

**INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DAN LINGKUNGAN TEMAN
SEBAYA TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
PENDIDIKAN EKONOMI FKIP UNIVERSITAS JAMBI ANGKATAN 2022**

Raihan Radite¹, Rosmiati², Nurmala Sari³

^{1,2,3} Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Jambi

¹raihanradite2003@gmail.com, ²rosmiati.fkip@unja.ac.id, ³nurmalasari@unja.ac.id

ABSTRACT

Academic procrastination remains a problem among university students because it can hinder task completion, reduce learning productivity, and increase academic pressure. This study aims to analyze the effect of smartphone usage intensity and peer environment on academic procrastination among 2022 cohort students of the Economic Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Jambi, both partially and simultaneously. This study employed a quantitative approach with an ex post facto design. The population consisted of 104 students, with a sample of 82 students determined using the Slovin formula and proportionate stratified random sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed through descriptive statistics, prerequisite tests, multiple linear regression, t-test, F-test, and coefficient of determination with SPSS version 26. The results showed that smartphone usage intensity had a positive and significant effect on academic procrastination, while peer environment had no significant partial effect. Simultaneously, both variables significantly affected academic procrastination with an effective contribution of 36.9%. These findings emphasize the importance of managing smartphone use and strengthening students' self-regulation.

Keywords: Smartphone Usage Intensity, Peer Group Environment, & Academic Procrastination

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik masih menjadi persoalan pada mahasiswa karena dapat menghambat penyelesaian tugas, menurunkan produktivitas belajar, dan meningkatkan tekanan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* dan lingkungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Jambi angkatan 2022, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Populasi penelitian berjumlah 104 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 82 mahasiswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik proportionate stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui angket Skala Likert dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji prasyarat analisis, regresi linear berganda, uji t, uji f, dan koefisien determinasi dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan lingkungan teman sebaya tidak berpengaruh signifikan secara parsial. Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi efektif

sebesar 36,9%. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan *smartphone* dan penguatan regulasi diri mahasiswa.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan *Smartphone*, Lingkungan Teman Sebaya, & Prokrastinasi Akademik

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola belajar, komunikasi, dan interaksi mahasiswa di perguruan tinggi. Salah satu perangkat yang paling dekat dengan kehidupan mahasiswa adalah *smartphone*, karena dapat digunakan untuk mengakses informasi, mencari bahan ajar, berkomunikasi dengan dosen maupun teman kuliah, serta mendukung proses pembelajaran. Namun, penggunaan *smartphone* tidak selalu berdampak positif terhadap aktivitas akademik. Apabila tidak dikelola secara bijak, *smartphone* dapat menjadi sumber distraksi yang mengganggu konsentrasi, melemahkan pengelolaan waktu, dan mendorong mahasiswa lebih mudah beralih pada aktivitas nonakademik. Syifa (2020) menjelaskan bahwa *smartphone* dapat mendukung kegiatan akademik, tetapi juga berpotensi mengganggu proses belajar apabila penggunaannya tidak terarah.

Salah satu permasalahan akademik yang berkaitan dengan

lemahnya pengelolaan diri dan manajemen waktu adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Perilaku ini terlihat dari kebiasaan menunda memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan pengerjaan, ketidaksesuaian antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik (Wicaksono, 2017). Dalam konteks perkuliahan, prokrastinasi akademik perlu mendapat perhatian karena dapat menghambat produktivitas belajar, menurunkan kualitas penyelesaian tugas, serta meningkatkan tekanan akademik menjelang batas waktu pengumpulan.

Permasalahan prokrastinasi akademik juga ditemukan pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Jambi. Penelitian

sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa Pendidikan Ekonomi angkatan 2017–2019 masih memiliki kecenderungan menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu, sedangkan pada mahasiswa angkatan 2017–2020 ditemukan kebiasaan menyelesaikan tugas dengan sistem kebut semalam karena lemahnya manajemen waktu (Munawaroh, 2021; Ramalia, 2022). Kondisi tersebut juga tampak pada observasi awal terhadap mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Jambi angkatan 2022, yaitu sebagian mahasiswa masih menunda pengerjaan tugas, lebih memilih aktivitas hiburan atau *scroll smartphone* ketika seharusnya belajar, serta mengalami kesulitan dalam mengatur waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi persoalan aktual yang perlu dikaji secara empiris pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Jambi angkatan 2022.

Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan prokrastinasi akademik adalah intensitas penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang tinggi dapat mengalihkan perhatian

mahasiswa dari kegiatan akademik, terutama apabila penggunaannya lebih banyak diarahkan pada media sosial, *chatting*, hiburan digital, atau aktivitas lain yang bersifat instan. (Neidi, 2019) menemukan bahwa ketergantungan terhadap *smartphone* dapat membuat mahasiswa kehilangan fokus belajar dan lebih banyak terlibat dalam aktivitas daring yang tidak mendukung kegiatan akademik. Sejalan dengan itu, Rohana & Wardani (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial cenderung lebih mudah menunda tugas akademik karena teralihkan oleh kesenangan jangka pendek yang ditawarkan platform digital. Dengan demikian, intensitas penggunaan *smartphone* menjadi faktor penting untuk dikaji karena berkaitan langsung dengan kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan fokus dan prioritas akademiknya.

Selain penggunaan *smartphone*, lingkungan teman sebaya juga dapat memengaruhi perilaku akademik mahasiswa. Teman sebaya sering menjadi kelompok rujukan dalam membentuk kebiasaan, pola interaksi, dan keputusan mahasiswa dalam menjalani aktivitas belajar. Dukungan

sosial dari teman sebaya dapat membantu mahasiswa menjaga motivasi, memperoleh bantuan akademik, dan mengurangi kecenderungan menunda tugas (Soben, Solang, & Narosaputra, 2021). Namun, lingkungan teman sebaya juga dapat memberikan pengaruh negatif apabila kelompok pertemanan lebih permisif terhadap kebiasaan menunda, lebih sering mengutamakan aktivitas nonakademik, atau membentuk tekanan sosial untuk mengikuti kebiasaan kelompok. (Rohana & Wardani, 2023) menemukan bahwa konformitas terhadap teman sebaya yang memiliki kebiasaan menunda dapat memperkuat prokrastinasi akademik, sedangkan Arisandy & Siregar (2024) menegaskan bahwa semakin tinggi konformitas terhadap teman sebaya, semakin besar kecenderungan individu melakukan penundaan akademik.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji faktor-faktor yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, tetapi sebagian besar masih membahas faktor penggunaan *smartphone* dan lingkungan teman sebaya secara terpisah. Penelitian Ghaida (2019), Neidi (2019), Syifa

(2020), Tannia & Monika (2022), Sitorus (2022) serta Ramadhani (2023) menunjukkan adanya keterkaitan antara penggunaan *smartphone* dan prokrastinasi akademik. Sementara itu, penelitian Soben, Solang, & Narosaputra (2021), Sopha, Adha, & Rohman (2023), Arisandy & Siregar (2024) serta Liputo, Mursyid, & Yanengga (2025) lebih banyak menyoroti pengaruh lingkungan sosial atau teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik. Kesenjangan tersebut menunjukkan bahwa masih diperlukan penelitian yang menguji intensitas penggunaan *smartphone* dan lingkungan teman sebaya secara bersamaan dalam satu model analisis, khususnya pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Jambi angkatan 2022. Di sinilah kebaruan penelitian ini ditempatkan, yaitu menggabungkan faktor digital dan faktor sosial untuk menjelaskan prokrastinasi akademik mahasiswa di era digital.

Berdasarkan paparan tersebut, judul “Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Lingkungan Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Jambi Angkatan 2022” dipilih karena

prokrastinasi akademik mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan persoalan individu dalam mengatur waktu, tetapi juga dipengaruhi oleh penggunaan teknologi digital dan lingkungan sosial yang dekat dengan kehidupan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik, menganalisis pengaruh lingkungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik, serta menganalisis pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* dan lingkungan teman sebaya secara simultan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Jambi angkatan 2022. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai perilaku belajar mahasiswa di era digital, sedangkan secara praktis dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa, dosen, dan program studi dalam mendorong penggunaan *smartphone* secara bijak, pengelolaan waktu yang lebih baik, serta lingkungan pertemanan yang mendukung produktivitas akademik.

B. Metode Penelitian

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berbentuk angka dan dianalisis melalui teknik statistik untuk menguji hipotesis. Desain *ex post facto* dipilih karena penelitian ini tidak memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap responden, melainkan mengkaji pengaruh variabel berdasarkan kondisi yang telah terjadi secara alami. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas Intensitas Penggunaan *Smartphone* (X_1), Lingkungan Teman Sebaya (X_2), dan Prokrastinasi Akademik (Y).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Jambi angkatan 2022 yang berjumlah 104 mahasiswa. Rincian populasi penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Poopulasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Mahasiswa
1.	R-001	34 orang
2.	R-002	37 orang
3.	R-003	33 orang
Total Mahasiswa		104 orang

Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 82 responden.

Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportionate stratified random sampling. Teknik ini digunakan karena populasi terbagi ke dalam tiga kelas dengan jumlah mahasiswa yang berbeda, sehingga sampel ditentukan secara proporsional pada setiap kelas. Distribusi sampel penelitian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1.	R-001	34	27
2.	R-002	37	29
3.	R-003	33	26
Total		104	84

Jenis dan Desain Penelitian

Data penelitian diperoleh melalui angket tertutup yang disebarkan kepada responden secara daring menggunakan Google Form. Angket disusun berdasarkan indikator setiap variabel penelitian dan menggunakan Skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju,

netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Ringkasan instrumen penelitian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan Instrumen Penelitian

Variabel	Jumlah Item	Skala
Intensitas Penggunaan Smartphone (X_1)	10 item	Likert
Lingkungan Teman Sebaya (X_2)	10 item	Likert
Prokrastinasi Akademik (Y)	12 item	Likert

Validasi Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian diuji melalui uji validitas dan reliabilitas dengan bantuan SPSS versi 26. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik Corrected Item–Total Correlation untuk melihat kesesuaian setiap butir pernyataan dengan konstruk variabel yang diukur. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi internal instrumen pada masing-masing variabel.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 26. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data penelitian. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat

analisis yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Setelah itu, data dianalisis menggunakan regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Lingkungan Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik, baik secara parsial maupun simultan. Model regresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 x_1 + \beta_2 x_2 + e$$

Dimana Y adalah Prokrastinasi Akademik, X1 adalah Intensitas Penggunaan *Smartphone*, X2 adalah Lingkungan Teman Sebaya, α adalah konstanta, β_1 dan β_2 adalah koefisien regresi, serta e adalah error. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t, uji F, dan koefisien determinasi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan hasil analisis data penelitian mengenai pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* dan lingkungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Jambi angkatan 2022. Hasil penelitian disajikan secara bertahap, mulai dari

statistik deskriptif, uji prasyarat analisis, hingga pengujian hipotesis melalui regresi linear berganda. Penyajian hasil ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai karakteristik data sebelum dilakukan interpretasi terhadap hubungan antarvariabel penelitian.

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran umum data pada masing-masing variabel penelitian. Data yang dianalisis meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi dari variabel intensitas penggunaan *smartphone* (X_1), lingkungan teman sebaya (X_2), dan prokrastinasi akademik (Y). Ringkasan hasil statistik deskriptif disajikan pada Tabel 3.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Varia bel	N	Min	Maks	Mean	Std. Deviation
X1	82	30	50	42,06	4,764
X2	82	29	50	41,04	5,300
Y	82	23	60	46,54	6,711

Berdasarkan Tabel 3, variabel intensitas penggunaan *smartphone* memperoleh nilai rata-rata sebesar 42,06 dengan standar deviasi 4,764. Nilai tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada mahasiswa cenderung tinggi, dengan

sebaran data yang relatif tidak terlalu jauh dari nilai rata-rata. Variabel lingkungan teman sebaya memperoleh nilai rata-rata sebesar 41,04 dengan standar deviasi 5,300, yang menunjukkan bahwa kondisi lingkungan pertemanan mahasiswa memiliki variasi yang cukup beragam. Sementara itu, variabel prokrastinasi akademik memperoleh nilai rata-rata sebesar 46,54 dengan standar deviasi 6,711, sehingga dapat dipahami bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik masih tampak pada responden penelitian dengan tingkat variasi yang lebih besar dibandingkan dua variabel bebas.

Setelah karakteristik data diketahui melalui statistik deskriptif, analisis dilanjutkan dengan uji prasyarat untuk memastikan bahwa data memenuhi ketentuan sebelum dilakukan regresi linear berganda. Uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$, sehingga residual dinyatakan berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas

penggunaan *smartphone* dan prokrastinasi akademik bersifat linear, ditunjukkan oleh nilai Sig. Linearity sebesar $0,000 < 0,05$ dan Sig. Deviation from Linearity sebesar $0,123 > 0,05$. Hubungan antara lingkungan teman sebaya dan prokrastinasi akademik juga dinyatakan linear, dengan nilai Sig. Linearity sebesar $0,047 < 0,05$ dan Sig. Deviation from Linearity sebesar $0,809 > 0,05$.

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan *smartphone* dan lingkungan teman sebaya masing-masing memiliki nilai Tolerance sebesar 0,989 dan VIF sebesar 1,011. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas karena nilai Tolerance lebih besar dari 0,10 dan VIF lebih kecil dari 10. Selanjutnya, hasil uji heteroskedastisitas melalui Uji Glejser menunjukkan nilai signifikansi variabel intensitas penggunaan *smartphone* sebesar 0,688 dan lingkungan teman sebaya sebesar 0,199. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga model regresi dinyatakan tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, data penelitian telah

memenuhi prasyarat untuk dianalisis menggunakan regresi linear berganda.

Setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear berganda. Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* dan lingkungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik, baik secara parsial maupun simultan. Ringkasan hasil pengujian regresi linear berganda, uji parsial, uji simultan, dan koefisien determinasi disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Ringkasan Hasil Regresi Linear Berganda

Komponen Pengujian	Nilai Hasil Analisis	Ket
Konstanta	B = 3,508 Sig. = 0,599	-
B1X1	B = 0,817 t = 6,531 Sig. = 0,000	Signifikan
B2X2	B = 0,212 t = 1,882 Sig. = 0,063	Tidak signifikan
Uji F	F = 24,676 Sig. = 0,000	Signifikan simultan
R Square	0,385	Kontribusi model 38,5%
Adjusted R Square	0,369	Kontribusi efektif 36,9%

Berdasarkan Tabel 5, persamaan regresi linear berganda yang diperoleh adalah $Y = 3,508 +$

$0,817X_1 + 0,212X_2 + e$. Nilai konstanta sebesar 3,508 menunjukkan bahwa apabila intensitas penggunaan *smartphone* dan lingkungan teman sebaya bernilai tetap, maka nilai prokrastinasi akademik berada pada angka 3,508. Koefisien regresi intensitas penggunaan *smartphone* sebesar 0,817 menunjukkan arah pengaruh positif, sehingga semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa. Sementara itu, koefisien regresi lingkungan teman sebaya sebesar 0,212 juga menunjukkan arah positif, tetapi pengaruhnya perlu dilihat lebih lanjut melalui nilai signifikansi uji parsial.

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai t hitung sebesar 6,531 yang lebih besar dari t tabel 1,990 serta nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik diterima. Sebaliknya, lingkungan teman sebaya tidak

berpengaruh signifikan secara parsial terhadap prokrastinasi akademik, karena nilai t hitung sebesar 1,882 lebih kecil dari t tabel 1,990 dan nilai signifikansi 0,063 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa lingkungan teman sebaya berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik secara parsial tidak diterima.

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* dan lingkungan teman sebaya secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai F hitung sebesar 24,676 yang lebih besar dari F tabel 3,11 serta nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Artinya, kedua variabel bebas secara simultan mampu menjelaskan perubahan pada variabel prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Jambi angkatan 2022.

Nilai R Square sebesar 0,385 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* dan lingkungan teman sebaya secara bersama-sama mampu menjelaskan variasi prokrastinasi akademik sebesar 38,5%. Sementara itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0,369

menunjukkan bahwa kontribusi efektif kedua variabel bebas terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 36,9%. Dengan demikian, masih terdapat 63,1% variasi prokrastinasi akademik yang dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini, seperti regulasi diri, motivasi belajar, manajemen waktu, tekanan akademik, kontrol diri, dan kebiasaan belajar mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Jambi angkatan 2022. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan *smartphone*, semakin besar pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Kondisi tersebut dapat terjadi karena *smartphone* tidak hanya digunakan sebagai sarana pendukung pembelajaran, tetapi juga sebagai media hiburan, komunikasi, media sosial, dan aktivitas digital lain yang dapat mengalihkan perhatian mahasiswa dari tanggung jawab akademik. Ketika penggunaan *smartphone* tidak dikendalikan,

mahasiswa lebih mudah kehilangan fokus, menunda memulai tugas, dan mengalihkan waktu belajar pada aktivitas yang memberikan kepuasan instan.

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui Self-Regulation Theory. Bandura (1991) menjelaskan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh kemampuan dalam mengarahkan, mengontrol, dan mengevaluasi tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks penelitian ini, penggunaan *smartphone* yang tinggi menunjukkan adanya tantangan dalam regulasi diri mahasiswa, khususnya dalam mengontrol dorongan untuk mengakses aktivitas digital ketika seharusnya menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa yang kurang mampu mengatur prioritas cenderung lebih mudah terdistraksi oleh *smartphone*, sehingga penyelesaian tugas menjadi tertunda. Hasil ini juga sejalan dengan Temporal Motivation Theory yang menjelaskan bahwa individu cenderung memilih aktivitas yang memberikan kepuasan langsung dibandingkan aktivitas yang manfaatnya baru dirasakan dalam jangka panjang (Steel & König, 2006). Aktivitas digital melalui *smartphone*

memberikan kesenangan cepat, sedangkan tugas akademik membutuhkan usaha dan konsistensi, sehingga mahasiswa lebih rentan melakukan prokrastinasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Syifa, 2020) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berkaitan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Temuan ini juga mendukung hasil penelitian (Tannia & Monika, 2022) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Dalam konteks mahasiswa, media sosial, *chatting*, dan hiburan digital menjadi bagian dari penggunaan *smartphone* yang dapat mengurangi fokus belajar. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol dapat menjadi salah satu faktor yang meningkatkan kecenderungan mahasiswa menunda tugas akademik.

Berbeda dengan intensitas penggunaan *smartphone*, hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan teman sebaya tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap prokrastinasi akademik.

Meskipun koefisien regresi bernilai positif, nilai signifikansi sebesar 0,063 menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan teman sebaya belum cukup kuat secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberadaan teman sebaya dalam kehidupan mahasiswa belum tentu secara langsung menentukan perilaku prokrastinasi akademik. Lingkungan teman sebaya dapat memberikan dukungan sosial, menjadi tempat berdiskusi, serta membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas. Namun, dukungan tersebut tidak otomatis membuat mahasiswa lebih disiplin apabila mahasiswa belum memiliki pengelolaan diri dan prioritas akademik yang kuat.

Temuan ini berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang menemukan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. (Soben et al., 2021), misalnya, menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik, sedangkan (Arisandy & Siregar, 2024) menjelaskan bahwa konformitas teman sebaya dapat meningkatkan kecenderungan menunda tugas. Perbedaan hasil ini dapat terjadi

karena karakteristik responden, pola hubungan pertemanan, serta konteks akademik yang berbeda. Dalam penelitian ini, lingkungan teman sebaya tampaknya belum menjadi faktor yang dominan secara langsung. Artinya, meskipun interaksi dengan teman sebaya tetap penting dalam kehidupan mahasiswa, perilaku prokrastinasi akademik lebih kuat dijelaskan oleh faktor lain, terutama intensitas penggunaan *smartphone* yang secara langsung berkaitan dengan distraksi digital dan pengalihan fokus belajar.

Secara simultan, intensitas penggunaan *smartphone* dan lingkungan teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak dapat dipahami hanya dari satu faktor tunggal, tetapi perlu dilihat sebagai perilaku yang berkaitan dengan kombinasi antara kebiasaan penggunaan teknologi digital dan kondisi sosial mahasiswa. Intensitas penggunaan *smartphone* menjadi faktor yang lebih dominan karena memiliki nilai beta lebih besar dibandingkan lingkungan teman sebaya. Namun, lingkungan teman

sebayanya tetap relevan karena dapat membentuk kebiasaan belajar, pola interaksi, dan aktivitas keseharian mahasiswa.

Nilai Adjusted R Square sebesar 0,369 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* dan lingkungan teman sebaya mampu menjelaskan 36,9% variasi prokrastinasi akademik. Angka ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki kontribusi yang cukup berarti, tetapi belum sepenuhnya menjelaskan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Masih terdapat 63,1% variasi prokrastinasi akademik yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti regulasi diri, motivasi belajar, kontrol diri, manajemen waktu, tekanan akademik, kebiasaan belajar, serta faktor psikologis lainnya. Oleh karena itu, upaya mengurangi prokrastinasi akademik tidak cukup hanya dilakukan dengan membatasi penggunaan *smartphone*, tetapi juga perlu diarahkan pada penguatan regulasi diri, pengelolaan waktu, kesadaran akademik, serta pembentukan lingkungan belajar yang mendukung produktivitas mahasiswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Jambi angkatan 2022. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Sementara itu, lingkungan teman sebaya tidak berpengaruh signifikan secara parsial terhadap prokrastinasi akademik, sehingga keberadaan teman sebaya belum terbukti menjadi faktor yang secara langsung menentukan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Namun, secara simultan intensitas penggunaan *smartphone* dan lingkungan teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi efektif sebesar 36,9%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa perlu diarahkan pada pengelolaan penggunaan *smartphone* secara bijak, penguatan

regulasi diri, manajemen waktu, serta pembentukan lingkungan belajar yang lebih mendukung produktivitas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandy, D., & Siregar, R. (2024). Konformitas Teman Sebaya Ditinjau Dari Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(2), 83–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i2.2716>
- Ghaida, S. (2019). *Pengaruh Smartphone Addiction Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta* (Universitas Negeri Jakarta). Universitas Negeri Jakarta, JAKARTA. Retrieved from <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/3130>
- Liputo, S., Mursyid, M., & Yanengga, O. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perantau Papua di Universitas Gorontalo Article Info ABSTRAK. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 3(01), 16–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.58812/jpkws.v3i01.1947>
- Munawaroh, S. (2021). *Pengaruh Regulasi Diri Dalam Belajar dan Kerja Paruh Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Jambi* (Thesis (S1), Universitas Jambi). Universitas Jambi. Retrieved from <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/21763>
- Neidi, A. W. (2019). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43142>
- Ramadhani, N. F. (2023). *Pengaruh perfectionism, self-regulated learning, dan faktor demografis terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. UIN Syarif Hidayatulla, Jakarta.
- Ramalia, A. (2022). *Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua, Prokrastinasi akademik dan Adversity Quotient terhadap Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Jambi* (Thesis (S2), Universitas Jambi). Universitas Jambi, Jambi. Retrieved from <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/32031>
- Rohana, F., & Wardani, D. K. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dukungan Orang Tua, dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Journal on Education*, 06(01), 7895–7905. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.4199>
- Sitorus, T. R. (2022). Hubungan Smartphone Addiction Dengan Prokrastinasi Akademik Pada

- Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Barat. *WACANA*, 14(1), 57–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.20961/wacana.v14i1.55511>
- Soben, G., Solang, D. J., & Narosaputra, D. A. N. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi Unima. *Psikopedia*, 2(3), 237–243. <https://doi.org/https://doi.org/10.53682/pj.v2i3.3546>
- Sopha, F. Z. A., Adha, M. M., & Rohman. (2023). Peran Teman Sebaya Dalam Prokrastinasi Akademik Mahasiswa PPKn dan Upaya Lulus Tepat Waktu. *Pedagogi: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(1), 11–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.56393/pedagogi.v3i1.1066>
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan *smartphone*, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 83–96. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309><https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>
- Tannia, L. N., & Monika, M. (2022). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(4), 5203–5212. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135>
- Wicaksono, L. (2017). PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jpp.v2i2.34359>