




Alamat : Tuesday Block No. 76 Rt/Rw  
01/003 Jatitengah Village, Jatitujuh District,  
Majalengka Regency, West Java  
Email : arjijournal@gmail.com  
Kontak : 08998894014

Available at:  
<https://journal.nahnuinisiatif.com/index.php/ARJI>  
Volume 6 Nomor 2 Tahun 2024

 DOI : 10.61227  
 E-ISSN : 2775-0787  
 P-ISSN : 2774-9290



## Penggunaan Smartphone Terhadap Konsep Diri Mahasiswa (Studi Kasus Prokrastinasi Belajar)

125 - 135

## The Use Of Smartphones On Students' Self-Concept (Case Study Of Academic Procrastination)

### Artikel dikirim :


2024-06-13

### Artikel diterima :

2024-06-26

### Artikel diterbitkan :

2024-07-03

 Nakhma'ussolikah <sup>1\*</sup>, Yayan Rahtikawati <sup>2</sup>, Jamali <sup>3</sup>



<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon,

<sup>2</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung,

<sup>3</sup> Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon

 Email : [nakhmaali071115@gmail.com](mailto:nakhmaali071115@gmail.com)

### Kata Kunci:

Smartphone, Konsep Diri,  
Prokrastinasi

**Abstrak :** Perkembangan individu di era transformasi digital melibatkan pengaruh smartphone untuk membantu perkembangan aspek kognitif. Pemahaman keliru sering kali dilakukan secara tidak sadar dalam akses dunia maya. Hal ini menyebabkan habit negatif seperti menunda pekerjaan atau tugas pokok. Metodologi penelitian dengan metode pendekatan kualitatif deskriptif esain studi kasus. Subjek primer penelitian terdiri dari 2 mahasiswa semester VIII dan subjek sekunder 2 dosen pembimbing skripsi di Universitas Islam Bunga Bangsa Cirebon. Hasil penelitian menemukan bahwa kebiasaan mahasiswa akses Smartphone tidak untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah melainkan estimasi waktu akses mayoritas digunakan untuk bermain sosial media, tiktok, youtube dan game online. Habit ini mengakibatkan kebiasaan menunda tugas pokok seperti penyusunan skripsi dan bimbingan secara intensif. Manajemen waktu dan pemahaman diri mahasiswa masih tergolong rendah. Mahasiswa diberikan layanan konseling individual dengan treatment pendekatan CBT (Cognitive Behavior Therapy). Setelah diberikan terapi CBT mahamasiswa dapat melakukan bimbingan intensif dengan waktu 2 kali 1 minggu bimbingan dan dapat menyelesaikan tugas akhir di semester IX.

**Keywords:**

Smartphones, Self Concept,  
Procrastination

**Abstract:** *Individual development in the era of digital transformation involves the influence of smartphones to help develop cognitive aspects. Misunderstandings are often carried out unconsciously when accessing cyberspace. This causes negative habits such as delaying work or main tasks. The research methodology uses a descriptive qualitative approach to case study essays. The primary research subjects consisted of 2 eighth semester students and the secondary subjects were 2 thesis supervisors at Bunga Bangsa Islamic University, Cirebon. The research results found that students' habit of accessing smartphones was not to complete final college assignments, but rather the majority of estimated access time was used to play social media, TikTok, YouTube and online games. This habit results in the habit of postponing main tasks such as writing a thesis and intensive guidance. Students' time management and self-understanding are still relatively low. Students are provided with individual counseling services with CBT (Cognitive Behavior Therapy) approach treatment. After being given CBT therapy, students can carry out intensive guidance for 2 times a week and can complete the final assignment in semester IX.*

---

Copyright © 2024 Authors

*Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi tulisan ini tanpa izin penerbit.*

---



This work is licenced under a [Creative Commons Attribution-nonCommercial-shareAlike 4.0 International Licence](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



## PENDAHULUAN

Perkembangan dan perubahan membawa manusia agar bisa hidup bermasyarakat dan bernegara untuk mengembangkan pendidikan di lingkungan masyarakat, keluarga sekolah dengan 2 fungsi diantaranya pendidikan formal dan non formal. Pendidikan merupakan suatu proses yaitu belajar mengajar yang melibatkan guru sebagai tenaga pengajar dan mahasiswa sebagai pelajar (Sanjaya, 2014). Pendidikan adalah salah satu kewajiban yang sangat penting dilakukan oleh setiap individu. Tujuan belajar itu sendiri ialah untuk meningkatkan keterampilan kognitif, sikap dan mental, dan nilai diri. Proses pembelajaran individu secara terus menerus dikenal dengan belajar yaitu kegiatan wajib bagi para mahasiswa dengan meningkatkan latihan, kebiasaan untuk memiliki pengelolaan cara belajar dan pengelolaan diri lebih efektif.

Perubahan pada remaja diawali dari aspek kognitif dan aspek perkembangan emosi pada remaja meningkat, remaja menjadi lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan keluarga dan teman sebayanya. Fenomena prokrastinasi belajar bagian dari permasalahan terjadi di lingkungan lembaga pendidikan formal maupun non formal. Akibat dari prokrastinasi belajar ini ialah banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai dan tidak terselesaikan secara maksimal. Jika tidak diatasi perilaku prokrastinasi berdampak negatif pada diri pribadi. Individu yang memiliki perilaku prokrastinasi belajar cenderung sering merasa cemas, rendah diri, dan tidak percaya dengan kemampuan dirinya sendiri (Pratama, 2019).

Perilaku buruk yang dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan pasti akan menyebabkan dampak negatif. Dampak perilaku prokrastinasi belajar ialah banyaknya waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi tidak terkontrol dan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Ketika menyelesaikan semua tugas sangat penting memperhatikan waktu, karena setiap tugas memiliki tenggat waktu untuk mengumpulkannya (Munawaroh et al., 2017). Hal ini dapat terjadi apabila mahasiswa tidak memiliki prinsip dan tujuan dalam belajar terbentuklah konsep diri negatif dan rendahnya motivasi.

Prokrastinasi belajar yang dilakukan oleh individu terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Wangid, 2019). Faktor internal berupa aspek fisiologis dan psikologis yang meliputi kepribadiannya dan motivasi yang rendah. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa seperti banyaknya belajar, pola asuh orang tua, dan penggunaan smartphone yang berlebihan (Muflihah & Sholihah, 2019). Motivasi yang rendah membuat mahasiswa tidak memiliki keinginan untuk mengerjakan tugas belajar serta adanya smartphone juga mempengaruhi perilaku prokrastinasi karena dengan menggunakan smartphone setiap individu memiliki akses untuk terjun di berbagai media sosial yang pada umumnya lebih menarik daripada tugas belajar.

Pada era globalisasi dan teknologi, setiap individu dituntut untuk bisa mengikuti perkembangan zaman, namun pada kenyataannya banyak yang belum siap dalam melaksanakan tuntutan tersebut. Seiring dengan majunya teknologi smartphone menjadi alat komunikasi yang memabantu inidividu menjalin komunikasi secara mudah dan efektif. Salah satu aktivitas yang membuat mahasiswa mengulur waktu mengerjakan tugasnya yaitu bermain smartphone. Segala kemudahan dapat ditemukan pada smartphone membuat mahasiswa sulit mengontrol waktu dan dirinya hingga memunculkan suatu kecanduan pada smartphone (Fauzi et al., 2022).

Mahasiswa memilih untuk mencari kegiatan pada smartphone yang lebih menyenangkan disaat jadwal kegiatan yang padat seperti menonton video, bermain game, aktif di setiap media social. Hal itu membuat mahasiswa lebih sering mengulur waktu untuk mengerjakan tugas belajarnya. Tugas yang seharusnya dapat diselesaikan tepat waktu menjadi di tunda

pengerjaannya sampai dengan waktu deadline pengumpulan tugas. Menurut McCloskey dalam (Nabila, 2023) bahwa salah satu penyebab perilaku prokrastinasi belajar karena adanya focus yang teralihkan dengan kegiatan lain. Prokrastinator mudah ter-distract dengan kegiatan lain seperti menonton, menghabiskan waktu untuk tidur, dan bermain smartphone. Hal tersebut membuat prokrastinator mengulur waktu untuk menyelesaikan tugasnya.

Para mahasiswa meyakini bahwa adanya smartphone dapat mendukung kualitas pembelajaran secara efektif. Pemanfaat smartphone berdampak baik untuk menyokong intelektual pada mahasiswa serta berdampak juga pada keberhasilan belajar. Namun sayangnya banyak dari mahasiswa masih belum bisa mengontrol waktu terhadap kekekatannya dengan smartphone yang membuat peran smartphone dalam keseharian itu sangat penting namun tidak berdampak baik pada belajar mahasiswa.

Maraknya smartphone di kalangan remaja membawa pengaruh yang kurang baik dalam bidang pendidikan. Lahirnya prokrastinasi belajar mahasiswa dikarenakan procrastinator beranggapan bahwa seluruh tugas bisa dikerjakan ketika hampir memasuki deadline pengumpulan tugas, adanya rasa takut pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas, mahasiswa merasa takut salah dan takut tidak sesuai, menumpuknya tugas juga dapat menyebabkan mahasiswa lebih memilih untuk mengerjakannya nanti dan kembali dalam dunia social media yang ada pada smartphonena (Muflihah & Sholihah, 2019).

Fenomena prokrastinasi belajar yang disebabkan oleh adanya smartphone sudah menjadi masalah yang dialami oleh para mahasiswa. Sebagaimana ditemukan data dari penelitian (Arisanti, 2022) dengan judul "Pengaruh Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Belajar Mahasiswa di SMP Negeri 2 Pamekasan" bahwa dari sampel penelitian jumlah kuesioner yang disebar adalah 76 kuesioner. Dimana responden jenis kelamin laki-laki berjumlah 36 orang dengan persentase (47,4%) dan perempuan 40 orang dengan persentase (52,6%). Dari 76 kuesioner tercatat (88,3%) yang berarti smartphone sangat mempengaruhi prokrastinasi belajar mahasiswa. Selain itu penelitian lain yang relevan dilakukan oleh (Amaliawati, 2023) dengan judul "Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Bermain Smartphone Pada Mahasiswa SMP Negeri 17 Makassar" menunjukkan bahwa 2 (11,11%) responden dikategori tinggi meningkat menjadi (66,66%) responden kategori sangat tinggi, dan 4 (22,22%) pada kategori sedang.

Penelitian prokrastinasi belajar yang dilakukan pada mahasiswa ini menarik untuk diteliti karena fenomena ini memiliki dampak yang cukup besar terhadap kedisiplinan mahasiswa di lingkungan sekolah. Hal ini juga dapat memicu permasalahan yang akan dihadapi oleh mahasiswa selanjutnya. Dengan adanya adiksi pada smartphone membuat mahasiswa lupa akan kepentingan yang seharusnya di prioritaskan yaitu tugas belajarnya. Sebagian besar proses perilaku adiksi pada smartphone terjadi karena kurang adanya self control pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Firza Amaliawati Universitas Negeri Makassar pada tahun 2023, terdapat mahasiswa yang mengalami adiksi pada smartphone yang tinggi dimana pada saat jam mata pelajaran menggunakan smartphone dalam proses belajar dikelas dan kurang adanya interaksi dengan teman sebayanya karena terus bermain smartphone (Amaliawati, 2023). Selain dari sekolah yang berbeda dalam melakukan penelitian, yang membedakannya adalah jenis penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian Single Subject Research dengan subjek satu orang sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional.

Berdasarkan permasalahan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1. Apakah konsep diri dapat mempengaruhi prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan? 2. Bagaimana pengaruh smartphone pada mahasiswa tingkat akhir? 3. Mengapa konsep diri dapat mempengaruhi prokrastinasi belajar?

## METODE

Penelitian ini dengan pendekatan metodologi kualitatif deskriptif desain studi kasus tunggal. Kualitatif merupakan jenis naturalistik analisis studi kasus sosial pada mahasiswa yang mengalami kebiasaan menunda pengerjaan tugas sampai pada akhir semester VIII belum dapat diselesaikan dengan baik. Subjek penelitian terdiri dari 2 mahasiswa semester VIII dan subjek sekunder terdiri dari 2 dosen pembimbing skripsi. Pengumpulan data dengan metode observasi, dan wawancara. Analisis data dengan triangulasi teknik dan Keabsahan data dengan reduksi data

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dunia maya dikenal dengan perubahan metaverse. Metaverse menggabungkan "meta," yang berarti virtual dan transenden, dan mengacu pada dunia dan alam semesta. Istilah teknologi memberikan dampak positif dan negative bagi pengguna akun sosial media seperti pemanfaatan channel youtube memberikan banyak informasi dan pengetahuan bagi user atau pengguna smartphone. Knaus 2010 dalam (Asri, 2018) berpendapat bahwa prokrastinasi diambil dari bahasa latin "procrastinare" berasal dari kata "pro" (forward) dan "crastinus" (belonging to tomorrow) yang memiliki arti menuju hari esok. Maju menuju hari esok dan melakukannya nanti ialah menunda waktu untuk mengerjakannya. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi ialah melakukan penundaan pada tugas dan dilakukan esok hari. Adapun menurut Solomon & Rothblum dalam (Kuswidyawati & Setyandari, 2023) prokrastinasi belajar ialah suatu kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa untuk menunda mengerjakan tugas belajarnya. Selain tugas mahasiswa juga menunda belajar saat menghadapi ujian, menunda untuk menulis dan membaca makalah tugas.

Prokrastinasi bias dikatakan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan untuk menunda memulai suatu pekerjaan. Namun prokrastinasi juga bias disebut penghindaran tugas, sebab akibatnya ialah perasaan tidak suka dan takut gagal dalam mengerjakan tugas tersebut. Pendapat ini sejalan dengan Ellis dan Knaus yang mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kegagalan untuk menyelesaikan pekerjaan yang sudah ditentukan waktunya (Ghufron, 2014). Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademis mahasiswa merupakan kondisi dimana mahasiswa tidak langsung mengerjakan kewajiban tugas belajarnya dan menunda-nunda waktu bahkan kebanyakan dari mahasiswa mengerjakannya di esok hari atau sampai dengan tenggat waktu yang sudah ditentukan. Prokrastinasi belajar ini dapat menjadi faktor terjadinya kegagalan mahasiswa dalam belajar dan meraih masa depannya.

Fenomena prokrastinasi belajar mahasiswa ini memiliki ciri-ciri yang dapat diperhatikan. Ferrari, Jhonson, & McCown dalam (Juliawati, 2016) mengatakan bahwa ciri-ciri procrastinator dikategorikan menjadi empat, yaitu penundaan waktu untuk memulai belajar, mengulur waktu untuk menyelesaikan tugas, terdapat kesenjangan

antara niat dan tindakan, melakukan kegiatan lain yang lebih menarik daripada menyelesaikan tugas. Yaitu Belajar merupakan kegiatan penting yang harus dilakukan oleh peserta didik. Namun seorang procrastinator sengaja melakukan penundaan dan pada umumnya mahasiswa mudah terpengaruh atau ter-disstract pada hal lain selain tugas belajarnya. Hal itulah yang menyebabkan mahasiswa menunda untuk memulai belajar.

Seorang procrastinator pada umumnya menyadari bahwa ada tugas yang harus segera diselesaikan. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan tugas dan mempersiapkan diri secara berlebihan tanpa memperhitungkan batas waktu pengumpulan tugasnya. Tindakan tersebut yang dapat mengakibatkan mahasiswa yang melakukan ini gagal menyelesaikan tugas karena terburu-buru sampai mendekati waktu pengumpulan tugas. Mahasiswa terkadang lebih memilih untuk mencari kegiatan lain diluar dari belajar dan mengerjakan tugas belajarnya. Mahasiswa yang melakukan procrastinator lebih memilih untuk menonton, bermain game, atau bahkan memilih tidur daripada mengerjakan tugas.

Prokrastinasi belajar pada mahasiswa dapat menghambat perkembangan mahasiswa dalam mencapai prestasi yang baik. Maka dari itu Ghufroon & Risnawati (2010) dikembangkan oleh (Wulandari & Mariskha, 2020) mengemukakan factor-factor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi belajar terdapat 2 faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi ialah kondisi fisik dan kondisi psikologis individu misalnya mudah merasa lelah, memiliki penyakit sedari kecil hal itu dapat memiliki tingkat kecenderungan yang lebih tinggi. Adapun kondisi psikologis individu dapat mempengaruhi ialah trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi perilaku penundaan dan kemampuan social yang tercermin dalam regulasi diri dan tingkat kecerdasan dalam berhubungan social.

Factor eksternal yang dapat mempengaruhi perilaku ini berasal dari luar diri individu. Factor itu berupa pola asuh orang tua, lingkungan pertemanan, lingkungan sekolah yang tidak kondusif. Pada era perkembangan teknologi seperti ini hampir setiap individu memiliki smartphone sebagai alat teknologi yang dapat mempermudah individu untuk berkomunikasi dengan individu lainnya. Khususnya pada anak remaja smartphone adalah hal yang sangat penting dan harus dimiliki oleh remaja. Banyak fitur yang dapat diakses seperti akses internet, social media, dan aplikasi chatting lainnya. Banyak hal yang bermanfaat dari smartphone itu sendiri jika setiap individu dapat menggunakannya sesuai pada porsinya. Namun kebanyakan dari para mahasiswa yang memiliki smartphone sulit untuk mengontrol diri (Amaliawati, 2023).

Fungsi dari smartphone memiliki manfaat baik untuk penggunaannya terutama anak remaja. Tidak sedikit pula orang tua pada era digital merasa bangga apabila anaknya sudah bisa mengakses smartphone karena dianggap anak tidak gagap teknologi (GAPTEK). Perkembangan teknologi mempengaruhi pola pikir orang tua yang kurang paham dengan dampak smartphone pada anak remaja yang menggunakannya tanpa di kontrol oleh orang tua (Saputri & Pambudi, 2018). Teori kognitif oleh Jean Piaget pada

konsep model pembelajaran dengan invasi digital Tahapan-tahapan Perkembangan Kognitif. Piaget mengidentifikasi empat tahapan utama dalam perkembangan kognitif anak-anak, yaitu tahap sensorimotor, tahap praoperasional, tahap operasional konkret, dan tahap operasional formal. Skema adalah struktur kognitif yang digunakan individu untuk memahami dunia. Hubungan pemahaman media youtube dengan aspek perkembangan belajar. Teori konstruktivisme adalah kerangka konseptual dalam psikologi dan pendidikan yang menekankan bahwa individu secara aktif membangun pengetahuan sendiri melalui interaksi dengan lingkungan dan pengalaman sendiri.

Menurut (Lioni et al., 2014) karena zaman terus berkembang sangat pesat maka fenomena pada era teknologi ini tidak dapat dihindari. Banyak kemudahan yang ditawarkan untuk menunjang aktivitas individu agar efektif. Namun jika hal ini diterapkan secara berlebihan dan diluar dari pengawasan orang tua khususnya para remaja yang menggunakan smartphone akan mempengaruhi interaksi sosial. Teori sibernetik merupakan teori yang masih tergolong baru ketika berkembangnya ilmu sosial serta teknologi informasi di dunia. Teori sibernetik berisi mengenai suatu sistem yang menjadi pengontrol untuk kegiatan komunikasi, baik komunikasi antara lingkungan dengan sistem dan sistem dengan sistem itu sendiri. studi media digital, telah menyelidiki peran YouTube dalam budaya digital kontemporer. YouTube sebagai platform berbagi video yang memungkinkan masyarakat untuk menciptakan, mengunggah, dan berinteraksi dengan konten secara global.

Dampak atau bahasa lain dari pengaruh ialah benturan yang mendatangkan akibat baik positif maupun negatif. Munculnya smartphone ini banyak mengakibatkan setiap individu mudah mendapatkan informasi di internet. Dampak positifnya ialah pengguna smartphone dapat memberikan pengaruh yang baik dengan tujuan agar mereka dapat mengikuti dan mendukung hal positif tersebut. Namun dampak negatifnya ialah dapat juga mempengaruhi orang lain untuk hal buruk agar diikuti oleh orang tersebut (Marpaung, 2018). Self control merupakan kemampuan yang ada pada setiap individu untuk mencegah tingkah laku yang menurut kata hati atau semuanya (Rachdianti, 2011). Adapun menurut Calhoun dan Acocella 1990 dikembangkan oleh (Marsela & Supriatna, 2019) self control ialah proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang yang dapat membentuk dirinya sendiri. Definisi tersebut menekankan pada kemampuan individu membentuk dan mengelola perilaku pada setiap masing-masing individu.

Tangney, Baumeister, & Boone dalam (Marsela & Supriatna, 2019) menjelaskan makna konsep diri merupakan kemampuan untuk menentukan sikap seperti adab, perilaku, dan nilai di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif. Kemampuan ini membentuk seseorang untuk melakukan hal positif yang memerlukan adanya interaksi dengan orang lain supaya memiliki kontrol diri yang matang.

Menurut Ghufro dan Risnawati dalam (Marsela & Supriatna, 2019) self control juga merupakan skill yang dimiliki individu dan rasa peka dalam membaca kondisi diri dan lingkungan sekitar. Selain itu juga kemampuan untuk mengatur perilaku sesuai dengan situasi dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengontrol sikap, menarik perhatian, rasa ingin mengubah sesuatu untuk orang lain, dan menyenangkan

untuk orang lain. Berdasarkan pernyataan yang telah dipaparkan oleh beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa self-control adalah kecapakan individu untuk menghandle segala perasaan, sikap, norma dalam diri, dan menjadi potensi dalam diri individu dapat dikembangkan selama proses kehidupan.

Averill dalam (Nurhanifa et al., 2020) mengatakan bahwa self control disebut juga dengan control personal yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan mengontrol keputusan. Kontrol perilaku ialah terjadinya suatu respon yang secara langsung memengaruhi suatu keadaan atau kondisi yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol diri ini terjadi menjadi dua bagian yaitu mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus. Kemampuan mengatur pelaksanaan individu ialah untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Dimana individu akan menggunakan dirinya sendiri dan apabila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal.

Kemampuan memodifikasi stimulus kognitif merupakan kemampuan individu untuk mendefinisikan, menilai, dan menghubungkan suatu peristiwa dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis. Aspek ini terdiri menjadi dua bagian yaitu memperoleh informasi, dan melakukan penilaian. Pemberian informasi pada individu terhadap keadaan yang tidak menyenangkan, maka individu dapat mengantisipasi dengan berbagai pertimbangan. Mengontrol suatu keputusan sebagai kemampuan untuk memilih hasil dari proses. Konsep diri pada diri individu akan berjalan baik dalam menentukan keinginan, kebebasan, kesempatan untuk berekspresi pada diri individu untuk menentukan tindakannya (Ghufron & Suminta, 2010). Teknik self control diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Teknik Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya (Akin et al., 2015).

Pendapat ahli menyatakan intervensi yang bersifat preventif selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari stressor-stressor lingkungan. Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan teknik kontrol diri (self-control) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Self control sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Konsep diri diamati dan diberi keputusan berdasarkan pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

## KESIMPULAN

Prokrastinasi belajar dapat menyebabkan rendahnya konsep diri. Kemampuan memahami diri sendiri sulit dipahami Ketika penggunaan smartphone tidak dibatasi. Memanage kegiatan dengan baik dapat di lakukan secara terus menerus dengan

membiasakan habit positif. Upaya meningkatkan kebiasaan positif dalam meminimalisir kebiasaan menunda-nunda pengerjaan tugas sebagaimana tujuan dari tugas akhir mahasiswa di universitas yaitu dapat mengerjakan skripsi dengan tepat waktu. Sebagai prioritas utama mahasiswa tingkat akhir masih belum efektif dalam memanfaatkan smartphone sebagai media elektronik berbasis internet untuk membantu penyelesaian studi di universitas. Penggunaan smartphone tanpa tujuan pembelajaran dan kepentingan kuliah dapat menurunkan fokus konsentrasi mengakibatkan prokrastinasi berlebihan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A., Arslan, S., Arslan, N., Uysal, R., & Sahraç, Ü. (2015). Self-control management and internet addiction. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(3).
- Amaliawati, F. (2023). Penerapan teknik self control untuk mengurangi kecanduan bermain smartphone pada mahasiswa SMP Negeri 17 Makassar.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15–31.
- Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2019). Hubungan antara problematic internet use dengan prokrastinasi belajar. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 1.
- Arisanti, N. A. (2022). Pengaruh Kecanduan Smartphone terhadap Prokrastinasi Belajar Mahasiswa di SMP Negeri 2 Pamekasan. *INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MADURA*.
- Asri, D. N. (2018). Prokrastinasi belajar: Teori dan riset dalam perspektif pembelajaran berbasis proyek dan self-regulated learning. Unipma Press.
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi belajar pada mahasiswa sekolah menengah atas. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–10.
- Fauzi, M. A., Lasan, B. B., & Simon, I. M. (2022). Pengaruh Kecanduan Media Sosial dan Game Online terhadap Prokrastinasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 471–478.
- Firdaus, W., & Marsudi, M. S. (2021). Konseling remaja yang kecanduan smartphone melalui terapi kognitif behavior. *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahamasiswa*, 6(1), 15–24.
- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi belajar mahamasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam belajar. *Quality*, 2(1), 136–149.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). Teori-teori psikologi. Ar-ruzz media.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi belajar pada mahamasiswa organisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Juliawati, D. (2016). Peran Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor dalam Mengurangi Tingkat Prokrastinasi Belajar Mahasiswa di Sekolah. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2).
- Khasanah, D. N., & Winarti, Y. (2021). Literature Review: Hubungan Kontrol Diri terhadap

- Kecanduan Smartphone pada Remaja. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 739–748.
- Kurniawan, D. (2008). Regresi linier. *Statistic*.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi belajar pada mahamahasiswa bimbingan dan konseling universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
- Kuswidyawati, D., & Setyandari, A. (2023). Tingkat Prokrastinasi Belajar Pada Mahasiswa SMP. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 5(1), 33–41.
- Lioni, T., Holilulloh, H., & Nurmalisa, Y. (2014). Pengaruh penggunaan smartphone pada peserta didik terhadap interaksi sosial. *Jurnal Kultur Demokrasi*, 2(2).
- Mappasere, S. A., & Suyuti, N. (2019). Pengertian Penelitian Pendekatan Kualitatif. *Metode Penelitian Sosial*, 33.
- Marpaung, J. (2018). Pengaruh penggunaan smartphone dalam kehidupan. *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 5(2).
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65–69.
- Muflihah, F., & Sholihah, A. (2019). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan prokrastinasi belajar. *Triadik*, 18(1).
- Mulyatiningsih, E. (2015). *Metode penelitian terapan bidang pendidikan*. Uny Press.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat prokrastinasi belajar mahasiswa sekolah menengah pertama muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 26–31.
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Belajar: Studi pada Mahamahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10.
- Novritalia, K., & Maimunah, S. (2014). Perilaku prokrastinasi belajar mahasiswa akselerasi dengan reguler sekolah menengah pertama. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 89–102.
- Nurhanifa, A., Widiyanti, E., & Yamin, A. (2020). Kontrol diri dalam penggunaan media sosial pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 527–540.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi belajar dalam perkembangan remaja*. Deepublish.
- Pratama, G. O. (2019). Peran regulasi emosi terhadap prokrastinasi belajar pada mahasiswa kelas VIII SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2), 119–124.
- Rachdianti, Y. (2011). Hubungan antara self control dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir.
- Rahmania, A. M., Budi, W., & Utami, D. N. (2021). Gambaran prokrastinasi belajar mahasiswa smp di daerah pesisir Surabaya. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(01).
- Ramaita, R., Armaita, A., & Vandelis, P. (2019). Hubungan ketergantungan smartphone dengan kecemasan (nomophobia). *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 289846.
- Rofiqah, T., & Marlinda, L. (2018). Penyebab Munculnya Perilaku Prokrastinasi Belajar

- Mahasiswa . KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program, 5(2).
- Sanjaya, W. (2014). Penelitian pendidikan: jenis, metode dan prosedur.
- Saputri, A. D., & Pambudi, D. A. (2018). Dampak Penggunaan Smartphone Terhadap Kemampuan Intraksi Sosial Anak Usia Dini. Annual Conference on Islamic Early Childhood Education (ACIECE), 3, 265–278.
- Sihombing, W. (2016). IMPLEMENTASI TEKNIK KONTROL DIRI DAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KEBERFUNGSIAN SOSIAL BAGI KLIEN “DN” PENYALAHGUNA NAPZA DI YAYASAN GRAPIKS BANDUNG. Pekerjaan Sosial, 15(1).
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 1(2), 24–36.
- Sutisna, I. (2020). Statistika penelitian. Universitas Negeri Gorontalo, 1(1), 1–15.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi belajar, dan perilaku phubbing Mahamasiswa . Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 10(1), 83–96.
- Wangid, M. N. (2019). Prokrastinasi belajar: perilaku yang harus dihilangkan. Tazkiya Journal of Psychology, 2(2).
- Wulandari, M., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi belajar pada mahamasiswa universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. Motiva: Jurnal Psikologi, 3(1), 35–43.
- Yuliara, I. M. (2016). Regresi linier berganda. Denpasar: Universitas Udayana.
- zakaria Zakaria, M. (2022). Artikel Penanganan smartphone. Proceeding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling (SEMNASBK), 137–142.