

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *PHUBBING* DAN *SELF EFFICACY*  
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

**Skripsi**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

**Ulfana Shofianti**  
**(30702000258)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *PHUBBING* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Dipersiapkan dan disusun oleh

**Ulfana Shofianti**

**30702000258**

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal



Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psi

23 Agustus 2024



Semarang, 23 Agustus 2024

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Nuncoro, S.Psi., M.Si

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan Antara Perilaku Phubbing dan Self Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Ulfana Shofianti**

**30702000258**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada 28 Agustus 2024

**Dewan Penguji**

**Tanda Tangan**

1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, M. Psi, Psikolog

2. Retno Setyaningsih, S. Psi., M.Si.

3. Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 28 Agustus 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
**NIDN. 210799001**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya **Ulfana Shofianti** dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaaan saya dicabut.



Semarang, 26 Agustus 2024

Yang menyatakan,

  
METERAI TEMPEL  
30BALX323018549  
**Ulfana Shofianti**  
30702000258

## MOTTO

*“Sesungguhnya beserta kesulitan itu pasti ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Allah hendaknya kamu berharap.”*

**(Q.S. Al Insyirah: 6-8)**

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*

**(Q.S. Al Baqarah: 268)**

“Anda tidak harus hebat untuk memulai, tapi anda harus memulai untuk menjadi orang hebat”

**-Zig Ziglar**



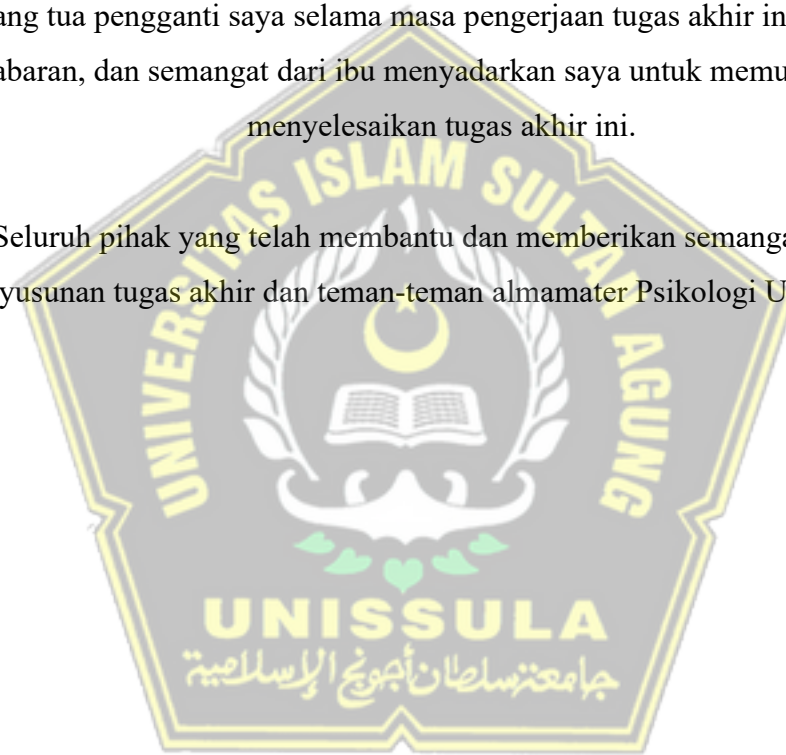
## PERSEMBAHAN

Dengan izin Allah, saya persembahkan karya ini kepada:

Kedua orang tua saya yaitu ibu Sri Kiswarni dan pak Mulyadi yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan baik secara moral maupun materil sehingga menjadi motivasi bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini .

Kepada Ibu Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M. Si., Psi sebagai dosen pembimbing serta orang tua pengganti saya selama masa pengerjaan tugas akhir ini. Nasihat, kesabaran, dan semangat dari ibu menyadarkan saya untuk memulai kembali menyelesaikan tugas akhir ini.

Seluruh pihak yang telah membantu dan memberikan semangat dalam penyusunan tugas akhir dan teman-teman almamater Psikologi UNISSULA.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'alaah atas segala limpahan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa terdapat banyak kesulitan dan rintangan. Namun, atas bantuan dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung yang diberikan oleh banyak pihak dapat meringankan semua hal yang terasa berat. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi.,M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam perizinan penelitian.
2. Ibu Dr. Laily Rahmah, S.Psi.,M.Si.,Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membantu, membimbing, dan meluangkan waktu serta tenaganya pada proses pembuatan penelitian dan perkuliahan.
3. Seluruh responden peneliti yang bersedia membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir.
4. Bapak Abdurrohman, S.Psi.,M.Si selaku dosen wali yang dengan sabar mengarahkan, dan memberikan saran yang membangun dari awal sampai akhir.
5. Bapak Ibu dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang berharga kepada peneliti.
6. Bapak dan Ibu staf Tata Usaha dan Perpustakaan serta seluruh Karyawan Fakultas Psikologi Unissula yang telah memberikan bantuan dan kemudahan dalam urusan administrasi.
7. Teristimewa peneliti ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu dan Bapak serta ketiga kakak-kakak yang senantiasa memberikan doa dan dukungan moral serta materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini.

8. Seluruh peneliti-peneliti sebelumnya yang telah memberikan sumber informasi dan kemudahan pada penulis dalam mengakses teori-teori yang membantu dalam penulisan skripsi ini.
9. Deviani Salsabila Rianto, Alfi Lathifa Suhendar, Dany Ayu Nurhasanah, Wanda Melinda, Dya Alfhard, Turhamun Idris, Irma Dyah Safitri, Ekky Surya Pradipta, dan Amara Difa Nurl yang menemani dan selalu mendengarkan keluhan kesah tentang skripsi serta memberikan semangat pada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua teman-teman sebimbangan Ibu Laily yang saling memberikan informasi dalam mengerjakan skripsi.
11. Teman-teman dari Fakultas Psikologi Angkatan 2020 khususnya kelas D yang selalu menjaga komunikasi dan membantu yang dibutuhkan peneliti sehingga memberikan kesan dan kenangan yang istimewa selama kuliah.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah banyak membantu penulis dengan memberikan semangat, motivasi, dan turut mendukung dalam penyelesaian tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak agar penulis dapat memperbaiki kekurangan dalam penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi semua pihak yang membaca.

Semarang, 26 Agustus 2024

Ulfana Shofianti



## DAFTAR ISI

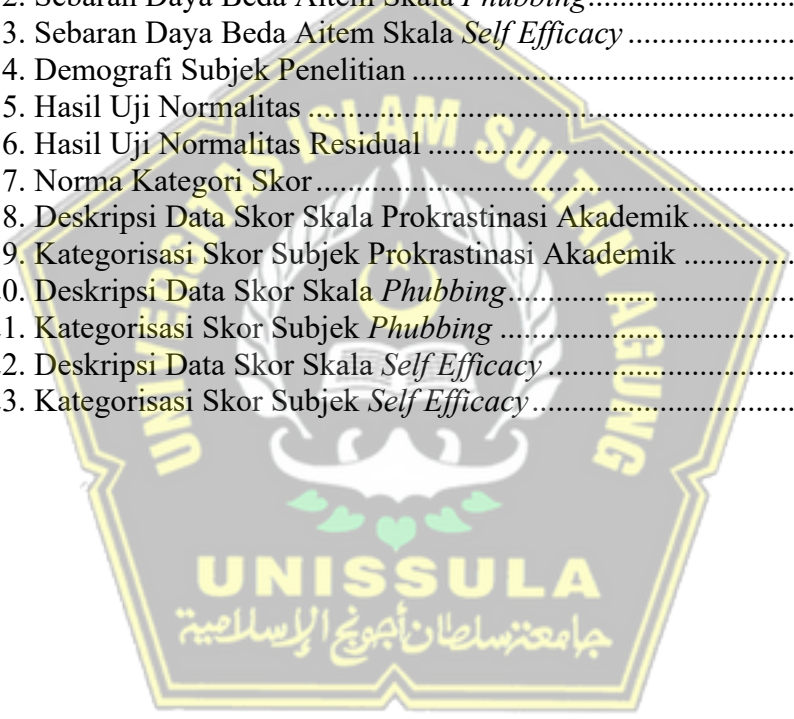
HALAMAN JUDUL.....	vi
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II.....	9
LANDASAN TEORI.....	9
A. Prokrastinasi Akademik.....	9
1. Definisi Prokrastinasi Akademik.....	9
2. Jenis Prokrastinasi Akademik.....	10
3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	13
4. Faktor-faktor yang memengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	14
B. Perilaku <i>Phubbing</i> .....	19
1. Definisi Perilaku <i>Phubbing</i> .....	19
2. Aspek-aspek Perilaku <i>Phubbing</i> .....	20

3. Faktor Perilaku <i>Phubbing</i> .....	21
C. <i>Self Efficacy</i> .....	23
1. Definisi <i>Self Efficacy</i> .....	23
2. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i> .....	23
3. <i>Self Efficacy</i> Mempengaruhi Perilaku .....	25
4. Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Self Efficacy</i> .....	26
D. Hubungan Antara <i>Phubbing</i> dengan Prokrastinasi Akademik .....	28
E. Hubungan Antara <i>Self Efficacy</i> dengan Prokrastinasi Akademik.....	29
F. Hubungan Perilaku <i>Phubbing</i> dan <i>Self Efficacy</i> dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.....	30
G. Hipotesis.....	32
METODE PENELITIAN.....	33
A. Identifikasi Variabel.....	33
B. Definisi Operasional.....	33
1. Prokrastinasi Akademik .....	33
2. <i>Phubbing</i> .....	33
3. <i>Self Efficacy</i> .....	33
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel .....	34
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	35
D. Metode Pengumpulan Data .....	35
1. Skala Prokrastinasi Akademik.....	36
2. Skala <i>Phubbing</i> .....	37
3. Skala <i>Self Efficacy</i> .....	38
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Aitem.....	39
1. Uji Validitas .....	39
2. Uji Daya Beda Aitem .....	39
3. Estimasi Reliabilitas Aitem .....	39
F. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV .....	41

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	41
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian .....	41
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	42
1. Persiapan perizinan.....	42
2. Penyusunan Alat Ukur.....	42
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i> .....	44
4. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur .....	45
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	49
1. Uji Asumsi.....	49
2. Uji Hipotesis.....	51
D. Deskripsi Hasil Penelitian .....	53
1. Deskripsi Data Skor Prokrastinasi Akademik.....	53
2. Deskripsi Data Skor <i>Phubbing</i> .....	54
3. Deskripsi Data Skor <i>Self Efficacy</i> .....	56
E. Pembahasan.....	57
F. Kelemahan Penelitian.....	59
BAB V.....	60
KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan Penelitian .....	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	69

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi .....	34
Tabel 2. Rentang Skor Aitem Skala Prokrastinasi Akademik .....	36
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik (untuk <i>Try Out</i> ) .....	36
Tabel 4. Rentang Skor Aitem <i>Phubbing</i> .....	37
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Skala <i>Phubbing</i> (untuk <i>Try Out</i> ) .....	37
Tabel 6. Rentang Skor Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> .....	38
Tabel 7. <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Efficacy</i> (untuk <i>Try Out</i> ).....	38
Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi Akademik .....	43
Tabel 9. Sebaran Aitem Skala <i>Phubbing</i> .....	44
Tabel 10. Sebaran Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> .....	44
Tabel 11. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Prokrastinasi Akademik.....	46
Tabel 12. Sebaran Daya Beda Aitem Skala <i>Phubbing</i> .....	47
Tabel 13. Sebaran Daya Beda Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> .....	48
Tabel 14. Demografi Subjek Penelitian .....	48
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas .....	49
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas Residual .....	50
Tabel 17. Norma Kategori Skor .....	53
Tabel 18. Deskripsi Data Skor Skala Prokrastinasi Akademik.....	54
Tabel 19. Kategorisasi Skor Subjek Prokrastinasi Akademik .....	54
Tabel 20. Deskripsi Data Skor Skala <i>Phubbing</i> .....	55
Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek <i>Phubbing</i> .....	55
Tabel 22. Deskripsi Data Skor Skala <i>Self Efficacy</i> .....	56
Tabel 23. Kategorisasi Skor Subjek <i>Self Efficacy</i> .....	56



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategori Skor Subjek Skala Prokrastinasi Akademik.....	54
Gambar 2. Norma Kategori Skor Subjek Skala <i>Phubbing</i> .....	55
Gambar 3. Norma Kategori Skor Subjek Skala <i>Self Efficacy</i> .....	57



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A Skala Uji Coba .....	70
LAMPIRAN B Tabulasi Data Skala Uji Coba .....	79
LAMPIRAN C Uji Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas Skala Uji Coba.....	92
LAMPIRAN D Skala Penelitian .....	97
LAMPIRAN E Tabulasi Data Skala Penelitian .....	104
LAMPIRAN F Analisis Data .....	123
LAMPIRAN G Surat Izin Penelitian .....	128
LAMPIRAN H Dokumentasi Penelitian.....	129



## HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *PHUBBING* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Ulfana Shofianti  
Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung  
Email: ulfanashofianti@std.unissula.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Perilaku *Phubbing* dan *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020, 2021, 2022 dan 2023 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *cluster random sampling* untuk mengumpulkan 120 responden. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala yaitu skala *phubbing* dengan koefisien reliabilitas 0,890, skala *self efficacy* dengan koefisien reliabilitas 0,878, dan skala prokrastinasi akademik dengan koefisien reliabilitas 0,862. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda diperoleh nilai  $R=0,484$  dan  $F_{hitung}$  sebesar 17,878 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p<0,01$ ). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *phubbing* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Uji hipotesis kedua menunjukkan skor  $r_{x1y}=0,329$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p<0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *phubbing* dengan prokrastinasi akademik, artinya hipotesis kedua diterima. Uji hipotesis ketiga diperoleh skor  $r_{x2y}=(-0,480)$  dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p<0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik, yang artinya hipotesis ketiga diterima. Sumbangan efektif dari variabel *phubbing* dan *self efficacy* sebesar 23,4% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci** : Prokrastinasi Akademik, *Phubbing*, *Self Efficacy*

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN PHUBBING BEHAVIOR AND SELF EFFICACY ON ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS**

*Ulfana Shofianti*  
*Faculty of Psychology*  
*Sultan Agung Islamic University*  
*Email: [ulfanashofianti@std.unissula.ac.id](mailto:ulfanashofianti@std.unissula.ac.id)*

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between Phubbing Behavior and Self Efficacy with Academic Procrastination in Students. The research method used in this study is quantitative. The population in this study is students of the Faculty of Psychology class of 2020, 2021, 2022 and 2023 of the Sultan Agung Islamic University of Semarang. In this study, a sampling technique was used, namely cluster random sampling to collect 120 respondents. The measuring tools in this study consist of three scales, namely the phubbing scale with a reliability coefficient of 0.890, the self efficacy scale with a reliability coefficient of 0.878, and the academic procrastination scale with a reliability coefficient of 0.862. The data analysis technique using multiple regression analysis technique obtained a value of  $R=0.484$  and a  $F_{cal}$  of 17.878 with a significance value of 0.000 ( $p<0.01$ ). This shows that there is a significant relationship between phubbing and self-efficacy and academic procrastination in active students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University. The second hypothesis test showed a score of  $r_{x1y}=0.329$  with a significance level of 0.000 ( $p<0.01$ ). This shows that there is a significant relationship between phubbing and academic procrastination, meaning that the second hypothesis is accepted. The third hypothesis test obtained a score of  $r_{x2y}=(-0.480)$  with a significance value of 0.000 ( $p<0.01$ ). This shows that there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic procrastination, which means that the third hypothesis is accepted. The effective contribution of the phubbing and self efficacy variables was 23.4% and the rest was influenced by other factors.*

**Keywords :** *Academic Procrastination, Phubbing, Self Efficacy*



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Proses belajar mengajar di perguruan tinggi mengharapakan mahasiswa menjadi lulusan yang berkualitas melalui kesadaran untuk mengembangkan potensi diri. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 yang berbunyi bahwa “pendidikan adalah usaha sadar untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan diri, masyarakat bangsa, dan negara”(KemdikBud, 2003).

Mahasiswa berada dalam periode penting untuk mengembangkan pengetahuan, kemampuan dan keterampilan untuk mencapai sosial ekonomi dan juga berorientasi pada pencapaian kesejahteraan yang lebih baik (Lin et al., 2022). Dalam menjalani proses pembelajaran, mahasiswa dihadapkan dengan tanggungjawab dan beban tugas yang dimiliki sehingga mengharuskan mahasiswa dapat mengatur waktu, bersikap asertif, menetapkan prioritas berdasarkan kepentingan agar tujuan akademis dapat tercapai dengan tuntutan mengembangkan berbagai potensi dan kemampuan diri secara optimal (Nurrahmaniah, 2019).

Pada praktiknya mahasiswa mengesampingkan tanggung jawab dan beban tugas seperti menunda mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan sengaja karena membuang waktu yang tersedia untuk hal-hal yang kurang penting seperti menonton, mengobrol, *hangout*, mendengarkan musik menggunakan *smartphone*, bermain media sosial, dan aktivitas lain yang menggunakan *smartphone* (Nurjan, 2020). Perilaku menunda dalam memulai maupun penyelesaian tugas secara sengaja justru memilih melakukan aktivitas lain yang tidak berguna tanpa memikirkan konsekuensi yang lebih buruk saat melakukan penundaan disebut dengan prokrastinasi akademik (Suhadianto & Pratitis, 2019).

Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik (Ghufron & Suminta, 2011). Individu yang memiliki kecenderungan menunda atau tidak segera memulai suatu kerja maupun tugas disebut dengan prokrastinator. Prokrastinator juga sebenarnya menyadari dan mengerti jika tugas merupakan hal yang penting dan harus segera diselesaikan, namun tetap memilih menunda menyelesaikan tugas dan malah menghabiskan waktu yang tersedia untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, melakukan kegiatan lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat dan tidak selesai tepat waktu, serta sering terlambat hadir dalam pertemuan (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinasi yang dilakukan secara berulang dan sengaja tidak hanya berdampak pada hasil akademik, akan tetapi juga berpengaruh pada gaya hidup, kesehatan akademik, kesempatan dan peluang di masa depan (Kandemir, 2014).

Perilaku menunda jika terus dilakukan dan menjadi kebiasaan berpengaruh buruk terhadap kesuksesan dan pribadi individu, seperti kegagalan akademik, tertinggal pada kelas dalam tingkatan sulit, *drop out*, serta berpengaruh buruk pada kesehatan mental seperti gangguan perasaan bersalah, panik, ketegangan, kecemasan, dan ketidakmampuan diri (Sari et al., 2023). Selain itu, Burka & M.Yuen (2008) juga menyebutkan prokrastinasi akademik menimbulkan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan dan terlambat mengumpulkan tugas menyebabkan proses tindak lanjut tugas terlambat, merugikan pihak yang terikat dalam penyelesaian tugas sebab satu jadwal tertunda maka tugas-tugas lain juga tertunda akibat penundaan oleh prokrastinator.

Perilaku prokrastinasi semakin meningkat secara global ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 terdapat 17% perilaku prokrastinasi dilakukan individu sebab tidak mampu beradaptasi sehingga berdampak pada kehidupan individu (Chen et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian prokrastinasi akademik mahasiswa pada beberapa perguruan tinggi di Indonesia cenderung menunjukkan taraf yang tinggi. Penelitian yang dilakukan menunjukkan sebesar 63% dari 130 mahasiswa EFL Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Pendidikan Ganesha tingkat prokrastinasi tinggi. Pada penelitian yang

dilakukan Mulyana (2018) juga menemukan bahwa 81% mahasiswa dari 229 mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan pada kategori tinggi.

Penelitian lain dengan total responden berjumlah 426 mahasiswa aktif S1 di Kota Makassar menunjukkan sebanyak 167 responden (39,2%) pada kategori tinggi melakukan prokrastinasi akademik (Mistica et al.,2023). Perilaku prokrastinasi akademik pada kategori tinggi juga ditunjukkan oleh Rahayu (2022) sebanyak 33 mahasiswa Polri di Universitas Mulawarman dengan persentase 34,4% dari 96 personel.

Perilaku prokrastinasi akademik juga terjadi pada mahasiswa Universitas ISA terbukti dari wawancara dengan subjek 1 (M 21 th) yang berjenis kelamin perempuan.

*“Sering kak, setiap hari malahan. Misal kalau aku bosan pasti nunda pekerjaan. Sering nunda tugas tu pertama karena males, jadi scroll tiktok juga, terus ada spoiler drama korea, jadi sering tu nunda pekerjaan karena nonton drama korea. Sebenarnya sebelum nunda aku udah nyiapin materi, sebenarnya juga aku bisa nyelesaiin sebelum deadline tapi aku milih nunda karena pengen ngumpulin mepet. Terlebih sekarang ikut asistensi jadi tambah nunda karena pekerjaan jadi tambah banyak juga, waktu luang sedikit, kalau ada waktu nunda aku pasti nunda buat nonton drakor gitu misal biar ga terlalu berat mikirin tugas gitu lho”*

Prokrastinasi Akademik juga terbukti dari wawancara dengan subjek 2 (DSR 22th) berjenis kelamin perempuan.

*“Udah ga ada kuliah, tinggal ngerjain tugas akhir. Iya sering lah nunda ngerjakan tugas akhir. Biasanya nunda karena main handphone atau sekedar kayak nonton youtube kartun kartun gitu kalo engga ya lari jogging, juga lumayan suka olahraga jadi ya jogging. Kalo nunda tu biasanya kayak memang ga ada inspirasi, mau nulis apa bingung, terus juga ga ada motivasi buat ngerjain, kadang ngeliat tugasnya aja udah capek duluan, apalagi kalau misalnya nyari bahan referensi jurnal buku kayak susah di akses jadi bikin tambah malas ngerjain apalagi kalau jurnal dikunci bikin males buat ngelanjutin terus ujung ujungnya main handphone atau main kemana gitu sama temen. Harus narget juga walaupun jangka waktu ngerjakan revisi agak lama seminggu atau 3 sampai 4 hari gitu”*

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa M dan DSR mengalami permasalahan prokrastinasi akademik. Penyebab prokrastinasi akademik yaitu karena rasa malas, kurang motivasi, terlalu banyak tugas yang harus

diselesaikan dalam waktu yang bersamaan, *deadline* tugas yang lama sehingga memilih bermain *smartphone*.

Tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi pada mahasiswa juga merupakan salah satu dampak negatif dari penggunaan *smartphone*. Semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa (Lestari & Yarmi, 2017; Syifa, 2020; Isvandar, 2021; Adha Cania et al., 2023). Prokrastinasi atas tugas-tugas akademik muncul sebab individu tidak bisa mengendalikan diri dalam menggunakan *smarthphone* yang terkoneksi *internet* (Davis, 2001). Burka & M.Yuen (2008) juga menyatakan bahwa *internet* sebagai faktor yang paling signifikan menyebabkan prokrastinasi akademik.

Kemajuan teknologi yang mendunia memberikan pengaruh di berbagai bidang kehidupan manusia, salah satunya di bidang pendidikan. Proses pembelajaran yang memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi agar peserta didik mudah mengakses informasi dari berbagai sumber yang menunjang pembelajaran lebih jelas, mudah, menarik dan efektif (Maritsa et al., 2021). Kegiatan akademik dapat ditunjang melalui *smartphone* yang menyediakan berbagai fitur canggih seperti menjalankan aplikasi edukatif, platform belajar virtual, dan mengakses informasi *online* dari dalam maupun luar negeri dengan cepat. Namun, nyatanya mahasiswa justru lebih banyak menggunakan *smartphone* secara berlebihan untuk informasi hiburan dan keperluan pribadi seperti keperluan berinteraksi di media sosial, bermain *game*, mengunduh video, dan *browsing* di *internet* (Yunelti et al., 2013)

Pengguna *smartphone* tercatat di data (Kominfo, 2017) sebesar 66,31% masyarakat Indonesia sudah memiliki *smartphone*, kemudian tercatat dari data sejumlah 75,95% pengguna *smartphone* paling banyak ada pada usia 20-29 tahun. Usia tersebut termasuk generasi Z. Generasi Z merupakan individu yang berada di rentang tahun kelahiran 1996-2012 dengan kisaran usia tersebut saat ini berusia 11-26 tahun, sehingga mahasiswa termasuk pada pengguna *smartphone* terbanyak (Qurniawati Rina Sari, 2018).

*Smartphone* hampir dimiliki semua mahasiswa hingga menjadi bagian *daily life* menggunakan *smartphone* di berbagai tempat dan kapan saja dengan durasi yang panjang, seperti saat kuliah, di perpustakaan, kantin, hingga dalam obrolan

kelompok terdapat mahasiswa yang sibuk sendiri dengan *smartphone* daripada mengobrol bersama, serta intensitas dan frekuensi penggunaan *smartphone* dengan akses internet tersebut dapat berlangsung selama lebih dari lima jam perhari untuk membuka berbagai aplikasi media sosial, mencari hiburan dan informasi terkini secara luas dan cepat (Jamun & Ntelok, 2022). Penggunaan *smarthphone* yang terhubung dengan *internet* menyebabkan mahasiswa cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan kegiatan yang kurang bermanfaat hingga lupa waktu untuk belajar, yang berpengaruh terhadap penurunan prestasi belajar (Miskahuddin, 2017).

Penggunaan *smarthphone* dengan beragam fitur dan terkoneksi dengan *internet* memberikan kenyamanan dan kemudahan yang berlebih bagi individu hingga terlena dan mengabaikan seseorang dalam lingkungan sosial seperti selama percakapan individu hanya berfokus pada *smartphone* serta melarikan diri dari komunikasi antar personal yang disebut *phubbing* (Karadag, Tosuntas, Erzen, Duru, Bostan, Şahin, et al., 2015). *Phubbing* terjadi karena individu ketergantungan dengan *smartphone* dan *internet* (Rosdiana & Hastutiningtyas, 2020). *Phubbing* juga merupakan gambaran dari efek negatif kecanduan *smartphone* yang dapat menimbulkan gangguan dalam berkomunikasi sosial, mempengaruhi hubungan antar manusia, serta kesejahteraan psikologis individu (Davey et al., 2018).

Individu dapat dimasukkan kategori *phubbing* jika tatapan fokus pada *smartphone* saat berkomunikasi dengan lawan bicara, mengabaikan pembicaraan yang berlangsung sehingga lawan bicara merasa kurang direspon, ketergantungan pada *smartphone*, sedikit tatap muka dan interaksi sosial saat bermain *smartphone* (Galigo, 2019). *Phubber* merupakan sebutan untuk pelaku yang memulai *phubbing*, sedangkan *phubbee* adalah individu yang mendapatkan perlakuan *phubbing*. *Phubbing* dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, meliputi pekerjaan yang sudah direncanakan hilang atau terjadi penundaan dan sulit berkonsentrasi pada saat bekerja ataupun di kelas (Kwon et al., 2013). Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan (Afdal et al., 2019) bahwa *phubbing* menghasilkan perilaku prokrastinasi, penurunan prestasi, gangguan konsentrasi, permasalahan dalam komunikasi interpersonal, dan interaksi sosial.

Penelitian sebelumnya mengenai prokrastinasi akademik sudah dilakukan oleh (Rachman et al., 2019) dengan judul *effect of phubbing behavior on student academic procrastination*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 278 dari 433 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Mangkurat, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *phubbing* terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yasinta Cahayadewi et al., 2022) berjudul “peran *phubbing* terhadap prokrastinasi akademik generasi Z di Jabodetabek” dengan responden sebanyak 394 mahasiswa Generasi Z yang berusia 18-23 tahun di Jabodetabek. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *phubbing* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian lain terkait prokrastinasi akademik juga telah dilakukan oleh (Syifa et al., 2024) dengan responden sebanyak 103 mahasiswa aktif Program Studi Psikologi Islam IAIN Pontianak. Penelitian tersebut menghasilkan pengaruh yang signifikan antara perilaku *phubbing* terhadap prokrastinasi akademik bahwa *phubbing* akan meningkatkan peluang prokrastinasi akademik.

Selain itu, salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah keyakinan akan kemampuan diri dapat bekerja di bawah tekanan (McCloskey, 2011). Sejalan dengan teori kognitif sosial Bandura (1986) (dalam Zhao et al., 2021), mengungkapkan efikasi diri adalah tentang perasaan percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki dan merasa mampu dalam menggunakannya. Bandura (1997) (dalam Ghufroon & Suminta, 2011) menjelaskan pada dasarnya efikasi diri merupakan hasil proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau harapan mengenai sejauh mana individu memperkirakan kemampuan untuk melaksanakan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Wood & Bandura (1989) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk mengatur dan mengarahkan tindakan yang diperlukan untuk mengatasi situasi tertentu dalam waktu dekat (dalam Tabernero & Hernández, 2011). Keyakinan yang ada pada individu mempengaruhi emosi, pikiran dan tindakan individu seperti mengambil keputusan dan usaha-usaha serta keteguhan diri saat menghadapi hambatan maupun rintangan (Bandura, 1993).

Alqudah et al., (2014) menemukan bahwa salah satu penyebab dari prokrastinasi akademik tingkat *self efficacy* yang rendah. Individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung menghindari tugas-tugas sulit yang dianggap sebagai ancaman. Sebaliknya individu dengan *self efficacy* tinggi menganggap tugas-tugas sulit sebagai tantangan yang harus dihadapi (Bandura, 1999).

Dengan demikian, perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu pada variabel *self efficacy* yang digunakan, populasi dan jumlah sampelnya. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan perilaku *phubbing* dan *self efficacy* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa rumusan permasalahan penelitian ini adalah : apakah terdapat hubungan antara perilaku *phubbing* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku *phubbing* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Terdapat dua manfaat dari penelitian ini, yaitu :

1. Manfaat Teoritis
  - a. Menambah kajian mengenai hubungan perilaku *phubbing* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa
  - b. Data tambahan yang dapat berguna bagi peneliti lain untuk memberikan masukan, khususnya bagi peneliti yang akan mengamati lebih dalam

mengenai *phubbing*, *self efficacy* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

## 2. Manfaat Praktis

Dapat memberikan informasi mengenai perilaku *phubbing*, *self efficacy* dan prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa sehingga dapat mengantisipasi pengaruh buruk dari *phubbing* dan prokrastinasi akademik.





## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Prokrastinasi Akademik

#### 1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari Bahasa Latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti besok, dari arti tersebut prokrastinasi memiliki makna yaitu penundaan mengerjakan sampai hari berikutnya (Ghufron & Suminta, 2011). Perilaku prokrastinasi sering ditemukan dalam bidang akademik yang dilakukan peserta didik dalam berbagai tingkatan mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Menurut (Dewitte & Schouwenburg, 2002) prokrastinasi didefinisikan sebagai kecenderungan perilaku tidak segera dalam memulai dan menyelesaikan sesuatu sehingga menimbulkan konsekuensi buruk bagi orang yang melakukan perilaku tersebut.

Prokrastinasi akademik bermakna menanggukkan, menunda mengerjakan tugas sampai waktu yang ditentukan. Prokrastinasi akademik dilakukan dengan mengundur waktu memulai dan menyelesaikan tugas dengan sengaja memilih melakukan aktivitas lain yang kurang bermanfaat (Sandra & Djalali, 2013). Sebuah penundaan dapat dikatakan perilaku prokrastinasi apabila dilakukan pada tugas penting, mengganggu, dilakukan berulang kali dengan sadar dan terencana, menimbulkan perasaan kurang menyenangkan pada prokrastinator (Basri, 2017). Menurut (McCloskey & Scielzo, 2015) prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk meninggalkan, menunda, atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang berkaitan dengan belajar di lingkungan akademik.

Prokrastinasi menurut Ferrari dkk (1995) memiliki dua arti dalam arti positif dan negatif. Dalam makna positif ini individu memilih menunda mengerjakan tugas dengan maksud untuk mencari sumber materi yang mendukung, agar tidak tergesa-gesa dan mampu berpikir dengan

matang sehingga tugas terselesaikan dengan baik. Kemudian prokrastinasi dalam makna negatif yakni individu melakukan penundaan karena rasa malas dan tanpa ada tujuan. Biasanya penundaan tersebut sebab menganggap tugas terlalu berat dan sulit.

Prokrastinasi akademik juga dibedakan menjadi dua jenis, yaitu prokrastinasi aktif dan pasif. Prokrastinasi aktif yaitu perilaku menunda yang disengaja, namun masih terdapat motivasi kuat untuk menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan. Sedangkan prokrastinasi pasif adalah perilaku menunda yang disengaja mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu sehingga menimbulkan perasaan depresi dan penyesalan bagi prokrastinator (Seo, 2013). Menurut Choi dan Moran (2009) sebagaimana diungkapkan (dalam Niven, 2022) terdapat empat karakteristik umum dari prokrastinasi aktif yaitu kecenderungan mencari tekanan, perilaku menunda yang disengaja, kemampuan untuk memenuhi *deadline*, dan rasa puas terhadap hasil akhir.

Dari berbagai definisi yang dijabarkan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda atau mengundur waktu dalam memulai, menyelesaikan atau mengerjakan tugas dalam bidang akademik dan secara sengaja memilih melakukan aktivitas lain yang kurang bermanfaat yang dianggap menyenangkan untuk menghindari dari tanggungjawab serta menyadari konsekuensi dari perilaku menunda tersebut.

## 2. Jenis Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dibagi menjadi dua jenis oleh Ferrari dkk (dalam Ghufroon & Suminta, 2011) sebagai berikut :

- a. *Functional procrastinasi* adalah pekerjaan atau tugas yang ditunda sebab bertujuan memperoleh informasi yang lebih akurat.
- b. *Dysfunctional procrastinasi* adalah pekerjaan atau tugas yang ditunda tidak bertujuan sehingga berdampak buruk dan memunculkan masalah baru. Terdapat dua bentuk *dysfunctional procrastinasi* berdasarkan

dari tujuan melakukan penundaan yaitu *desicional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

- 1) *Desicional procrastination* yakni penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini mengacu pada rangsangan atau situasi yang mendorong individu untuk menunda menyelesaikan suatu pekerjaan pada situasi yang dipersepsikan penuh stres. Prokrastinasi sebagai *coping mechanism* untuk menghindari kemungkinan stres dan menyesuaikan diri dengan perbuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stres. *Desicional* berkaitan pada kelupaan, kegagalan dalam proses kognitif, tetapi tidak berhubungan dengan tingkat intelegensi yang kurang.
- 2) *Avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* yaitu perilaku yang terlihat dalam menunda tugas atau pekerjaan, karena tugas dianggap tidak menyenangkan dan sukar sehingga memutuskan untuk menghindari tugas tersebut.

Terdapat enam jenis prokrastinasi yang dikemukakan oleh Solomon dan Rothblum (dalam Nurjan, 2020) sebagai berikut:

- a. Menulis  
Tugas menulis atau mengarang mencakup penundaan dalam menyelesaikan tugas menulis seperti makalah atau skripsi.
- b. Belajar menghadapi ujian  
Tugas belajar untuk menghadapi ujian mencakup penundaan belajar hingga mendekati waktu ujian.
- c. Membaca  
Tugas membaca mencakup menunda dalam membaca materi perkuliahan.
- d. Administrasi  
Tugas administrasi mencakup penundaan dalam menyelesaikan urusan administrasi terkait perkuliahan.

e. Menghadiri pertemuan

Tugas menghadiri pertemuan mencakup penundaan dalam mengikuti kelas dan bimbingan dengan dosen.

f. Kegiatan akademik secara keseluruhan

Kegiatan akademik secara keseluruhan mencakup penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan kegiatan-kegiatan yang masih di bawah naungan kampus di luar perkuliahan seperti ekstrakurikuler dan oranisasi.

Bruno (dalam Dharma, 2020) menjelaskan bahwa terdapat empat jenis prokrastinasi akademik, yaitu:

- a. Penundaan fungsional merupakan penundaan yang dilakukan saat yang tepat dan bertujuan atau terdapat kegiatan lain yang butuh lebih diprioritaskan, misalnya menunda tugas karena sakit
- b. Penundaan disfungsional merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan tidak berguna, sehingga tugas-tugas tidak selesai, kesempatan hilang, dan tujuan tidak tercapai. Misalnya adalah menunda sebab takut gagal.
- c. Penundaan jangka pendek adalah penundaan pada target waktu yang pendek seperti jam atau harian.
- d. Penundaan kronis adalah penundaan yang sudah menjadi kebiasaan, sehingga sulit dihentikan, menimbulkan masalah, dan merugikan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa jenis tugas yang menjadi sasaran prokrastinasi akademik yaitu tugas yang dianggap sulit dan sukar serta tidak menyenangkan, tugas menulis, tugas belajar, tugas membaca, tugas administrasi, menghadiri pertemuan dan menunda pada kegiatan akademik secara keseluruhan, kemudian saat tepat dan bertujuan, tidak bertujuan dan tidak berguna, jangka pendek, dan kronis.

### 3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari dkk (Ghufron & Suminta, 2011) meliputi:

- a. Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi. Kesadaran diri yang kurang untuk menyelesaikan tugas yang dimiliki sehingga menunda-nunda mulai pengerjaan tugas.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas sebab persiapan diri yang berlebihan oleh prokrastinator hingga melakukan hal-hal yang tidak berguna, dan tidak memperhitungkan batas waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas yang dimiliki.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual. Tidak melakukan sesuai rencana waktu mulai pengerjaan yang sudah ditetapkan oleh prokrastinator itu sendiri sehingga cenderung terlambat dalam memenuhi *deadline*.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada harus menyelesaikan tugas, prokrastinator cenderung melakukan dengan sengaja dan sadar.

Tuckman (1990) menyampaikan prokrastinasi akademik terdiri dari tiga aspek, yaitu:

a. *Time Waste*

Prokrastinator cenderung membuang waktu yang tersedia dengan sia-sia daripada menyelesaikan tugas yang seharusnya menjadi prioritas.

b. *Task Avoidance*

Kecenderungan individu merasa terbebani melakukan hal-hal yang tidak disukai dalam mengerjakan tugasnya atau jika memungkinkan individu akan menghindari hal-hal yang dianggap menimbulkan perasaan menyenangkan.

c. *Blaming others*

Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas penderitaan yang dialami akibat prokrastinasi yang dilakukan.

Tektonika (dalam Wicaksono, 2017) menjelaskan terdapat empat aspek dari prokrastinasi akademik, antara lain:

- a. *Perceived time*, merupakan kecenderungan prokrastinator mengalami kegagalan dalam memenuhi deadline. Individu hanya mengarah pada “masa sekarang”, bukan “masa mendatang”, sehingga membuat seseorang menjadi individu yang kurang tepat waktu sebab sudah gagal dalam memperkirakan waktu untuk menyelesaikan tugas.
- b. *Intention action gap*, merupakan jarak antara keinginan dan perilaku. Perbedaan sebuah keinginan dengan perilaku terwujud pada bentuk kegagalan individu dalam menyelesaikan tugas.
- c. *Emotional distress*, adalah suatu situasi atau rasa cemas yang dirasakan pada saat melakukan prokrastinasi. Hal ini merupakan dampak yang kurang baik yang timbul dari dalam diri prokrastinator.
- d. *Perceived ability*, merupakan kepercayaan mengenai kemampuan pada diri individu. Sekalipun prokrastinasi akademik tidak memiliki hubungan langsung dengan kecakapan individu, namun ketidakpercayaan pada keterampilan diri akan menyebabkan individu melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki beberapa aspek. Penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Ferrari yang meliputi: menunda untuk memulai dalam mengerjakan tugas, terlambat menyelesaikan tugas, kesenjangan antara kinerja aktual dan rencana, serta melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

#### **4. Faktor-faktor yang memengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Terdapat dua faktor utama yang memengaruhi prokrastinasi akademik diungkapkan oleh (Ferrari et al., 1995), yaitu :

##### **a. Faktor Internal**

Faktor internal merupakan faktor yang merujuk pada aspek-aspek yang berada dalam diri seseorang sehingga mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi, meliputi:

- 1) Keadaan fisik individu memengaruhi individu melakukan prokrastinasi karena kondisi tertentu, apabila individu merasakan kelelahan atau *fatigue* cenderung akan menyebabkan kemampuan konsentrasi otak berkurang atau daya fokus berkurang pada tugas yang sedang dikerjakan dan akan mempengaruhi kondisi psikis.
- 2) Kondisi psikologis dapat menjadi faktor penyebab prokrastinasi akademik. *Trait* adalah kemampuan yang dimiliki individu yang terdiri dari dua hal, yaitu :
  - a) *Trait* merupakan kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation*
  - b) Tingkat kecemasan terhadap hubungan sosial, besarnya motivasi, dan kontrol diri yang rendah.
- b. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain :
  - 1) Pola pengasuhan orang tua. Adanya pola asuh yang otoriter dari orang tua menyebabkan anak tertekan atau terbebani, dari perasaan tertekan menimbulkan perilaku prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi yang dilakukan anak sebagai suatu bentuk pemberontakan terhadap pola pengasuhan orang tua yang terlalu menuntut.
  - 2) Kondisi lingkungan. Prokrastinasi akademik biasanya terjadi sebab kurang pengawasan dari lingkungan seperti keluarga atau lingkungan sekolah.

Bernard (Catrunada, 2008) menjelaskan beberapa faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik, yaitu:

a. *Anxiety*

*Anxiety* atau kecemasan adalah perasaan cemas untuk memulai. Individu dengan kecemasan tinggi cenderung menunda mengerjakan tugas.

b. *Self Deprecation*

*Self deprecation* atau pencelaan terhadap diri sendiri adalah perasaan cenderung menyalahkan diri sendiri, sehingga menimbulkan rasa tidak percaya dengan masa depannya sendiri.

c. *Low discomfort tolerance*

*Low discomfort tolerance* atau rendahnya toleransi pada ketidaknyamanan. Kesulitan pada tugas yang dikerjakan menimbulkan individu sulit mentolerir rasa frustrasi dan cemas. Individu yang tidak dapat mentoleransi dirinya cenderung menghindar atau beralih pada tugas lain yang dapat mengurangi ketidaknyamanan tersebut.

d. *Pleasure Seeking*

*Pleasure Seeking* atau mencari kesenangan. Individu dengan kontrol diri rendah mempunyai keinginan kuat untuk mencari atau melakukan aktivitas yang dianggapnya menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik yang membuatnya merasa tidak nyaman.

e. *Time Disorganization*

*Time disorganization* atau waktu yang tidak teratur. Individu yang tidak dapat mengatur waktu cenderung sulit dalam menentukan prioritas pekerjaan, sebaliknya individu yang dapat mengatur waktu juga mampu menyelesaikan tugas sesuai ketentuan waktu. Di psikologi hal tersebut disebut manajemen waktu.

f. *Environmental Disorganisation*

*Environmental disorganisation* atau lingkungan yang tidak kondusif. Individu yang memiliki lingkungan yang tidak kondusif cenderung sulit berkonstruksi. Lingkungan yang tidak kondusif dapat disebabkan oleh orang lain atau diri sendiri.

g. *Poor Task Approach*

*Poor task approach* atau pendekatan tugas yang lemah. Individu yang memiliki perasaan mampu untuk mengerjakan tugasnya, namun memilih meletakkan kembali tugasnya dengan alasan bingung memulai dari mana.



h. *Lack of Assertion*

*Lack of assertion* atau kurangnya tegas dalam menolak. Individu yang kurang tegas terhadap seseorang yang meminta bantuannya cenderung menunda mengerjakan tugasnya.

i. *Hostility with others*

*Hostility with other* atau permusuhan terhadap orang lain. Individu yang memiliki perasaan marah terhadap orang lain cenderung memunculkan sifat penolakan terhadap apa yang diucapkan oleh orang lain.

j. *Stress and Fatigue*

*Stress and fatigue* atau kelelahan dan perasaan tertekan. Individu yang memiliki kelelahan dan perasaan tertekan akan mengakibatkan turunnya kemampuan dalam mengerjakan tugas.

McCloskey & Scielzo (2015) mengungkapkan faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik sebagai berikut:

a. Keyakinan akan kemampuan

Keyakinan akan kemampuan diri atau *self efficacy* mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikan tugas tertentu yang memberikan pengaruh besar terhadap tindakan yang dipilih. Keyakinan terhadap kemampuan diri menentukan keberhasilan individu dalam menangani kondisi sulit (Dharma, 2020). Terkait kemampuan diri prokrastinator ada kecenderungan mempunyai keyakinan psikologis dapat bekerja di bawah tekanan, sehingga prokrastinator memilih mengerjakan tugas mendekati batas waktu.

b. Gangguan Perhatian

Prokrastinator memiliki fokus yang mudah terpengaruh untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan, seperti menggunakan *smartphone*. *Smartphone* menyediakan tempat yang mudah diakses oleh individu untuk bersosialisasi, berinteraksi, menghabiskan waktu, dan memenuhi kebutuhan emosional diri

sehingga tidak perlu masuk ke dalam lingkungan sosial fisik (Karadağ dkk., 2016). Para murid dengan sengaja melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan bertujuan untuk menghindari dari tanggungjawab yang dimiliki sebab murid cenderung menganggap tugas maupun ujian dari sekolah sebagai beban yang sulit dikerjakan, dan saat gagal maka murid akan dapat menyalahkan kegiatan lain tersebut (Steel, 2007).

c. Faktor Sosial

Faktor sosial seperti teman, keluarga, atau pekerjaan bisa mengalihkan perhatian prokrastinator dari tugas-tugas yang dimiliki. Hal tersebut terjadi pada mahasiswa karena berada di tahapan dewasa awal yang lekat dengan penyesuaian sosial dan kemandirian.

d. Manajemen Waktu

Manajemen waktu didefinisikan sebagai *skill* individu untuk mengatur aktivitas dan perilaku untuk mengoptimalkan waktu yang tersedia. Prokrastinator cenderung kurang mampu mengatur waktu yang tersedia sebab cenderung terjadi ketidaksesuaian antara niat sesungguhnya dengan apa yang dilakukan.

e. Inisiatif Pribadi

Prokrastinasi dapat disebabkan karena trait kepribadian individu, seperti inisiatif. Mish (1994) menyatakan inisiatif merupakan kesiapan secara umum atau kemampuan untuk memulai atau melaksanakan tugas. Jika murid kurang inisiatif maka kurang memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Murid yang terdorong oleh faktor eksternal cenderung melakukan prokrastinasi akademik daripada murid yang memiliki dorongan internal

f. Kemalasan

Kemalasan merupakan kecenderungan untuk menghindari tugas kendati dapat mengerjakannya.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal, faktor eksternal, dan beberapa faktor lain, antara lain: *pleasure seeking* atau mencari kesenangan.

## B. Perilaku *Phubbing*

### 1. Definisi Perilaku *Phubbing*

Istilah *phubbing* berasal dari gabungan kata *phone* dan *snubbing*, yang digunakan untuk menunjukkan sikap menyakiti lawan bicara dengan menggunakan *smartphone* yang berlebihan (Hanika, 2015). *Phubbing* digambarkan oleh (Karadag, Tosuntas, Erzen, Duru, Bostan, Şahin, et al., 2015) perilaku yang mengabaikan seseorang dalam lingkungan sosial seperti selama percakapan individu hanya berfokus dan terlalu asik pada *smartphone*, serta melarikan diri dari komunikasi personal. Sementara itu, Normawati dkk (2018) beranggapan *phubbing* merupakan sikap acuh terhadap orang lain saat bersosialisasi atau berinteraksi secara langsung dengan cara membagi fokus, mendengarkan lawan bicara sambil fokus dengan *smartphone*. Hal tersebut dapat menyakiti lawan bicara dan memperburuk suatu hubungan.

Dengan kata lain, *phubbing* melibatkan dua orang atau lebih dalam interaksi sosial. Hal ini terdiri dari “*phubber*” yang didefinisikan sebagai pelaku *phubbing*, dan “*phubbee*” didefinisikan sebagai korban dari perilaku *phubbing* (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). *Phubbing* juga didefinisikan oleh Juwita (2019) (dalam Reski et al., 2021) sebagai kebosanan individu dalam mengobrol secara langsung dengan lawan bicara atau orang lain sehingga memilih berbincang dengan orang lain di dunia maya melalui *smartphone*

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai *phubbing* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *phubbing* merupakan perilaku individu yang terfokus dan terlalu asik dengan *smartphone* saat berada dalam obrolan

personal, obrolan kelompok hingga mengabaikan lawan bicara dan melarikan diri komunikasi personal.

## 2. Aspek-aspek Perilaku *Phubbing*

Terdapat 3 aspek perilaku *phubbing* yang diungkapkan oleh Kwon, Kim, Cho, Yang (2013) yaitu :

### a. Gangguan kehidupan sehari-hari

Perilaku *phubbing* dapat menyebabkan kehidupan sehari-hari terganggu, contohnya seperti pekerjaan yang sudah direncanakan terjadi penundaan bahkan hilang, sulit berkonsentrasi pada saat bekerja ataupun di kelas, mengalami sakit kepala atau penglihatan yang kabur, pergelangan tangan atau bagian leher yang terasa sakit, serta gangguan tidur.

### b. Penarikan diri

Penarikan diri dijelaskan sebagai kondisi individu yang mudah marah, gelisah, kesal, dan tidak dapat menahan diri jika tidak menggunakan *smartphone*, serta menjadi kesal dan marah jika saat menggunakan *smartphone* terganggu.

### c. Toleransi

Toleransi pada dimensi *phubbing* didefinisikan sebagai kegagalan individu dalam mengontrol penggunaan *smartphone*.

Kemudian Chotpitayasunondh & Douglas (2018) mengungkapkan beberapa aspek dari perilaku *phubbing*, yaitu:

- a. Nomophobia (*No Mobile Phone Data*) merupakan perasaan cemas dan takut yang berlebihan jika berada jauh dari *smartphone*.
- b. Konflik interpersonal merupakan perselisihan antara diri dengan orang lain karena perbedaan sikap, tujuan, dan komunikasi.
- c. Isolasi diri merupakan kondisi individu yang menarik diri dari kegiatan sosial dan lebih memilih *smartphone*.
- d. *Problem acknowledgement* merupakan pengakuan individu bahwa memiliki masalah *phubbing*.

Karadag (2015) mengungkapkan terdapat dua aspek dari perilaku *phubbing*, yaitu :

a. Gangguan komunikasi

Gangguan komunikasi disebabkan adanya *smartphone* sebagai faktor yang mengganggu komunikasi *face to face* atau selama interaksi di lingkungan sosial.

b. Obsesi terhadap ponsel

Obsesi terhadap ponsel disebabkan adanya dorongan akan kebutuhan menggunakan ponsel yang tinggi di lingkungan sosial. Terdapat tiga komponen obsesi terhadap ponsel, yaitu kelekatan terhadap ponsel, cemas saat jauh dari ponsel, dan kesulitan dalam mengatur penggunaan ponsel.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *phubbing* memiliki beberapa aspek. Penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Karadag yang meliputi gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel.

### 3. Faktor Perilaku *Phubbing*

Faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing* terjadi menurut (Al-Saggaf & O'Donnell, 2019) sebagai berikut :

- a. *Technology Addiction* atau kecanduan dalam menggunakan teknologi yang berupa kecanduan *smartphone*, kecanduan SMS.
- b. kecanduan media sosial, hingga kecanduan game. Hal tersebut menyebabkan individu cenderung melupakan dan mengabaikan kehidupan nyata serta orang-orang di lingkungan sekitar.
- c. *Fear of Missing Out* (FoMO) merupakan perasaan takut ketinggalan informasi, *moment*, dan *trend* terkini di media sosial sehingga membuat individu melakukan *phubbing*.
- d. *Lack of self-control* atau kontrol diri yang rendah menimbulkan perilaku maladaptif pada individu, termasuk *phubbing*. Kontrol diri yang rendah membuat individu sulit mengendalikan diri dan mudah melakukan *phubbing* daripada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi.

Faktor-faktor selanjutnya yang mempengaruhi perilaku *phubbing* diungkapkan (Karadag dkk., 2015) dalam penelitiannya sebagai berikut:

a. *Smartphone Addiction*

Teknologi yang mempermudah kehidupan manusia menimbulkan masalah dalam kehidupan manusia juga. Kebutuhan teknologi yang meningkat disertai konsekuensi seperti penggunaan teknologi yang berlebihan (Davis, 2001), keterlibatan teknologi dalam kehidupan tinggi (Charlton & Danforth, 2007), hingga kemudian berujung kecanduan teknologi (Serenko dkk., 2011).

b. *Internet Addiction*

Selain menawarkan berbagai kemudahan yang ditawarkan untuk kehidupan sehari-hari, komputer juga menimbulkan konsekuensi negatif bagi manusia dengan menawarkan variasi dan kenyamanan dalam menjelajah di internet dan bermain *game*. Komputer saja tidak menjadi masalah, namun aplikasi yang didalamnya yang menyebabkan masalah (Chou & Hsiao, 2000; Yang & Tung, 2007).

c. Kecanduan Media Sosial

Media sosial yang meliputi banyak elemen seperti *game*, komunikasi, pertukaran informasi, dan berbagai multimedia mendorong individu untuk tetap tersambung ke jaringan, serta membawa *follower* dari komputer ke *smartphone* juga. Media sosial memiliki tempat yang signifikan di antara objek kecanduan *smartphone* (Kwon et al., 2013).

d. Kecanduan *Game*

Individu yang kurang memiliki keterampilan manajemen waktu menggunakan *game* untuk melepaskan diri dari masalah dan sebagai alat relaksasi mental (Wood, 2008).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *phubbing* dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu kecanduan teknologi, kecanduan media sosial, kecanduan internet, kecanduan *game*, *Fear of Missing Out* (FoMO), dan *lack of self-control* atau kontrol diri yang rendah menimbulkan perilaku maladaptif pada individu, termasuk *phubbing*.

### C. *Self Efficacy*

#### 1. Definisi *Self Efficacy*

Secara etimologi, *self efficacy* terdiri dari dua kata, yakni “*self*” yang berarti unsur kepribadian atau bagian dari kepribadian, kemudian “*efficacy*” yang berarti penilaian diri tentang baik dan buruk, benar dan salah, bias atau tidak dalam menyelesaikan suatu hal sesuai dengan ketentuan (Sihaholo et al., 2018). *Self efficacy* merupakan keyakinan individu pada kemampuan diri dalam merespons situasi dan kondisi dalam mencapai hasil tertentu (Bandura, 1997 dalam Lianto, 2019).

Santrok (2007) juga mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan bahwa individu dapat menguasai situasi dan kondisi serta menghasilkan suatu hal yang positif (Mukaromah et al., 2018). Bandura (1997) (dalam Ghufroon & Suminta, 2011) juga menjelaskan pada dasarnya *self efficacy* adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau harapan mengenai sejauh mana individu memperkirakan kemampuan untuk melaksanakan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut Cherian & Jacob (2013) *self efficacy* berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengendalikan diri saat berhadapan dengan kegagalan dan usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan masalah.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh di atas, dapat ditarik kesimpulan *self efficacy* merupakan keyakinan individu atas kemampuan yang ada pada diri dalam menghadapi, mengatur dan memegang kendali situasi serta hambatan maupun rintangan untuk melaksanakan tindakan yang diperlukan.

#### 2. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Aspek-aspek *self efficacy* dijelaskan oleh Bandura (dalam Ghufroon & Suminta, 2011), yaitu:

##### a. Tingkat kesulitan tugas

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan, dari tuntutan yang mudah, sedang, hingga yang sulit. Aspek ini mengacu pada pemilihan tingkah laku yang akan dilakukan

atau dihindari. Individu cenderung memilih tingkah laku yang dirasa sesuai kemampuan dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakan.

b. Tingkat kekuatan (*strength*)

Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana keyakinan individu pada kemampuan yang dimiliki. Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung tidak mudah menyerah dan ulet dalam meningkatkan usahanya, meskipun menghadapi rintangan dibandingkan individu dengan *self efficacy* rendah. Aspek ini juga berkaitan dengan tingkatan, yakni semakin tinggi taraf kesulitan tugas, maka menurun keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikan tugas.

c. Luas bidang tugas (*generality*)

Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana individu yakin pada kemampuannya dalam berbagai situasi tugas. Keyakinan individu atas kemampuan yang dimiliki mungkin hanya terbatas pada bidang tertentu, sementara individu lain merasa yakin jika meliputi beberapa bidang sekaligus.

Bandura (Harianti, 2014) terdapat empat aspek-aspek *self efficacy*, yaitu:

a. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam situasi yang mengandung ketidakpastian dan penuh tekanan. *Self efficacy* menekankan pada komponen kepercayaan diri yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi-situasi yang akan datang yang belum pasti, tidak dapat diramalkan, dan seringkali penuh tekanan. Keyakinan individu bahwa melaksanakan tugas dengan baik, akan menentukan perilaku yang benar-benar akan dilakukan individu tersebut, seberapa besar usaha yang dilakukan akan menentukan pencapaian tujuan akhir.

b. Keyakinan pada Kemampuan dalam Mengatasi Masalah

Kegagalan kemungkinan terjadi jika individu tidak yakin akan kemampuan diri dalam menghadapi situasi sulit.



c. Keyakinan pada Kemampuan Mencapai Target yang Diterapkan

Individu yang mempunyai *self efficacy* tinggi akan menetapkan target yang tinggi dan selalu mengikuti target tersebut. Individu akan berupaya menetapkan target yang lebih tinggi jika target yang sebelumnya telah tercapai. Individu dengan *self efficacy* rendah cenderung menetapkan target rendah dan pesimis dalam mencapai target yang telah dibuat. Sehingga selanjutnya individu tersebut akan menghadap rintangan lagi dan terus menurunkan targetnya.

d. Keyakinan pada Kemampuan Untuk Menumbuhkan Motivasi Kemampuan Kognitif

Motivasi kemampuan kognitif dan kecepatan bertindak sangat diperlukan sebagai dasar untuk mencapai hasil kerja yang optimal. Jika berhadapan dengan tugas sulit maka dibutuhkan motivasi dan kemampuan kognitif serta tindakan yang tepat untuk mencapai hasil yang baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki beberapa aspek. Penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Bandura yang meliputi: tingkat kesulitan tugas, tingkat kekuatan dan luas bidang tugas.

### 3. *Self Efficacy* Mempengaruhi Perilaku

Taraf *self efficacy* yang dimiliki individu dapat mempengaruhi perilaku individu. Ormrod (Purwanto, 2015) menyebutkan empat hal yang dipengaruhi oleh *self efficacy*, yaitu:

a. Pilihan aktivitas

Individu akan cenderung memilih aktivitas, kegiatan, atau tugas yang diyakini jika akan berhasil dan cenderung menghindari aktivitas, kegiatan, atau tugas yang diyakini akan gagal, sehingga dapat disimpulkan tinggi rendahnya *self efficacy* dapat mempengaruhi aktivitas maupun tugas yang akan dipilih.

b. Tujuan

Individu menetapkan tujuan yang lebih tinggi bagi diri saat memiliki keyakinan tinggi mampu menguasai dalam bidang tertentu. Dengan demikian berarti individu yang *self efficacy* tinggi pada suatu bidang tertentu akan mampu menentukan tujuan yang lebih tinggi bagi diri pada bidang tersebut.

c. Usaha dan persistensi

Individu dengan tingkat *self efficacy* tinggi cenderung mengeluarkan semua usaha saat mendapatkan tugas baru. Selain itu, individu juga akan lebih gigih dan tidak mudah menyerah. Sebaliknya, individu dengan tingkat *self efficacy* rendah cenderung akan bersikap setengah hati pada tugas, tidak maksimal dalam mengerjakan tugas, dan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan.

d. Pembelajaran dan prestasi

Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung lebih banyak belajar dan berprestasi daripada individu yang *self efficacy*nya rendah. Dengan kata lain, beberapa individu dengan kemampuan sama, dengan keyakinan menyelesaikan tugas lebih mungkin menyelesaikan tugas dengan sukses daripada yang tidak memiliki keyakinan mampu menyelesaikan tugas.

#### 4. Faktor-faktor yang memengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (Harianti, 2014) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, sebagai berikut :

a. Budaya

Budaya mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai (*values*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.

b. Gender

Perbedaan gender mempengaruhi *self efficacy*, sesuai hasil penelitian Bandura (1997) yang menghasilkan bahwa wanita yang

berperan ganda sebagai ibu rumah tangga dan wanita karir memiliki *self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c. Sifat dari Tugas yang Dikerjakan

Tingkat kerumitan tugas yang dikerjakan mempengaruhi penilaian individu terhadap kemampuan dirinya. Semakin kompleks tugas yang dikerjakan maka semakin rendah individu menilai kemampuan diri, sebaliknya jika tugas yang dikerjakan mudah maka penilaian kemampuan diri semakin tinggi.

d. Insentif eksternal

Salah satu faktor yang meningkatkan *self efficacy* adalah *competent contingens incentive*, yaitu insentif dari orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e. Status atau Peran Individu di Lingkungan

Status lebih tinggi yang dimiliki individu akan mendapatkan taraf mengendalikan yang lebih besar sehingga *self efficacy* yang dimiliki juga tinggi, sedangkan individu dengan status yang lebih rendah maka taraf pengendalian lebih kecil sehingga *self efficacy* yang dimiliki juga rendah.

f. Informasi Terkait Kemampuan Diri

Jika memperoleh informasi positif terkait dirinya maka *self efficacy* yang dimiliki individu meningkat, kemudian jika memperoleh informasi negatif maka *self efficacy* yang dimiliki menurun.

Menurut Bandura (Ismail, 2016), terdapat empat faktor penting yang mempengaruhi *self efficacy*, sebagai berikut:

a. *Mastery Experience*

Pengalaman keberhasilan merupakan sumber yang paling penting mempengaruhi efikasi diri individu, karena *mastery experience* memberikan bukti nyata dari akibat tindakan apa saja yang sudah dilakukan dalam tercapainya keberhasilan maupun kegagalan. Pengalaman keberhasilan meningkatkan taraf *self efficacy*, sebaliknya kegagalan menurunkan taraf *self efficacy*.

Pengalaman keberhasilan menghasilkan kekuatan dan kepercayaan diri. Jika dalam suatu masa berhasil dalam kinerja, lebih mungkin rasa percaya diri dan keyakinan meningkat dalam kemampuan untuk melaksanakan tugas secara berhasil.

b. *Vicarious Experience or Modelling*

Pengalaman orang lain juga termasuk bagian penilaian *self efficacy* sebagai contoh untuk memperoleh keberhasilan. *Modelling* sebagai cara lain untuk menunjukkan kemampuan *efficacy* individu, sebab penilaian kemampuan diri membutuhkan perbandingan sosial kinerja untuk menunjukkan hasil dari indikator memuaskan dalam kinerja.

c. *Verbal Persuasion*

Persuasi verbal berfungsi sebagai instrumen untuk meningkatkan keyakinan atas kemampuan individu dalam mencapai tujuan. Individu dengan keyakinan secara verbal memiliki kemampuan untuk menguasai tugas dengan berusaha secara maksimal dan konsisten.

d. *Physiological dan Affective State*

Kondisi fisiologis dijadikan dasar individu untuk menilai kemampuan. Indikator somatik individu berkaitan dengan kesehatan fisik, fungsi kesehatan, dan *coping* dengan stres. Individu yang yakin dengan kondisi fisik dan emosi diri akan memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi daripada individu yang ragu dengan keadaan fisik dan emosi diri akan menurunkan *self efficacy*.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu budaya, gender, sifat dari tugas yang dikerjakan, insentif eksternal, status atau peran individu di lingkungan, informasi terkait kemampuan diri, pengalaman, persuasi verbal dan kondisi fisiologis individu.

#### **D. Hubungan Antara *Phubbing* dengan Prokrastinasi Akademik**

Kecenderungan untuk meninggalkan, menunda, atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang berkaitan dengan belajar di lingkungan akademik secara sengaja dan sebaliknya mengerjakan aktivitas lain yang tidak berguna

yang dianggap menyenangkan atau tidak berkaitan dalam penyelesaian tugas merupakan definisi dari prokrastinasi akademik (McCloskey & Scielzo, 2015). Prokrastinasi akademik yang dilakukan secara sengaja dengan membuang waktu yang tersedia untuk melakukan hal-hal yang kurang penting seperti menonton, mengobrol, *hangout*, mendengarkan musik menggunakan *smartphone*, bermain media sosial dan aktivitas lain pada *smartphone* yang dianggap menyenangkan (Nurjan, 2020). Prokrastinasi atas tugas-tugas akademik muncul sebab individu tidak bisa mengendalikan diri dalam menggunakan *smartphone* yang terkoneksi *internet* (Davis, 2001).

Penggunaan *smarthphone* dengan beragam fitur dan terkoneksi dengan *internet* memberikan kenyamanan dan kemudahan yang berlebih bagi individu hingga terlena dan mengabaikan seseorang dalam lingkungan sosial seperti selama percakapan individu hanya berfokus pada *smartphone* serta melarikan diri dari komunikasi antar personal yang disebut *phubbing* (Karadag et al., 2015). *Phubbing* dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, meliputi pekerjaan yang sudah direncanakan hilang atau terjadi penundaan dan sulit berkonsentrasi pada saat bekerja ataupun di kelas (Kwon et al., 2013). *Phubbing* dapat membuat individu nyaman untuk bermain *smartphone* dan mungkin menunda tugas atau tanggung jawab yang dimiliki (Rachman et al., 2019). Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan (Afdal dkk., 2019) bahwa *phubbing* menghasilkan perilaku prokrastinasi, penurunan prestasi, gangguan konsentrasi, permasalahan dalam komunikasi interpersonal, dan interaksi sosial.

#### **E. Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik**

McCloskey (2011) menyebutkan salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik adalah keyakinan akan kemampuan diri dapat bekerja di bawah tekanan. Sejalan dengan teori kognitif sosial Bandura (1986) (dalam Zhao et al., 2021), bahwa efikasi diri adalah tentang perasaan percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki dan merasa mampu dalam menggunakannya. Wood & Bandura (1989) (dalam Tabernero & Hernández, 2011) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan pada kemampuan diri

sendiri untuk mengatur dan mengarahkan tindakan yang diperlukan untuk mengatasi situasi tertentu dalam waktu dekat

Keyakinan yang ada pada individu mempengaruhi emosi, pikiran dan tindakan individu seperti mengambil keputusan dan usaha-usaha serta keteguhan diri saat menghadapi hambatan maupun rintangan (Bandura, 1993). *Self efficacy* memberikan pengaruh pada cara berpikir individu yang mengarahkan motivasi dan tindakan yang dilakukan untuk memenuhi suatu hasil yang bersifat positif bagi individu. Oleh sebab itu, keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan diri untuk mengerjakan tugas mempengaruhi keputusan perilaku yang dihasilkan untuk menyelesaikan tugas tersebut (Putri et al., 2012). Alqudah et al., (2014) menemukan bahwa salah satu penyebab dari prokrastinasi akademik tingkat *self efficacy* yang rendah. Individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung menghindari tugas-tugas sulit yang dianggap sebagai ancaman. Sebaliknya individu dengan *self efficacy* tinggi menganggap tugas-tugas sulit sebagai tantangan yang harus dihadapi (Bandura, 1999)

#### **F. Hubungan Perilaku *Phubbing* dan *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa**

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk meninggalkan, menunda, atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang berkaitan dengan belajar di lingkungan akademik (McCloskey, 2011). *Phubbing* digambarkan oleh (Karadag et al., 2015) perilaku yang mengabaikan seseorang dalam lingkungan sosial seperti selama percakapan individu hanya berfokus dan terlalu asik pada *smartphone* atau gadget, serta melarikan diri dari komunikasi personal.

Mahasiswa sebenarnya menyadari dan mengerti jika tugas merupakan hal yang penting dan harus segera diselesaikan, namun tetap secara sadar dan sengaja memilih mengundur waktu dalam memulai, menyelesaikan atau mengerjakan tugas serta memilih melakukan aktivitas lain yang kurang bermanfaat yang dianggap menyenangkan untuk menghindari dari tanggungjawab yang dimiliki, seperti menggunakan *smartphone* yang

terkoneksi internet dengan durasi yang lama sebab tidak sadar terlarut hingga lupa waktu dan lingkungan sosial. *Smartphone* menyediakan tempat yang mudah diakses oleh individu untuk bersosialisasi, berinteraksi, menghabiskan waktu, dan memenuhi kebutuhan emosional diri sehingga tidak perlu masuk ke dalam lingkungan sosial fisik (Karadağ dkk., 2016)

Survey yang dilakukan oleh (Yam & Kumcağız, 2020) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa cenderung bermain *smartphone* daripada berinteraksi dengan orang lain. Perilaku yang mengabaikan seseorang dalam lingkungan sosial seperti selama percakapan individu hanya berfokus dan terlalu asik pada *smartphone* atau gadget, serta melarikan diri dari komunikasi personal disebut *phubbing* (Karadağ, Tosuntas, Erzen, Duru, Bostan, Şahin, et al., 2015).

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Rachman et al., 2019) dengan judul *effect of phubbing behavior on student academic procrastination*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 278 dari 433 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Mangkurat, menunjukan adanya pengaruh yang signifikan antara *phubbing* terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yasinta Cahayadewi et al., 2022) berjudul “peran *phubbing* terhadap prokrastinasi akademik generasi Z di Jabodetabek” dengan responden sebanyak 394 mahasiswa Generasi Z yang berusia 18-23 tahun di Jabodetabek. Penelitian tersebut menunjukan bahwa *phubbing* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Faktor yang mendukung individu melakukan prokrastinasi akademik berdasarkan teori-teori yang telah disajikan, salah satunya adalah keyakinan akan kemampuan diri dapat bekerja di bawah tekanan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi (McCloskey & Scielzo, 2015). Sejalan dengan teori kognitif sosial Bandura (1986), efikasi diri adalah tentang perasaan percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki dan merasa mampu dalam menggunakannya (Zhao et al., 2021).

Ormrod (Purwanto, 2015) menyebutkan empat hal yang dipengaruhi oleh *self efficacy*, salah satunya yaitu pilihan aktivitas. Individu akan cenderung

memilih aktivitas, kegiatan, atau tugas yang diyakini akan berhasil dan cenderung menghindari aktivitas, kegiatan, atau tugas yang diyakini akan gagal, sehingga dapat disimpulkan tinggi rendahnya *self efficacy* dapat mempengaruhi aktivitas maupun tugas yang akan dipilih. Individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung menghindari tugas-tugas sulit yang dianggap sebagai ancaman. Sebaliknya individu dengan *self efficacy* tinggi menganggap tugas-tugas sulit sebagai tantangan yang harus dihadapi (Bandura, 1999)

### G. Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara *phubbing* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik.
2. Ada hubungan positif antara *phubbing* dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi mahasiswa melakukan *phubbing*, semakin tinggi juga perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah *phubbing* maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik.
3. Ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah juga perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan suatu hal yang diteliti atau suatu atribut yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari secara lebih lanjut sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut dan dapat ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Variabel yang diteliti dalam penelitian ini, adalah :

1. Variable Tergantung (Y) : Prokrastinasi Akademik
2. Variabel Bebas 1 (X1) : *Phubbing*
3. Variabel Bebas 2 (X2) : *Self Efficacy*

#### B. Definisi Operasional

##### 1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku yang dengan sengaja meninggalkan, menghindari, atau menunda-nunda menyelesaikan tugas akademik dan memilih melakukan aktivitas lain yang tidak berguna tanpa memikirkan konsekuensi yang diterima (McCloskey & Scielzo, 2015). Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini diukur menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Ferrari yang meliputi: menunda untuk memulai dalam mengerjakan tugas, terlambat menyelesaikan tugas, kesenjangan antara kinerja aktual dan rencana, serta melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

##### 2. *Phubbing*

*Phubbing* adalah sikap dan perilaku mengalihkan hingga mengabaikan lingkungan sosial karena terlalu fokus dan asik pada *smartphone*. *Phubbing* dalam penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh (Karadag, dkk., 2015) yang meliputi: gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel

##### 3. *Self Efficacy*

*Self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang ada pada diri dalam menghadapi, mengatur dan memegang kendali situasi serta hambatan maupun rintangan untuk melaksanakan tindakan yang diperlukan.

*Self efficacy* dalam penelitian ini diukur menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Ghufron & Suminta, 2011) yang meliputi: tingkat kesulitan tugas, tingkat kekuatan dan luas bidang tugas.

### C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi adalah ruang lingkup yang terdiri atas objek maupun subjek yang memiliki karakteristik atau sifat tertentu dan dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan hasilnya (Sugiyono, 2013). Populasi ini dipilih didasarkan pada data (Kominfo, 2017) tercatat sejumlah 75,95% pengguna *smartphone* paling banyak pada kelompok usia 20-29 tahun. Generasi Z merupakan individu dengan tahun kelahiran 1995-2010 yang berarti saat ini berusia 12-27 tahun (Qurniawati Rina Sari, 2018), yang berarti mahasiswa termasuk. Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Strata 1 Program Studi Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020 sampai 2023 yang berjumlah sebanyak.

**Tabel 1. Jumlah Populasi**

Angkatan	Jumlah
2020	112
2021	145
2022	186
2023	166
<b>Total</b>	<b>609</b>

#### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu yang dibutuhkan oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Jika populasi terlalu besar dan tidak memungkinkan peneliti untuk mempelajari semua yang ada pada populasi, seperti tenaga, waktu dan dana yang terbatas maka peneliti dapat mengambil sampel dari populasi tersebut dan sampel yang diambil dari populasi tersebut harus representatif atau mewakili seluruh populasi (Sugiyono, 2013). Sampel penelitian ini merupakan

mahasiswa aktif Fakultas Psikologi angkatan 2022 dan 2023 yang berkuliah di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel merupakan cara yang digunakan untuk menentukan sampel (Sugiyono, 2013). Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan ketika objek atau sumber data memiliki cakupan yang sangat luas, seperti penduduk dari suatu negara, provinsi atau kabupaten sehingga perlu dibuat beberapa kelompok (Sugiyono, 2013).

Pengambilan sampel dilakukan secara acak berdasarkan populasi bukan perorangan dengan cara mengundi angkatan di dalam satu fakultas. Dalam penelitian ini menggunakan 4 kelompok subjek sebagai populasi yaitu Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dari angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023 yang kemudian diambil untuk dijadikan sampel dengan menggunakan 4 gulungan kertas. Pada setiap gulungan kertas berisi satu *cluster*. Misal setiap kelompok diwakili oleh satu gulungan kertas, seperti kertas gulungan pertama angkatan 2020, kedua angkatan 2021, ketiga angkatan 2022 dan keempat untuk angkatan 2023. Sampel diambil dengan mengocok keempat kertas gulungan dalam gelas, dan kemudian keluar dua kertas gulungan yaitu angkatan 2022 dan 2023 yang akan dijadikan subjek dalam penelitian ini. Kemudian dikocok dan kertas gulungan yang keluar adalah angkatan 2020 dan 2021 yang akan dijadikan sampel *tryout* dalam penelitian ini.

#### D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang sudah didapatkan peneliti kemudian diolah dan dianalisis sehingga mendapatkan data primer dan data sekunder. Dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Metode skala merupakan kumpulan beberapa pertanyaan yang dianggap

mendeskripsikan suatu atribut variabel yang sedang diteliti dengan hasil dari pengisian skala merupakan data kuantitatif (Sugiyono, 2013).

Berikut skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

### 1. Skala Prokrastinasi Akademik

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik pada penelitian ini disusun menggunakan aspek yang dikemukakan oleh McCloskey & Scielzo (2015) yang meliputi 6 area konseptual prokrastinasi yang diukur yaitu keyakinan akan kemampuan diri, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Skala prokrastinasi akademik melalui skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skor dalam setiap pertanyaan dimulai dari skor 1 sampai 4. Butir *favourable* memiliki skor 4 pada pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), skor 3 untuk jawaban Setuju (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju. Sedangkan pada butir *unfavourable* memiliki skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), skor 3 untuk jawaban Tidak Setuju (TS)), skor 2 untuk jawaban Setuju (S) dan skor 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS).

**Tabel 2. Rentang Skor Aitem Skala Prokrastinasi Akademik**

Respon	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

**Tabel 3. Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik (untuk Try Out)**

No.	Aspek	Total	F	UF
1.	Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi	4	1, 2	5,6
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	4	3, 4	7,8

3.	Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual.	4	9, 11	10,13
4.	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada harus menyelesaikan tugas.	4	13, 14	15,16
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

## 2. Skala *Phubbing*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *phubbing* pada penelitian ini disusun menggunakan aspek milik Karadag (2015), meliputi 2 aspek yakni gangguan komunikasi dan obsesi terhadap ponsel. Skala *phubbing* melalui skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skor dalam setiap pertanyaan dimulai dari skor 1 sampai 4. Butir *favourable* memiliki skor 4 pada pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), skor 3 untuk jawaban Setuju (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju. Sedangkan pada butir *unfavourable* memiliki skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), skor 3 untuk jawaban Tidak Setuju (TS)), skor 2 untuk jawaban Setuju (S) dan skor 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS).

**Tabel 4. Rentang Skor Aitem *Phubbing***

Respon	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

**Tabel 5. *Blue Print* Skala *Phubbing* (untuk *Try Out*)**

No.	Aspek	Total	F	UF
1.	Gangguan komunikasi disebabkan adanya <i>smartphone</i> sebagai faktor yang mengganggu komunikasi <i>face</i>	8	1, 2, 4, 6	3, 5, 7, 8

	<i>to face</i> atau selama interaksi di lingkungan sosial.			
2.	Obsesi terhadap ponsel disebabkan adanya dorongan akan kebutuhan menggunakan ponsel yang tinggi di lingkungan sosial.	8	10, 13, 14, 15	9, 11, 12, 16
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

### 3. Skala *Self Efficacy*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *self efficacy* pada penelitian ini disusun menggunakan aspek milik Bandura, meliputi aspek: tingkat kesulitan, tingkat kekuatan, dan luas bidang tugas (Ghufron & Suminta, 2011). Skala *self efficacy* melalui skala *likert* dengan 4 pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skor dalam setiap pertanyaan dimulai dari skor 1 sampai 4. Butir *favourable* memiliki skor 4 pada pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), skor 3 untuk jawaban Setuju (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju. Sedangkan pada butir *unfavourable* memiliki skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), skor 3 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), skor 2 untuk jawaban Setuju (S) dan skor 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS).

**Tabel 6. Rentang Skor Aitem Skala *Self Efficacy***

Respon	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

**Tabel 7. *Blue Print* Skala *Self Efficacy* (untuk *Try Out*)**

No.	Aspek	Total	F	UF
1.	Tingkat Kesulitan ( <i>level</i> )	8	1, 2, 3, 7	4, 5, 6, 10
2.	Tingkat kekuatan ( <i>strength</i> )	8	8, 9, 12, 15	11, 13, 14, 18

3.	Luas bidang tugas ( <i>generality</i> )	8	16, 17, 20, 21	19, 22, 23, 24
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

## E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Aitem

### 1. Uji Validitas

Uji validitas adalah pengujian yang dilakukan untuk memastikan akurasi suatu skala dalam mengukur variabel atau atribut dalam penelitian yang sedang diteliti. Pengujian validitas dapat dilihat melalui *content validity* (validitas isi) yang bertujuan untuk menguji kelayakan atau relevansi isi tes dengan analisis secara rasional oleh penilaian dari yang berkompeten pada alat ukur yang digunakan, sehingga aitem yang ada di dalam penelitian tersebut mewakili aspek yang diukur dalam instrumen (Azwar, 2012). Penilaian dari yang berkompeten dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

### 2. Uji Daya Beda Aitem

Parameter yang digunakan dalam seleksi aitem adalah daya beda atau daya diskriminasi aitem. Daya beda aitem merupakan sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur. Kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem-total, biasanya digunakan batasan  $r_{ix} > 0,30$ . Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki daya beda yang memuaskan dan aitem dianggap memiliki daya beda rendah jika koefisien korelasi  $< 0,30$  (Azwar, 2012).

### 3. Estimasi Reliabilitas Aitem

Reliabilitas pada alat ukur adalah seberapa jauh konsistensi hasil dari pengukuran terjadi jika pengukuran dilakukan berulang pada kelompok subjek yang sama. Koefisien reliabilitas ada pada rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas, maka semakin reliabel alat ukur (Azwar, 2012). Uji reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha* dengan bantuan *Statistic Package for Sosial Science (SPSS) versi 27.0 for windows*.

## F. Teknik Analisis Data

Teknis analisis data pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda dan korelasi parsial. Penggunaan teknik tersebut pada penelitian ini untuk mengetahui korelasi atau hubungan antara ketiga variabel yang diteliti dengan mengontrol efek dari satu atau lebih variabel yang lain. Metode regresi linear berganda digunakan pada penelitian ini karena menguji lebih dari satu variabel bebas. Analisis regresi linear berganda diterapkan untuk melakukan uji pada hipotesis pertama yang diajukan. Sedangkan, pada analisis korelasi parsial menguji hipotesis kedua dan ketiga untuk mengetahui hubungan satu variabel bebas dan variabel tergantung dengan mengontrol atau mengendalikan variabel bebas lainnya (Sugiyono, 2013). Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis multivariat melalui *Statistic Package for Sosial Science (SPSS) versi 27.0 for windows*.





## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian**

Orientasi kacah penelitian merupakan tahap awal yang harus diperhatikan oleh peneliti sebelum memulai penelitian dengan tujuan untuk mempersiapkan dengan matang semua hal atau sesuatu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Tahap awal yang dilakukan adalah menentukan lokasi penelitian yang didasari dengan karakteristik populasi yang ditetapkan. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang beralamat di Jalan Raya Kaligawe Km. 4, Terboyo Kulon, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) merupakan perguruan tinggi islam swasta di Kota Semarang yang terdiri atas 11 fakultas. Fakultas Psikologi merupakan salah satu fakultas yang tersedia di UNISSULA. Fakultas Psikologi di UNISSULA sudah berdiri sejak tanggal 29 Juli 1999 dan memperoleh akreditasi B dari BAN-PT dengan nomor 013/BAN-PT/AK-X/VI/2007.

Tahapan berikutnya yaitu melakukan wawancara dengan mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA melakukan prokrastinasi akademik secara berulang dan menyadari dampak negatif yang timbul, serta disebabkan faktor internal dan faktor eksternal. Kemudian, peneliti meminta data mahasiswa aktif Fakultas Psikologi angkatan 2020, 2021, 2022 dan 2023 dengan jumlah total yaitu 609 mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung berdasarkan pertimbangan sebagai berikut :

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang mengalami permasalahan yang sesuai dengan masalah yang hendak diteliti.
2. Mendapatkan izin melakukan penelitian di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung sehingga memudahkan proses penelitian

3. Kriteria subjek yang sesuai dengan topik penelitian dan jumlah subjek yang memadai untuk dijadikan bahan penelitian.

## **B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

### **1. Persiapan perizinan**

Persiapan penelitian dilakukan untuk mencegah kemungkinan terjadi kesalahan yang akan menghambat proses penelitian, sehingga proses penelitian berjalan dengan baik dan lancar. Upaya yang dilakukan peneliti untuk mencegah adanya kesalahan dalam proses penelitian yaitu harus menaati aturan yang berlaku di suatu instansi tersebut dengan melakukan proses perizinan. Perizinan diawali dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian dan permohonan data mahasiswa aktif Fakultas Psikologi yang terdiri atas angkatan 2020, 2021, 2022 dan 2023 melalui staff tata usaha Fakultas Psikologi UNISSULA) yang ditujukan kepada Wakil Dekan I Fakultas Psikologi UNISSULA. Surat izin diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA untuk peneliti dengan nomor surat 1331 /A.3/Psi-SA/VII/2024.

### **2. Penyusunan Alat Ukur**

Alat ukur digunakan untuk menyusun informasi atau data yang telah dikumpulkan berdasarkan beberapa penjelasan indikator dari setiap aspek pada suatu variabel. Penelitian ini menggunakan skala penelitian berupa kuisisioner. Kuisisioner adalah suatu alat ukur pengumpulan data yang berupa serangkaian pernyataan yang dibuat untuk menjabarkan atribut yang dituju sehingga mendapatkan data penelitian. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik, *phubbing*, dan *self efficacy*.

Setiap skala berisi dua aitem yakni *favorable* dan *unfavorable*. Skala dalam penelitian ini terdapat 4 alternatif pilihan jawab yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skoring dilakukan dengan memberikan skor sesuai dengan jawaban yang diberikan oleh responden, yakni dalam setiap pertanyaan dimulai dari skor 1 sampai 4. Pada aitem *favourable* memiliki skor 4 pada pilihan jawaban Sangat Setuju (SS),

Setuju (S) diberi skor 3, Tidak Setuju (TS) diberi skor 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1. Sedangkan aitem *unfavorable*, skor 1 diberikan untuk jawaban Sangat Sesuai, skor 2 untuk jawaban Sesuai, skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai, dan skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai.

a. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang dibuat oleh peneliti sendiri yang disusun berdasarkan teori McCloskey & Scielzo (2015) yang meliputi 6 area konseptual prokrastinasi akademik yaitu: keyakinan akan kemampuan diri, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Pada skala prokrastinasi akademik ini terdiri dari 16 aitem yang terbagi menjadi 8 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*.

**Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi Akademik**

No.	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi.	1, 2	5, 6	4
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.	3, 4	7, 8	4
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual.	9, 11	10, 13	4
4.	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada harus menyelesaikan tugas.	12, 14	15, 16	4
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

b. Skala *Phubbing*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang dibuat oleh peneliti sendiri yang disusun berdasarkan teori Karadag, et al. (2015) yang meliputi 2 aspek yaitu gangguan komunikasi dan obsesi

terhadap ponsel. Pada skala *phubbing* yang digunakan ini terdiri dari 16 aitem yang terbagi menjadi 8 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*.

**Tabel 9. Sebaran Aitem Skala *Phubbing***

No.	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Gangguan komunikasi disebabkan adanya <i>smartphone</i> sebagai faktor yang mengganggu komunikasi <i>face to face</i> atau selama interaksi di lingkungan sosial	1, 2, 4, 6	3, 5, 7, 8	8
2.	Obsesi terhadap ponsel disebabkan adanya dorongan akan kebutuhan menggunakan ponsel yang tinggi di lingkungan sosial.	10, 13, 14, 15	9, 11, 12, 16	8
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

c. Skala *Self Efficacy*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang dibuat oleh peneliti sendiri yang disusun berdasarkan teori milik Bandura yaitu: tingkat kesulitan, tingkat kekuatan, dan luas bidang tugas. Pada skala *self efficacy* yang digunakan ini terdiri dari 24 item yang terbagi menjadi 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*.

**Tabel 10. Sebaran Aitem Skala *Self Efficacy***

No.	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tingkat Kesulitan ( <i>level</i> )	1, 2, 3, 7	4, 5, 6, 10	8
2.	Tingkat kekuatan ( <i>strength</i> )	8, 9, 12, 15	11, 13, 14, 18	8
3.	Luas bidang tugas ( <i>generality</i> ).	16, 17, 20, 21	19, 22, 23, 24	8
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

**3. Pelaksanaan *Try Out***

Sebelum melakukan penelitian, alat ukur yang telah disusun di uji coba terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur tersebut dan

memastikan bahwa setiap aitem layak digunakan serta benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Uji coba dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 20 Juli sampai dengan Senin, 05 Agustus 2024 dengan menggunakan *Google Form* yang dibagikan secara *online* melalui *Group Whatsapp* angkatan 2020 dan 2021 dan melalui obrolan pribadi kepada para responden. Sampel uji coba pada penelitian ini berjumlah 73 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UNISSULA angkatan 2020 dan 2021.

Berikut link *Google Form* yang digunakan dalam penyebaran skala uji coba: <https://bit.ly/PenelitianUlfanaShofianti>. Pengambilan data dilakukan secara *online* karena keadaan yang tidak memungkinkan bagi peneliti untuk bertatap muka secara langsung dengan responden.

Skala uji coba yang telah diisi kemudian diberikan skor yang sesuai dengan prosedur dan dianalisis untuk mengetahui jumlah aitem yang gugur dan yang bertahan. Setelah hasil uji coba didapatkan, selanjutnya adalah mengolah data dengan menganalisis data untuk mengetahui indeks perbedaan item dan estimasi reliabilitas alat ukur melalui perangkat lunak *Statistic Package for Sosial Science (SPSS) versi 27.0 for windows*.

#### **4. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur**

Pengujian daya beda aitem dan perhitungan realibilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana setiap pernyataan dalam aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut yang diukur maupun aitem yang tidak memiliki atribut yang diukur serta menilai keakuratan alat ukur. Uji daya beda aitem dilakukan sesudah skala penelitian diisi oleh subjek dan dibantu dengan *Statistic Package for Sosial Science (SPSS) versi 27.0 for windows*.

Kriteria pemilihan aitem didasarkan pada korelasi aitem-total, biasanya digunakan batasan  $\geq 0,30$ . Apabila aitem memiliki koefisien sebesar  $\geq 0,30$  maka dapat daya beda aitem dikatakan tinggi dan daya beda aitem dikatakan rendah apabila koefisien sebesar  $\leq 0,30$  (Azwar, 2012).

a. Skala Prokrastinasi Akademik

Hasil uji reliabilitas pada skala prokrastinasi akademik menghasilkan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,862. Sedangkan hasil uji daya beda aitem pada skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 16 aitem menghasilkan 12 aitem daya beda tinggi dan 4 aitem dengan daya beda rendah. Batasan kriteria koefisien korelasi yang digunakan yaitu  $\geq 0,30$ . Rentang nilai pada skor 12 aitem daya beda tinggi yaitu 0,387 sampai dengan 0,644. Sedangkan, rentang nilai pada skor 4 aitem rendah yaitu 0,117 sampai 0,264.

**Tabel 11. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Prokrastinasi Akademik**

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Daya Beda Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah
1.	Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi	1, 2	5, 6	4	0
2.	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	3*, 4*	7*, 8	1	3
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual.	9*, 11	10, 13	3	1
4.	Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada harus menyelesaikan tugas.	12, 14	15, 16	4	0
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>4</b>

Keterangan: (\*) aitem dengan daya beda rendah

b. Skala *Phubbing*

Hasil uji reliabilitas pada skala *phubbing* menghasilkan nilai *cronbach's* sebesar 0,890. Sedangkan hasil uji daya beda aitem pada skala *phubbing* yang terdiri dari 16 aitem menghasilkan 11 aitem daya beda tinggi

dan 5 aitem dengan daya beda rendah. Batasan kriteria koefisien korelasi yang digunakan yaitu  $\geq 0,30$ . Rentang nilai pada skor 11 aitem daya beda tinggi yaitu 0,461 sampai dengan 0,753. Sedangkan, rentang nilai pada skor 5 aitem rendah yaitu 0,216 sampai 0,294.

**Tabel 12. Sebaran Daya Beda Aitem Skala *Phubbing***

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Daya Beda Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah
1.	Gangguan komunikasi disebabkan adanya <i>smartphone</i> sebagai faktor yang mengganggu komunikasi <i>face to face</i> atau selama interaksi di lingkungan sosial	1, 2, 4, 6	3, 5*, 7, 8	6	1
2.	Obsesi terhadap ponsel disebabkan adanya dorongan akan kebutuhan menggunakan ponsel yang tinggi di lingkungan sosial	10*, 13*, 14, 15	9*, 11*, 12, 16	4	4
<b>Total</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>5</b>

Keterangan: (\*) aitem dengan daya beda rendah

c. Skala *Self Efficacy*

Hasil uji reliabilitas pada skala *self efficacy* menghasilkan nilai *cronbach's* sebesar 0,878. Sedangkan hasil uji daya beda aitem pada skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 24 aitem menghasilkan 18 aitem daya beda tinggi dan 6 aitem dengan daya beda rendah. Batasan kriteria koefisien korelasi yang digunakan yaitu  $\geq 0,30$ . Rentang nilai pada skor 18 aitem daya beda tinggi yaitu 0,376 sampai dengan 0,670. Sedangkan, rentang nilai pada skor 6 aitem rendah yaitu 0,195 sampai 0,249.

**Tabel 13. Sebaran Daya Beda Aitem Skala *Self Efficacy***

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Daya Beda Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah
1.	Tingkat Kesulitan ( <i>level</i> )	1, 2, 3, 7	4, 5, 6*, 10*	8	2
2.	Tingkat kekuatan ( <i>strength</i> )	8, 9*, 12*, 15	11*, 13, 14, 18	5	3
3.	Luas bidang tugas ( <i>generality</i> )	16*, 17, 20, 21	19, 22, 23, 24	7	1
<b>Total</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>6</b>

Keterangan: (\*) aitem dengan daya beda rendah

### 5. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 08 Agustus 2024 sampai dengan pada hari Rabu tanggal 14 Agustus 2024 dengan populasi berjumlah 609 mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2022 dan 2023. Metode pengambilan sampel *cluster random sampling* untuk mengumpulkan 120 subjek dengan metode pengambilan data menggunakan link *google form* secara *online* yang disebarakan melalui *group whatsapp* dan personal chat. Hal ini karena pelaksanaan penelitian bersamaan dengan ujian akhir semester yang sudah berakhir dan sudah waktu libur semester. Berikut tautan *google form* yang digunakan dalam penyebaran skala. Link: <https://bit.ly/SkripsiUlfanaShofiantii>

**Tabel 14. Demografi Subjek Penelitian**

Aspek	Keterangan	Jumlah	Persentase	Total
Jenis Kelamin	Perempuan	94	78, 3%	120
	Laki-laki	26	21, 7%	
Angkatan	2022	79	65, 8%	120
	2023	41	34,2%	



### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan oleh peneliti sebelum melakukan analisis data. Dalam melakukan uji asumsi terdapat beberapa langkah yakni dengan uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heterokedastisitas pada variabel yang diteliti. Dalam pengujian asumsi menggunakan program *Statistic Package for Sosial Science (SPSS) versi 27.0 for windows*.

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui data yang telah diperoleh peneliti terdistribusi normal atau tidak normal. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Dasar pengambilan keputusan data terdistribusi normal jika taraf signifikansi ( $p > 0,05$ ) dan data dianggap tidak memiliki distribusi normal apabila taraf signifikansi ( $p < 0,05$ ). Berikut hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel:

**Tabel 15. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
<i>Phubbing</i>	22,00	4,680	0,133	0,000	<0,05	Tidak Normal
<i>Self Efficacy</i>	50,77	6,195	0,109	0,000	<0,05	Tidak Normal
Prokrastinasi Akademik	27,37	4,423	0,109	0,001	<0,05	Tidak Normal

Hasil analisis data yang dilakukan peneliti pada tiga variabel, diperoleh hasil ketiga variabel memiliki taraf signifikansi  $p < 0,05$ , yang berarti bahwa data variabel *phubbing*, *self efficacy*, dan prokrastinasi akademik berdistribusi tidak normal. Namun, kembali dilakukan uji normalitas residual mendapatkan nilai taraf signifikansi sebesar 0,080. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data variabel *phubbing*, *self efficacy*, dan prokrastinasi akademik secara normal.

**Tabel 16. Hasil Uji Normalitas Residual**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Sig.	P	Ket.
<i>Phubbing, Self Efficacy,</i> dan Prokrastinasi Akademik	0,000	3,870	0,080	>0,05	Normal

Hasil analisis data yang dilakukan peneliti pada tiga variabel, diperoleh hasil ketiga variabel memiliki taraf signifikansi  $p > 0,05$ , yang berarti bahwa data variabel *phubbing, self efficacy*, dan prokrastinasi akademik berdistribusi normal. Model regresi yang baik yaitu apabila nilai residual berdistribusi normal (Yusuf Alwy et al., 2024).

b. Uji Linearitas

Hubungan linear antar variabel bebas dengan variabel tergantung dapat ditentukan adanya signifikan atau tidak signifikan dengan diuji menggunakan  $F_{linear}$  melalui bantuan program *Statistic Package for Sosial Science (SPSS) versi 27.0 for windows*. Data dinyatakan linear apabila  $p < 0,05$ . Berdasarkan hasil uji linearitas yang sudah dilakukan pada variabel prokrastinasi akademik dengan *phubbing* diperoleh  $F_{linear}$  sebesar diperoleh hasil sebesar 14,341 dengan  $p = 0,000$ . Dari uji linearitas pada variabel prokrastinasi akademik dengan *self efficacy* diperoleh  $F_{linear}$  sebesar 48,737 dengan  $p = 0,000$ . Berdasarkan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa kedua variabel bebas dan variabel tergantung memiliki hubungan yang linear.

c. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas merupakan salah satu uji asumsi klasik dalam analisis regresi yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan variansi maupun residual dari suatu pengamatan ke pengamatan lainnya dalam model regresi. Model regresi yang baik adalah apabila tidak terjadi heterokedastisitas. Dalam penelitian ini menggunakan uji glejser. Dasar pengambilan keputusan uji glejser menurut Ghozali, 2018 (dalam Galih et al (2022) terjadi heterokedastisitas apabila nilai signifikansi variabel independen  $< 0,05$ . Hasil uji glejser dalam penelitian ini

memperoleh nilai signifikansi 0,644 pada variabel *phubbing* dan pada variabel *self efficacy* nilai signifikansi yang didapat yaitu 0,063.

d. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar sesama variabel bebas dalam model regresi. Model regresi dikatakan baik apabila antara kedua variabel bebas tidak memiliki hubungan dengan pengujian regresi melalui skor *Variance Inflation Factor* (VIF). Penelitian dinyatakan bebas dari multikolinieritas apabila nilai VIF <10 dan skor *tolerance* >0,1. Hasil multikolinieritas yang sudah dilakukan pada kedua variabel dalam penelitian ini mendapatkan hasil skor VIF sebesar 0,662 dan skor *tolerance* sebesar 1,512. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas pada variabel bebas (*Phubbing* dan *Self Efficacy*).

2. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis Pertama

Pada hipotesis pertama, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara tiga variabel dengan menggunakan analisis regresi berganda. Tiga variabel tersebut yaitu variabel *phubbing* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik.

Hasil uji korelasi variabel *phubbing* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0,484 dan  $F_{hitung}$  sebesar 17,878 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil hipotesis pertama dapat dibuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *phubbing* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Skor koefisien prediktor *phubbing* sebesar 0,072 dan skor koefisien prediktor *self efficacy* sebesar (-0,311) dengan skor konstan sebesar 41,586. Persamaan garis regresi linear yang diperoleh  $Y = 0,072X_1 + (-0,311)X_2 + 41,586$ . Berdasarkan persamaan garis tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang akan mengalami

perubahan sebesar 0,072 pada tiap perubahan yang akan terjadi pada variabel *phubbing* dan akan mengalami perubahan sebesar (-0,311) tiap perubahan yang akan terjadi pada variabel *self efficacy*.

Hasil analisis pada hipotesis pertama menunjukkan bahwa *phubbing* memberikan sumbangan efektif terhadap prokrastinasi akademik sebesar 23,4% yang didapat dari hasil koefisien determinan (R Square) 0,234, sedangkan selebihnya 76,6% dipengaruhi faktor lain. Sumbangan efektif memberikan kontribusi pada dua variabel, variabel *phubbing* memberikan kontribusi sumbangan efektif sebesar 2,5% terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Sedangkan *self efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 20,92%. Hasil penelitian hipotesis pertama dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *phubbing* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

b. Uji Hipotesis Kedua

Pada hipotesis kedua, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan positif antara *phubbing* dengan prokrastinasi akademik. Uji pada hipotesis kedua menggunakan uji korelasi parsial dengan tujuan untuk menguji variabel *phubbing* dengan prokrastinasi akademik. Hasil uji hipotesis menunjukkan skor  $r_{xly}=0,329$  dengan  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *phubbing* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya semakin tinggi mahasiswa melakukan *phubbing*, semakin tinggi juga perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah *phubbing*, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik

c. Uji Hipotesis Ketiga

Pada hipotesis ketiga, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Uji hipotesis ketiga menggunakan korelasi parsial. Berdasarkan hasil uji

korelasi kedua variabel tersebut, diperoleh skor  $r_{x_2y} = (-0,480)$  dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah juga perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

#### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data dalam penelitian digunakan untuk memberikan penjelasan mengenai gambaran data secara umum seperti nilai mean, nilai maksimum, nilai minimum, dan standar deviasi dari setiap variabel serta menjelaskan keadaan subjek yang berkorelasi dengan nilai-nilai yang sedang diukur.

**Tabel 17. Norma Kategori Skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < \chi$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < \chi \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < \chi \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < \chi \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$\chi \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan :

X = Skor yang diperoleh

$\mu$  = Mean hipotetik

$\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

##### 1. Deskripsi Data Skor Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik terdiri atas 12 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapatkan subjek yaitu 12 yang berasal dari  $(12 \times 1)$  dan skor tertinggi didapat subjek yaitu 48 yang berasal dari  $(12 \times 4)$ . Rentang skor skala mendapatkan sebesar 36 dari perhitungan skor tertinggi dikurangi skor terendah, lalu dibagi 6  $((48-12):6)$ . Nilai standar deviasi 6 dan *mean* hipotetik sebesar 30 dari perhitungan  $((48+12):2)$ .

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi skor skala prokrastinasi akademik menghasilkan skor minimum empirik sejumlah 12, skor maksimum

empirik sejumlah 41, *mean* empirik sejumlah 27,37, dan standar deviasi empirik sejumlah 4,423.

**Tabel 18. Deskripsi Data Skor Skala Prokrastinasi Akademik**

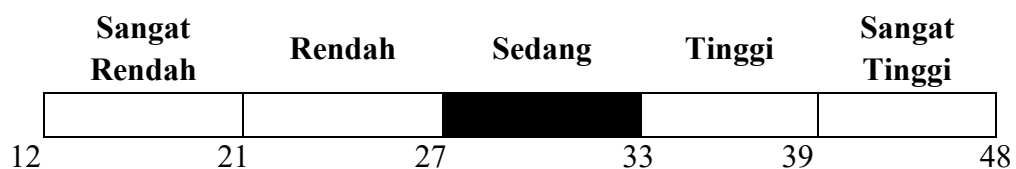
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	12	12
Skor Maksimum	41	48
Mean (M)	27,37	30
Skor Deviasi (SD)	4,423	6

Pada nilai *mean* empirik yang berdasarkan norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, dapat diketahui bahwa subjek berada pada kategori sedang dengan nilai 27,37. Berikut deskripsi data variabel prokrastinasi akademik secara menyeluruh dengan mengacu pada norma kategorisasi.

**Tabel 19. Kategorisasi Skor Subjek Prokrastinasi Akademik**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$39 < \chi$	Sangat Tinggi	1	1%
$33 < \chi \leq 39$	Tinggi	3	3%
$27 < \chi \leq 33$	Sedang	61	51%
$21 < \chi \leq 27$	Rendah	47	39%
$\chi \leq 21$	Sangat Rendah	8	7%
	<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 1 subjek kategori sangat tinggi (1%), 3 subjek kategori tinggi (3%), 61 subjek kategori sedang (51%), 47 subjek kategori rendah (39%), dan 8 subjek kategori sangat rendah (7%). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sebagian mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki nilai rata-rata skor prokrastinasi akademik dalam kategori sedang. Hal tersebut terperinci pada gambar norma prokrastinasi akademik.



**Gambar 1. Norma Kategori Skor Subjek Skala Prokrastinasi Akademik**

## 2. Deskripsi Data Skor *Phubbing*

Skala *phubbing* terdiri atas 11 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapatkan subjek yaitu 11 yang berasal dari  $(11 \times 1)$  dan skor tertinggi didapat subjek yaitu 44 yang berasal dari  $(11 \times 4)$ . Rentang skor skala mendapatkan sebesar 33 dari perhitungan skor tertinggi

dikurangi skor terendah, lalu dibagi 6  $((44-11):6)$ . Nilai standar deviasi 5,5 dan *mean* hipotetik sebesar 27,5 dari perhitungan  $((44+11):2)$ .

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi skor skala *phubbing* menghasilkan skor minimum empirik sejumlah 11, skor maksimum empirik sejumlah 36, *mean* empirik sejumlah 22,00 dan standar deviasi empirik sejumlah 4,680.

**Tabel 20. Deskripsi Data Skor Skala *Phubbing***

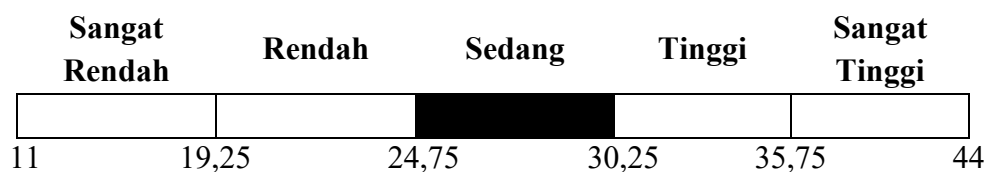
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	11	11
Skor Maksimum	36	44
Mean (M)	22,00	27,5
Skor Deviasi (SD)	4,680	5,5

Pada nilai *mean* empirik yang berdasarkan norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, dapat diketahui bahwa subjek berada pada kategori sedang dengan nilai 22,00. Berikut deskripsi data variabel *phubbing* secara menyeluruh dengan mengacu pada norma kategorisasi:

**Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek *Phubbing***

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$35,75 < \chi$	Sangat Tinggi	2	2%
$30,25 < \chi \leq 35,75$	Tinggi	30	25%
$24,75 < \chi \leq 30,25$	Sedang	57	48%
$19,25 < \chi \leq 24,75$	Rendah	23	19%
$\chi \leq 19,25$	Sangat Rendah	8	7%
	<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 2 subjek kategori sangat tinggi (2%), 30 subjek kategori tinggi (25%), 57 subjek kategori sedang (48%), 23 subjek kategori rendah (19%), dan 8 subjek kategori sangat rendah (7%), sehingga dengan demikian dapat dikatakan bahwa sebagian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang memiliki nilai rata-rata skor *phubbing* dalam kategori sedang. Hal tersebut dapat dilihat secara rinci pada gambar norma *phubbing*



**Gambar 2. Norma Kategori Skor Subjek Skala *Phubbing***

### 3. Deskripsi Data Skor *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* terdiri atas 18 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapatkan subjek yaitu 18 yang berasal dari  $(18 \times 1)$  dan skor tertinggi didapat subjek yaitu 72 yang berasal dari  $(18 \times 4)$ . Rentang skor skala mendapatkan sebesar 54 dari perhitungan skor tertinggi dikurangi skor terendah, lalu dibagi 6  $((72-18):6)$ . Nilai standar deviasi 9 dan *mean* hipotetik sebesar 45 dari perhitungan  $((72+18):2)$ .

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi skor skala *self efficacy* menghasilkan skor minimum empirik sejumlah 37, skor maksimum empirik sejumlah 71, *mean* empirik sejumlah 50,77 dan standar deviasi empirik sejumlah 6,195.

**Tabel 22. Deskripsi Data Skor Skala *Self Efficacy***

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	37	18
Skor Maksimum	71	72
Mean (M)	50,77	45
Skor Deviasi (SD)	6,195	9

Pada nilai *mean* empirik yang berdasarkan norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, dapat diketahui bahwa subjek berada pada kategori tinggi dengan nilai 50,77. Berikut deskripsi data variabel *self efficacy* secara menyeluruh dengan mengacu pada norma kategorisasi.

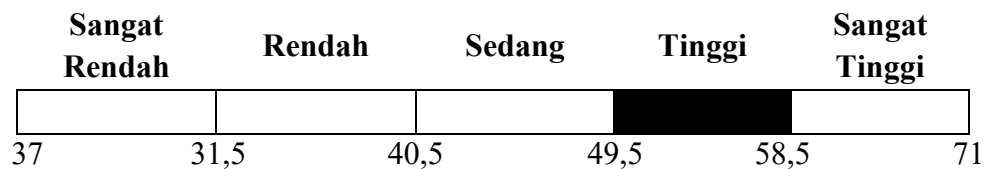
**Tabel 23. Kategorisasi Skor Subjek *Self Efficacy***

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$58,5 < \chi$	Sangat Tinggi	6	5%
$49,5 < \chi \leq 58,5$	Tinggi	12	10%
$40,5 < \chi \leq 49,5$	Sedang	70	58%
$31,5 < \chi \leq 40,5$	Rendah	31	26%
$\chi \leq 31,5$	Sangat Rendah	1	1%
	<b>Total</b>	<b>120</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 6 subjek kategori sangat tinggi (5%), 12 subjek kategori tinggi (10%), 70 subjek kategori sedang (58%), 31 subjek kategori rendah (26%), dan 1 subjek kategori sangat rendah (1%), sehingga dengan demikian dapat dikatakan bahwa sebagian mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung



Semarang memiliki nilai rata-rata skor *self efficacy* dalam kategori sedang. Berikut gambar norma *self efficacy*:



**Gambar 3. Norma Kategori Skor Subjek Skala *Self Efficacy***

### E. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *phubbing* dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan hasil uji korelasi variabel *phubbing* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0,484 dan  $F_{hitung}$  sebesar 17,878 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hasil hipotesis pertama dapat dibuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *phubbing* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan sumbangan efektif dari variabel *phubbing* dan *self efficacy* sebesar 23,4% sedangkan 76,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Fokus prokrastinator yang mudah terpengaruh untuk melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan, seperti menggunakan *smartphone*, karena *smartphone* menyediakan tempat yang mudah diakses oleh individu untuk bersosialisasi, berinteraksi, menghabiskan waktu, dan memenuhi kebutuhan emosional diri sehingga tidak perlu masuk ke dalam lingkungan sosial fisik (Karadağ dkk., 2016). Beralih menggunakan *smartphone* terlalu asik dan memfokuskan perhatian penuh, sehingga terjadi pengabaian pada lawan bicara serta menyebabkan penundaan pada aktivitas akademik (Syifa et al., 2024). Tidak dapat dipungkiri *phubbing* membuat individu nyaman bermain *smartphone* hingga menunda memulai mengerjakan tugas. Berdasarkan uji pada hipotesis kedua pada penelitian ini yang menghasilkan skor  $r_{xly} = 0,329$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), menunjukkan bahwa hubungan *phubbing* dengan

prokrastinasi dalam kategori sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *phubbing* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya semakin tinggi mahasiswa melakukan *phubbing*, semakin tinggi juga perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah *phubbing*, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik. Hasil penelitian lain selaras menyebutkan bahwa *phubbing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Rachman et al., 2019).

*Self efficacy* memberikan pengaruh pada cara berpikir individu yang mengarahkan motivasi dan tindakan yang dilakukan untuk memenuhi suatu hasil yang bersifat positif bagi individu. Oleh sebab itu, keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan diri untuk mengerjakan tugas mempengaruhi keputusan perilaku yang dihasilkan untuk menyelesaikan tugas tersebut (Putri et al., 2012). Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi, cenderung lebih mengutamakan menyelesaikan tugas akademik (Fadila & Khoirunnisa, 2021). Individu akan cenderung memilih aktivitas, kegiatan, atau tugas yang diyakini akan berhasil dan cenderung menghindari aktivitas, kegiatan, atau tugas yang diyakini akan gagal, sehingga dapat tinggi rendahnya *self efficacy* dapat mempengaruhi aktivitas maupun tugas yang akan dipilih. Individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung menghindari tugas-tugas sulit yang dianggap sebagai ancaman. Sebaliknya individu dengan *self efficacy* tinggi menganggap tugas-tugas sulit sebagai tantangan yang harus dihadapi (Bandura, 1999). Penelitian yang telah dilakukan peneliti mendapatkan hasil dari uji skor  $r_{x2y} = (-0,480)$  dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini dapat disimpulkan sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Purnomo et al., (2024) *self efficacy* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik, yang memiliki arti bahwa semakin tinggi *self efficacy*, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa.

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diterima dan sesuai dengan hipotesis yang diajukan.

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Kelemahan atau kekurangan dalam penelitian ini yaitu mengartikan variabel *phubbing* sebagai kegiatan berlebih dalam bermain *smartphone*. Sementara itu, definisi *phubbing* berbeda dengan pemahaman peneliti.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hipotesis pertama terdapat hubungan yang signifikan antara *phubbing* dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, sehingga hipotesis pertama dapat diterima.
2. Hasil hipotesis kedua menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *phubbing* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya semakin tinggi mahasiswa melakukan *phubbing*, semakin tinggi juga perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan. Sebaliknya, semakin rendah *phubbing*, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima.
3. Hipotesis ketiga membuktikan terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa, maka semakin rendah juga perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

#### B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan maka saran yang dapat diajukan peneliti yaitu:

##### 1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswa mampu lebih bijak dalam menggunakan *smartphone* dan menggunakan waktu secara efektif dan seefisien mungkin sehingga mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan studi tentang perilaku prokrastinasi akademik dengan mengidentifikasi faktor-faktor prokrastinasi akademik lain dengan subjek yang representative guna mendapatkan data yang lebih akurat.



### DAFTAR PUSTAKA

- Adha Cania, M., Gutji, N., Wahyuni, H., Studi Bimbingan Konseling, P., & Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, F. (2023). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi*. 1(1), 10–19.
- Afdal, A., Alizamar, A., Ifdil, I., Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Z., Ilyas, A., Fikri, M., Syahputra, Y., & Hariyani, H. (2019). *An Analysis of Phubbing Behaviour: Preliminary research from counseling perspective*. 295(ICETeP 2018), 270–273. <https://doi.org/10.2991/icetep-18.2019.65>
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132–140. <https://doi.org/10.1002/hbe2.137>
- Alqudah, M. F., Alsubhien, A. M., & Al Heilat, M. Q. (2014). The Relationship between the Academic Procrastination and Self - Efficacy among Sample of King Saud University Students. *Journal of Education and Practice*, 5(16), 101–112. [www.iiste.org](http://www.iiste.org)
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. In *Educational Psychologist* (Vol. 28, Issue 2, pp. 117–148).
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory of Personality. *Guilford Publications*. [https://doi.org/10.1016/s0021-9258\(19\)40792-8](https://doi.org/10.1016/s0021-9258(19)40792-8)
- Basri, A. S. H. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(2), 54.
- Burka, J. B., & M.Yuen, L. (2008). *Why You Do What To Do About It Now*.
- Catrunada, L., & Puspitawati, S.Psi., M.Psi, I. (2008). *Prokrastinasi Task Differences On Thesis Introvert and Extrovert Personality*. 001.
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. W. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1531–1548. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.07.002>
- Chen, Z., Liu, P., Zhang, C., & Feng, T. (2020). Brain Morphological Dynamics of Procrastination: The Crucial Role of the Self-Control, Emotional, and Episodic Propection Network. *Cerebral Cortex*, 30(5), 2834–2853. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhz278>
- Cherian, J., & Jacob, J. (2013). Impact of Self Efficacy on Motivation and Performance of Employees. *International Journal of Business and Management*, 8(14), 80–88. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v8n14p80>

- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). Measuring Phone Snubbing Behavior: Development and Validation of the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Generic Scale of Being Phubbed (GSBP). *Computers in Human Behavior*, 88, 5–17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.020>
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students’ case. *Computers and Education*, 35(1), 65–80. [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)
- Davey, S., Davey, A., Raghav, S. K., Singh, J. V., Singh, N., Blachnio, A., & Przepiórkaa, A. (2018). Predictors and consequences of “Phubbing” among adolescents and youth in India: An impact evaluation study. *Journal of Family and Community Medicine*, 25(1), 35–42. [https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM\\_71\\_17](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_71_17)
- Davis, R. A. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Dewitte, S., & Schouwenburg, H. C. (2002). Procrastination, Temptations, and Incentives: The Struggle between the Present and the Future in Procrastinators and the Punctual. *European Journal of Personality*, 16(6), 469–489. <https://doi.org/10.1002/per.461>
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains, Sosial, Dan Agama Sekolah Tinggi AGama Buddha Maha Prajna*, VI.
- Fadila, N. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08, 02.
- Ferrari, J. R., L. Johnson, J., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*.
- Galigo, A. A. P. (2019). Perilaku phubbing dan penanganannya : Studi kasus pada 1 siswa di SMK Negeri 10 Makassar. *Jurnal Eprints Repositori Software*, 1, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/19976/>
- Galih, firmas D., Susanto, B., & Farida. (2022). Pengaruh Corporate Social Responsibility dan Likuiditas terhadap Kinerja Keuangan Perusahaan yang Memperoleh Sustainability Reporting Award (Studi Empiris pada

- Perusahaan Manufaktur yang terdaftar di ASRRAT dan SRA Tahun 2015-2020). *Business and Economics Conference in Utilization of Modern Technology*, 885–905. <https://journal.unimma.ac.id/index.php/conference/article/view/7501>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2011). Teori-Teori Psikologi. In *Ar-Ruzz Media* (Vol. 21, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.brq.2018.02.001>
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51. <http://teknologi.news.viva.co.id/news/read/54>
- Harianti, N. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang Nispayana Harianti PT.WOM Finance Mataram. *Psikovidya*, 18.
- Ika Sandra, K., & As'ad Djalali, M. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217–222. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.140>
- Ismail, I. (2016). Peran Self Efficacy Dalam Meningkatkan Kinerja Koperasi Indonesia. *Jurnal Manajemen Bisnis Indonesia*, 4, 35–50.
- Isvandar, M. (2021). *Hubungan Kecenderungan Smartphone Addiction Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Jamun, Y. M., & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3796–3803. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2832>
- Kandemir, M. (2014). Predictors of Academic Procrastination : Coping with Stress , Internet Addiction and Academic Motivation. *World Applied Sciences Journal*, 32(5), 930–938. <https://doi.org/10.5829/idosi.wasj.2014.32.05.60>
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak Şahin, B., Çulha, İ., & Babadağ, B. (2016). The Virtual World's Current Addiction: Phubbing. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 223–269. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0013>
- Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Sahin, B. M., Culha, I., & Babadag, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Karadag, E., Tosuntas, S. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral*



- Addictions*, 4(2), 60–74. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.005>
- Kemdikbud. (2003). *Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. 1*, 1–42.
- KOMINFO. (2017). *Survey Penggunaan TIK 2017*.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lestari, I., & Yarmi, G. (2017). Pemanfaatan Hadphone di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 31(1), 55–59.
- Lianto. (2019). Self-Efficacy : A brief literature review. *Jurnal Manajemen Motivasi* 15, 15, 55–61.
- Lin, L., Hua, L., & Li, J. (2022). Seeking pleasure or growth? The mediating role of happiness motives in the longitudinal relationship between social mobility beliefs and well-being in college students. *Personality and Individual Differences*, 184(February 2021), 111170. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111170>
- Maritsa, A., Hanifah Salsabila, U., Wafiq, M., Rahma Anindya, P., & Azhar Ma'shum, M. (2021). Pengaruh Teknologi Dalam Dunia Pendidikan. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18(2), 91–100. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v18i2.303>
- Mccloskey, J. (2011). Thesis On Academic Procrastination. *The University of Texas*, December. <http://www.ainfo.inia.uy/digital/bitstream/item/7130/1/LUZARDO-BUIATRIA-2017.pdf>
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Manuscript Submitted for Publication, March*, 1–38. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Miskahuddin. (2017). Pengaruh Internet Terhadap Penurunan Minat Belajar Mahasiswa. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 293. <https://doi.org/10.22373/jm.v7i2.2366>
- Mistica, R., H.Zubair, A. G., & Nurhikmah. (2023). Kecenderungan Perfeksionisme sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 9–15. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.1996>
- Mukaromah, D., Sugiyo, & Mulawarman. (2018). Keterlibatan Siswa dalam Pembelajaran ditinjau dari Efikasi Diri dan Self Regulated Learning.

*Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, Indonesia, 7(2).*

- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Niven, M. R. (2022). *Academic Procrastination and Achievement Motivation : An Expectancy Value Approach To Measure Academic Procrastination In University Online Courses*. May.
- Normawati, Maryam, S., & Priliantini, A. (2018). *Pengaruh Kampanye “ Let’s Disconnect To Connect ” Terhadap Sikap Anti Phubbing ( Survei Pada Followers Official Account Line Starbucks Indonesia ) Phubbing Attitude ( Survey In Line Starbucks Indonesia Official*. 7(3), 155–164.
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 1(1), 61. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>
- Nurrahmaniah. (2019). Peningkatan Prestasi Akademik Melalui Manajemen Waktu (Time Management) Dan Minat Belajar. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 149–176.
- P, R., Apriati, Y., & Ruswinarsih, S. (2021). Sosialisasi Pencegahan Perilaku Phubbing Pada Generasi Millennial. *AKM: Aksi Kepada Masyarakat*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.36908/akm.v2i1.295>
- Purnomo, R. A. A., Susanto, A. R. A., & Oktavianisa, N. A. (2024). The Role of Self Efficacy on Academic Procrastination among University Student. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(01), 74–86. <https://doi.org/10.26740/jppt.v15n01.p74-86>
- Purwanto, A. (2015). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Perilaku Menyontek Siswa Kelas V Sekolah Dasarnegeri Se-Gugus Ii Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2014/2015. In *Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Jurusan Pendidikan Prasekolah dan Sekolah Dasar. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta* (Vol. 13, Issue 3).
- Putri, N. F. A., Wiyanti, S., & Priyatama, A. N. (2012). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Candrajiwa*, 1, 1–14.
- Qurniawati Rina Sari, N. Y. A. (2018). eWOM pada generasi Z di media. *Jurnal Ekonomi Manajemen Sumber Daya*, 20(2), 70–80.

- Rachman, A., Rusandi, M. A., & Setiawan, M. A. (2019). Effect of Phubbing Behavior on Student Academic Procrastination. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 1–5. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i1.17895>
- Rahayu, D. (2022). *Konflik Peran Ganda dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Polri*. 10(2), 434–444. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.194>
- Sari, D. N., Lubis, T., & Sugiharti, I. (2023). *Pengaruh Hipnoterapi Teknik Part Terapi Dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik*. 2(1), 28–38.
- Seo, E. H. (2013). A comparison of active and passive procrastination in relation to academic motivation. *Social Behavior and Personality*, 41(5), 777–786. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.5.777>
- Serenko, A., Turel, O., & Giles, P. (2011). Integrating technology addiction and adoption: An empirical investigation of online auction websites. *MIS Quarterly*, 35(807), 1043–1061.
- Sihaholo, L., Rahayu, A., & Adi, W. L. (2018). Pengaruh Metakognitif Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Ekonomi Melalui Efikasi Diri Siswa. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 6(2), 121–136. <https://doi.org/10.26740/jepk.v6n2.p121-136>
- Solomon, L. ., & Rothblum, E. D. (University of V. (1984). *Academic Procrastination : Frequency and Cognitive-Behavioral Correlaes*. 31, 503–509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak, dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>

- Syifa, A., Nugraha, W., & Yudistira, R. T. (2024). *Evaluasi Perilaku Belajar Mahasiswa : Analisis Pengaruh Perilaku Phubbing terhadap Prokrastinasi Akademik*. 16(1). <https://doi.org/10.35457/konstruk.v16i1.3370>
- Taberero, C., & Hernández, B. (2011). Self-efficacy and intrinsic motivation guiding environmental behavior. *Environment and Behavior*, 43(5), 658–675. <https://doi.org/10.1177/0013916510379759>
- Tuckman, B. W. (1990). Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally Procrastination Scale. *American Educational Research Association*, 51, 473–480. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED319792.pdf>
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 69–73. [www.luhurwicaksono@yahoo.com](http://www.luhurwicaksono@yahoo.com)
- Wood, R. T. . (2008). *Problems with the Concept of Video Game “Addiction” : Some Case Study Examples*. 169–178. <https://doi.org/10.1007/s11469-007-9118-0>
- Yam, F. C., & Kumcağız, H. (2020). *Adaptation of General Phubbing Scale to Turkish Culture and Investigation of Phubbing Levels of University Students in Terms of Various Variables*. 7, 48–60. <https://doi.org/10.5152/addicta.2020.19061>
- Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79–96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>
- Yasinta Cahayadewi, M., Monika, & Tasdin, W. (2022). Peran Phubbing terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z di Jabodetabek. *Journal on Education*, 05(01), 627–638.
- Yunelti, F., Marjohan, & Nurfahanah. (2013). Penggunaan Internet Di Kalangan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Di Universitas Negeri Padang. *Konselor*, 2(1), 256–259. <https://doi.org/10.24036/02013211089-0-00>
- Yusuf Alwy, M., Herman, H. T., Abraham, A., & Rukmana, H. (2024). Analisis Regresi Linier Sederhana dan Berganda Beserta Penerapannya. *Journal on Education*, 06(02), 13331–13344.
- Zhao, J., Ye, B., & Yu, L. (2021). Peer phubbing and chinese college students' smartphone addiction during covid-19 pandemic: The mediating role of boredom proneness and the moderating role of refusal self-efficacy. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1725–1736. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S335407>