dukungan emosional yang tidak didapatkan di tempat lain.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terimakasih yang setinggi-tingginya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M. A, selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A selaku ketua program studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Ermita Zakiyah, M.Th.I. selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing utama.
5. Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog. selaku dosen pembimbing pendamping.
6. Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si. selaku penguji utama dalam proses sidang hasil penelitian skripsi
7. Pihak SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung

8. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 19 Maret 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iiv
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
ABSTRAK	xvi
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II.....	13
KAJIAN TEORI.....	13
A. Prokrastinasi Akademik	13
1. Definisi	13
2. Aspek-Aspek	14
3. Faktor-Faktor.....	16
4. Integrasi Islam pada Prokrastinasi Akademik	17

B. Mindless Scrolling	19
1. Definisi	19
2. Aspek-Aspek	20
3. Faktor-Faktor	21
4. Integrasi Islam pada Mindless Scrolling	22
C. Self-Control.....	24
1. Definisi	24
2. Aspek-Aspek	26
3. Faktor-Faktor	27
4. Integrasi Islam pada Kontrol Diri.....	28
D. Pengaruh <i>Self-Control</i> dan <i>Mindless Scrolling</i> terhadap Prokrastinasi Akademik	29
E. Kerangka Konseptual	30
F. Hipotesis.....	31
BAB III.....	32
METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Identifikasi Variabel.....	32
C. Definisi Operasional.....	33
D. Populasi dan Sampel	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Validitas dan Reliabilitas	40
H. Analisis Data	41
I. Uji Hipotesis.....	42
J. Kategorisasi.....	43

BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Pelaksanaan Penelitian	46
B. Hasil Penelitian	48
C. Pembahasan.....	60
BAB V.....	68
KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. KESIMPULAN	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Table 1. QS Thaha ayat 114.....	18
Table 2. QS Al 'Asr ayat 1-2	23
Table 3. HR Bukhori tentang memanfaatkan waktu.....	24
Table 4. QS Al-Ghafir ayat 39	28
Table 5. Jumlah Populasi	34
Table 6. Skala Likert	37
Table 7. Blueprint Prokrastinasi Akademik.....	38
Table 8. Blueprint Self-Control	39
Table 9. Blueprint Mindless Scrolling	39
Table 10. Kategorisasi	45
Table 11. Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	48
Table 12. Blueprint Skala Mindless Scrolling	49
Table 13. Hasil Uji Validitas Skala Mindless Scrolling	50
Table 14. Blueprint skala self-control.....	51
Table 15. Hasil Uji Validitas self-control	51
Table 16. Hasil Uji Reliabilitas Mindless Scrolling.....	52
Table 17. Hasil Uji Reliabilitas self-control	52
Table 18. Hasil Uji Normalitas	53
Table 19. Hasil Uji Linearitas X1 ke Y	54
Table 20. Hasil Uji Linearitas X2 ke Y	54
Table 21. Hasil Uji Multikolinearitas.....	55
Table 22. Hasil Uji Heteroskedastisiti	55
Table 23. Hasil Uji T	56
Table 24. Hasil Uji F	57
Table 25. Hasil Uji Koefisien Determinasi X1 dan X2	57
Table 26. Hasil Uji Koefisien Determinasi X1	58
Table 27. Hasil Uji Koefisien Determinasi X2	58
Table 28. Hasil Analisis Deskriptif.....	58
Table 29. Kategorisasi	59
Table 30. Hasil Kategorisasi.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Data Penggunaan Media Sosial Gen Z	2
Gambar 2. Hasil Survei Fenomena	3
Gambar 3. Hasil Survei Fenomena	4
Gambar 4. Kerangka Konseptual	31
<i>Gambar 5. Tabel Jumlah Sampel</i>	<i>35</i>
Gambar 6. Analisis Deskriptif	44
Gambar 7. Histogram Kategorisasi	59

ABSTRAK

Zahratul Fajria, Nadya D. 2025 *Pengaruh Self-Control dan Mindless Scrolling terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung.*

Dosen Pembimbing 1: Ermita Zakiyah, M.Th.I

Dosen Pembimbing 2: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog

Kata Kunci: *mindles scrolling*, *self-control*, prokrastinasi akademik, media sosial

Masa era revolusi industri 4.0 seperti sekarang ini, hampir seluruh media sosial telah memiliki fitur infinite *scrolling*. Seharusnya, fitur ini dapat dimanfaatkan untuk mencari informasi maupun hiburan secara tidak berlebihan. Namun, fitur infinite *scrolling* justru membuat pengguna media sosial tidak menyadari jumlah waktu yang telah digunakan untuk *scrolling*. Sehingga, banyak waktu yang terbuang dan mengganggu waktu untuk aktivitas lain. Seperti yang dialami oleh siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung yang mengalami *mindless scrolling* sehingga mengganggu waktu optimalnya untuk belajar. Selain itu, terganggunya waktu belajar dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi akademik sendiri terjadi akibat kemampuan *self-control* yang rendah. Berdasarkan hal tersebut, diasumsikan bahwa *self-control* dan *mindless scrolling* mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *self-control* dan *mindless scrolling* terhadap prokrastinasi akademik, dan tingkat prokrastinasi akademik siswa SMKN 1 Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif correlational research, dengan jumlah sampel 135 siswa SMKN 1 Bandung yang ditentukan berdasarkan simple random sampling. Data disebar melalui kuisioner menggunakan media google form dan hardfile menggunakan skala likert. 3 skala yang diukur meliputi *self-control*, *mindless scrolling*, dan prokrastinasi akademik.

Data hasil penelitian diolah menggunakan program IBM SPSS versi 26 dengan metode regresi linier berganda. Hasil olah data membuktikan *self-control* memberikan pengaruh ke arah positif kepada prokrastinasi akademik dengan nilai R Square 0,506. Serta, *mindless scrolling* berpengaruh ke arah negatif dengan nilai R Square 0,499. Selain itu *self-control* dan *mindless* memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik secara simultan dengan nilai R square 0,648.

ABSTRACT

Zahratul Fajria, Nadya D. 2025 *The Influence of Self-Control and Mindless Scrolling on Academic Procrastination in Students of SMKN 1 Bandung, Tulungagung Regency.*

Supervisor 1: Ermita Zakiyah, M.Th.I

Supervisor 2: Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., Psikolog

Key Word: mindless scrolling, self-control, academic procrastination, social media

In the era of the industrial revolution 4.0, almost all social media have an infinite scrolling feature. This feature should be used to search for information or entertainment without being excessive. However, the infinite scrolling feature actually makes social media users unaware of the amount of time they have spent scrolling. Thus, a lot of time is wasted and disrupts time for other activities. As experienced by students of SMKN 1 Bandung, Tulungagung Regency who experienced mindless scrolling which disrupted their optimal time for studying. In addition, disrupted study time can cause academic procrastination. Academic procrastination behavior itself occurs due to low self-control abilities. Based on this, it is assumed that self-control and mindless scrolling influence the occurrence of academic procrastination behavior.

The purpose of this study was to determine whether or not there was an influence of self-control and mindless scrolling on academic procrastination, and the level of academic procrastination of students at SMKN 1 Bandung. The research method used was quantitative correlational research, with a sample size of 135 students at SMKN 1 Bandung determined based on simple random sampling. Data were distributed through questionnaires using Google Form media and hard files using a Likert scale. The 3 scales measured included self-control, mindless scrolling, and academic procrastination.

The research data were processed using the IBM SPSS version 26 program with multiple linear regression methods. The results of data processing prove that self-control has a positive influence on academic procrastination with an R Square value of 0.506. Also, mindless scrolling has a negative effect with R Square values of 0.499. In addition, self-control and mindless have an effect on academic procrastination simultaneously with an R square value of 0.648.

خلاصة

فجرية، نادية. 2025 تأثير ضبط النفس والتمرير الطائش على التسوية الأكاديمي بين الطلاب في المدرسة المهنية الحكومية 1 باندونج، مقاطعة تولونج أجونج

M.Th.I , المشرف 1 :إرمينا زكية

M.Si ، المشرف الثاني :د. يوليا شوليكتون

الكلمات الرئيسية: التمرير الطائش، وضبط النفس، والتسوية الأكاديمي، ووسائل التواصل الاجتماعي

تتمتع وسائل التواصل الاجتماعي بخاصية التمرير اللاهوائي .يجب استخدام هذه الميزة للعثور على المعلومات والترفيه باعتدال .ومع ذلك، فإن خاصية التمرير اللاهوائي تجعل مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي غير مدركين لمقدار الوقت الذي يقضونه في التمرير باندونج 1 SMKN وبالتالي، يضع الكثير من الوقت ويتداخل مع الوقت المخصص للأنشطة الأخرى .وكما اختبره طلاب تولونغاغونغ ريغيسي الذين يعانون من التمرير الطائش، فإنه يعطل وقتهم الأمثل للتعلم .بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي تعطيل وقت الدراسة إلى الماطلة الأكاديمية .يحدث سلوك التسوية الأكاديمي نفسه بسبب انخفاض القدرة على ضبط النفس .وبناءً على ذلك، يُفترض أن ضبط النفس والتمرير الطائش يؤثران على التسوية الأكاديمي

الغرض من هذه الدراسة هو تحديد ما إذا كان هناك تأثير لضبط النفس والتمرير الطائش على التسوية الأكاديمي ومستوى باندونج .أسلوب البحث المستخدم هو البحث الكمي الارتباطي، حيث تم تحديد 1 SMKN التسوية الأكاديمي لدى طلاب باندونج بناءً على أخذ عينات عشوائية بسيطة .ووزعت البيانات من 1 SMKN حجم عينة مكونة من 135 طالبًا من طلاب خلال استبيانات باستخدام وسائل استمارة جوجل وملف صلب باستخدام مقياس ليكرت .وتشمل المقاييس الثلاثة التي تم قياسها ضبط النفس، والتمرير الطائش، والتسوية الأكاديمي

بطريقة الانحدار IBM SPSS الإصدار 26 من IBM SPSS تمت معالجة بيانات البحث باستخدام برنامج R Square الخطي المتعدد .وأثبتت نتائج معالجة البيانات أن ضبط النفس يوفر تأثيرًا إيجابيًا على التسوية الأكاديمي بقيمة مربع 0.499 .بالإضافة إلى ذلك، يؤثر كل من ضبط النفس والتمرير R كما أن التمرير الطائش له تأثير سلبي بقيمة 0.506 ..مربع 0.648 R الطائش على التسوية الأكاديمي في وقت واحد بقيمة

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

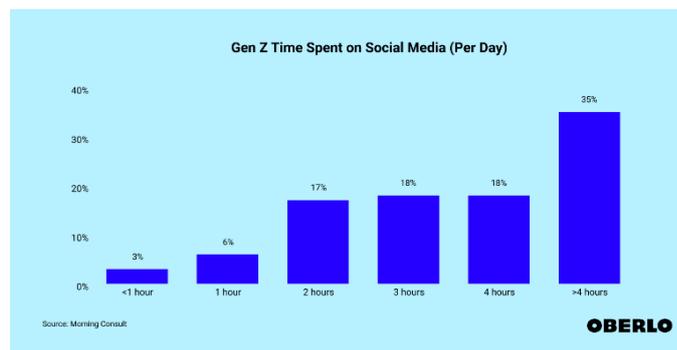
Pada zaman sekarang, masyarakat sedang berada dalam era revolusi industri 4.0. Revolusi industri 4.0 merupakan masa dimana terbentuk peningkatan konektivitas, kecerdasan artifisial, serta virtualisasi (Lase, 2019). Peningkatan tersebut membuat tidak sedikit dari penduduk Indonesia yang menggunakan *internet*. Pada tahun 2018, *google consumer behavior* mencatat bahwa 50% persen dari jumlah populasi penduduk Indonesia yang berjumlah 265,4 juta jiwa, telah menggunakan *internet* (Pujasari Supratman et al., 2018). Terdapat banyak hal yang bisa diakses menggunakan internet, salah satunya adalah media sosial. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mendoza, dkk (2022) dikemukakan bahwa media sosial menjadi salah satu aspek penting dalam hal interaksi pada saat ini (dalam Aufa Alfaiz et al., 2022).

Media sosial merupakan kumpulan aplikasi-aplikasi berlandaskan internet yang diciptakan berdasarkan teknologi web 2.0, serta dapat digunakan untuk menghasilkan dan berbagi konten oleh penggunanya (Delerue et al., 2012). Media sosial juga termasuk sebuah *platform* atau wadah yang membantu penggunanya untuk mengakses banyak hal, seperti hiburan, informasi, dan pengetahuan. Kemudahan komunikasi yang bisa dilakukan dengan media sosial meliputi beberapa hal, seperti mengirim pesan, berbagi informasi atau berita, mengakses *file*, mengirim gambar, mengirim video, serta melakukan percakapan langsung (*real time*) (Aufa Alfaiz et al., 2022). Platform yang umum digunakan untuk bermedia sosial meliputi *WhatsApp*, *Instagram*, *TikTok*, *Twitter*, *Facebook*, *Youtube*, dan *platform* lainnya.

Hasil survei yang dilakukan oleh *We Are Social* menyatakan bahwa 106 juta jiwa dari total seluruh penduduk Indonesia telah mendaftarkan diri di berbagai *platform* media sosial (Pujasari Supratman et al., 2018). Hampir semua kalangan dari total tersebut menggunakan media sosial. Namun, generasi dengan durasi penggunaan media sosial tertinggi adalah generasi

Z (Pujasari Supratman et al., 2018). Generasi Z atau Gen Z adalah seseorang yang lahir pada rentang tahun 1995 – 2010 (Widjarnako dkk., 2023). Gen Z yaitu generasi yang merasakan kemudahan teknologi sejak terlahir ke dunia (Firamadhina & Krisnani, 2021).

Berdasarkan data dari OBERLO tahun 2024, 35% dari generasi Z atau biasa disebut sebagai gen Z menghabiskan lebih dari 4 jam waktunya dalam satu hari untuk mengakses media sosial. Selain itu, 18% dari gen Z menggunakan media sosial selama 4 jam dalam satu hari, 18 % selama 3 jam per hari, 17% selama 2 jam per hari, 6% selama 1 jam per hari, serta 3% selama kurang dari 1 jam per hari.



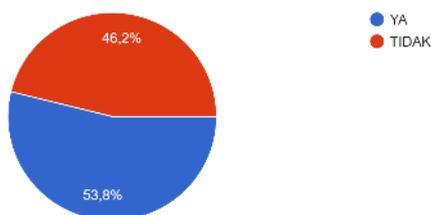
Gambar 1. Data Penggunaan Media Sosial Gen Z

Salah satu faktor yang menyebabkan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada Gen Z yaitu fitur *infinite scrolling*. *Infinite scrolling* merupakan fitur pengguliran tak terbatas yang disediakan oleh aplikasi untuk kemudahan akses pada konsumen (Lora et al., 2024). Fitur ini memicu pengguna media sosial untuk mengeksplorasi konten-konten tanpa batasan waktu. Hal ini akan mempengaruhi faktor psikologis pengguna media sosial yaitu peningkatan intensitas ketertarikan untuk menemukan konten-konten lain (Lora et al., 2024). Fenomena ini dalam dunia digital disebut sebagai “*attention engineering*” atau rekayasa perhatian. Menurut Richard (2005) tujuan dari *attention engineering* adalah membiarkan penggunanya untuk menghabiskan waktu lebih banyak di media sosial untuk menyaksikan konten-konten lain yang lebih memikat (Campbell et al., 2013.).

Salah satu tingkatan yang masuk dalam kriteria gen Z adalah siswa SMK/ sederajat. Siswa SMK sederajat adalah individu-individu yang saat ini berusia 15-19 tahun, atau lahir pada tahun 2005-2009. Tidak sedikit siswa SMK/ sederajat menggunakan media sosial dan menikmati fitur *infinite scrolling*. Namun, hal tersebut apabila tidak dibatasi dapat mengganggu beberapa aspek dalam kehidupannya, seperti belajar dan pengerjaan tugas akademik. Tidak sedikit siswa yang menunda belajar dan pengerjaan tugas akademik karena cenderung lebih memilih untuk menggunakan media sosial.

Pernyataan di atas didukung dengan hasil survei yang telah dilakukan peneliti kepada beberapa siswa SMKN 1 Bandung Tulungagung. Berdasarkan hasil survei diketahui bahwa 53,8% dari 53 responden sering meninggalkan tugas sekolah untuk kegiatan lain.

5. Saya sering meninggalkan tugas sekolah saya untuk kegiatan lain (misal: ekstrakurikuler, bepergian, bermain sosial media, bermain game online, dll)
52 jawaban



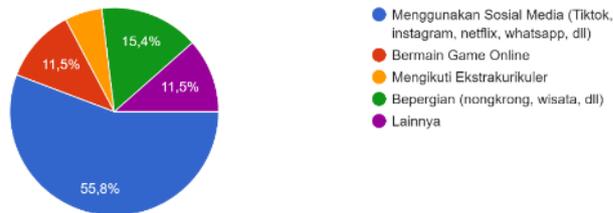
Gambar 2. Hasil Survei Fenomena

Siswa yang menunda tugas akademik cenderung dilakukan dengan kesengajaan dan disertai rasa tidak suka dalam mengerjakannya (Safiinatunnajah & Fikry, 2021). Sehingga, mereka lebih memilih kegiatan lain yang disukai.

Beberapa kegiatan lain yang menyebabkan siswa menunda tugas sekolah adalah bermain media sosial, bermain game online, bepergian, dan kegiatan lainnya. Hal tersebut didukung dengan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti, dimana dari 53 responden terdapat 55,8% siswa menunda tugas sekolah karena menggunakan media sosial seperti *TikTok*, *Instagram*, *Twitter*, *Facebook*, *WhatsApp*, dan media sosial lainnya. Selain itu, 11,5%

dari total responden menunda pengerjaan tugas sekolah karena bermain *game online*, 15,4% dari responden karena bepergian, 11,5% karena kegiatan lainnya, dan 5,8% disebabkan karena mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah atau organisasi lain di luar sekolah.

Hal apa yang paling sering menyebabkan anda menunda-nunda persiapan ujian dan mengerjakan tugas sekolah?
52 jawaban



Gambar 3. Hasil Survei Fenomena

Data survei di atas juga didukung oleh hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti kepada 4 siswa di SMKN 1 Bandung Tulungagung untuk mengetahui alasan menunda pengerjaan tugas sekolah dan memilih bermain media sosial. Siswa pertama dan kedua memberikan pernyataan sebagai berikut:

“Saya jarang menunda-nunda tugas sekolah, jika saya menunda biasa saya butuh hiburan untuk menenangkan otak karena terlalu banyak tugas sekolah” (NAS, Wawancara, 05 September 2024)

“Dikarenakan tugas yang begitu banyak dan saya merasa kewalahan, saya memutuskan untuk bermain media sosial sebentar untuk meringankan pikiran terlebih dahulu. Jika nanti dirasa sudah cukup barulah saya mulai mengerjakan tugas-tugas saya. Tapi ya jadinya saya harus sedikit begadang” (ZAA, Wawancara, 05 September 2024)

Dari kedua pernyataan siswa di atas, dapat diketahui bahwa alasan subjek menunda tugas sekolah dan bermain media sosial adalah untuk mencari hiburan. Dengan begitu, subjek merasa lebih terhibur dan tidak merasakan bosan. Namun, terkadang proses menghibur diri dengan

bermain media sosial yang dilakukan subjek tidak terkontrol waktunya, sehingga mereka harus tidur lebih larut untuk menyelesaikan tugas sekolahnya.

Hal serupa juga dialami oleh subjek ketiga, dimana ia memilih untuk bermain media sosial sebagai sarana menghibur diri. Hanya saja, keputusan tersebut membuat tingkat kemalasan subjek ketiga meningkat dan memilih untuk mengerjakan tugasnya di sekolah.

“Karena ada malas sedikit namun saya biasanya pulang sekolah tidak mengerjakan tugas, saya lebih suka mengerjakan tugas di sekolah dari pada di rumah kalau di rumah agak malas. Mending saya cari hiburan ketika dirumah” (RRS, Wawancara, 05 September 2024)

Selain ketiga pernyataan di atas, subjek keempat juga memberikan pernyataan berikut terkait alasan menunda mengerjakan sekolah karena bermain media sosial.

“Karena saya mudah terdistraksi dengan sesuatu seperti notifikasi dari game membuat saya menunda pekerjaan dan memilih untuk bermain game, atau notifikasi dari YouTube yang membuat saya menonton YouTube dan lupa waktu. Terkadang saya ketika merasa jenuh saat ditengah tengah mengerjakan sesuatu merasa ingin istirahat sebentar dengan membuka medsos namun keablasan hingga berjam-jam” (ARD, Wawancara, 05 September 2024)

Dari pernyataan subjek keempat, dapat diketahui bahwa yang menyebabkan penundaan pengerjaan tugas sekolah salah satunya adalah terdistraksi dengan notifikasi dari media sosial. Sehingga, terkadang subjek menjadi terlena dengan waktu. Selain notifikasi, keinginan subjek untuk istirahat sebentar untuk bermain media sosial disaat mengerjakan tugas, juga membuat subjek lupa bahwa ada hal yang harus diselesaikan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan yang disampaikan subjek diketahui bahwa bermain media sosial berpotensi menyebabkan penundaan pengerjaan tugas sekolah maupun belajar untuk persiapan

ujian. Penggunaan media sosial yang tidak dibatasi dapat menyita banyak waktu yang seharusnya digunakan untuk pengerjaan tugas atau belajar untuk persiapan ujian. Keinginan subjek untuk menghibur diri sejenak dengan media sosial justru membuat subjek-subjek tersebut terlena, sehingga tidak sedikit dari mereka yang melakukan penundaan. Perilaku menunda tugas atau aktivitas lain disebut sebagai prokrastinasi. Pada hal ini, prokrastinasi yang terjadi adalah prokrastinasi dalam hal akademik.

Menurut DeSimone prokrastinasi berasal dari bahasa latin yang secara harfiah artinya adalah menunda pekerjaan atau kegiatan di hari tersebut, atau menunda hingga hari lain (Ferrari dkk., 1995). Sedangkan, menurut Knaus (2010, dalam Novia Solichah, 2020), prokrastinasi merupakan bentuk respon individu terhadap suatu tugas dengan menundanya dan dipandang sebagai kebiasaan atau *trait*. Pelaku prokrastinasi disebut sebagai *procrastinator*. *Procrastinator* cenderung memilih untuk melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan kegiatan wajib mereka (Fahira & Hidayati, 2022).

Pada hakikatnya, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan tugas akademik, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan subjektif (Solomon Dan Rothblum, 1984). Prokrastinasi akademik dapat diamati dari waktu belajar siswa, dimana mereka mulai belajar lebih lambat daripada waktu optimalnya. Prokrastinasi akademik tidak hanya diartikan sebagai penundaan pengerjaan tugas, namun juga terdapat arti lain seperti menunda saat akan mulai belajar, menunda saat ditengah pembelajaran, ketidaksesuaian antara niat dan perilaku belajar, serta melakukan kegiatan lain diluar kepentingan belajar (Ferrari dkk., 1995).

Prokrastinasi akademik sendiri terjadi karena dua aspek, yaitu aspek takut akan kegagalan dan aspek enggan terhadap tugas (Ferrari dkk., 1995). Aspek takut akan kegagalan meliputi adanya perasaan cemas dengan pengerjaan tugas atau belajar, individu memiliki kognisi yang irasional, dan kepercayaan diri yang rendah dalam proses pengerjaan tugas. Sedangkan aspek enggan terhadap tugas meliputi adanya

keyakinan irasional terhadap selesainya tugas atau kemampuan belajar, ketepatan waktu yang lebih lambat dari waktu optimalnya, dan cacat diri di fisik maupun psikis individu. Berdasarkan ciri-ciri dan aspek prokrastinasi akademik, faktor penyebab terjadinya perilaku tersebut mayoritas berasal dari keadaan internal individu. Dimana, aspek-aspek yang telah disebutkan di atas, cenderung disertai dengan melakukan kegiatan lain, sehingga menyebabkan pengerjaan tugas atau belajar tidak berada pada durasi waktu yang optimal.

Perilaku prokrastinasi akademik pada siswa salah satu faktornya dapat dipengaruhi oleh *mindless scrolling*. Hal ini sesuai dengan pernyataan Bauer et et al., bahwa *mindless scrolling* merupakan tindakan pasif penggunaan sosial media, yang dilakukan tanpa tujuan pasti dan penurunan kesadaran (de Segovia Vicente et al., 2024). Sehingga, pelaku *mindless scrolling* cenderung tidak menyadari bahwa ia telah menggunakan banyak waktunya untuk melakukan pengguliran tak terbatas di media sosial.

Menurut penelitian terdahulu, diketahui bahwa *mindless scrolling* yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan (Nisa, 2023). Kecanduan tersebut terbukti memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik (Nisa, 2023). Dari penelitian tersebut diketahui bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan dalam penggunaan media sosial, maka tingkat prokrastinasi akademik juga semakin tinggi. Hal itu sejalan dengan penelitian yang terdahulu bahwa siklus *scrolling* yang berlebihan mengakibatkan ketergantungan pada *dopamine*, sehingga banyak waktu yang terbuang dan terbukti terjadi penurunan produktivitas (Quincy Tane, 2023).

Berdasarkan hasil survei, wawancara, dan penelitian terdahulu diketahui bahwa perilaku prokrastinasi akademik terjadi dikarenakan rendahnya kontrol diri pada siswa dalam melakukan kegiatan lain diluar kepentingan akademik. Prokrastinasi akademik dapat dicegah apabila individu tersebut memiliki kontrol diri yang tinggi (Fahira & Hidayati, 2022). Menurut Tangney (2004) kontrol diri adalah kemampuan individu

dalam menentukan keputusan atas perilaku yang dilakukan berdasarkan standar tertentu. Gottfredson and Hirschi juga berpendapat bahwa individu dengan kontrol diri yang tinggi mempertimbangkan konsekuensi penuh dari tindakan mereka. Di sisi lain, individu dengan kontrol diri yang rendah adalah individu yang cenderung mengikuti dorongan sesaat tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang dari perilaku tersebut (Burt, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Suprihatin & Husna (2019) diketahui bahwa kontrol diri memiliki hubungan kearah negatif dengan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,000. Penelitian pada siswa kelas XI SMAN 1 Kedungwuni juga ditemukan bahwa kontrol diri terbukti memberikan pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik sebesar 58,4% (Aisy & Sugiyo, 2021). Penelitian tersebut menguatkan penelitian dari Annisa (2017) bahwa pengaruh utama terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa adalah rendahnya kontrol diri.

Penelitian mengenai pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik banyak diteliti pada penelitian terdahulu, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Gibran (2024) dan Aisy & Sugiyo (2021). Namun, dalam penelitian ini terdapat istilah baru, yaitu *mindless scrolling*. Istilah *mindless scrolling* baru muncul setelah adanya fitur *infinite scrolling* (de Segovia Vicente et al., 2024). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Quincy Tane (2023) meneliti tentang pengaruh *mindless scrolling* terhadap penurunan produktivitas pada remaja. Namun, pada penelitian ini terdapat komponen lain yaitu “prokrastinasi akademik”. *Mindless scrolling* banyak diteliti pada jurnal internasional dengan menggunakan metode penelitian studi kasus, seperti pada penelitian de Segovia Vicente et al., (2024). Apabila ditinjau, penelitian tersebut ditujukan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang definisi dari *mindless scrolling* yang menyebabkan pengguna media sosial menghabiskan banyak waktu, tanpa dibahas lebih lanjut tentang dampak yang diberikan. Pada penelitian ini, *mindless scrolling* menggunakan metode kuantitatif. Selain itu, lokasi penelitian yang dipilih

cenderung hanya diteliti mengenai kemampuan akademik seperti penelitian Ratnani, I. (2019) dengan judul “Profil Berpikir Refraktif Siswa Kelas X dalam Memecahkan Masalah Matematika pada Materi Geometri Ditinjau dari Tingkat Adversity Quotient (AQ) di SMKN 1 Bandung Tulungagung”.

Perilaku prokrastinasi akademik tentu akan memberikan dampak pada kegiatan belajar siswa. Dampak yang ditimbulkan seperti belum terpenuhinya kewajiban dan ketertinggalan dari teman-teman yang telah menyelesaikan kewajiban belajarnya (Fahira & Hidayati, 2022). Selain itu menurut Ferrari (2010, dalam Fahira & Hidayati, 2022) prokrastinasi akademik juga menimbulkan kesulitan mengerjakan tugas, turunnya nilai akademik, serta terganggunya pikiran siswa seperti cemas dan khawatir karena menunda tugas sekolah. Berdasarkan pendapat Purwanti, Purwani, & Lestari (2016) penundaan tugas akademik yang terus menerus terjadi ditakutkan akan menjadi *trait* atau kebiasaan siswa (Safiinatunnajah & Fikry, 2021). Bahkan siswa menjadi acuh tak acuh terhadap tugas sekolahnya, seperti memilih untuk menyontek atau *copypaste* dari internet apabila sudah terbatas waktu pengerjaannya (Safiinatunnajah & Fikry, 2021).

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang memberikan dampak negatif bagi pelakunya. Kegiatan belajar dan pengerjaan tugas merupakan kegiatan yang melekat pada kehidupan siswa dan akan terus bertambah setiap waktu tertentu. Sehingga, apabila prokrastinasi akademik karena berbagai hal seperti bermain media sosial tidak dibatasi, akan mempengaruhi manajemen waktu, kesejahteraan mental siswa, dan pemenuhan tanggungjawab siswa yang terganggu. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman lebih tentang pengaruh *self control* dan *mindless scrolling* untuk membantu siswa dalam melakukan peningkatan *self control*, serta penurunan perilaku *mindless scrolling* dan perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian, peneliti memberikan judul pada penelitian

ini “Pengaruh *Self Control* dan *Mindless Scrolling* terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dari penelitian sebagai berikut

1. Bagaimana tingkat kecenderungan *self-control*, *mindless scrolling*, dan prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung?
2. Bagaimana pengaruh *self-control* terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung?
3. Bagaimana pengaruh *mindless scrolling* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung?
4. Bagaimana pengaruh *self-control* dan *mindless scrolling* terhadap prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian adalah:

1. Mengetahui tingkat kecenderungan *self-control*, *mindless scrolling*, dan prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung
2. Mengetahui pengaruh *self-control* terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung
3. Mengetahui pengaruh *mindless scrolling* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung
4. Mengetahui pengaruh *self-control* dan *mindless scrolling* terhadap prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap bahwa dengan penelitian ini para siswa-siswi terutama siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung dapat mengambil manfaat dalam upaya membentuk kontrol diri yang baik dalam bermedia sosial untuk mencegah perilaku *mindless scrolling* dan prokrastinasi akademik. Selain itu, peneliti berharap penelitian ini mampu menambah wawasan dan keilmuan untuk penelitian selanjutnya. Di bawah ini merupakan manfaat teoritis dan praktis dari penelitian ini:

1) Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan tambahan pengetahuan, wawasan, dan keilmuan bagi siswa, mahasiswa, maupun masyarakat mengenai *self-control* dan *mindless scrolling* yang memberikan pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Hal tersebut dikarenakan *scrolling* media sosial tidak dapat dipisahkan pada kehidupan sehari-hari. Serta perilaku prokrastinasi merupakan perilaku yang secara sadar maupun tidak sadar sering dilakukan oleh para siswa, mahasiswa, maupun masyarakat luas.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Pembaca

Peneliti berharap melalui penelitian ini mampu menambah pengetahuan, wawasan, dan keilmuan bagi siswa, mahasiswa, maupun masyarakat mengenai *self-control*, *mindless scrolling*, perilaku prokrastinasi akademik, serta bagaimana *self-control* dan *mindless scrolling* dapat memengaruhi prokrastinasi akademik.

b. Bagi Praktisi

Hal yang dihasilkan melalui penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi tambahan oleh praktisi dalam melakukan *assessment* atau memberikan intervensi terhadap keadaan *self-control* dan *mindless scrolling* individu yang kurang baik dan mengganggu kehidupan sehari-hari.

c. Bagi Pelajar/Mahasiswa

Melalui penelitian ini diharapkan mampu mendorong pelajar/mahasiswa untuk menghindari perilaku prokrastinasi

akademik melalui peningkatan *self-control* dan pengurangan intensitas *mindless scrolling*. Sehingga, hal tersebut dapat mengurangi intensitas penggunaan media sosial dan mengurangi intensitas terjadinya prokrastinasi akademik.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Definisi

Kata “prokrastinasi” dikemukakan pertama oleh Brown dan Holtzman tahun 1967 (Lestari et al., 2014. Ferrari, dkk. (1995, dalam Lestari et al., 2014) mengartikan prokrastinasi sebagai perilaku individu yang cenderung melakukan penundaan terhadap suatu tugas atau pekerjaan. Istilah “Prokrastinasi” berasal dari bahasa latin *procrastination*, *pro* artinya bergerak maju dan *crastinus* berarti keputusan esok hari. Apabila kedua arti kata tersebut disatukan, maka *procrastination* berarti melakukan sesuatu di hari berikutnya (Dewi, 2014) .

Menurut Ghufroon & Risnawati (2010, dalam Putri & Nuraini, 2023) prokrastinasi akademik merupakan tingkah laku individu yang ditandai dengan menunda memulai atau menunda penyelesaian tugas pada waktu-waktu terakhir yang masih mungkin dijangkau. Hal tersebut dilakukan individu karena pengaruh internal dan eksternal.

Prokrastinasi yang berhubungan dengan kegiatan peserta didik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Pada hakikatnya, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan tugas akademik, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan subjektif (Solomon Dan Rothblum, 1984). Prokrastinasi akademik biasanya terjadi ketika peserta didik beranggapan bahwa pekerjaan sekolah atau belajar adalah suatu kegiatan yang membutuhkan tenaga ekstra, sehingga tidak sedikit dari mereka yang menganggap bahwa hal tersebut membosankan dan tidak menyenangkan. Sehingga, peserta didik lebih memilih untuk mengerjakan tugas sekolah atau belajar untuk persiapan ujian di waktu yang tidak optimal pada umumnya (Putri & Nuraini, 2023). Hal tersebut sesuai dengan pendapat DeSimone, bahwa prokrastinasi adalah menunda pekerjaan atau

kegiatan dihari tersebut, atau menunda hingga hari lain (Ferrari dkk., 1995).

Yip dan Leung mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai niat individu untuk menunda penyelesaian tugas akademiknya (Rahmanillah & Qomariyah, 2018). Selain itu, Sheel menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan kesengajaan individu dalam menunda suatu kegiatan meskipun dapat mengakibatkan dampak buruk (Suparwi, 2019). Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung akan memahami bahwa pekerjaan, tugas sekolah, atau belajar yang dengan sengaja ia tunda, akan mengakibatkan penumpukan dikemudian hari. Tuckman berpendapat bahwa individu yang melakukan prokrastinasi akan menghindari pekerjaan dan menggantinya dengan kegiatan lain di luar pekerjaannya (Sa'adah et al., (2023).

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah kegiatan menunda memulai atau menunda menyelesaikan tugas dihari tersebut atau hingga hari berikutnya yang dilakukan dengan unsur kesengajaan oleh prokrastinator. Kemudian, prokrastinasi akademik merupakan perilaku peserta didik dalam menunda pengerjaan tugas sekolah atau belajar, sehingga menyebabkan waktu pengerjaan tugas sekolah tidak optimal.

2. Aspek-Aspek

Ferrari dkk., (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki empat aspek yang dapat diukur, meliputi:

- a. Menunda untuk memulai maupun menuntaskan tugas yang diberikan. Hal ini berarti pelaku prokrastinasi akademik secara sadar mengundur waktu pengerjaan tugas sekolah untuk kegiatan lain.
- b. Cukup lambat dalam pengerjaan tugas sekolah. Dalam hal ini berarti pelaku prokrastinasi memerlukan lebih banyak waktu dari waktu pengerjaan normal. Biasanya hal ini disebabkan karena

pelaku prokrastinasi melakukan hal lain diluar tugas yang tidak penting.

- c. Adanya ketimpangan antara *planning* dan aksi. *Procrastinator* cenderung kesulitan untuk menyelesaikan pekerjaannya sesuai dengan tenggat waktu yang ada. Meskipun individu atau siswa telah membuat perencanaan agar tugas yang diberikan selesai sebelum tenggat, namun apabila ada hal lain yang dikerjakan diluar kepentingan maka juga akan mendorong penyelesaian tugas terjadi kemunduran. Hal itulah yang dimaksud *planning* tidak sesuai dengan aksi.
- d. *Procrastinator* lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada tugas sekolah. Hal ini dikarenakan tidak sedikit siswa yang beranggapan bahwa tugas sekolah adalah suatu hal yang membosankan. Sehingga mereka lebih memilih melakukan aktivitas lain seperti bermain media sosial hingga menyita banyak waktunya.

Solomon dan Rothblum dalam artikelnya yang berjudul “*Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*” mengungkapkan bahwa terdapat 13 aspek dalam prokrastinasi akademik, meliputi:

- a. Kecemasan akan hasil evaluasi
- b. Perfeksionis
- c. Kesulitan membuat keputusan
- d. Ketergantungan dan mencari bantuan
- e. Rendahnya toleransi dari rasa frustrasi
- f. Kurang percaya diri
- g. Kemalasan
- h. Kurang adanya penegasan
- i. Takut gagal
- j. Kurang baik dalam manajemen waktu
- k. Kesulitan melawan kendali
- l. Pengambilan resiko

m. Pengaruh teman sebaya

3. Faktor-Faktor

Prokrastinasi akademik dapat disebabkan karena beberapa faktor. Bernard berpendapat bahwa prokrastinasi akademik dapat disebabkan karena faktor kecemasan, emosi yang tidak stabil dengan orang lain, stress, kelelahan fisik maupun psikis, kegagalan dalam manajemen waktu, depresi, kurangnya pemahaman tentang tugas yang harus dikerjakan, maupun ketidaknyamanan individu sehingga memilih untuk melakukan kegiatan lain (Suparwi, 2019).

Faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik dapat diklasifikasikan menjadi faktor internal dan eksternal. Menurut Ferrari (Suparwi, 2019) faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik adalah:

a. Faktor Internal

Faktor internal terdiri dari beberapa hal, meliputi:

1) Kondisi Kodrati

Kondisi kodrati ini sering disebut sebagai gaya pengasuhan orang tua (Prlll et al., 2021). Kondisi ini terjadi ketika anak pertama atau anak terakhir cenderung lebih mendapatkan perhatian, semangat, dan bantuan dari orang tua. Hal-hal yang mempengaruhi kondisi ini adalah jenis kelamin, umur, dan urutan lahir anak. Hal tersebut dapat membuat motivasi belajar anak menurun.

2) Kondisi Fisik

Kesehatan fisik juga mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Peserta didik yang sedang bermasalah dengan fisiknya tentu tidak akan nyaman ketika harus menyelesaikan tugasnya pada saat itu.

3) Kondisi Psikologis

Keadaan psikologi individu tentunya akan mempengaruhi proses kognitif individu (Suparwi, 2019). Keadaan kognitif ini kemudian akan memunculkan pemikiran-pemikiran yang

cukup mengganggu, seperti perfeksionisme, penurunan motivasi belajar, dan kecemasan.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mejadi penyebab prokrastinasi akademik meliputi faktor orang tua dan keluarga, serta lingkungan masyarakat dan sekolah (Suparwi, 2019). Berdasarkan pendapat dari Ferrari & Ollivete, pola asuh orang tua akan membentuk perilaku anak. Orang tua yang terlalu otoriter akan membuat anak-anak takut dengan hasil evaluasi belajar di sekolahnya (Suparwi, 2019). Sebaliknya, orang tua yang kurang memperhatikan anaknya, juga turut memberikan celah kepada anak untuk berperilaku malas. Selain itu, tuntutan keluarga yang semakin berat tanpa diimbangi dengan sarana yang sesuai dapat menyebabkan anak kesulitan memenuhi tanggungjawab belajarnya di waktu yang optimal (Ferrari dkk., 1995).

Selain itu, prokrastinasi akademik lebih umum terjadi pada lingkungan yang minim pengawasan, baik lingkungan masyarakat maupun sekolah (Dewi, 2014). Misalnya adalah guru yang kurang peduli dengan pengunduran batas akhir tugas sekolah yang dilakukan siswa. Selain itu, pengaruh masyarakat terutama lingkup pertemanan seperti ketidakpedulian teman sebaya terhadap tanggungjawab sekolah yang dimiliki siswa.

4. Integrasi Islam pada Prokrastinasi Akademik

Islam secara etimologi berasal dari Bahasa Arab ‘salima’ yang artinya selamat Sentosa (Sodikin, 2003). Islam adalah agama yang turun langsung dari Allah SWT kepada Rosulullah Muhammad SAW. Islam banyak mengatur akhlak manusia untuk diarahkan pada hal-hal yang lebih bermoral dan bernilai positif (Rozza et al., 2023). Belajar adalah proses individu dalam memperoleh ilmu. Islam menempatkan ilmu sebagai hal yang mulia, sehingga wajar apabila Islam mendorong penganutnya untuk senantiasa menimba ilmu (Rozza et al., 2023).

Namun, Islam tidak menganjurkan atau tidak menyetujui perilaku prokratinasi akademik atau menunda-nunda yang diikuti dengan perilaku tergesa-gesa diakhir waktu. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. Thaha ayat 114 pada tabel di bawah:

Table 1. QS Thaha ayat 114.

No.	Lafadz	Arti	Kaitan Psikologis
1.	فَتَعَلَى اللَّهِ الْمَلِكُ الْحَقُّ	<i>Mahatinggi Allah, Raja yang sebenar- benarnya</i>	Tuhan merupakan entitas tunggal dan pengatur segala hal yang ada di dunia dan angkasa raya.
2.	وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُفْضَى إِلَيْكَ وَحْيُهُ	<i>Janganlah engkau (Nabi Muhammad) tergesa-gesa (membaca) Al- Qur'an sebelum selesai pewahyuannya kepadamu</i>	Pada ayat ini Allah SWT menganjurkan Nabi Muhammad SAW untuk mendengarkan penuh Jibril dan mempelajari apa yang disampaikan dalam keadaan yang tidak tergesa-gesa . Dimana, prokratinasi akademik sendiri merupakan perilaku menunda belajar yang tidak memanfaatkan waktu dengan baik , sehingga menimbulkan perilaku tergesa-gesa .
3.	وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا	<i>dan katakanlah, "Ya Tuhanku, tambahkanlah ilmu kepadaku."</i>	Apabila belajar dalam keadaan tenang dan penuh perhatian, maka bertambahnya pengetahuan akan lebih maksimal (Rozza et al., 2023).

Berdasarkan ayat di atas diketahui bahwa Allah SWT memberikan perintah kepada Nabi Muhammad SAW untuk belajar dengan keadaan yang tidak tergesa-gesa. Sehingga, para siswa juga seharusnya turut melakukan anjuran ayat tersebut, yaitu tidak tergesa-gesa dalam belajar.

Apabila dilihat dari hal-hal yang telah dituliskan di atas diketahui bahwa manusia dianjurkan untuk selalu menuntut ilmu, dikarenakan ilmu memiliki kedudukan yang mulia dalam Islam. Islam sangat detail dalam mengatur segala sesuatu yang ada di dunia, termasuk cara seseorang belajar. Islam tidak menganjurkan seseorang belajar dengan keadaan yang tergesa-gesa dan memanfaatkan waktu dengan baik.

B. Mindless Scrolling

1. Definisi

Penggunaan media sosial kini semakin mudah dengan fitur *infinite scrolling*. *Infinite Scrolling* merupakan fitur pengguliran tak terbatas yang disediakan oleh berbagai aplikasi untuk memudahkan akses bagi para penggunanya (Lora et al., 2024). Fitur ini disajikan untuk menarik minat pengguna media sosial dalam mengeksplorasi konten tanpa batas waktu. Fitur ini akan membentuk sebuah fenomena yang disebut dengan “*attention engineering*” atau rekayasa perhatian (Lora et al., 2024). *Attention engineering* akan membuat pengguna media sosial secara tidak sadar telah menghabiskan waktu yang lama untuk melakukan *infinite scrolling*.

Sejak kemunculan fitur *infinite scrolling* pada tahun 2006 yang menyebabkan penggunanya menghabiskan cukup banyak waktu di laman tersebut, pada akhirnya mampu memunculkan istilah *mindless scrolling* (Knyzelis, 2024). *Mindless scrolling* muncul pada tahun 2015 sebagai bentuk respon dari peningkatan pengguna media sosial yang melakukan pengguliran (de Segovia Vicente et al., 2024). *Mindless scrolling* menurut Bauer et al., (2022) merupakan tindakan pasif penggunaan media sosial, yang dilakukan tanpa tujuan pasti dan penurunan kesadaran. Sehingga, pelaku *mindless scrolling*

cenderung tidak menyadari a telah menggunakan banyak waktunya untuk melakukan pengguliran tak terbatas di media sosial (de Segovia Vicente et al., 2024).

Mindless scrolling juga bisa diartikan sebagai keadaan tidak sadar seseorang ketika menjelajah media sosial yang ditandai dengan dorongan eksplor berlebih dan disebabkan karena adanya desain adiktif (Lora et al., 2024). Pendapat tersebut berkorelasi dengan definisi *mindless scrolling* yang dikemukakan oleh Lupinacci (2020), bahwa aktivitas tersebut merupakan pemisahan antara tubuh yang terus melakukan kegiatan dan pikiran yang cenderung lambat.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *mindless scrolling* merupakan tindakan pasif dan tidak sadar dalam pengguliran tanpa batas pada media sosial, yang ditandai dengan dorongan eksplorasi berlebih akibat adanya desain adiktif, sehingga individu secara tidak sadar menghabiskan banyak waktu untuk hal tersebut.

2. Aspek-Aspek

Mindless scrolling disebabkan karena adanya disosiatif pikiran (Baughan et al., 2022). Aspek-aspek yang menjadi ciri dari tahapan disosiasi pikiran adalah di bawah ini.

1) *Entry-point to Pasif*

Pada tahap ini individu akan berada pada fase disosiasi spontan, yang ditandai dengan melamun atau pikiran tidak fokus pada apa yang ia kerjakan. Misalnya pada kegiatan belajar, menyetir, dll. Pada tahap ini, individu juga melakukan pelarian secara sadar atau disebut sebagai *stress-relief*, misalnya seperti menonton film, membaca buku, atau bermain media sosial.

2) *Normative dissociation:*

Pada tahap ini tingkat fokus individu mulai menyempit, sehingga menyebabkan berkurangnya kesadaran diri, waktu, dan ingatan pada kegiatan yang sedang dilakukan. Fase ini terdiri dari dua jenis kondisi disosiasi normatif:

- a. Kondisi *flow*: aktif pada kegiatan yang berarti, seperti berkarya, mengedit konten.
- b. Kondisi *zone*: aktif pada kegiatan yang tidak berarti, seperti berjudi, melihat konten yang cenderung berganti (*infinite scrolling*).

3) *Exit point*

Pada fase ini kesadaran dan fokus individu kembali muncul. Biasanya pada tahap ini, seseorang akan merasa bingung terhadap hal yang sebelumnya dilakukan. Ketika terbebas dari tahap disosiasi normatif dengan kondisi *flow*, seseorang akan merasa mendapatkan nilai dan afirmasi positif. Namun, apabila tingkat kesadaran dan fokus kembali pada kondisi *zone*, akan membuat seseorang merasa energinya habis dan cenderung negatif.

3. Faktor-Faktor

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *mindless scrolling* pada diri individu menurut Eyal (2014) terdiri dari empat hal, meliputi pemicu, dorongan, investasi *platform*, dan umpan berita (Purohit & Holzer, 2021). Faktor pemicu dalam *mindless scrolling* merupakan faktor penyebab awal yang membuat pengguna terus menerus melakukan pengguliran untuk menemukan konten-konten lain tanpa tau tujuannya. Biasanya, hal yang paling sering muncul sebagai faktor pemicu adalah pemberitahuan untuk melakukan pengguliran, misalnya dengan kalimat “Telusuri Hal Terkait”. Faktor kedua adalah faktor dorongan, dimana *platform* akan menyediakan berbagai fitur agar pengguna media sosial dapat melakukan tindakan, selain pengguliran tak terbatas. Fitur yang diberikan seperti menyukai konten, memberikan komentar pada konten, berinteraksi dengan teman, dan fitur-fitur lainnya.

Faktor ketiga menurut Eval adalah investasi untuk *platform* yang digunakan oleh individu. Dorongan-dorongan akibat tersedianya beberapa fitur di atas, dapat menyebabkan individu lain turut menggunakan platform tersebut. Misalnya seorang individu

membagikan konten dari *platform TikTok* kepada temannya, maka kemungkinan besar individu yang menerima akan tertarik dan mendownload aplikasi *TikTok*. Sehingga, mereka dapat melakukan interaksi melalui *platform* yang sama. Hal yang demikian, dapat membuat kenaikan jumlah pengguna *platform*. Faktor umpan berita merupakan penyediaan fitur yang memberikan imbalan penggunaanya dengan memunculkan berita atau konten lain. Sehingga, pengguna media sosial akan terus melakukan pengguliran dalam jangka waktu yang tidak bisa dipastikan.

4. Integrasi Islam pada Mindless Scrolling

Mindless scrolling seperti yang telah dijelaskan pada latar belakang, cenderung terjadi pada seseorang dengan niat mencari hiburan di media sosial. Mencari hiburan atau bersenang-senang memiliki hukum “*mubah*” atau boleh dilakukan dalam Islam (Nurkamilah et al., 2024). Namun, apabila kegiatan mencari hiburan tersebut justru membuat seseorang lalai dalam waktu dan khawatir mengganggu kewajiban, maka lebih baik dihindari. Karena hal tersebut bisa masuk ke dalam “kemudharatan” (Nurkamilah et al., 2024).

Pendapat tersebut didukung dengan pendapat yang disampaikan oleh Hasan, bahwa dampak negatif bermain media sosial yang berlebihan akan menyebabkan penurunan produktivitas pada siswa atau remaja (Nurkamilah et al., 2024). Artinya, banyak waktu yang kurang bermanfaat dihabiskan hanya untuk menggulir media sosial. Dalam Islam perilaku membuang-buang waktu adalah perilaku yang membuat manusia berada dalam kerugian. Hal ini sesuai dengan Q.S. Al-‘Asr ayat 1-2. Ayat tersebut mengajarkan seluruh umat manusia untuk senantiasa memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin.

Table 2. QS Al 'Asr ayat 1-2

No.	Lafadz	Arti	Kaitan Psikologis
1.	وَالْعَصْرِ	<i>Demi masa.</i>	Waktu merupakan salah satu aspek di dunia ini yang tidak bisa diputar kembali. Kemampuan individu dalam mengelola penggunaan waktu dalam kehidupannya disebut sebagai “ <i>Time Management</i> ”.
2.	إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ	<i>Sungguh manusia berada dalam kerugian.</i>	<i>Mindless scrolling</i> merupakan perilaku yang memberikan dampak terbuangnya nikmat waktu. Sehingga apabila kemampuan <i>time management</i> individu tidak maksimal, maka akan berdampak mengganggu kegiatan lain yang harus dikerjakan individu (Nurkamilah et al., 2024)

Di samping itu, Nabi Muhammad SAW menganjurkan umat-umatNya untuk lebih bijak dalam memanfaatkan waktu. Berdasarkan ayat di bawah ini, diketahui bahwa *mindless scrolling* merupakan kegiatan yang tidak dianjurkan karena membuat pelakunya secara tidak sadar menghabiskan banyak waktu di media sosial. Orang-orang yang sering lalai akan nikmat waktu dan nikmat sehat yang diberikan, sehingga ditakutkan akan berada pada golongan orang yang merugi. Sebagaimana Sabda Rasulullah SAW dalam HR. Bukhori:

Table 3. HR Bukhori tentang memanfaatkan waktu

No.	Lafadz	Arti	Kaitan Psikologis
1.	نِعْمَتَانِ مَعْبُورُونَ	Ada dua nikmat yang seringkali dilalaikan oleh manusia	Lalai dalam psikologi disebut sebagai kegagalan individu dalam mengendalikan perhatian.
2.	فِيهِمَا كَثِيرٌ مِّنَ النَّاسِ	yaitu nikmat sehat	Sehat merupakan keadaan yang baik fisik, mental, dan kesejahteraan sosial, dan semata-mata tidak hanya karea terbebas dari penyakit (WHO, 2021). Individu dalam keadaan yang baik, akan memudahkan melakukan berbagai macam aktivitas positif.
3.	الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ	dan waktu luang	Menurut Verghese et al (2006), waktu luang memiliki peran dalam menjaga kesehatan mental individu. Melakukan kegiatan positif di waktu luang atau menggunakannya untuk beristirahat dapat memicu kesejahteraan mental yang baik.

C. Self-Control

1. Definisi

Kontrol diri dalam Bahasa Inggris disebut sebagai *self-control*. Kontrol diri dikatakan sebagai *skill* setiap individu (Walter, 2020). Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa kontrol diri berarti sebuah kecakapan yang ada pada diri individu dalam menentukan keputusan sebelum tingkah laku dan mengendalikan diri dalam aspek emosi,

pikiran, maupun perilaku (Putri & Nuraini, 2023). Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Wulandari & Khumaidatul (2020) bahwa kontrol diri dapat mencerminkan hasil keputusan individu setelah melalui penilaian kognitif yang dilihat dari perilaku individu engajuan peningkatan hasil dan tujuan tertentu.

Kontrol diri atau *self-control* sebagai kecakapan yang dimiliki individu dapat memodifikasi pikiran, emosi, motivasi, dan perilaku dari hal yang kurang baik (tidak diinginkan) menjadi lebih baik atau ke arah positif (Mudalifah et al., 2019). Averill (dalam Dwi Marsela & Supriatna, 2019) juga berpendapat bahwa kontrol diri ini digunakan individu untuk mengubah perilaku, serta menginterpretasi informasi sebelum memberikan respond.

Tangney (2004) menyatakan bahwa kontrol diri menjadi kemampuan yang harus dimiliki individu dalam menentukan perilaku berdasarkan standar moral, aturan-aturan, dan nilai-nilai masyarakat. Hal tersebut bertujuan agar perilaku yang dikeuarkan oleh individu tetap mengarah kepada hal-hal yang positif. Artinya, dengan kontrol diri yang dimiliki, individu dapat mengendalikan perilaku yang dilakukan. Misalnya, seorang peserta didik yang sedang berada dalam pekan ujian, mereka akan mengurangi menonton film atau pergi bersama teman untuk memaksimalkan waktu belajarnya. Artinya, dengan kontrol diri yang dimiliki, individu dapat mengendalikan perilaku yang dilakukan. Misalnya, seorang peserta didik yang sedang berada dalam pekan ujian, mereka akan mengurangi menonton film atau pergi bersama teman untuk memaksimalkan waktu belajarnya.

Dari pernyataan-pernyataan di atas dapat diketahui bahwa kontrol diri adalah kecakapan yang dimiliki individu dalam mengambil keputusan setelah melewati proses pertimbangan kognitif sebelum memunculkan perilaku. Dengan begitu, individu dapat mengkondisikan perilaku, serta memposisikan dirinya pada keadaan dan respon yang sesuai di lingkungannya.

2. Aspek-Aspek

Averill (1973) secara khusus membagi aspek-aspek dalam kontrol diri menjadi tiga hal, meliputi:

1) *Behavior control*

Behavior control atau kontrol perilaku merupakan cara individu dalam memberikan respond tingkah laku, mempengaruhi, atau melakukan perubahan terhadap peristiwa tertentu (Handayani, 2020). Menurut Averill (1973, Fahira & Hidayati, 2022), *behavior control* dapat dimanfaatkan individu untuk melakukan pengendalian atas tindakan dari dalam diri atau di luar diri inidvidu tersebut.

2) *Cognitive control*

Cognitive control atau kontrol kognitif merupakan kecakapan individu dalam melakukan interpretasi terhadap informasi yang didapatkan, dimana interpretasi ini melalui proses menilai atau menghubungkan antar fenomena (Handayani, 2020). *Cognitive control* dapat dikelompokkan menjadi dua hal, yaitu kemampuan dalam memperoleh informasi atau *information gain* dan kemampuan dalam melakukan penilaian atau *appraisal* (Projo et al., 2022). Kemampuan dalam memperoleh informasi penting untuk membantu mencari *problem solving*, serta menimbulkan pemikiran yang objektif. Sedangkan, kemampuan dalam melakukan penilaian juga penting sebelum terbentuknya suatu keputusan.

3) *Decisional control*

Decisional control atau disebut sebagai kontrol keputusan merupakan kecakapan individu dalam memilih suatu keputusan melalui kepercayaan pribadi (Handayani, 2020). Ketika menentukan keputusan, tentunya inidvidu akan mempertimbangkan dampak dimasa sekarang dan masa depan (Fahira & Hidayati, 2022).

3. Faktor-Faktor

Terdapat enam faktor kontrol diri yang dikemukakan oleh Gilliom, dkk. (2002, dalam Fahira & Hidayati, 2022). Enam faktor tersebut meliputi *active distraction* atau pengalihan, *passive waiting* atau mengulang penantian, *information gathering* tau pengumpulan informasi, *comfort seeking* atau mencari rasa nyaman, *focus on delay object* atau fokus terhadap tertundanya kewajiban, serta *peak anger* atau kemarahan puncak.

Kontrol diri memiliki dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal (Projo et al., 2022).

a. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri pada individu terbagi menjadi tiga hal, yaitu landasan biologis, usia individu, dan kemampuan mengendalikan emosi. Faktor biologis yang mempengaruhi kontrol diri adalah kesehatan fisik (Tangney et al., 2004 dalam Roy, 2010). Hal-hal yang mempengaruhi meliputi penyalahgunaan zat, gangguan makan, mengkonsumsi alkoho;, perilaku seksual yang tidak benar, kekerasan, dan masalah fisik lainnya. Faktor internal kedua merupakan usia individu. Semakin bertambah usia individu, maka semakin meningkat pula kemampuan kontrol diri yang dimiliki (Projo et al., 2022). Melalui peningkatan usia ini, individu secara bertahap mampu memperbaiki kemampuan interpretasinya terhadap suatu keadaan. Faktor internal ketiga yang mempengaruhi kontrol diri adalah kemampuan pengendalian emosi dalam diri individu. Pengendalian emosi sangat mempengaruhi kontrol diri (Projo et al., 2022). Apabila inidvidu mampu mengelola emosi dengan baik, maka dapat memunculkan kontrol diri yang baik pula.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Ikatan dalam keluarga erupakan faktor penting dalam kontrol diri individu (Projo et al., 2022). Menurut Hamungpuni (Projo et al., 2022), individu yang terlahir di

keluarga dengan pola asuh orang tua yang demokratis, cenderung memiliki kemampuan kontrol diri yang baik. Hal tersebut dikarenakan pola asuh yang sesuai, dapat menumbuhkan kedisiplinan anak secara konsisten.

4. Integrasi Islam pada Kontrol Diri

Kontrol diri dalam Islam disebut sebagai “*Mujahadah an-Nafs*”. Islam menggolongkan kontrol diri ke dalam kesabaran (Ragwan 2017). Kesabaran disini berarti berusaha untuk menjaga diri dari hal-hal yang dilarang, serta hal-hal yang bersifat kesenangan sementara. Konsep tersebut dikenal dengan istilah *delay gratification* (Ragwan 207).

Seperti yang telah diketahui, bahwa dunia ini hanya bersifat sementara. Sebagaimana Firman Allah SWT dalam QS Al-Ghafir ayat 39:

Table 4. QS Al-Ghafir ayat 39

No.	Lafadz	Arti	Kaitan Psikologis
1.	يَقَوْمٍ	Wahai Kaumku	Individu yang secara sadar telah memilih suatu keyakinan untuk diikuti aturannya dan dijauhi larangannya, sehingga dapat disebut sebagai kaum atau hamba.
2.	تَمَّا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَاعٌ	Sesungguhnya kehidupan dunia ini hanya sementara	Kebahagiaan yang didapatkan di dunia tidak selamanya dapat dinikmati. Oleh karena itu, <i>self-control</i> penting dilakukan untuk menjaga diri individu dari perbuatan atau perilaku yang tidak mendatangkan manfaat atau tidak berlebihan (Gibran, 2024).
3.	وَلِنَّ الْأَجْرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ	Dan sesungguhnya akhirat itulah yang kekal	Individu dianjurkan untuk melakukan kegiatan yang berorientasi pada akhirat atau dunia setelah kematian.

Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa manusia dianjurkan untuk mengurangi atau meninggalkan kehidupan dunia yang hanya bersifat sementara. Oleh karena itu, sebaiknya manusia dalam berkegiatan di dunia lebih bijak dalam menggunakan waktu yang ada, serta tidak dalam porsi yang berlebihan. Imam Ghozali (dalam Muhammad, 2022) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik akan membentuk sebuah karakter yang kuat. Tidak hanya itu, *self-control* adalah salah satu aspek yang dihargai dan dianjurkan oleh Islam.

D. Pengaruh *Self-Control* dan *Mindless Scrolling* terhadap Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan tingkah laku individu yang ditandai dengan menunda memulai atau menunda penyelesaian tugas pada waktu-waktu terakhir yang masih mungkin dijangkau (Putri & Nuraini, 2023). Pada penelitian ini perilaku prokrastinasi akademik pada siswa diasumsikan dipengaruhi oleh *self-control* dan *mindless scrolling*. Prokrastinasi akademik dapat terjadi apabila individu tidak memiliki kontrol diri yang baik dalam melakukan kegiatan lain diluar kepentingan akademik. Selain itu, berdasarkan uraian sebelumnya diketahui bahwa terjadi peningkatan intensitas penggunaan media sosial pada gen Z yang salah satunya adalah siswa SMK/Sederajat. Peningkatan tersebut dapat memicu perilaku *mindless scrolling* yang berdampak pada terbuangnya waktu optimal belajar pada siswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Gibran (2024) ditemukan bahwa *self-control* memiliki pengaruh dengan kategori kuat terhadap prokrastinasi akademik, yaitu mencapai 59%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aisy dan Sugio (2021) memiliki hasil yang tidak jauh berbeda dengan penelitian tersebut, yaitu *self-control* terbukti secara signifikan memberikan pengaruh pada prokrastinasi akademik sebesar 58,4%. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa mahasiswa seharusnya memiliki dan melatih kemampuan *self-control* dengan baik untuk mengoptimalkan kegiatan yang cukup krusial.

Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nailis (2023) bahwa siswa dengan *self-control* pada tingkatan “Tinggi” mampu mengendalikan dirinya dan melakukan pertimbangan sebelum bertindak. Hal tersebut dikarenakan kemampuan *self-control* yang rendah menjadi ancaman bagi timbulnya beberapa masalah kehidupan lain, salah satunya masalah akademik (Tangney et al., 2018). Sehingga, individu dengan kemampuan *self-control* yang tinggi mampu memilih kegiatan yang mengarah pada hal-hal positif.

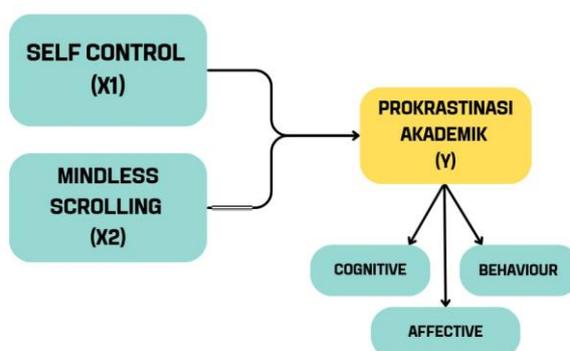
Selain itu, berdasarkan penelitian terdahulu diketahui bahwa *mindless scrolling* terbukti dapat menurunkan produktivitas pada remaja (Quincy Tane, 2023). Hal tersebut disebabkan tidak sedikit waktu yang terbuang ketika individu terlalu lama di laman media sosial tersebut. Menurut Bauer et al., *mindless scrolling* adalah pengguliran tak terbatas yang dilakukan individu dalam keadaan yang bertentangan dengan sadar (de Segovia Vicente et al., 2024). Sehingga, pengguna media sosial tetap berada pada laman tersebut dan terus-menerus melakukan pengguliran tanpa batas

Sejalan dengan uraian di atas, penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan negatif antara *mindless scrolling* dengan kesadaran seseorang (de Segovia Vicente et al., 2024). Hal itu berarti semakin tinggi tingkat *mindless scrolling* yang terjadi maka tanpa disadari semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial. Sehingga hal tersebut mengakibatkan terganggunya kegiatan siswa.

E. Kerangka Konseptual

Berdasarkan hal-hal yang telah dituliskan di atas dapat diketahui terdapat relevansi antara *self-control* dan *mindless scrolling* dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Prokrastinasi akademik dimulai melalui proses *cognitive*, *affective*, dan *behavior* individu yang menyebabkan dorongan untuk suatu keputusan lain. Keputusan lain yang dipilih merupakan kegiatan diluar keperluan akademik. Kemudian, berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, kegiatan diluar keperluan akademik yang dilakukan siswa tanpa adanya pengendalian

dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, prokrastinasi akademik dapat terjadi ketika siswa melakukan pengalihan untuk mencari kesenangan seperti bermain media sosial hingga tidak mengganggu waktu optimal belajar. Oleh karena itu, kerangka konseptual antara *self-control* dan *mindless scrolling* dengan prokrastinasi akademik dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4. Kerangka Konseptual

F. Hipotesis

Mengacu pada uraian yang telah dituliskan pada bagian latar belakang, kajian teori, dan kerangka konseptual yang ada, maka peneliti menarik hipotesis penelitian:

H_a: Terdapat pengaruh yang diberikan *self-control* dan *mindless scrolling* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Saputra (dalam, Nur Hikmatul Auliya et al., n.d.) mengartikan penelitian sebagai suatu usaha dalam mencari, mencatat, menelaah, dan membuat laporan dari hasil usaha tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan terhadap fenomena dengan cara pengumpulan data yang diukur secara statistik, matematis, dan komputasi (Fadilla et al., 2023). Selain itu, pendekatan kuantitatif juga digunakan untuk melakukan pengujian hubungan maupun pengaruh antara dua atau lebih variabel dalam suatu fenomena (Fadilla et al., 2023).

Pendekatan kuantitatif sendiri memiliki banyak jenis. Namun, pada penelitian ini menggunakan metode *correlational research*. *Correlational research* merupakan pendekatan yang digunakan untuk membuktikan bentuk pengaruh yang diberikan variabel X kepada variabel Y dalam suatu fenomena (Hafni Sahir, 2021). Maka dari itu, penelitian ini memprediksi adanya pengaruh dan hubungan antara *mindless scrolling* dengan prokrastinasi akademik.

B. Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian diartikan sebagai suatu aspek yang ditetapkan oleh peneliti untuk ditelaah guna memperoleh jawaban dari masalah yang telah dirumuskan (Hafni Sahir, 2021). Selain itu menurut Hardani et al (dalam Fadilla et al., 2023) variabel penelitian diartikan sebagai sifat dari suatu objek yang sedang diteliti. Variabel penelitian yang digunakan untuk menguji pengaruh *mindless scrolling* terhadap prokratsinasi akademik dalam penelitian ini merupakan variabel yang dikategorikan berdasarkan konteks hubungan antar variabel, yaitu variabel *independent* (X) dan variabel *dependent* (Y).

Pada penelitian ini terdapat dua variabel *independent* (X1 dan X2) yang memberikan pengaruh terhadap variabel *dependent* yaitu (Y). Oleh karena itu, berikut variabel yang diteliti dalam penelitian ini:

Variabel *Independent* 1 (X_1) : *Mindless scrolling*

Variabel *Independent* 2 (X_2) : *Self-Control*

Variabel *Dependent* (Y) : Prokrastinasi Akademik

C. Definisi Operasional

Definisi operasional menurut Supardi & Suparman (dalam Fadilla et al., 2023) merupakan bentuk pemaparan variabel yang sedang diteliti, sehingga dapat dilakukan pengukuran. Definisi operasional bertujuan untuk menyamakan persepsi dan menjaga konsistensi penelitian, baik dalam proses mengumpulkan data, megolah data, hingga hasil penelitian (Fadilla et al., 2023). Berikut definisi operasional dari variabel-variabel pada penelitian ini:

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan tugas akademik, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan subjektif. Hal ini dapat diamati melalui waktu belajar siswa. Dalam perilaku prokrastinasi akademik terdapat beberapa aspek meliputi kecemasan akan evaluasi, perfeksionis, kesulitan membuat keputusan, ketergantungan alam mencari bantuan, tidak mampu mengendalikan rasa frustrasi, kurang percaya diri, kemalasan karena terlalu banyak melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan, kurang adanya penegasan, ketidakmampuan dalam manajemen waktu, serta pengaruh negatif dari teman sebaya.

2. *Mindless scrolling*

Mindless scrolling merupakan tindakan pasif penggunaan sosial media, yang dilakukan tanpa tujuan pasti dan penurunan kesadaran. Aspek-aspek yang menjadi ciri dari *mindless scrolling* meliputi melamun atau pikiran tidak fokus pada apa yang ia kerjakan, tingkat fokus individu mulai menyempit, sehingga menyebabkan berkurangnya kesadaran diri, waktu, dan ingatan pada kegiatan yang sedang dilakukan, serta kesadaran dan fokus individu

kembali muncul yang ditandai dengan rasa bingung terhadap hal yang sebelumnya dilakukan

3. *Self-Control*

Self-control merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menentukan perilakunya berdasarkan standar moral, aturan, dan nilai-nilai. Individu dengan *self-control* yang baik akan mampu mengendalikan dan mengarahkan kegiatan yang dipilih ke arah yang positif. Aspek *self-control* meliputi aspek *behavior* (apa yang dilakukan), *cognitive* (bagaimana cara mempertimbangkan), serta *decisional* (apa keputusan yang diambil).

D. Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2015, dalam Fadilla et al., 2023) populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Pada penelitian ini, populasi yang dipilih adalah seluruh siswa/siswi SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung. Berikut rincian jumlah populasi berdasarkan data pokok MenDikBud tahun 2024:

Table 5. Jumlah Populasi

Jenis Kelamin	Jumlah Siswa
Laki-Laki	1611
Perempuan	909
Total	2520

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Gambar 5. Tabel Jumlah Sampel

Menurut Soekidjo (2005, dalam Fadilla et al., 2023) sampel adalah bagian dari seluruh objek yang diteliti dan dianggap sebagai representasi dari seluruh populasi. Metode yang digunakan untuk menentukan sampel pada penelitian ini adalah metode *probability sampling* dengan teknik

simple random sampling. Probability merupakan metode pengambilan sampel yang memberikan kesempatan kepada seluruh anggota populasi tanpa dikenakan syarat untuk menjadi sampel (Nur Hikmatul Auliya et al., n.d.). Sedangkan, *simple random sampling* merupakan pemilihan anggota sampel dari populasi dengan melakukan pengacakan tanpa memandang strata (Hafni Sahir, 2021). Syarat menentukan sampel dengan metode *simple random sampling* adalah anggota populasi yang homogen, serta peneliti harus memiliki seluruh data anggota populasi. Kemudian, akan dilakukan pengacakan dalam memilih sampel.

Jumlah sampel pada penelitian ini ditentukan berdasarkan tabel penentuan sampel dari Isaac dan Michael (Sugiyono, 2010). Jumlah populasi penelitian ini adalah 2520 siswa, apabila dibulatkan lebih mendekati ke angka 2600. Maka berdasarkan tabel tersebut, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 135 siswa dengan *margins of error* 10%. Berikut tabel penentuan sampel tersebut:

E. Teknik Pengumpulan Data

Data diartikan sebagai fakta dari variabel yang sedang diamati, sehingga pengumpulan data merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk memperoleh fakta-fakta yang diperlukan dalam suatu penelitian (Fadilla et al., 2023). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode survei dan instrumen skala. Dimana, instrumen skala dilakukan uji coba kepada siswa yang tidak menjadi sampel penelitian dengan tujuan mengetahui kelayakan instrumen untuk pengukuran.

1. Survei

Survei merupakan teknik pengumpulan data yang biasanya dilakukan dengan kuisisioner (Fadilla et al., 2023). Survei yang digunakan untuk mencari suatu fenomena umumnya menggunakan jumlah sampel yang relatif sedikit. Sedangkan apabila survei yang digunakan untuk mengukur variabel, jumlah sampelnya disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik survei dalam mencari fenomena serta pengukuran variabel.

2. Instrumen Skala

Instrumen skala merupakan pengukuran variabel yang disusun berdasarkan teori yang telah ditentukan (Hafni Sahir, 2021). Instrumen skala sendiri memiliki beberapa jenis. Pada penelitian ini menggunakan skala likert yang mengarah pada suatu tingkatan. Skala likert yang digunakan adalah “Sangat Sesuai”, “Sesuai”, “Netral”, “Tidak Sesuai”, “Sangat Tidak Sesuai”. Aitem yang digunakan terdiri dari dua jenis, yaitu “*favorable*” dan “*unfavorable*”. Aitem *favorable* merupakan aitem yang sesuai dengan aspek yang diukur, sedangkan *unfavorable* merupakan aitem yang tidak sesuai dengan aspek yang diukur (Azwar, 2012). Kemudian, aitem yang digunakan dalam penelitian ini adalah pertanyaan tertutup yang akan disebarluaskan dalam kuisioner melalui *google form* dan *print out* bagi siswa yang terkendala mengakses *google form*. Berikut skor pada masing-masing pilihan jawaban:

Table 6. Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor	
	Favorable (F)	Unfavorable (UF)
Sangat Sesuai	5	5
Sesuai	4	4
Netral	3	3
Tidak Sesuai	2	2
Sangat Tidak Sesuai	1	1

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan perangkat atau alat yang digunakan untuk menguji fenomena alam maupun sosial, dimana fenomena tersebut dapat diobservasi (Sugiyono, 2015). Pada penelitian ini menggunakan tiga alat ukur berbeda untuk masing-masing variabelnya. Alat ukur yang digunakan untuk variabel prokrastinasi akademik merupakan PASS-2, instrument *self-control* merupakan modifikasi dari penelitian terdahulu, sedangkan instrumen yang digunakan untuk variabel *mindless scrolling*

disusun berdasarkan aspek-aspek *mindless scrolling* Baughan et. Al (2022)

a. Instrumen Prokrastinasi Akademik

Instrumen prorastinsi akademik paa penelitian ini menggunakan alat ukur PASS 2 (Procrastination Assessment Scale Students) yang digagas oleh Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. PASS 2 yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur yang telah diadaptasi menggunakan Bahasa Indonesia oleh penelitian yang dilakukan oleh Azkiah, W. O. N., Abdullah, Y., & Tandirogang, N. (2024).

Table 7. Blueprint Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
Perilaku penundaan	Kesulitan mengerjakan tugas	1	2	2
	Menunda belajar untuk ujian	4	3	2
	Kehadiran sekolah dan kegiatan yang berhubungan	5	-	1
Alasan penundaan	Manajemen waktu yang kurang baik	7	6	2
	Keengganan terhadap tugas	9	8	2
	Masalah inisiatif dan motivasi	10	11, 12	3
TOTAL				12

b. *Self-Control*

Instrumen *self-control* merupakan modifikasi dari penelitian Gibran (2024) dengan judul “Pengaruh *Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Instrumen ini terdiri dari 5 aitem favorable dan 6 aitem unfavorable.

Table 8. Blueprint *Self-Control*

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
Kontrol perilaku	Kemampuan memodifikasi keadaan	1	2	2
	Kemampuan mengatur stimulus	3	4	2
Kontrol kognitif	Kemampuan mempertimbangkan keadaan	-	5,6	2
	Kemampuan menilai keadaan	-	7	1
Kontrol keputusan	Kemampuan mengambil keputusan	8	9	2
	Kemampuan memilih tindakan	10, 11	-	2
TOTAL				11

c. Instrumen *Mindless scrolling*

Instrumen *mindless scrolling* dibuat berdasarkan aspek-aspek hasil penelitian dari Baughan et. al, (2022). Instrumen ini terdiri dari 6 aitem favorable dan 8 aitem unfavorable.

Table 9. Blueprint *Mindless Scrolling*

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
<i>Entry point to passive</i>	Penurunan fokus	2	1	2
	Tidak dapat mencerna informasi	-	3,4	2
<i>Normative dissociation</i>	Tidak menyadari waktu	5,6,	-	2
	Melamun	-	7	1
	Tidak terlibat secara emosi	-	8	1
<i>Exit point</i>	Tidak menyadari kegiatan yang telah lalu	9	10	2
	Kesulitan mengingat informasi	11	12	2
	Penurunan energi	13	14	2
TOTAL				14

G. Validitas dan Reliabilitas

Suatu aitem dalam instrumen skala memerlukan uji validitas dan reliabilitas agar layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

1. Uji Validitas

Validitas menurut Ley adalah menilai sejauh mana suatu tes layak digunakan sebagai perwakilan dari kumpulan item yang akan diukur (Azwar, 2012). Penggunaan uji validitas bertujuan untuk dapat mengetahui sejauh mana instrumen yang digunakan oleh peneliti dapat menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuannya. Sebuah instrumen akan disebut valid apabila instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur hal yang seharusnya diukur.

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS dengan menggunakan metode *pearson correlation*. Metode *pearson correlation* merupakan metode statistik yang digunakan untuk mengukur hubungan linier antara dua variabel yang diteliti. Standar yang digunakan dalam uji validitas adalah Cronbach's Alpha dengan nilai signifikansi $< 0,05$ (Syukron, Ahmad. 2021).

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas berarti sejauh mana hasil dari sebuah pengukuran akan tetap konsisten, bisa dipercaya atau diandalkan ketika pengukuran terhadap fenomena yang sama dengan alat ukur yang sama dilakukan (Azwar, 2012). Dasar pengambilan keputusan uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik uji reliabilitas dengan *Cronbach* sebagai pengembangnya. Teknik ini dikenal sebagai teknik *Alpha Cronbach* dengan ketentuan dikatakan reliabilitas apabila nilai hasil lebih dari 0.600 (Syukron, Ahmad. 2021). *Alpha Cronbach's* dapat mendeteksi indikator-indikator yang tidak konsisten.

H. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu pengukuran yang digunakan untuk memastikan apakah variabel X dan Y mengalami pendistribusian secara normal atau tidak normal (Hafni Sahir, 2021). Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan metode *kolmogrov smirnov* yang diukur dengan media IBM SPSS 26. Berikut ketentuan uji normalitas *kolmogrov smirnov*:

- a. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka, hipotesis diterima dan data tersebut terdistribusi secara normal.
- b. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka, hipotesis ditolak dan data tersebut tidak terdistribusi secara normal.

2. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas merupakan uji statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas (Hafni Sahir, 2021). Uji multikolinieritas pada penelitian ini menggunakan program IBM SPSS versi 26 dengan melihat nilai *Tolerance* dan VIF (*Variance Inflation Factor*) pada tabel hasil uji linieritas. Uji multikolinieritas memiliki ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

- a. Nilai *tolerance* $> 0,100$ maka tidak ada gejala multikolinieritas
- b. Nilai VIF $< 10,00$ maka tidak ada gejala multikolinieritas atau x_1 dan x_2 tidak berkorelasi

3. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji *statistic* yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel X dan Y memiliki hubungan yang terletak pada satu garis lurus (Hafni Sahir, 2021). Pengujian linieritas pada penelitian ini menggunakan media IBM SPSS 26 dengan metode regresi linier *test for linearity*. Berikut ketentuan-ketentuan dalam uji linieritas:

- a. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka model regresi linier.
- b. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka model regresi tidak linier.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan uji yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adanya ketidaksamaan varians dalam variabel dengan model yang konstan atau tidak serupa (Hafni Sahir, 2021). Pengujian linieritas pada penelitian ini menggunakan media IBM SPSS 26, dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak ada gejala heteroskedastisitas
- b. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat gejala heteroskedastisitas

I. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2012, dalam Hafni Sahir, 2012), uji hipotesis adalah uji statistik yang digunakan untuk menentukan dugaan sementara terhadap kebenaran hipotesis pada penelitian. Pada penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah metode regresi berganda yang akan diuji menggunakan media SPSS. Regresi berganda bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dua atau lebih variabel *independent* ($X_1, X_2, X_3, \dots, X_i$) terhadap satu variabel *dependent* (Y) Berikut uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini:

a. Uji T

Uji T merupakan metode uji olah data yang digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) secara parsial atau tunggal (Hafni Sahir, 2021). Pada penelitian ini uji F dilakukan menggunakan program IBM SPSS versi 26, dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Apabila nilai sig. $< 0,05$ maka terdapat pengaruh signifikan antara variabel X ke Y
- b) Apabila nilai sig. $> 0,05$ maka tidak terdapat pengaruh signifikan antara variabel X ke Y

b. Uji F

Uji F merupakan metode uji olah data yang digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) secara simultan atau bersama-sama (Hafni Sahir, 2021). Pada penelitian ini uji F dilakukan menggunakan program IBM SPSS versi 26, dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Jika nilai sig. < 0,05 maka variabel X berpengaruh signifikan secara simultan terhadap Y
- b) Jika nilai sig. > 0,05 maka variabel X tidak berpengaruh signifikan secara simultan terhadap Y

c. Uji Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi memiliki symbol R^2 . Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui presentasi yang diberikan variabel bebas terhadap variabel Y (Hafni Sahir, 2021). Pada penelitian ini, uji koefisien determinasi dilakukan menggunakan program IBM SPSS versi 26 dengan melihat nilai adjusted R Square. Berikut rumus koefisien determinasi:

$$KP = R^2 \times 100\%$$

Keterangan :

KP = Nilai koefisien determinasi

R2 = Nilai koefisien korelasi (nilai adjusted R square)

J. Kategorisasi

Kategorisasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat *self-control*, *mindless scrolling* dan prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung. Perhitungan kategorisasi pada penelitian ini menggunakan mean empiric dari data hasil penelitian dan dihitung menggunakan microsoft excel dengna hasil sebagai berikut:

Gambar 6. Analisis Deskriptif

Y		X1	
<i>Column1</i>		<i>Column1</i>	
Mean	43.00741	Mean	48.34074
Standard Error	0.536918	Standard Error	0.628524
Median	43	Median	48
Mode	46	Mode	49
Standard Deviation	6.238418	Standard Deviation	7.302793
Sample Variance	38.91786	Sample Variance	53.33079
Kurtosis	1.644752	Kurtosis	2.527907
Skewness	-0.48937	Skewness	-0.72945
Range	38	Range	44
Minimum	21	Minimum	21
Maximum	59	Maximum	65
Sum	5806	Sum	6526
Count	135	Count	135
	0		0

X2	
<i>Column1</i>	
Mean	34.47407
Standard Error	0.411664
Median	35
Mode	35
Standard Deviation	4.783101
Sample Variance	22.87805
Kurtosis	5.363641
Skewness	-1.19385
Range	36
Minimum	11
Maximum	47
Sum	4654
Count	135
	0

Pada kategorisasi ini terdapat tiga tingkatan perilaku *mindless scrolling* dan prokrastinsi akademik, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pengukuran kategorisasi akan dilakukan dengan media SPSS. Berikut rumus yang digunakan:

Table 10. Kategorisasi

Kategori	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq M + 1 SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan

- X : Nilai subjek
M : Mean
SD : Standar deviasi

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

a. SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung

SMKN 1 Bandung merupakan sekolah menengah kejuruan yang berada di Desa Bantengan Kecamatan Bandung Kabupaten Tulungagung. SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung pertama kali menerima siswa baru pada tahun 2004 dengan SK pendirian yang ditandatangani Bupati Tulungagung, No SK Pendirian: 421/043 /104/2004. Saat ini SMKN 1 Bandung memiliki 6 jurusan yang terdiri dari teknik kendaraan ringan, akuntansi, teknik sepeda motor, teknik elektronika industri, teknik komputer dan jaringan, serta manajemen perkantoran.

b. Visi SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung

Terwujudnya lembaga pendidikan dan pelatihan bertaraf internasional untuk menghasilkan lulusan yang kompetitif, rajin, terampil, dan mandiri dengan dilandasi iman dan taqwa dalam rangka mengisi pembangunan dan menghadapi pasar global.

c. Misi SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung

- 1) Mempersiapkan tenaga kerja menengah yang tangguh, kompetitif, dan profesional serta dilandasi dengan iman dan taqwa
- 2) Menghasilkan lulusan yang mandiri serta mampu menjadi *entrepreneur*
- 3) Menerapkan pendidikan dan pelatihan berbasis *teaching factory* bekerja sama dengan dunia usaha atau dunia industry
- 4) Pengembangan sistem manajemen mutu berkelanjutan untuk meningkatkan kepuasan masyarakat
- 5) Meningkatkan kompetensi pendidik dan tenaga kependidikan menjadi insan pengabdian yang profesional

2. Prosedur Penelitian

a. Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung. Pengumpulan data dilaksanakan pada 24 Februari hingga 5 Maret 2025.

b. Subjek Penelitian

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, subjek berjumlah 135 siswa dari 2520 siswa yang dipilih secara acak.

c. Alur Penelitian

Alur pertama yang dilakukan peneliti adalah melakukan survei pra penelitian yang dilakukan pada 50 siswa SMKN 1 Bandung Tulungagung secara acak. Tujuan dari kegiatan tersebut adalah menemukan fenomena terkait yang pada penelitian ini adalah prokrastinasi akademik akibat sering bermain sosial media.

Kemudian, alur kedua yang dilakukan adalah peneliti melakukan penyebaran kuisisioner yang berisi alat ukur untuk 2 variabel yang akan diteliti. Hal tersebut bertujuan untuk memilah variabel yang nilai validitas dan reliabilitasnya terpenuhi. Setelah itu, peneliti menyusun angket final yang akan digunakan untuk penelitian dan disebar kepada 135 siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung.

Selanjutnya, alur ketiga adalah melakukan olah data hasil kuisisioner menggunakan program IBM SPSS versi 26. Hasil olah data tersebut kemudian dipaparkan dan dilakukan pembahasan dalam bentuk tulisan skripsi.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas

Hasil Uji Skala Instrumen Prokrastinasi Akademik

Table 11. Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik

Aitem	R- hitung	R- Tabel	Ket.
Anda merasa tidak tahu tentang cara menulis makalah	0,720	0,361	Valid
Anda kesulitan dalam memilih topik yang dikerjakan	0,359	0,361	Tidak Valid
Anda menunggu guru anda memberikan informasi lebih mengenai tugas anda	0,592	0,361	Valid
Anda tidak mempunyai tenaga yang cukup untuk memulai tugas	0,629	0,361	Valid
Anda merasa sangat malas untuk mengerjakan tugas semester anda	0,507	0,361	Valid
Anda memiliki kesibukan lain untuk diselesaikan	0,466	0,361	Valid
Anda merasa kewalahan dalam mengerjakan tugas	0,521	0,361	Valid
Anda tidak suka diberi tenggat waktu oleh orang lain	0,690	0,361	Valid
Anda khawatir guru anda tidak menyukai tugas anda	0,364	0,361	Valid
Anda menunggu teman anda mengerjakan tugasnya, sehingga teman anda dapat memberi saran kepada anda	0,464	0,361	Valid
Anda merasa tidak senang disuruh-suruh oleh orang lain	0,358	0,361	Tidak Valid
Anda khawatir anda akan mendapat nilai yang buruk	0,367	0,361	Valid
Anda tahu bahwa teman anda juga belum memulai tugas mereka	0,612	0,361	Valid
Anda khawatir jika mendapatkan nilai bagus, orang-orang akan mempunyai harapan yang lebih tinggi kepada anda kedepannya	0,363	0,361	Valid

Penggunaan uji validitas bertujuan untuk dapat mengetahui sejauh mana instrumen yang digunakan oleh peneliti dapat menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuannya. Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS versi 26.

Pada skala instrumen prokrastinasi akademik, peneliti mengadopsi PASS 2 versi Indonesia pada penelitian yang dilakukan oleh Azkiah, W. O. N., Abdullah, Y., & Tandirogang, N. (2024). Berdasarkan tabel di bawah ini dapat diketahui bahwa dari 14 aitem terdapat 2 aitem yang tidak valid dikarenakan nilai r-hitung lebih kecil darada r-tabel.

Hasil Uji Skala Instrumen *Mindless Scrolling*

Berdasarkan hasil uji validitas, dapat diketahui bahwa jumlah aitem *mindless scrolling* yang memenuhi kriteria valid berjumlah 14 aitem.

Table 12. Blueprint Skala Mindless Scrolling

Aspek	Indikator	Aitem		Aitem Gugur	Total
		F	UF		
<i>Entry point to passive</i>	Penurunan fokus	2	1	-	2
	Tidak dapat mencerna informasi	-	3,4	-	2
<i>Normative dissociation</i>	Tidak menyadari waktu	5,6,	-	-	2
	Melamun	-	7	-	1
	Tidak terlibat secara emosi	-	8	-	1
<i>Exit point</i>	Tidak menyadari kegiatan yang telah lalu	9	10	-	2
	Kesulitan mengingat informasi	11	12	-	2
	Penurunan energi	13	14	-	2
TOTAL				0	14

Table 13. Hasil Uji Validitas Skala *Mindless Scrolling*

No. Item		Hasil	Item_8	Pearson Correlation	.418*
Item_1	Pearson Correlation	.557**		Sig. (2-tailed)	0.014
	Sig. (2-tailed)	0.001	Item_9	Pearson Correlation	.540**
Item_2	Pearson Correlation	0.338		Sig. (2-tailed)	0.001
	Sig. (2-tailed)	0.051	Item_10	Pearson Correlation	.343*
Item_3	Pearson Correlation	.397*		Sig. (2-tailed)	0.047
	Sig. (2-tailed)	0.020	Item_11	Pearson Correlation	.445**
Item_4	Pearson Correlation	.396*		Sig. (2-tailed)	0.008
	Sig. (2-tailed)	0.020	Item_12	Pearson Correlation	.404*
Item_5	Pearson Correlation	.545**		Sig. (2-tailed)	0.018
	Sig. (2-tailed)	0.001	Item_13	Pearson Correlation	.550**
Item_6	Pearson Correlation	.404*		Sig. (2-tailed)	0.001
	Sig. (2-tailed)	0.018	Item_14	Pearson Correlation	0.431
Item_7	Pearson Correlation	.353*		Sig. (2-tailed)	0.011
	Sig. (2-tailed)	0.041			

Hasil Uji Skala Instrumen *Self-Control*

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa skala instrument *self-control* dari 24 aitem dinyatakan gugur 13 aitem. Sehingga, aitem yang dapat digunakan untuk alat ukur berjumlah 11 aitem.

Table 14. Blueprint skala self-control

Aspek	Indikator	Aitem		Aitem Gugur	Total
		F	UF		
Kontrol perilaku	Kemampuan memodifikasi keadaan	1,2	3,4	2,3	2
	Kemampuan mengatur stimulus	5,6	7,8	6,7	2
Kontrol kognitif	Kemampuan mempertimbangkan keadaan	9,10	11,12	9,10	2
	Kemampuan menilai keadaan	13,14	15,16	13,15	2
Kontrol keputusan	Kemampuan mengambil keputusan	17,18	19,20	17,18, 19	1
	Kemampuan memilih tindakan	21,22	23,24	23,24	2
Total				13	11

Table 15. Hasil Uji Validitas self-control

Item	Hasil		
item_1	Pearson Correlation	.646**	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.047
item_2	Pearson Correlation	.682**	
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.001
item_3	Pearson Correlation	.391*	
	Sig. (2-tailed)	0.033	0.058
item_4	Pearson Correlation	.477**	
	Sig. (2-tailed)	0.008	0.001
item_5	Pearson Correlation	.437*	
	Sig. (2-tailed)	0.016	0.018
item_6	Pearson Correlation	.365*	
	Sig. (2-tailed)	0.048	0.048
item_7	Pearson Correlation	.573**	
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.001
item_8	Pearson Correlation	0.349	
	Sig. (2-tailed)	0.058	0.058
item_9	Pearson Correlation	.591**	
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.001
item_10	Pearson Correlation	.428*	
	Sig. (2-tailed)	0.018	0.018
item_11	Pearson Correlation	.364*	
	Sig. (2-tailed)	0.048	0.048

b. Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas pada penelitian ini menggunakan program IBM SPSS versi 26. Uji reliabilitas dilakukan pada instrumen skala *mindless scrolling* dan *self-control*. Berdasarkan tabel di bawah ini, diketahui bahwa nilai cronbach's alpha instrumen *mindless scrolling* sebesar $0,789 > 0,700$. Sehingga dapat dinyatakan, instrumen skala *mindless scrolling* reliabel.

Table 16. Hasil Uji Reliabilitas *Mindless Scrolling*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.789	48

Kemudian, berdasarkan tabel di bawah ini diketahui bahwa nilai cronbach's alpha instrumen *self-control* sebesar $0,748 > 0,700$. Hal tersebut berarti instrumen skala *self-control* terbukti reliabilitasnya.

Table 17. Hasil Uji Reliabilitas *self-control*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.748	24

2. Paparan Hasil Penelitian

1) Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu uji asumsi klasik yang memiliki tujuan untuk mengetahui bahwa data telah terdistribusi secara normal (Hafni, Sahir. 2021). Apabila nilai signifikansi (p value) $> 0,05$, maka dapat dinyatakan data terdistribusi secara normal. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan program IBM SPSS Versi 26, diperoleh hasil sebagai berikut:

Table 18. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		135
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	5.14446376
	Most Extreme Differences	
	Absolute	0.051
	Positive	0.051
	Negative	-0.049
Test Statistic		0.051
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Apabila dilihat dari tabel hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih memiliki hubungan linier secara signifikan. Hasil uji linieritas dapat dinyatakan terpenuhi apabila nilai *linearity* $>0,05$. Sebaliknya, jika nilai *linearity* $<0,05$ maka dinyatakan tidak terdapat hubungan yang linear antara dua atau lebih variabel.

Table 19. Hasil Uji Linearitas X1 ke Y

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y	Between Groups	(Combined)	2669.891	32	83.434	3.344	0.000
*							
X1		Linearity	1301.427	1	1301.427	52.157	0.000
		Deviation from Linearity	1368.464	31	44.144	1.769	0.618
	Within Groups		2545.101	102	24.952		
	Total		5214.993	134			

Table 20. Hasil Uji Linearitas X2 ke Y

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y	Between Groups	(Combined)	1673.155	22	76.052	2.405	0.001
*							
X2		Linearity	1283.370	1	1283.370	40.583	0.000
		Deviation from Linearity	389.785	21	18.561	0.587	0.920
	Within Groups		3541.838	112	31.624		
	Total		5214.993	134			

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas di atas dapat diketahui bahwa nilai *deviation from linearity* X1 ke Y sebesar 0,618 dan X2 ke Y sebesar 0,920. Sehingga, dapat dinyatakan bahwa di antara variabel X1 ke Y dan X2 ke Y memiliki korelasi atau hubungan yang linear.

d. Uji Multikolinieritas

Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas atau *independent*. Menurut Sugiyono (2016), sebaiknya dalam sebuah penelitian tidak terjadi korelasi antar variabel bebas atau *independent*. Uji multikolinieritas pada penelitian ini menggunakan program SPSS versi 26, dan dapat diketahui melalui nilai *tolerance* atau VIF. Jika nilai *tolerance* > 0,1 dan VIF < 10, maka antar variabel bebas atau *independent* tidak terjadi multikolinieritas atau tidak saling berkorelasi.

Table 21. Hasil Uji Multikolinearitas

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	X1	0.698	1.432
	X2	0.698	1.432

a.
Dependent
Variable:
Y

Berdasarkan tabel hasil uji multikolinearitas di atas, dapat diketahui bahwa nilai *tolerance* sebesar 0,698 lebih besar dari 0,1 dan nilai VIF adalah 1,432 kurang dari 10. Sehingga, variabel *self control* dan *mindless scrolling* tidak mengalami multikolinieritas.

e. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisiti dilakukan dengan tujuan menghindari gejala heteroskedastisiti terjadi pada variabel penelitian. Pada penelitian ini, uji heteroskedastisiti dilakukan dengan menggunakan metode uji Glejser. Syarat uji heteroskedastisitas adalah nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak ada gejala heteroskedastisitas.

Table 22. Hasil Uji Heteroskedastisiti

Model				Coefficients ^a		
				Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	6.578	2.282		2.882	0.005
	X1	0.029	0.047	0.064	0.625	0.533
	X2	-0.119	0.072	-0.170	-1.655	0.100

a. Dependent Variable: ABS_RES

Berdasarkan tabel hasil uji heteroskedastisitas di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi X1 sebesar 0,533 dan X2 0,100. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih dari 0,05, sehingga

dapat disimpulkan bahwa tidak terdeteksi adanya gejala heteroskedastisitas.

2) Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji hipotesis dilakukan dengan metode regresi linear berganda dengan menggunakan program IBM SPSS versi 26. Berikut hasil analisis data penelitian:

a. Uji T

Uji T dilaksanakan untuk mengetahui adanya pengaruh yang diberikan variabel *independent* terhadap variabel *dependent*. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat pengaruh yang signifikan.

Table 23. Hasil Uji T

Model	Coefficients ^a				t	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients				
		B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	15.302	3.556		4.303	0.000	
X1	0.278	0.073	0.325	3.787	0.000	
X2	-0.414	0.112	-0.317	3.697	0.000	

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel uji T di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi X1 sebesar 0,000 dan X2 sebesar 0,000 kurang dari 0,05. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan variabel X1 terhadap Y dan variabel X2 terhadap Y.

b. Uji F

Uji F dilaksanakan untuk mengetahui adanya pengaruh secara simultan (bersama) antara variabel X1 dan X2 terhadap Y. Apabila nilai sig. $< 0,05$ maka variabel bebas atau *independent*

berpengaruh signifikan secara simultan terhadap variabel terikat atau *dependent*.

Table 24. Hasil Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1668.615	2	834.307	31.054	.000 ^b
	Residual	3546.378	132	26.866		
	Total	5214.993	134			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Nilai signifikansi uji F pada tabel di atas sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa variabel bebas pada penelitian ini (*mindless scrolling* dan *self-control*) memberikan pengaruh signifikan secara simultan terhadap variabel terikat (prokrastinasi akademik).

c. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui berapa persentase pengaruh yang diberikan variabel X terhadap variabel Y.

Table 25. Hasil Uji Koefisien Determinasi X1 dan X2

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.808 ^a	0.653	0.648	2.59165

a. Predictors: (Constant), X1, X2

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai *adjusted R square* sebesar 0,648. Sehingga dapat disimpulkan bahwa besarnya pengaruh yang diberikan X1 dan X2 secara simultan terhadap Y adalah 64,8%.

Table 26. Hasil Uji Koefisien Determinasi X1

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.709 ^a	0.502	0.499	3.09236

a. Predictors: (Constant), X1

Kemudian, nilai *adjusted R square* variabel X1 adalah 0.502, yang berarti memberikan pengaruh kepada variabel Y sebesar 50,2%.

Table 27. Hasil Uji Koefisien Determinasi X2

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.714 ^a	0.509	0.506	3.07033

a. Predictors: (Constant), X2

Nilai *adjusted R Square* pada variabel X2 adalah 0,509. Sehingga besarnya pengaruh yang diberikan sebesar 50,9 %.

d. Analisis Deskriptif

Pada penelitian ini, analisis deskriptif diolah menggunakan microsoft excel, dengan hasil sebagai berikut:

Table 28. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Y	X1	X2
Mean	43,00741	48,34074	34,47407
Min	21	21	11
Max	59	65	47
Standar deviation	6,238418	7,302793	4,783101

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai *mean* dari variabel Y (prokrastinasi akademik) sebesar 43,00741, variabel X1

(*mindless scrolling*) sebesar 48,34074, dan variabel X2 (*self-control*) sebesar 34,47407.

Kemudian, nilai *standar deviation* variabel Y (prokrastinasi akademik) sebesar 6,238418 variabel X1 (*mindless scrolling*) sebesar 7,302793, dan variabel X2 (*self-control*) sebesar 4,783101. Sehingga, dari hasil-hasil tersebut data dihitung standar kategorisasi sebagai berikut:

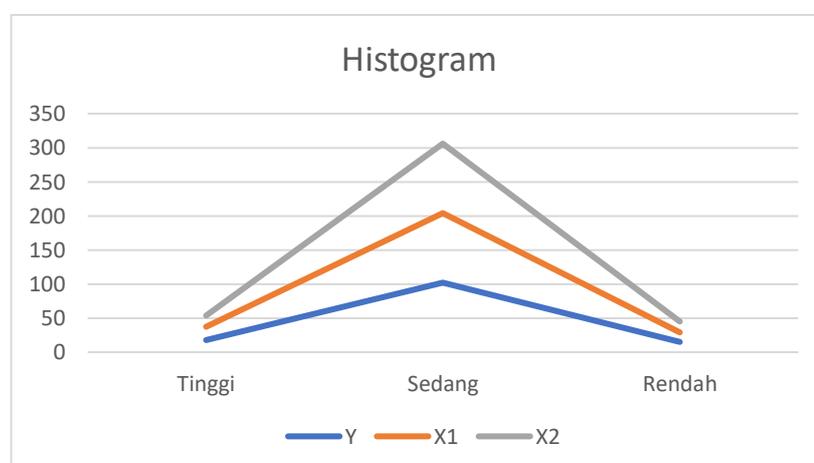
Table 29. Kategorisasi

Variabel	Tinggi	Sedang	Rendah
Y	$X > 4924583$	Tinggi $< X <$ Rendah	$X < 36.76899$
X1	$X > 55.64353$	Tinggi $< X <$ Rendah	$X < 41.03795$
X2	$X > 39.25717$	Tinggi $< X <$ Rendah	$X < 29.69097$

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dihitung jumlah siswa pada masing-masing kategori sebagai berikut:

Table 30. Hasil Kategorisasi

Variabel	Tinggi	Sedang	Rendah
Y	18 siswa	102 siswa	15 siswa
X1	19 siswa	102 siswa	14 siswa
X2	17 siswa	102 siswa	16 siswa



Gambar 7. Histogram Kategorisasi

Apabila dilihat dari tabel tersebut, maka dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik (Y) pada kategori tinggi sejumlah 18 siswa dari seluruh sampel, 102 siswa mengalami prokrastinasi akademik (Y) pada kategori sedang, serta 15 siswa pada kategori rendah. Kemudian, sejumlah 19 siswa mengalami *mindless scrolling* pada kategori tinggi, 102 siswa kategori sedang, dan 14 siswa pada kategori rendah. Selain itu, 17 siswa memiliki *self-control* kategori tinggi, 102 siswa kategori sedang dan 16 siswa lainnya berada pada kategori rendah.

C. Pembahasan

1. Tingkat *self-control*, *mindless scrolling*, dan prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung.

Berdasarkan tabel hasil kategorisasi pada penelitian ini, diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa SMKN I Bandung Kabupaten Tulungagung cenderung berada pada kategori sedang. Sejumlah 102 siswa atau 75,55% dari seluruh sampel mengalami prokrastinasi akademik yang sedang. Sedangkan 18 siswa atau 13,33% dari total sampel berada pada kategori tinggi dan 15 siswa atau 11,11% dari sampel mengalami prokrastinasi akademik pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung mayoritas cukup sering dalam melakukan penundaan dalam hal akademik, baik penundaan belajar menjelang ujian, penundaan mengerjakan tugas, maupun penundaan dalam mengumpulkan tugas.

Menurut pengakuan beberapa siswa SMKN 1 Bandung mayoritas memiliki tugas sekolah yang cukup kompleks, baik tugas secara teori maupun praktik. Beberapa pihak sekolah memberikan pernyataan apabila siswa lebih disiplin dan menghabiskan tenaganya pada tugas sekolah berupa praktik yang memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi dan waktu pengerjaan yang cukup lama. Sehingga, prokrastinasi akademik ini cenderung terjadi pada tugas sekolah berupa teori dan tulis. Meskipun demikian, perilaku tersebut apabila tidak dicegah akan

menimbulkan dampak negatif, seperti terjadinya ketidaknyamanan subjektif (Solomon Dan Rothblum. 1987).

Apabila waktu optimal belajar tidak diatur dengan baik, maka tidak menutup kemungkinan siswa akan tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas sekolah atau belajar untuk mempersiapkan ujian. Islam mengajarkan hambanya untuk belajar dalam keadaan yang tidak tergesa-gesa, sebagaimana Firman Allah SWT dalam QS Thaha ayat 114 yang artinya “Mahatinggi Allah, Raja yang sebear-benarnya, janganlah engkau (Muhammad) tergesa-gesa dalam membaca”. Berdasarkan ayat tersebut manusia dianjurkan untuk teliti dan khidmat dalam belajar, sehingga wawasan yang diperoleh lebih maksimal (Rozza et al., 2023). Oleh karena itu, siswa SMKN 1 Bandung dapat melakukan manajemen waktu dan penghitungan skala prioritas dengan baik, dengan tujuan seluruh tugas baik praktik maupun teori dapat diselesaikan sebagaimana mestinya.

Kemudian, sejumlah 102 siswa atau 75,55% dari total sampel mengalami *mindless scrolling* pada kategori sedang, 19 siswa atau 14,07% dari sampel dalam kategori tinggi, dan 14 siswa atau 10,37% pada kategori rendah. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas siswa SMKN 1 Bandung dalam penelitian ini cenderung sering dalam melakukan *scrolling* media sosial hingga mengalami *mindless scrolling*. Hal tersebut dipengaruhi oleh keinginan siswa mencari hiburan sejenak sebelum kembali fokus pada kegiatan akademik. Namun, siswa-siswa tersebut mengakui sering tidak menyadari berapa kali tangannya melakukan *scrolling* dan berapa lama waktu yang telah digunakan untuk menyaksikan konten-konten di media sosial tersebut. Perilaku tersebut yang menjadi pemicu siswa mengalami *mindless scrolling*. *Mindless scrolling* yang berlebihan akan memberikan dampak negatif seperti penurunan kesadaran, penurunan produktivitas, dan kecanduan (Quincy Tane, 2023).

Mindless Scrolling ini berhubungan dengan waktu yang tidak dimanfaatkan dengan baik. Menurut pandangan Islam, waktu wajib

digunakan sebaik mungkin, jika tidak manusia akan termasuk ke dalam golongan orang yang merugi. Sebagaimana Firman Allah SWT dalam QS. Al 'Asr ayat 1-2 yang artinya, "Demi masa. Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian.". Ayat tersebut mengajurkan manusia untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Perilaku *mindless scrolling* yang dapat mengganggu produktivitas dan waktu optimal kegiatan lain, dapat dicegah dengan membuat jadwal *screen time*. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan dapat memenuhi semua kebutuhan hidup secara seimbang, baik hiburan maupun kewajiban.

Namun, meskipun tingkat prokrastinasi akademik dan *mindless scrolling* siswa SMKN 1 Bandung mayoritas berada pada kategori sedang, sejumlah 102 siswa atau 75,55% dari total sampel memiliki kemampuan *self-control* yang sedang atau cukup dalam mencegah perilaku prokrastinasi akademik. Kemudian, 17 siswa lainnya memiliki kemampuan *self-control* yang tinggi dan 16 siswa pada kategori rendah. Kemampuan *self-control* yang tinggi tersebut dikarenakan pihak bimbingan konseling sekolah seringkali memberikan arahan dan motivasi tentang manajemen diri pada siswa. Meskipun, pada praktiknya kemampuan *self-control* pada siswa belum sepenuhnya dilaksanakan, sehingga masih terjadi perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Gottfredson dan Hirschi, siswa atau individu dengan *self-control* yang baik akan mempertimbangkan konsekuensi penuh dari tindakan mereka. Sehingga, cenderung lebih berhati-hati dan disiplin dalam bertindak.

2. Pengaruh antara *self-control* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung.

Berdasarkan hasil uji T yang telah dipaparkan di bagian sebelumnya, nilai signifikansi X^2 atau *self-control* sebesar 0,000 kurang dari 0,05. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa *self-control* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Besarnya presentase pengaruh yang diberikan *self-control* terhadap prokrastinasi akademik adalah 0,506 atau setara dengan 50,6%.

Pernyataan di atas disebabkan karena *self-control* yang dimiliki siswa dapat mencegah siswa mengikuti dorongan sesaat tanpa memikirkan jangka panjang. Misalnya adalah dorongan untuk berhenti sejenak dan mengalihkan fokus belajar pada sosial media. Adanya *self-control* ini dapat membuat siswa atau individu menentukan perilaku sesuai dengan standar. Oleh karena itu, *self-control* dapat menurunkan atau mencegah perilaku prokrastinasi akademik.

Pernyataan di atas telah dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gibran (2024) bahwa *self-control* memiliki pengaruh yang kuat terhadap prokrastinasi akademik dengan presentase pengaruh yang diberikan sebesar 59%. Aisy dan Sugio (2021) pada tulisannya yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMAN 1 Kedungwuni”, juga menyatakan bahwa *self-control* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik sebesar 58,4%. Hal tersebut dikarenakan siswa yang memiliki tingkat *self-control* kategori tinggi, mampu mengendalikan diri dan melakukan pertimbangan sebelum bertindak. Pernyataan tersebut sejalan dengan pernyataan Tangney (2018) bahwa siswa dengan kemampuan *self-control* kategori rendah, memiliki ancaman bagi kegiatan-kegiatan sehari-harinya, seperti dalam hal akademik.

Self-control atau dalam Islam dikenal sebagai “*Mujahadah an-Nafs*” merupakan salah satu hal yang dianjurkan. Kemampuan *self-control* tersebut dapat membuat manusia memilih kegiatan yang lebih positif dan menghindari kesenangan dunia yang bersifat sementara, sebagaimana Firman Allah SWT dalam QS Al-Ghafir ayat 39. *Self-control* pada kehidupan siswa dapat diaplikasikan dengan memilih kegiatan yang lebih bermanfaat dan fokus pada akademik, seperti tidak berlebihan dalam menggunakan sosial media dan mampu membuat keputusan dengan baik ketika akan bertindak.

3. Pengaruh *mindless scrolling* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung.

Apabila dilihat dari tabel hasil uji T di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi X_1 atau *mindless scrolling* sebesar 0,000 kurang dari 0,05. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *mindless scrolling* memberikan pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Besarnya pengaruh yang diberikan *mindless scrolling* terhadap prokrastinasi akademik adalah 49,9%.

Mindless scrolling yang terjadi pada siswa SMKN 1 Bandung cenderung terjadi karena ketidaksadaran siswa atau kesengajaan siswa bermain media sosial dalam jangka waktu yang relatif lama. Pada hal ini, aspek yang paling mempengaruhi adalah aspek *entry point to pasif*, dimana pelaku *mindless scrolling* cenderung tidak menyadari bahwa dirinya telah menggunakan media sosial di luar batas waktu yang telah ia tentukan sebelumnya. Sehingga, waktu optimal yang seharusnya digunakan untuk kegiatan akademik menjadi terganggu akibat *mindless scrolling*. Selain itu, keinginan siswa untuk mencari hiburan sejenak di media sosial juga menjadi pemicu terjadinya *mindless scrolling*. Siswa cenderung tidak menyadari jumlah konten yang telah disaksikan.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh de Segovia Vicente et.al. (2024) bahwa pelaku *mindless scrolling* cenderung tidak menyadari bahwa dirinya telah menghabiskan banyak waktu di media sosial. Oleh karena itu, tidak sedikit pelaku *mindless scrolling* terganggu waktu optimal dalam kegiatan sehari-seharinya, seperti waktu untuk kegiatan akademik. *Mindless scrolling* yang dialami siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung menjadi penyebab waktu optimal yang seharusnya digunakan untuk kegiatan akademik menjadi terganggu akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

Mindless Scrolling ini berkaitan dengan penggunaan waktu yang kurang baik. Menurut pandangan Islam, waktu wajib digunakan sebaik mungkin, jika tidak manusia akan termasuk ke dalam golongan orang yang merugi. Sebagaimana Firman Allah SWT dalam QS. Al 'Asr ayat

1-2 yang artinya, “Demi masa. Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian.”. Ayat tersebut mengajurkan manusia untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Perilaku *mindless scrolling* yang dapat mengganggu produktivitas dan memicu prokrstinasi akademik, dapat dicegah dengan membuat jadwal *screen time*. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan dapat memenuhi semua kebutuhan hidup secara seimbang, baik hiburan maupun kewajiban.

4. Pengaruh *self-control* dan *mindless scrolling* terhadap prokrstinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung

Berdasarkan hasil uji F yang telah dilakukan di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi X_1 *mindless scrolling* dan X_2 *self-control* sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga, dapat ditarik kesimpulan bahwa *mindless scrolling* dan *self-control* memberikan pengaruh signifikan secara simultan terhadap prokrstinasi akademik. Besarnya pengaruh yang diberikan *mindless scrolling* dan *self-control* terhadap prokrasinasi akademik adalah 0,648 atau 64,8%.

Pada penelitian ini, apabila *mindless scrolling* yang dialami individu atau siswa meningkat, maka semakin tinggi pula presentase prokrstinasi akademik yang terjadi sesuai dengan nilai *unstandardized coefficients* X_1 atau *mindless scrolling* sebesar 0,278. Nilai tersebut merupakan nilai angka positif, sehingga apabila X_1 atau *mindless scrolling* meningkat maka Y atau prokrstinasi akademik juga akan meningkat. Hal tersebut dikarenakan waktu optimal yang seharusnya digunakan untuk belajar atau kegiatan akademik digunakan untuk menggunakan media sosial.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh quincy Tane (2023) yang berjudul “Perancangan Kampanye Interaktif tentang Pengaruh *Mindless Scrloling* pada Produktivias Remaja Akhir”, siklus *scrolling* yang berlebihan mengakibatkan ketergantungan pada *dopamine*, sehingga banyak waktu yang terbuang dan terbukti terjadi penurunan produktivitas salah satunya adalah prokrstinasi akademik. Pada penelitian ini, *mindless scrolling* memberikan pengaruh internal

kepada siswa sehingga menyebabkan prokrastinsi akademik. Oleh karena itu, apabila semakin sering durasi terjadinya *mindless scrolling*, akan semakin banyak waktu yang belajar yang berkurang.

Pengaruh lain yang menyebabkan prokrastinasi akademik adalah *self-control*. Hal tersebut sesuai dengan hasil pada penelitian ini, dimana nilai *unstandardized coefficients X2* atau *self-control* pada tabel hasil uji T sebesar -414. Nilai tersebut menunjukkan tanda negatif atau minus, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ketika *X2* atau *self-control* meningkat maka *Y* atau prokrastinasi akademik menurun. Siswa SMKN 1 Bandung mayoritas memiliki kemampuan *self-control* yang tinggi, namun belum teraplikasikan secara tepat. Sehingga, pada perhitungan kategorisasi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa mayoritas masih tinggi. Ketidakmampuan siswa dalam mengaplikasikan *self-control* dipicu oleh berbagai faktor, seperti *peer influence*, manajemen waktu yang kurang tepat, penggunaan media sosial berlebihan, dan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan akademik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Suprihatin & Husna (2019) diketahui bahwa kontrol diri memiliki hubungan kearah negatif dengan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,000. Penelitian tersebut menguatkan pernyataan Annisa (2017) bahwa pengaruh utama terjadinya prokrastinasi akademik adalah rendahnya kontrol diri yang dimiliki siswa. Sehingga, siswa yang tidak mampu mengaplikasikan *self-control* dengan baik, maka akan terganggu waktu optimalnya dalam belajar.

Pada penelitian ini, dapat diketahui bahwa *self-control* memiliki nilai pengaruh yang lebih tinggi dibandingkan dengan *mindless scrolling*. Hal tersebut disebabkan karena siswa memiliki rasa tanggungjawab yang besar terhadap kegiatan akademiknya. Sehingga, meskipun siswa mengalami *mindless scrolling* yang dapat mengurangi waktu optimal dalam belajar dan mengerjakan tugas, namun *self-control* yang dimiliki siswa dapat mengalihkan keputusan

siswa untuk meninggalkan *scrolling* media sosial dan kembali fokus pada pengerjaan tugas maupun belajar. Sehingga, jarang ditemukan siswa yang tidak mengumpulkan tugas akademiknya. Para siswa tersebut menggunakan tenaga lebih pada sisa waktu untuk menyelesaikan tugas akademiknya.

Namun meskipun *self-control* memiliki nilai pengaruh yang lebih tinggi dari *mindless scrolling*, keduanya hanya selisih sedikit. Nilai R square *self-control* adalah 0,506 dan *mindless scrolling* sebesar 0,499, sehingga hanya memiliki selisih 0,007. Selisih yang hanya sedikit tersebut kemungkinan disebabkan karena jumlah aitem total yang akan digunakan sebagai alat ukur tidak dipertimbangkan pada awal perencanaan, sehingga beberapa responden mengeluhkan terlalu banyak. Hal tersebut dapat mempengaruhi keseriusan responden dalam melakukan pengisian kuisioner.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dari penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-Control* dan *Mindless Scrolling* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung”, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *self-control*, *mindless scrolling*, dan prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung.

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi diketahui bahwa siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung memiliki tingkat prokrastinasi akademik, *self-control* dan *mindless scrolling* pada kategori sedang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa masih cukup banyak terjadi perilaku prokrastinasi akademik dan *mindless scrolling* pada siswa. Namun, hal tersebut diimbangi dengan kemampuan *self-control* yang cukup, sehingga siswa tetap mampu mengumpulkan tugas akademik meskipun waktu optimal kegiatan akademiknya terganggu.

2. Pengaruh *self-control* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa *self-control* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik ke arah positif. Besarnya pengaruh yang diberikan *self-control* adalah 50,6%. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *self-control* yang dimiliki siswa dapat mengendalikan diri siswa dalam menentukan perilaku, mengambil keputusan, dan menyusun prioritas akademik.

3. Pengaruh *mindless scrolling* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa *mindless scrolling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik ke arah negative, dimana apabila *mindless scrolling* meningkat maka prokrastinasi akademik juga akan meningkat. Besarnya pengaruh yang diberikan *mindless scrolling* adalah 49,9%. Sehingga, dapat disimpulkan

bahwa *mindless scrolling* yang terjadi pada siswa dapat mengganggu waktu optimal siswa dalam belajar maupun mengerjakan tugas akademik.

4. Pengaruh *self-control* dan *mindless scrolling* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung.

Berdasarkan data di atas, variabel bebas pada penelitian ini (*mindless scrolling* dan *self-control*) memberikan pengaruh signifikan secara simultan terhadap variabel terikat (prokrastinasi akademik). Besarnya pengaruh yang diberikan *self-control* dan *mindless scrolling* terhadap prokrastinasi akademik secara simultan sebesar 64,8%. Meskipun keduanya berpengaruh, namun besarnya pengaruh yang diberikan *self-control* lebih tinggi dibandingkan dengan *mindless scrolling*. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *self-control* yang dimiliki siswa lebih dominan dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, siswa tetap mampu menyelesaikan tugas akademik pada sisa waktu yang ada.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini. Sehingga, peneliti memiliki pertimbangan saran sebagai berikut :

1. Bagi Siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung

Apabila ditinjau dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa semakin tinggi tingkat *mindless scrolling*, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, peneliti menyarankan siswa SMKN 1 Bandung untuk memiliki *screen time* dalam menggunakan media sosial dan lebih bijak dalam menggunakan waktu. Selain itu, siswa dengan kemampuan kontrol diri yang baik dapat mengurangi intensitas terjadinya prokrastinasi akademik. Sehingga, ada baiknya para siswa menguatkan kemampuan kontrol diri yang dimiliki. Diharapkan, dengan begitu dapat menjadikan waktu optimal belajar siswa menjadi normal kembali.

2. Bagi SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung

Sejumlah 75,55% dari 135 siswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik ada kategori sedang. Sehingga, disarankan kepada pihak sekolah SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung memberikan pelatihan *self-control* atau pengurangan perilaku *mindless scrolling* untuk membantu siswa menemukan kemandirian dalam manajemen waktu dan manajemen diri.

3. Bagi Cabang Dinas Pendidikan Kabupaten Tulungagung

Peneliti merasa pembuatan surat rekomendasi penelitian skripsi terlalu lama. Pengajuan sejak tanggal 24 Februari 2025 dan baru selesai pada tanggal 10 Maret 2025. Kurangnya koordinasi dari pihak terkait, membuat peneliti harus sering mendatangi lokasi terkait agar surat segera diproses. Selain itu, dampaknya adalah peneliti harus mengambil surat rekomendasi di cabang kota lain yaitu Kabupaten Trenggalek. Tanpa mengurangi rasa hormat dari pihak manapun, peneliti menyarankan untuk memperjelas alur pembuatan surat dan pengambilan, sehingga tidak menyulitkan masyarakat terkait jarak dan efisiensi waktu.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian mengenai pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik banyak dilakukan pada penelitian-penelitian terdahulu. Namun pada penelitian ini terdapat variabel baru yang dihitung pengaruhnya secara simultan atau bersamaan dengan variabel *self-control*, yaitu variabel *mindless scrolling*. Bagi peneliti selanjutnya dapat memperkuat pembaruan penelitian *self-control* dan prokrastinasi akademik dengan menjadikan variabel *mindless scrolling* sebagai variabel tengah atau moderator, dengan menggunakan populasi yang bersifat heterogen. Selain itu, pada awal penyebaran data responden penelitian ini tidak memiliki minat menjawab 53 aitem dan terjadi penurunan jumlah aitem menjadi 37. Oleh sebab itu, diharapkan peneliti selanjutnya menentukan jumlah aitem dengan baik sebelum melakukan penyebaran data.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, S., Bukhari, R., & Ali, M. (2021). *Sample Size Determination Using Krejcie and Morgan Table*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11445.19687>
- Aisy, D. F., & Sugiyo, S. (2021). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA N 1 Kedungwuni. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 5(2), 157. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12068>
- Aufa Alfaiz, M., Nujanah, D. S., Qodim, H., Studi Agama-Agama, J., Ushuluddin, F., Sunan, U., Djati Bandung, G., Tasawuf, J., Psikoterapi, D., Uin, U., Gunung, S., & Bandung, D. (2022). Arti Penting Pengendalian Diri dalam Islam: Studi Kritik Hadis. *Gunung Djati Conference Series*, 8.
- Baughan, A., Zhang, M. R., Rao, R., Lukoff, K., Schaadhardt, A., Butler, L. D., & Hiniker, A. (2022, April 29). "I Don't Even Remember What I Read": How Design Influences Dissociation on Social Media. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/3491102.3501899>
- Burt, C. H. (2020). *Self-Control and Crime: Beyond Gottfredson & Hirschi's Theory*. In *Annual Review of Criminology* (Vol. 3, pp. 43–73). Annual Reviews Inc. <https://doi.org/10.1146/annurev-criminol-011419-041344>
- Campbell, J., Chin, A., & Lee, A. (2013). *The Effects of Pagination and Infinite Scrolling on Leisure Browsing*.
- Delerue, H., Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2012). Social media: Back to the roots and back to the future. *Journal of Systems and Information Technology*, 14(2), 101–104. <https://doi.org/10.1108/13287261211232126>
- de Segovia Vicente, D., Van Gaeveren, K., Murphy, S. L., & Vanden Abeele, M. M. P. (2024). Does *mindless scrolling* hamper well-being? Combining ESM and log-data to examine the link between *mindless scrolling*, goal conflict, guilt, and daily well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1). <https://doi.org/10.1093/icmc/zmad056>
- Dewi, I. K. (2014). *Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Ditinjau dari Tipe Kepribadian The Big Five Personality pada Mahasiswa*. Universitas Medan Area.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Fadilla, Z., Muhammad, P., Penerbit, Z., Zaini, M., & Lawang, K. A. (2023). Metodologi Penelitian Kuantitatif. <https://www.researchgate.net/publication/370561251>

- 'Fahira, S. & H. I. (2022). Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set, Vol. 13, No. 2*.
- 'Ferrari, J. 'Johnson, J. 'McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Springer Science & Business Media, LLC.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku Generasi Z terhadap Penggunaan Media Sosial TikTok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Share : Social Work Journal, 10(2)*, 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Gibran, A. K. (2024). Pengaruh *Self-Control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hafni Sahir, S. (2021). *Metodologi Penelitian*. www.penerbitbukumurah.com
- Handayani, T. K. (2020). Hubungan Gaya Hidup Hedonis dan Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif terhadap K-Pop pada Mahasiswa UIN Suska Riau. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Knyzelis, M. (2024). The Philosophical Aspect of Contemporary Technology: Ellulian Technique and Infinite Scroll within Social Media. *Filosofija, Sociologija, 35(1)*, 31–39. <https://doi.org/10.6001/fil-soc.2024.35.1.5>
- Lase, D. (2019). Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan, 12(2)*, 28–43. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v1i1.18>
- Lestari, H. N., Lilik, S., & Priyatama, A. N. (2014). *Hubungan antara Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Sastra dan Seni Rupa UNS The Relationship between Self-Regulated Learning and Procrastination in Writing Minithesis among FSSR UNS Students*.
- Lora, S. K., Purba, S. A., Hossain, B., Oriana, T., & Seum, A. (2024). *Infinite Scrolling, Finite Satisfaction: Exploring User Behavior and Satisfaction on Social Media in Bangladesh*. <http://arxiv.org/abs/2408.09601>
- Mudalifah, K., Ilham Madhuri, N., & PGRI Tulungagung, S. (2019). Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung. *Electronic) Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi, 9(2)*, 91–98. <https://doi.org/10.24036/0110052050>
- Muhammadiyah Surakarta, U., Yani Pabelan Kartasura, J. A., & Tengah, J. (2022). Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Relationship between *Self-Control* in Social Media Use and Academic Procrastination among Final-year College

- Students) SHEL VIA NURUL FAHIRA 1 , ISNAYA ARINA HIDAYATI 2 1. In *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set* (Vol. 13, Issue 2).
- Novia Solichah. (2020). Konseling Pendekatan Terapi Realitas untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 8–15. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.346>
- Nur Hikmatul Auliya, Ms., Helmina Andriani, G., Roushandy Asri Fardani, Ms., Jumari Ustiawaty, Mp., Evi Fatmi Utami, Ms., Dhika Juliana Sukmana, A., Rahmatul Istiqomah, R., Oleh, D., Pustaka Ilmu Editor, C., & Abadi, H. (n.d.). *Penulis: METODE PENELITIAN KUALITATIF & KUANTITATIF*.
- Nurkamilah, D., Asmahasanah, S., Rosidah, N. S., Ibn, U., & Bogor, K. (2024). *Upaya Guru Pendidikan Agama Islam dalam Mengatasi Kecanduan Scrolling TikTok pada Siswa SMK Kamandaka Bogor*. <https://journal.uin-lauddin.ac.id/index.php/Inspiratif-Pendidikan/index>
- Azkiah, W. O. N., Abdullah, Y., & Tandirogang, N. (2024). Validity and Reliability Test of the Procrastination Assessment Scale-Student Questionnaire Part 2 Indonesian Version Uji Validitas dan Realibilitas Kuesioner Procrastination Assessment Scale-Student Bagian 2 Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 68-75.
- Prlll, M., Rla, S., Allmbudldno, S., & Rbisatya, M. (2021). *Dampak Prokrastinasi Akademik pada IPK Mahasiswa Akuntansi Universitas Surabaya*.
- Projo, K. D. M., Nuqul, F. L., & Widodo, R. W. (2022). Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas Mahasiswa dalam unjuk rasa (demonstrasi) di Kota Malang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(2), 107–131. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i2.8519>
- Pujasari Supratman, L., J., & Barat, J. (2018). *Penggunaan Media Sosial oleh Digital Native*.
- Purohit, A. K., & Holzer, A. (2021). *Unhooked by Design: Scrolling Mindfully on Social Media by Automating Digital Nudges*. <https://www.researchgate.net/publication/352466233>
- PUSTAKA Prokrastinasi, T. A. (n.d.). *BAB II*.
- Putri, N. H., & Nuraini, N. (2023). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akadmik pada Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 8 Depok. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 610. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i2.18175>
- Quincy Tane. (2023). *Perancangan Kampanye Interaktif tentang Pengaruh Mindless Scrolling pada Produktivitas Remaja Akhir*. Universitas Multimedia Nusantara Tangerang.

- Rahmanillah, N. R., & Qomariyah, N. (2018). *Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bekerja* *Jurnal Psikologi*, 11(2), 117–125. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2256>
- Rozza, D. S., Haris, A., & Yazid, S. R. (2023). Kajian Interdisipliner: Etika Berilmu dalam Perspektif Guru dan Murid. *Research and Development Journal of Education*, 9(1), 130. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i1.14089>
- Sa'adah, N., Ayu, C., Sari, K., & Tulungagung, A. R. (2023). The Influence Of *Self-Control* On The Academic Procrastination Behavior Of Al-Khoiriyah Islamic Middle School Students Living In Islamic Boarding Schools. *Journal of Islamic Education Studies*, 8(4). <http://ejournal.uniramalang.ac.id/index.php/alwijdan>
- Safiinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial*.
- Sodikin, A. (2003). *Konsep Agama dan Islam*.
- Solomon dan Rothblum. (1984).
- Suparwi, S. (2019). *Prokrastinasi Akademik: Ditinjau dari Self of Control dan Perbedaan Gender pada Mahasiswa IAIN Salatiga Tahun 2019*. IAIN Salatiga.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2018). High *self-control* predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In *Self-Regulation and Self-Control* (pp. 173–212). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315175775-5>
- Walter, Daniel. (2020). *The power of discipline : how to use self control and mental toughness to achieve your goals*.
- Wirawan Widjanarko¹, H. H. F. S. Y. A. D. C. (2023). Determinasi Kemudahan Akses Informasi Bagi Keputusan Investasi Gen Z . *Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen Dan E-Commerce* , Vol.2, No.4, 248–264.

LAMPIRAN

A. Skala Instrumen Prokrastinasi

Aspek	Indikator	Aitem	Total
Perilaku penundaan	Kesulitan mengerjakan tugas	1 Anda merasa tidak tahu tentang cara menulis makalah (F)	2
		2 Anda menunggu guru anda memberikan informasi lebih mengenai tugas anda (UF)	
	Menunda belajar untuk ujian	3 Anda tidak mempunyai tenaga yang cukup untuk memulai tugas (UF)	2
		4 Anda merasa sangat malas untuk mengerjakan tugas semester anda (F)	
	Kehadiran sekolah dan kegiatan yang berhubungan	5 Anda memiliki kesibukan lain untuk diselesaikan (F)	1
Alasan penundaan		Manajemen waktu yang kurang baik	
	7 Anda tidak suka diberi tenggat waktu oleh orang lain (F)		
	Keengganan terhadap tugas	8 Anda khawatir guru anda tidak menyukai tugas anda (UF)	2
		9 Anda menunggu teman anda mengerjakan tugasnya, sehingga teman anda dapat memberi saran kepada anda (F)	
	Masalah inisiatif dan motivasi	10 Anda khawatir anda akan mendapat nilai yang buruk (F)	3
		11 Anda tahu bahwa teman anda juga belum memulai tugas mereka (UF)	
		12 Anda khawatir jika mendapatkan nilai bagus, orang-orang akan mempunyai harapan yang lebih tinggi kepada anda kedepannya (UF)	
TOTAL			12

Aitem	R-hitung	R-Tabel	Valid/Tidak
Anda merasa tidak tahu tentang cara menulis makalah	0,720	0,361	Valid
Anda menunggu guru anda memberikan informasi lebih mengenai tugas anda	0,592	0,361	Valid
Anda tidak mempunyai tenaga yang cukup untuk memulai tugas	0,629	0,361	Valid
Anda merasa sangat malas untuk mengerjakan tugas semester anda	0,507	0,361	Valid
Anda memiliki kesibukan lain untuk diselesaikan	0,466	0,361	Valid
Anda merasa kewalahan dalam mengerjakan tugas	0,521	0,361	Valid
Anda tidak suka diberi tenggat waktu oleh orang lain			
Anda khawatir guru anda tidak menyukai tugas anda	0,364	0,361	Valid
Anda menunggu teman anda mengerjakan tugasnya, sehingga teman anda dapat memberi saran kepada anda	0,464	0,361	Valid
Anda khawatir anda akan mendapat nilai yang buruk	0,367	0,361	Valid
Anda tahu bahwa teman anda juga belum memulai tugas mereka	0,612	0,361	Valid
Anda khawatir jika mendapatkan nilai bagus, orang-orang akan mempunyai harapan yang lebih tinggi kepada anda kedepannya	0,363	0,361	Valid

B. Skala Instrumen *Self-Control*

Aspek	Indikator	Aitem	Total
Kontrol perilaku	Kemampuan memodifikasi keadaan	1. Saya mengetahui kapan saya harus berbicara atau diam dalam sebuah situasi (F) 2. Saya merasa kebingungan saat di kelas banyak teman lain yang bertanya tentang materi sekolah (UF)	2
	Kemampuan mengatur stimulus	3. Saya tidak mudah mengikuti ajakan teman untuk menunda menyelesaikan tugas sekolah (F) 4. Jika ada teman saya yang tidak mengerjakan tugas sekolah, maka kemungkinan besar saya akan mengikuti untuk tidak mengerjakan atau menunda mengerjakan (UF)	2
Kontrol kognitif	Kemampuan mempertimbangkan keadaan	5. Saya merasa cemas ketika akan bertanya mengenai tugas sekolah kepada teman sekolah (UF) 6. Saya takut apabila teman saya akan marah apabila saya tidak mengikuti kerja kelompok (UF)	2
	Kemampuan menilai keadaan	7. Saya sering atau pernah tertidur ketika guru saya sedang mengajar di kelas (UF)	1
Kontrol keputusan	Kemampuan mengambil keputusan	8. Saya tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan terkait tugas akademik (F) 9. Saya sulit untuk menolak ajakan teman untuk pergi keluar meskipun tugas sekolah saya belum selesai (UF)	2
	Kemampuan memilih tindakan	10. Saya memilih untuk menyelesaikan tugas sekolah terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan lain (F) 11. Saya akan mematuhi ketentuan-ketentuan yang ada di sekitar saya (F)	2
TOTAL			11

Item		Hasil
item_1	Pearson Correlation	.646**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
item_2	Pearson Correlation	.682**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
item_3	Pearson Correlation	.391*
	Sig. (2-tailed)	0.033
	N	30
item_4	Pearson Correlation	.477**
	Sig. (2-tailed)	0.008
	N	30
item_5	Pearson Correlation	.437*
	Sig. (2-tailed)	0.016
	N	30
item_6	Pearson Correlation	.365*

	Sig. (2-tailed)	0.047
	N	30
item_7	Pearson Correlation	.573**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
item_8	Pearson Correlation	0.349
	Sig. (2-tailed)	0.058
	N	30
item_9	Pearson Correlation	.591**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
item_10	Pearson Correlation	.428*
	Sig. (2-tailed)	0.018
	N	30
item_11	Pearson Correlation	.364*
	Sig. (2-tailed)	0.048
	N	30

C. Skala Instrumen *Mindless Scrolling*

Aspek	Indikator	Aitem	Total
Entry Point to Pasif	Penurunan fokus	1. Saya bisa mempertahankan fokus saya dalam jangka waktu lama ketika saya sedang melihat konten di media social. (UF) 2. Saya sering merasa tidak menyadari bahwa tangan saya terus melakukan <i>scrolling</i> (F)	2
	Tidak mencerna informasi	3. Saya dapat menangkap informasi dari setiap konten yang saya lihat di media social (UF) 4. Saya dapat dengan mudah tertawa tanpa berpikir terlebih dahulu (lemot), apabila saya menemukan suatu hal yang lucu dalam konten yang saya lihat (UF)	2
Normativ dissociation	Tidak menyadari waktu	5. Saya seringkali menghabiskan waktu di media social diluar tenggat waktu yang telah saya putuskan (F) 6. Saya merasa bahwa waktu berjalan begitu cepat ketika saya sedang <i>scrolling</i> di media social (F)	2
	Melamun	7. Ketika saya sedang <i>scrolling</i> media social, saya hanya fokus pada konten yang saya lihat tanpa mengalihkan pikiran saya ke hal lain (UF)	1
	Tidak terlibat secara emosi	8. Saya dapat mengubah pola hidup saya menjadi lebih disiplin setelah saya melihat konten motivasi di media social (UF)	1
Exit point	Tidak menyadari kegiatan	9. Saya sering tidak menyadari kapan saya beralih dari satu konten ke konten lain (F)	2

		10. Saya tidak pernah melupakan atau menunda kegiatan saya ketika saya <i>scrolling</i> media sosial(UF)	
	Kesulitan mengingat informasi	11. Saya sering menyimpan konten-konten dengan informasi yang penting, namun tidak pernah saya buka ulang dalam jangka waktu yang lama (F) 12. Saya dengan mudah dapat mengingat informasi penting dari media social dalam jangka waktu yang lama (UF)	2
	Penurunan energi	13. Saya seringkali merasa mata saya lelah setelah terlalu lama melakukan <i>scrolling</i> media social (F) 14. Saya dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan tertentu dengan cepat setelah saya terlalu lama <i>scrolling</i> media social (UF)	2
TOTAL			14

No. Item		Hasil
Item_1	Pearson Correlation	.557**
	Sig. (2-tailed)	0.001
Item_2	Pearson Correlation	0.338
	Sig. (2-tailed)	0.051
Item_3	Pearson Correlation	.397*
	Sig. (2-tailed)	0.020
Item_4	Pearson Correlation	.396*
	Sig. (2-tailed)	0.020
Item_5	Pearson Correlation	.545**
	Sig. (2-tailed)	0.001
Item_6	Pearson Correlation	.404*
	Sig. (2-tailed)	0.018
Item_7	Pearson Correlation	.353*
	Sig. (2-tailed)	0.041

Item_8	Pearson Correlation	.418*
	Sig. (2-tailed)	0.014
Item_9	Pearson Correlation	.540**
	Sig. (2-tailed)	0.001
Item_10	Pearson Correlation	.343*
	Sig. (2-tailed)	0.047
Item_11	Pearson Correlation	.445**
	Sig. (2-tailed)	0.008
Item_12	Pearson Correlation	.404*
	Sig. (2-tailed)	0.018
Item_13	Pearson Correlation	.550**
	Sig. (2-tailed)	0.001
Item_14	Pearson Correlation	0.431
	Sig. (2-tailed)	0.011

D. Hasil Uji Reliabilitas

Mindless Scrolling

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.789	48

Self-Control

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.748	24

E. Hasil Uji Normalitas**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

N	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean
	Std. Deviation
Most Extreme Differences	Absolute
	Positive
	Negative
Test Statistic	
Asymp. Sig. (2-tailed)	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

F. Hasil Uji Linieritas*Mindless scrolling***ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	2669.891	32	83.434	3.344	0.000
		Linearity	1301.427	1	1301.427	52.157	0.000
		Deviation from Linearity	1368.464	31	44.144	1.769	0.018
	Within Groups		2545.101	102	24.952		
	Total		5214.993	134			

*Self-control***ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	1673.155	22	76.052	2.405	0.001
		Linearity	1283.370	1	1283.370	40.583	0.000
		Deviation from Linearity	389.785	21	18.561	0.587	0.920
	Within Groups		3541.838	112	31.624		
	Total		5214.993	134			

G. Hasil Kategorisasi

Variabel	Tinggi	Sedang	Rendah
Y	18 siswa	102 siswa	15 siswa
X1	19 siswa	102 siswa	14 siswa
X2	17 siswa	102 siswa	16 siswa

H. Hasil Uji Hipotesis**Uji T****Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients B	Standardized Coefficients		t	Sig.
		Std. Error	Beta		
1 (Constant)	15.302	3.556		4.303	0.000
X1	0.278	0.073	0.325	3.787	0.000
X2	-0.414	0.112	-0.317	3.697	0.000

a. Dependent Variable: Y

Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1668.615	2	834.307	31.054	.000 ^b
	Residual	3546.378	132	26.866		
	Total	5214.993	134			

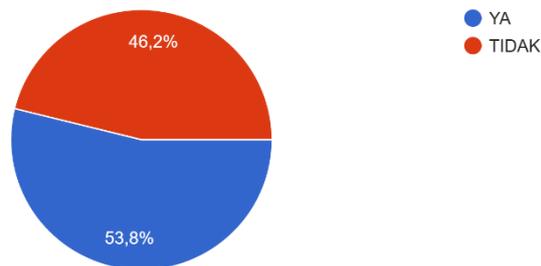
a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

I. Grafik Hasil Survey Fenomena

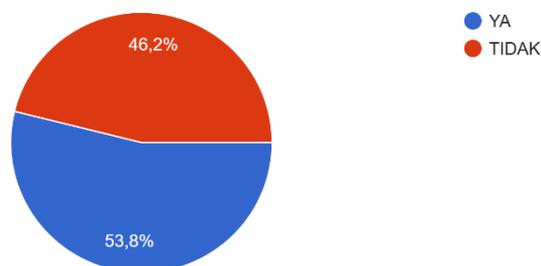
1. Saya lebih senang mengerjakan tugas apabila sudah mepet waktu mengumpulkan

52 jawaban

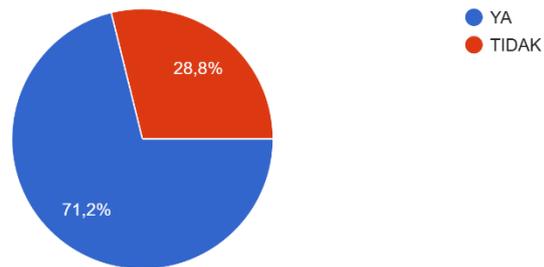


5. Saya sering meninggalkan tugas sekolah saya untuk kegiatan lain (misal: ekstrakurikuler, bepergian, bermain sosial media, bermain game online, dll)

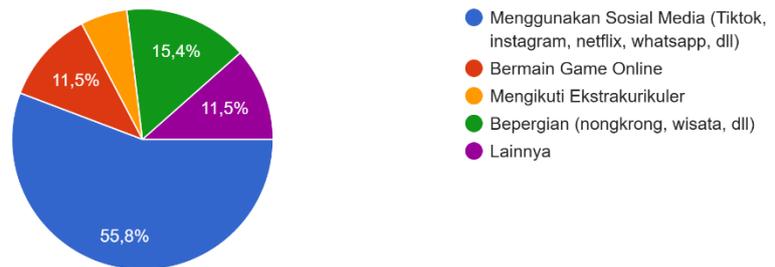
52 jawaban



2. Saya lebih memilih belajar malam hari sebelum ujian, dibandingkan belajar jauh-jauh hari.
52 jawaban



Hal apa yang paling sering menyebabkan anda menunda-nunda persiapan ujian dan mengerjakan tugas sekolah?
52 jawaban



J. Surat Balasan Selesai Penelitian

 PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 1 BANDUNG TULUNGAGUNG
Ds. Bantengan, Kec. Bandung, Kab. Tulungagung, Jawa Timur 66274
Telp. (0355) 531899-534883, Laman www.smknbandung.sch.id, Pos-el smknbandung@smknbandung.sch.id

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor : 400.14.5.4/147/101.6.12.17/2025

Sehubungan dengan surat dari Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Fakultas Psikologi No : 138/FPSi.1/PP.009/1/2025 hal : Izin Penelitian tertanggal 24 Januari 2025, maka Kepala SMK Negeri 1 Bandung Tulungagung menerangkan nama mahasiswa di bawah ini :

Nama : NADYA DEVIANTI ZHRUL FAJRIA
NPM : 210401110075
Jurusan : Psikologi
Jenjang : S-1

Benar telah mengadakan penelitian di SMK Negeri 1 Bandung Tulungagung guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi yang berjudul : **PENGARUH SELF CONTROL DAN MINDLESS SCROLLING TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMKN 1 BANDUNG KABUPATEN TULUNGAGUNG.**

Demikian surat ini dibuat untuk diketahui sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Tulungagung
Pada tanggal : 20 Maret 2025

KEPALA SMKN 1 BANDUNG,

KURNIYANTI PUJI HANDINI, S.E., M.Pd.
Pembina / IVa
NIP 197010282008012011

K. Surat Rekomendasi Penelitian Cabang Dinas Pendidikan

	<p>PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR DINAS PENDIDIKAN CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH TULUNGAGUNG Jln. Panglima Jenderal Sudirman, Gg. VII No. 09, Kepatihan, Tulungagung, Jawa Timur 66219 Telepon (0355) 5235800, Pos-el : cabdin.tulungagung@gmail.com</p>
	Tulungagung, 3 Maret 2025
Nomor	: 400.3/907/101.6.12/2025
Sifat	: Biasa
Lampiran	: -
Hal	: Rekomendasi Izin Penelitian a.n. NADYA DEVIANTI ZHRATUL FAJRIA
<p>Yth. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang di MALANG</p>	
<p>Berdasarkan surat dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang nomor : 138/FPsi.1/PP.009/1/2025 tanggal 24 Januari 2025 hal Izin Penelitian Skripsi, bersama ini disampaikan dengan hormat bahwa dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Pengaruh Self Control Dan Mindless Scrolling Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung", dengan ini kami memberikan izin penelitian kepada :</p>	
Nama	: NADYA DEVIANTI ZHRATUL FAJRIA
NIM	: 210401110075
Program Studi	: S1 Psikologi
Waktu Pelaksanaan	: 01 Februari sd 31 Maret 2025 (Offline)
Lokasi	: SMK Negeri 1 Bandung Kabupaten Tulungagung
<p>Selanjutnya apabila telah selesai melaksanakan penelitian mohon yang bersangkutan menyampaikan hasil pelaksanaan penelitian ke Kantor Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Tulungagung.</p>	
<p>Demikian surat rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya</p>	
	<p>Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Tulungagung</p>  <p>SINDHU WIDYABADRA, S.E.,M.A. Pembina / IVa NIP 197008161993031009</p>
<p>Tembusan : Yth. Sdr. Kepala SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung</p>	

L. Data Responden dan Hasil Angket

Nama/Inisial	
AD	RNAP
MBA	NZC
NAA	MGD
MDCH	NVHF
IP	NDU
NAL	Ricky
MR	RENATA SALWA VALENA
RGA	JT
SEY	NAO
MP	Lindita
SNA	S
MFA	VI
Puja Trihapsari	Sinta
RFM	Muzza
NPA	Amel
ZSN	KAS
SYR	SSH
TSA	NATASYA PUTRI AYUNINGTIYAS
TML	Seny trisnia nyan
Melina Seftiana R	S
REZ	kayla agustin
NOP	Nadia Afisa C
RYPW	Karisa Tri Yulistina
SFK	U
K	SALMA
AMD	NFD
RDZ	REVY
TKN	MUHAMMAD ALY FARHAN AL FARIZI
RAL	MMR
NS	SI
NVPN	N
UZ	M
MS	ZA
NIR	Muhamad Rafi Alghohzi
MS	Rezky Aldino Geovani.
AAK	Radisti Julyeta Endiana
KAF	muhamad jastis yuli armanto
MYF	Lia Rofi'atul Himmah

MCA
Moch Khoirul Anam
J
I
PNA
Naiza Dwi Feronika
KENZY MARSCELYNO ARENGGA SAKTY
JERYKO ALFAUZIA PANJALU
Radhea Bayu Saputra
Natasya Diah Yuliana
V
Shahrul Nizam Pradana
SV
KRS
NURUL FAJRIYAZ ZAHRO'
Putri Faramudita
SKN
selsia suci ramadani
MA
Nazila Alenta
M AINUR ROFIQ
MUHAMMAD NAUFAL AZIZ
Neha Octavia
Putri Ranavika Andamari
Lovin nanda destika putri
Rindiani septya primadona
RAMADHAN AJ'RI AKBAR
Ivanes fransisco
KEYZA LATIFA AL ZAHRA
Ridho Hervando P.
SAR
M. Andhika Syaiful Fuad
Nada Nanda Nadilassopya
Shafa Khania Adhani
Nilam cahya
Mohammad Rizal Ashari
OKTAFIA MADYANA SAPITRI
MAVINO KAINDRA CESTA ANTANA
Tyara Ayu Firstan

TANIA AIS NAIZZELLA
Zahra Triana Fara Dini
<i>Selfia Fitri Romadlani</i>
Zahwa Callysta Kurniawan
Melin agustina
Kania ananda putri
MAZ
revalina
MUHAMAD BALQIN DZORIFUL YUSRI
Rena Ngindana Z
Nanda Rochmiatul Izza
Williams Nasa Prasasti
Nil aulia r
MBP
ravika mahardika putri ramadan
MWR
FIRDAUS NOVIAN YUNAS
Lebda Pangestu
Sehrin Nurmala Rahmawati
REW

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	4	4	5	5	2	3	5	3	1	5	3	5	2	4	3	1	5	4	3	1	4	3	2	5	4	4	2	3	1	1	4	2	1	2	1	5	2	
2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	2	1	1	3	1	3	
3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	5	3	3	4	3	4	4	3	4	1	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	3	4	2	3	5	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
5	4	4	2	3	4	3	3	4	3	5	4	5	4	3	4	2	2	3	1	3	1	4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	2	2	3	
6	5	3	3	3	3	4	3	4	3	5	4	2	3	2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	4	3
7	3	5	3	1	1	3	3	5	4	5	4	4	4	4	4	1	1	4	1	3	4	5	4	4	4	1	4	1	1	1	3	3	4	3	3	5	4	
8	3	4	5	5	1	2	5	5	5	1	3	1	5	1	5	3	1	1	3	3	5	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
9	4	3	2	2	2	3	4	2	1	5	4	2	4	2	2	2	1	2	4	4	4	4	4	5	3	4	4	3	5	3	4	4	4	4	3	2	5	
10	2	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	
11	4	5	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	1	2	1	1	4	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	
12	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	5	4	2	3	4	3	2	4	1	3	3	4	3	4	1	3	

13	3	5	5	4	3	5	5	5	3	5	3	5	5	3	3	2	2	5	1	3	2	3	4	3	4	4	5	4	5	5	3	2	4	5	3	3	4	
14	3	5	3	3	4	5	4	5	4	5	5	5	5	3	3	2	1	5	1	5	5	3	3	5	5	4	5	5	5	5	3	5	1	5	3	5	5	
15	1	5	3	2	5	4	3	5	2	5	5	1	5	1	1	2	1	5	2	5	1	3	5	3	5	5	5	2	5	3	3	4	3	4	4	3	5	
16	3	4	4	3	3	3	4	3	3	5	3	4	5	4	2	3	2	5	4	3	3	2	4	5	3	3	4	5	4	3	3	4	3	5	3	5	3	
17	3	4	3	2	3	3	4	5	3	5	4	5	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	5	3	5	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	
18	5	3	4	1	3	4	3	4	3	3	1	5	3	3	1	5	3	2	2	5	5	5	3	3	5	5	3	1	1	5	2	3	3	5	3	2	1	
19	2	4	3	2	3	3	3	5	3	5	4	4	5	3	3	4	2	5	2	4	3	3	4	4	3	4	5	3	5	3	4	5	3	5	3	4	3	
20	4	3	5	5	5	4	4	1	3	3	4	4	3	5	4	4	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	4	
21	3	4	3	3	2	3	1	5	3	5	3	3	4	3	4	1	1	3	3	3	1	3	3	3	2	4	5	3	5	4	4	5	3	3	3	2	3	
22	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	5	4	5	3
23	3	3	3	2	5	4	4	5	3	5	5	2	4	4	3	4	2	4	1	3	4	3	3	5	2	3	5	5	5	4	4	4	2	5	4	4	4	
24	2	4	2	2	4	2	3	5	1	5	4	4	4	5	4	1	3	5	1	5	1	5	5	2	3	4	4	2	2	1	5	3	5	3	4	5	2	

25	3	4	5	4	2	3	4	5	1	5	1	3	3	3	1	1	1	5	3	1	5	5	3	1	1	3	3	3	3	1	1	5	1	1	1	5	1			
26	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	2	4	4	3	4	5	4	5	4	2	4	4	5	5	2	3	4	4	5	4	5	3			
27	3	4	1	1	3	3	3	4	3	5	2	2	4	2	4	1	2	4	1	4	2	5	5	3	4	3	4	3	3	2	4	1	4	3	5	4	2			
28	3	4	3	3	5	3	3	5	3	4	3	4	4	3	3	3	1	2	3	4	1	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3			
29	1	5	1	1	1	5	1	5	1	5	1	1	5	1	5	1	1	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	5	1	
30	3	3	1	1	3	2	3	4	3	5	3	4	5	3	5	1	3	5	3	5	1	5	5	3	3	3	5	3	5	3	5	5	5	5	5	4	3	4	3	
31	2	4	2	2	2	2	3	5	3	5	3	5	4	5	2	2	1	3	1	4	1	3	5	3	4	4	2	4	5	2	3	3	3	4	3	4	4			
32	3	4	3	3	3	2	4	1	4	4	4	4	2	2	3	2	2	4	1	3	1	4	4	2	3	4	4	4	4	3	5	2	3	5	3	5	3			
33	2	4	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	4	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2			
34	4	5	1	1	5	1	5	1	5	5	5	1	5	1	1	1	1	5	1	5	1	1	5	5	3	1	5	5	5	5	5	5	3	5	5	1	1	5		
35	2	4	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	4	3	4	3	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	4	4	
36	3	4	1	2	3	2	3	2	2	2	4	3	4	3	5	1	1	2	2	4	1	4	4	4	3	4	5	3	5	4	3	3	4	2	3	4	2			
37	3	5	3	1	3	1	5	5	3	5	5	5	5	3	5	2	3	5	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	3	5			
38	4	3	4	5	5	4	5	5	5	5	1	2	4	1	4	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	2	5	5

52	3	4	3	3	4	4	3	5	2	4	4	3	5	3	3	3	1	4	3	3	2	3	3	4	2	5	3	4	4	4	4	1	4	4	3	4	3	
53	3	3	1	1	3	3	2	3	1	4	3	4	3	3	4	1	1	3	3	3	1	3	4	4	3	3	5	3	4	2	5	4	3	4	1	4	3	
54	3	2	3	5	2	4	5	3	4	4	5	3	3	3	1	3	1	3	1	3	5	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	
55	3	3	3	2	2	5	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	2	4	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	
56	2	3	2	2	4	3	3	4	2	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	3	2	3	4	5
57	3	5	1	1	3	3	5	3	1	3	3	1	5	2	2	5	1	3	3	3	3	5	3	3	4	4	4	3	4	3	5	4	4	5	5	4	3	
58	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	5	4	4	4	5	4	3	3	4	3	3	3	4	2	
59	2	4	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	5	3	3	3	3	5	3	4	3	
60	2	4	3	2	3	2	4	4	2	4	3	3	4	3	4	3	2	4	1	3	3	3	4	4	2	3	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	
61	3	4	3	3	3	4	3	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	
62	2	5	2	1	3	3	2	5	2	5	4	3	5	3	5	1	1	5	1	4	4	5	4	4	3	2	5	4	5	5	3	2	4	4	3	4	4	
63	3	3	2	3	5	3	3	3	1	5	4	4	4	3	4	1	2	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	
64	3	5	3	2	3	2	3	5	2	5	2	3	5	4	3	1	3	4	1	4	3	4	5	2	3	3	5	3	4	2	5	2	4	3	3	4	3	
65	5	4	1	1	1	1	3	5	2	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	5	1	4	3	5	5	5	5	5	5	5	2	5	1	1	1	4	4	2

66	4	4	2	2	4	4	4	2	3	3	4	4	4	2	3	2	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	2	2		
67	3	4	2	1	3	2	3	4	3	4	3	4	4	2	4	2	3	4	3	3	2	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	
68	5	3	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	3	4	3	5	1	3	3	3	5	1	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	3	5	5
69	3	4	3	2	3	3	4	5	3	5	4	5	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	5	4	3	5	5	5	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4
70	2	5	4	4	4	5	4	5	1	5	4	4	5	4	4	1	2	5	4	1	2	5	3	4	4	4	1	5	5	2	5	2	4	2	4	2	4	4	
71	3	4	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	4	3	4	2	1	2	2	4	1	5	1	2	4	3	4	4	5	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3
72	4	4	2	2	4	1	5	4	1	5	3	5	1	3	4	1	3	3	1	3	1	5	3	4	4	3	3	4	5	4	3	3	4	4	4	2	2	2	
73	1	5	3	2	3	3	3	5	3	5	4	2	4	2	5	2	3	5	2	3	3	4	5	2	2	4	3	4	4	2	4	1	5	3	5	3	3	3	
74	4	5	2	2	2	1	2	3	2	4	3	3	4	3	5	1	2	3	2	5	2	5	5	2	1	5	4	1	2	3	5	2	4	4	5	3	4	4	
75	3	3	5	2	5	3	5	3	3	5	4	1	5	5	3	3	1	3	1	4	3	3	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
76	3	3	2	2	3	3	3	5	2	3	4	3	5	3	4	2	1	4	1	4	3	4	5	3	3	4	5	2	5	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4

77	3	5	1	1	3	3	3	5	1	5	3	3	3	1	1	1	1	5	1	5	1	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	1	
78	3	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	2	2	3	2	3	3	2	5	5	2	2	3	5	2	2	5	5	2	3	3	5	3	2	
79	2	4	3	2	3	4	3	5	1	4	3	5	3	3	3	2	1	5	1	4	3	3	5	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3
80	1	5	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	1	5	1	5	5	1	1	1	1	3	3	5	1	2	2	2	5	5	5	5	4	5	1	2	5	
81	3	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
82	3	4	2	1	2	4	2	5	3	5	4	4	5	3	5	2	2	4	3	5	2	5	5	3	4	5	4	2	5	3	5	4	4	3	5	4	3	
83	3	4	3	2	3	4	2	5	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
84	2	1	4	5	1	5	2	3	2	4	5	1	3	1	4	4	5	1	3	4	4	1	4	4	3	1	4	5	3	3	5	1	5	3	2	5	4	
85	3	4	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	4	5	5	4	5	3	5	3	4	5	3	3	3	3	2	
86	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	1	4	3	3	3	4	5	4	3	4	5	3	4	3	3	3	3	3	5	4	4	3
87	3	3	3	2	5	3	3	3	3	4	3	4	5	3	3	3	2	3	1	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	5	3	
88	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	1	5	1	1	2	5	1	1	1	4	5	1	1	4	5	5	2	1	3	2	4	
89	1	5	1	1	3	3	3	5	3	5	3	5	5	3	3	3	1	3	1	5	1	5	5	5	3	3	5	3	5	3	5	5	3	3	1	5	3	

11 6	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4			
11 7	5	3	3	3	4	4	3	5	3	5	5	3	5	2	5	2	2	3	1	3	1	4	4	3	2	3	5	2	3	2	5	3	5	2	3	5	5		
11 8	3	3	3	1	3	1	3	4	3	5	4	3	4	4	5	1	3	3	3	4	1	5	4	2	3	3	5	3	5	1	5	3	3	4	4	4	3		
11 9	3	2	3	3	3	5	3	5	3	5	3	4	4	5	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	5	5	3	3	4	2	2	1	3	3		
12 0	3	5	3	4	3	4	5	5	3	5	4	3	5	4	4	3	1	4	1	2	2	3	4	3	3	4	5	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3		
12 1	2	2	3	1	3	5	5	5	1	5	5	5	5	3	1	1	5	5	3	5	5	5	5	1	3	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5	5		
12 2	2	2	1	1	4	4	4	5	4	5	4	2	5	2	4	2	2	5	1	4	4	2	5	4	4	4	2	4	5	4	2	4	4	4	5	4	4	4	
12 3	5	3	3	1	1	4	5	5	3	5	3	3	5	5	3	5	5	5	1	3	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	
12 4	2	4	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4		
12 5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	3	5	1	3	3	3	5	1	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	3	5	5
12 6	3	3	2	2	4	3	4	3	3	4	3	5	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3		
12 7	4	4	5	5	2	5	5	4	4	4	5	2	4	5	2	4	5	5	5	3	2	3	5	4	3	4	4	4	5	2	3	4	4	2	4	4	4		
12 8	2	4	3	3	4	4	2	4	4	5	4	3	4	3	3	4	3	4	5	3	4	3	4	5	5	3	5	5	4	4	3	4	3	5	3	5	2		

