

Peran Kecenderungan Kecanduan Gawai dan *Self-Regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN X di Kabupaten Badung

Putu Ayu Ratih Pradnyanawati¹ Ni Luh Indah Desira Swandi²

Email: indahdesira.swandi@gmail.com²

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Abstrak

Siswa selama mengikuti proses belajar di sekolah mempunyai kewajiban untuk menyelesaikan tugas akademik dengan tepat waktu, namun masih sering dijumpai siswa yang melakukan prokrastinasi akademik yang berdampak pada penurunan prestasi akademik. Prokrastinasi akademik yaitu kecenderungan keterlambatan untuk mengawali maupun mengakhiri tugas yang berkaitan dengan bidang akademik. Beberapa hal dapat berperan terhadap prokrastinasi akademik siswa antara lain kecenderungan kecanduan gawai dan *self-regulated learning*. Tujuan penelitian yaitu mengetahui peran kecenderungan kecanduan gawai dan *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMAN X di Kabupaten Badung yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian sebanyak 273 siswa SMAN X di Kabupaten Badung. Alat ukur pada penelitian menggunakan Skala Prokrastinasi Akademik, Skala Kecenderungan Kecanduan Gawai, dan Skala *Self-Regulated Learning*. Teknik analisis data memakai regresi berganda. Uji regresi berganda membuktikan bahwa nilai koefisien regresi sebesar 0,185 dan nilai signifikansi sebesar 0,009 ($p < 0,05$). Nilai koefisien beta terstandarisasi pada variabel kecenderungan kecanduan gawai sebesar 0,134 dan pada variabel *self-regulated learning* sebesar -0,125. Hasil dari analisis data menyatakan kecenderungan kecanduan gawai dan *self-regulated learning* secara bersama-sama berperan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMAN X di Kabupaten Badung.

Kata Kunci: Kecenderungan Kecanduan Gawai, *Self-Regulated Learning*, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMA.

Abstract

School students have an obligation to complete their academic assignments within specified time limit through their study period. However, many students are still involved in academic procrastination which leading to reduced academic achievement. Academic procrastination is a tendency to delay in starting or completing tasks related to the academic field. Smartphone addiction tendency and self-regulated learning are presumed to have involvement with academic procrastination. This purpose of the research is to determine the role of smartphone addiction tendency and self-regulated learning to academic procrastination of students SMAN X in Badung Regency which is selected through simple random sampling technique. The research used is quantitative method. The subjects were 273 SMAN X student in Badung Regency. This research used the measuring instruments scale were academic procrastination, smartphone addiction tendency, and self-regulated learning. Multiple regression used as a data analysis technique. The multiple regression test result shows that the value of regression coefficient 0,185 and significance 0,009 ($p < 0,05$). Value of standardized beta coefficient on the smartphone addiction tendency is 0,134 and self-regulated learning variable is -0,125. Data analysis results indicate that smartphone addiction tendency and self-regulated learning simultaneously plays a role in academic procrastination of SMAN X students in Badung Regency.

Keywords: Smartphone Addiction Tendency, *Self-Regulated Learning*, Academic Procrastination, High School Students.

PENDAHULUAN

Fenomena yang terjadi di kalangan masyarakat yang menjadi kebiasaan atau permasalahan saat ini salah satunya adalah perilaku menunda-nunda pekerjaan atau prokrastinasi (Fauzi, 2016). Prokrastinasi

adalah penundaan tugas yang direncanakan oleh individu sehingga dapat menurunkan produktivitas, kinerja, dan meningkatkan stres (Steel, 2007). Penundaan terkait bidang pendidikan dapat disebut sebagai

prokrastinasi akademik (Ilyas & Suryadi, 2017).

Santika dan Sawitri (2016) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu permasalahan yang masih sering terjadi pada kalangan pelajar khususnya siswa SMA. Siswa sekolah menengah atas merupakan siswa yang sedang berada pada masa remaja madya usia 15-18 tahun (Hurlock, 2011). Menurut Astuti (2020) siswa seringkali mengalami berbagai permasalahan seperti krisis percaya diri, masalah pertemanan, percintaan dan belajar. Masalah belajar yang sering dialami oleh siswa seperti kurang bisa membagi waktu antara belajar dan organisasi, kurang mengerti dengan beberapa materi pelajaran, dan menunda tugas yang diberikan di sekolah (Astuti, 2020).

Menurut Anisa dan Ernawati (2018) terdapat beberapa aktivitas yang dianggap lebih menarik daripada menyelesaikan tugas akademik seperti bermain *games*, mengikuti ekstrakurikuler, menonton film, jalan-jalan, dan membaca novel. Aktivitas yang dilakukan siswa dapat menghambat waktu dalam menyelesaikan tugas akademik sehingga tugas yang dikerjakan tidak akan mencapai hasil optimal dan menurunkan hasil belajar siswa (Anisa & Ernawati, 2018).

SMAN X merupakan salah satu sekolah favorit yang terdapat di Kabupaten Badung. SMAN X termasuk dalam sepuluh besar sekolah yang memperoleh nilai tertinggi rata-rata ujian nasional (UN) pada tahun 2018 (Bali Post, 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa SMAN X memiliki prestasi di bidang akademik pada tahun 2018, namun pada tahun 2019 SMAN X tidak lagi termasuk dalam sepuluh besar sekolah yang meraih nilai rata-rata ujian nasional (UN) (Koranjuri, 2019). Berdasarkan pemaparan mengenai SMAN X dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan prestasi akademik siswa SMAN X di Kabupaten Badung.

Studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMAN X di Kabupaten Badung kepada 30 siswa kelas X, XI, dan XII menyatakan bahwa sebesar 83,3% siswa pernah menunda-nunda dalam memulai dan menyelesaikan tugas terkait akademik. Sebesar 83,3% perilaku prokrastinasi akademik tersebut dilakukan secara berulang oleh siswa yang disebabkan karena tenggat waktu pengumpulan yang diberikan masih cukup lama dan baru dikerjakan mendekati waktu pengumpulan tugas, tugas yang diberikan tidak dikerjakan karena kurangnya minat terhadap mata pelajaran. Terdapat 76,7% siswa menganggap tugas merupakan hal yang sepele, sehingga tugas yang diberikan

oleh guru dikerjakan nanti daripada saat ini. Sebesar 63,3% siswa yang melakukan prokrastinasi akademik diakibatkan oleh siswa kurang mengerti terkait tugas sekolah sehingga siswa meminta hasil pekerjaan temannya yang sudah selesai untuk dijadikan panduan dalam mengerjakan tugas, kemudian baru siswa tersebut memulai untuk mengerjakan tugas tersebut. Sebesar 66,7% siswa mengalami ketidaksesuaian antara niat dan rencana dalam menyelesaikan tugas, karena siswa sibuk dengan kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi sekolah (Pradnyanawati, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan dampak yang diakibatkan dari perilaku prokrastinasi akademik yang dirasakan oleh siswa yaitu tugas menjadi menumpuk, telat mengumpulkan tugas, mengerjakan tugas hingga larut malam, tugas tidak selesai tepat waktu, dan tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas akademik. Terdapat juga reaksi fisiologis yang muncul ketika waktu pengumpulan tugas semakin dekat, diantaranya jantung berdebar-debar, kelelahan, dan panik. Adapun reaksi psikologis yang dirasakan oleh siswa seperti bingung, stres, takut, gelisah, cemas, dan khawatir (Pradnyanawati, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diperoleh hasil bahwa faktor yang menyebabkan siswa melakukan

prokrastinasi akademik yaitu: siswa kurang paham terkait PR yang diberikan, tugas yang diberikan dikerjakan nanti karena kurangnya minat terhadap mata pelajaran tersebut, waktu pengumpulan tugas yang masih panjang, malas, lelah, memerlukan waktu yang lama untuk mulai mengerjakan tugas, dan sebagian besar siswa cenderung bermain gawai (*smartphone*) hingga lupa waktu untuk mengerjakan tugas akademik. Bermain gawai merupakan salah satu aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan daripada tugas akademik (Pradnyanawati, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan sebesar 74,3% siswa menyatakan bahwa penggunaan gawai secara berlebihan merupakan salah satu alasan siswa dalam menunda untuk mengerjakan tugas. Sebesar 53,3% siswa mencuri waktu untuk dapat bermain gawai ketika proses belajar sedang berlangsung di kelas. Sebesar 62,9% siswa membawa gawai kemanapun dirinya pergi seperti makan, tidur, ke kamar mandi, dan lain-lain (Pradnyanawati, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan sebanyak 20 siswa menggunakan gawai selama 5 jam hingga 18 jam dalam sehari. Siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk mengakses aplikasi yang terdapat pada gawai yang tidak berhubungan dengan informasi akademik yaitu sebesar

66,7%. Sebesar 76,7% penggunaan utama gawai adalah untuk mengakses aplikasi media sosial, seperti *line*, *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *Youtube*, *Whatsapp*, *Tiktok*, *Snapchat*, dan sebagainya. Siswa juga merasa bosan, bingung, gelisah, hampa, takut tertinggal informasi, cemas, dan rasa ingin tahu yang tinggi apabila siswa tidak dapat menggunakan gawai (Pradnyanawati, 2019).

Kecanduan gawai merupakan suatu keterikatan pada penggunaan gawai (Kwon, dkk, 2013). Siswa yang mengalami kecenderungan kecanduan gawai akan cenderung memiliki keterikatan atau kebiasaan yang sangat kuat hingga tidak dapat terlepas ataupun berhenti dari penggunaan gawai (Umma, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan, sebesar 73,3% siswa yang bermain gawai secara berlebihan merasakan dampak pada kondisi fisik kesehatan, selain itu sebesar 66,7% siswa juga merasakan bahwa bermain gawai yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur (Pradnyanawati, 2019).

Self-regulated learning rendah merupakan faktor lain yang dapat menimbulkan terjadinya prokrastinasi akademik. Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh peneliti yaitu sebesar 77,1% siswa tidak membuat perencanaan waktu dalam belajar dan mengerjakan

tugas akademik sehingga prokrastinasi akademik siswa menjadi tinggi, sebesar 73,3% siswa baru memulai belajar ketika mendekati waktu ujian, dan sebesar 53,3% siswa tidak mengulangi kembali materi mata pelajaran yang diberikan oleh guru (Pradnyanawati, 2019).

Menurut riset yang dilaksanakan oleh Setiani, Santoso, & Kurjono pada tahun 2018, *self-regulated learning* mempunyai pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Alfina (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan kemampuan *self-regulated learning* siswa-siswi akselerasi di SMA Negeri 1 Samarinda. Penelitian yang dilakukan oleh Rifa'i dan Syahrina pada tahun 2019 menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI Man 2 Solok.

Berlandaskan pada latar belakang yang telah dijabarkan, maka penting untuk mengetahui lebih lanjut terkait peran kecenderungan kecanduan gawai dan *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik siswa khususnya di SMAN X di Kabupaten Badung.

METODE PENELITIAN

Populasi pada riset ini adalah siswa SMAN X di Kabupaten Badung sebanyak 916 orang siswa. Teknik sampling menggunakan teknik *simple random sampling*.

Proses penelitian dilakukan pada bulan Juli 2020. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner berbentuk *google form* yang kemudian disebarluaskan secara daring melalui media sosial.

Alat ukur yang digunakan adalah Skala Prokrastinasi Akademik, Skala Kecenderungan Kecanduan Gawai, dan Skala *Self-Regulated learning*.

Peneliti menyusun Skala Prokrastinasi Akademik berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferrari, Johnson, dan McCown (1995), Skala Kecenderungan Kecanduan Gawai berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Kwon, dkk (2013), dan Skala *Self-Regulated learning* berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989).

Skala Prokrastinasi Akademik berjumlah 36 aitem pernyataan, Skala Kecenderungan Kecanduan Gawai berjumlah 30 aitem pernyataan dan Skala *Self-Regulated Learning* berjumlah 37 item pernyataan. Ketiga skala ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*)

dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Uji validitas dilakukan melalui seleksi berdasarkan daftar aitem pada skala dengan melihat korelasi total. Menurut Cronbach Alpha koefisien. Korelasi aitem total (r_{ix}) harus sama dengan atau lebih besar dari 0,30 maka akan memadai (Azwar, 2016). Jika tidak mencapai batas 0,30, maka dipertimbangkan untuk menurunkan batas minimum korelasi aitem-total (r_{ix}) menjadi 0,25 (Azwar,2016).

Proses *try out* untuk alat ukur dilaksanakan pada tanggal 18 Mei 2020 dengan menyebarkan skala dalam bentuk *google form* kepada siswa SMAN X di Kabupaten Badung. Hasil uji coba alat ukur penelitian dianalisis dengan menggunakan program SPSS. Jumlah subjek yang mengisi skala yaitu 100 orang.

Skala Prokrastinasi Akademik memiliki validitas berkisar antara 0,262 sampai 0,702 dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,904. Skala Kecenderungan Kecanduan Gawai memiliki validitas berkisar 0,251 sampai 0,590 dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,854. Skala *Self-Regulated learning* memiliki validitas

berkisar 0,270 sampai 0,698 dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,922.

Uji hipotesis memakai regresi berganda. Uji regresi berganda ini biasanya di pergunakan untuk meneliti dua atau lebih *independent* variabel yang bertujuan untuk memprediksi variabel terikat (Field, 2009). Uji regresi berganda menggunakan program SPSS.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Subjek

Berdasarkan data karakteristik subjek, diperoleh jumlah subjek sebanyak 273 orang dengan mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan 190 orang, mayoritas subjek berusia 16 Tahun.

Deskripsi Data Penelitian

Hasil deskripsi statistik membuktikan variabel prokrastinasi akademik mempunyai nilai mean teoritis sebesar 90 dan nilai mean empiris 95,23 sehingga menghasilkan perbedaan sebesar 5,23 dengan nilai t sebesar 3,643 ($p=0,000$). Nilai mean empiris yang didapat lebih besar daripada nilai mean teoritis ($95,23 > 90$) menerangkan subjek mempunyai taraf prokrastinasi akademik yang cenderung tinggi.

Hasil deskripsi statistik membuktikan kecenderungan kecanduan gawai mempunyai nilai mean teoritis sebesar 75 dan nilai mean empiris 77,47 sehingga menghasilkan perbedaan sebesar

2,47 dengan nilai t sebesar 1.988 ($p=0,048$). Nilai mean empiris yang didapat lebih besar daripada nilai mean teoritis ($77,47 > 75$) mengindikasikan bahwa subjek memiliki taraf kecenderungan kecanduan gawai yang cenderung tinggi.

Hasil deskripsi statistik membuktikan *self-regulated learning* mempunyai nilai mean teoritis sebesar 92,5 dan nilai mean empiris 85,97 sehingga menghasilkan perbedaan sebesar 6,53 dengan nilai t sebesar -5,039 ($p=0,000$). Nilai mean empiris yang didapat lebih kecil daripada nilai mean teoritis ($85,97 < 92,5$) mengindikasikan bahwa subjek memiliki taraf *self-regulated learning* yang cenderung rendah.

Uji Asumsi

Tabel 1 menunjukkan variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0,042 dan signifikansi 0,200 ($p>0,05$), variabel kecenderungan kecanduan gawai memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0,042 dengan signifikansi 0,200 ($p>0,05$) dan variabel *self-regulated learning* mempunyai nilai *Kolmogorov-Smirnov* 0,049 dengan signifikansi 0,200 ($p>0,05$). Dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel memiliki distribusi data yang normal.

Tabel 1. Uji normalitas Data Penelitian

Variabel	Kolmogorv-Smirnov	Sig.	Kesimpulan
Prokrastinasi Akademik	0,042	0,200	Data Normal
Kecenderungan Kecanduan Gawai	0,042	0,200	Data Normal
Self-Regulated Learning	0,049	0,200	Data Normal

Tabel 2 menunjukkan variabel prokrastinasi akademik, kecenderungan kecanduan gawai, dan *self-regulated learning* memiliki hubungan yang linear.

Tabel 2. Uji linearitas data Penelitian

Variabel	linearity	Kesimpulan
Prokrastinasi Akademik*	0,026	Data linear
Kecenderungan Kecanduan Gawai		
Prokrastinasi Akademik*	0,039	Data linear
Self-Regulated Learning		

Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas antar variabel bebas yaitu kecenderungan kecanduan gawai dan *self-regulated learning* karena nilai *tolerance* 1,000 ($> 0,1$) dan nilai VIF 1,000 (< 10).

Tabel 3. Uji Multikolinearitas Data Penelitian

Variabel	Tolerance	VIF	Kesimpulan
Kecenderungan Kecanduan Gawai	1,000	1,000	Tidak terjadi multikolinearitas
Self-Regulated Learning	1,000	1,000	Tidak terjadi multikolinearitas

Penelitian ini dapat dilanjutkan dianalisis dengan menggunakan regresi

berganda karena telah memenuhi uji asumsi penelitian.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji regresi menunjukkan F hitung sebesar 4,770 dengan signifikansi sebesar 0,009 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa kecenderungan kecanduan gawai dan *self-regulated learning* mempunyai peranan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMAN X di Kabupaten Badung.

Nilai R sebesar 0,185 dengan nilai nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,034. Hal ini menunjukkan kecenderungan kecanduan gawai dan *self-regulated learning* memiliki peran sebesar 3,4% dan variabel yang tidak diteliti memiliki peran 96,6%. Uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel kecenderungan kecanduan gawai memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,155 dan memiliki taraf signifikansi sebesar 0,026 ($p < 0,05$), sehingga kecenderungan kecanduan gawai berperan dalam meningkatkan taraf prokrastinasi akademik. Variabel *self-regulated learning* memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,139 dan memiliki taraf signifikansi sebesar 0,037 ($p < 0,05$) sehingga *self-regulated learning* berperan dalam meningkatkan taraf prokrastinasi akademik.

Tabel 4. Hasil Besaran Sumbangan Variabel Bebas Terhadap Variabel Tergantung

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,185	0,034	0,027	23,420

Hasil uji regresi berganda juga dapat memprediksi taraf niat berperilaku subjek dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = 95,134 + 0,134X_1 + (-0,125)X_2$$

Keterangan:

Y= Prokrastinasi Akademik

X₁= Kecenderungan Kecanduan Gawai

X₂= *Self-Regulated learning*

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menggunakan uji regresi berganda, diketahui bahwa hipotesis mayor dapat diterima yaitu kecenderungan kecanduan gawai dan *self-regulated learning* berperan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMAN X di Kabupaten Badung. Hal ini dibuktikan dari nilai koefisien regresi (R) sebesar 0,185 dengan taraf signifikansi 0,009 ($p < 0,05$). Variabel kecenderungan kecanduan gawai dan *self-regulated learning* secara bersama-sama memberikan sumbangan dalam menentukan taraf prokrastinasi akademik siswa SMAN X di Kabupaten Badung 3,4%, sedangkan variabel yang tidak diteliti memiliki peran sebesar 96,6% terhadap prokrastinasi akademik.

Beberapa faktor lain yang mungkin berkontribusi lebih besar terhadap prokrastinasi akademik siswa, diantaranya:

(1) variabel kontrol diri dan variabel pola asuh autoritatif. Sependapat dengan Putra dan Rustika (2019) kontrol diri dan pola asuh autoritatif bersama-sama berperan dalam meningkatkan prokrastinasi akademik sebesar sebesar 57,7%; (2) variabel *self-efficacy* dan variabel *self-control*. Sependapat juga dengan Clara, Dariyo, dan Basaria (2017) *self-efficacy* dan *self-control* secara bersama-sama mempunyai peran yang signifikan ($p = 0,000 < 0,05$) terhadap prokrastinasi akademik yang berkontribusi sebesar 41,4%.

Berdasarkan kategorisasi variabel prokrastinasi akademik mayoritas subjek mempunyai taraf prokrastinasi akademik yang cenderung tinggi sebanyak 86 orang dengan persentase 30,8%. Melalui uji *one sample t-test* menunjukkan nilai sebesar 3,643 ($p = 0,000$) dan perbedaan antara nilai mean teoritis dan nilai mean empiris pada variabel prokrastinasi akademik sebesar 5,23. Nilai mean empiris yang diperoleh lebih besar daripada nilai mean teoritis (mean empiris > mean teoritis), hal ini menunjukkan bahwa subjek memiliki taraf prokrastinasi akademik yang cenderung tinggi.

Berdasarkan hasil data penelitian, tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dapat terjadi karena siswa memiliki tingkat kecenderungan kecanduan gawai yang

tinggi dan *self-regulated learning* yang rendah. Menurut Jamil (2018) prokrastinasi akademik siswa dapat dipengaruhi oleh penggunaan *smartphone* (gawai) yang berlebihan. Menurut Ulum (2016) kemampuan *self-regulated learning* siswa yang rendah akan menjadi penyebab tindakan prokrastinasi akademik.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel kecenderungan kecanduan gawai berperan secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMAN X di Kabupaten Badung. Variabel kecenderungan kecanduan gawai memiliki nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar 0,134, dan memiliki taraf signifikansi sebesar 0,026 ($p < 0,05$), sehingga bisa dijelaskan bahwa kecenderungan kecanduan gawai berperan dalam meningkatkan taraf prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi kecenderungan kecanduan gawai maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. Sependapat dengan Tanaya (2017) yang menunjukkan hasil terdapat hubungan positif antara *smartphone addiction* dengan prokrastinasi akademik pada siswa/siswi pengguna *smartphone* di SMA Negeri 105 Jakarta.

Berdasarkan kategorisasi variabel kecenderungan kecanduan gawai diketahui mayoritas subjek mempunyai taraf kecenderungan kecanduan gawai yang

cenderung tinggi sebanyak 73 orang dengan persentase 26,7%. Melalui uji *one sample t-test* membuktikan nilai sebesar 1.988 ($p = 0,048$) dan perbedaan antara nilai mean teoritis dan nilai mean empiris variabel kecenderungan kecanduan gawai sebesar 2,47. Mean empiris lebih besar daripada mean teoritis (mean empiris > mean teoritis), hal ini menunjukkan subjek mempunyai taraf kecenderungan kecanduan gawai cenderung tinggi.

Faktor-faktor yang memengaruhi taraf kecenderungan kecanduan gawai yang tinggi pada siswa SMAN X di Kabupaten Badung berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Yuwanto (2010), yakni: 1) faktor internal seperti tingginya pencarian sensasi yaitu siswa mengalami kebosanan dalam aktivitas akademik sehingga siswa cenderung memilih untuk bermain gawai agar tidak mengalami kebosanan. Selain itu, siswa yang tidak memiliki kontrol diri dalam penggunaan gawai akan menyebabkan siswa memiliki kebiasaan dan hasrat yang tinggi untuk memenuhi kesenangan pribadi dan mengabaikan aktivitas akademik; 2) faktor situasional yaitu pada saat siswa mengalami stres dalam menghadapi aktivitas akademik atau kejenuhan dalam belajar, siswa cenderung bermain gawai untuk meredakan stres. Selain itu pada saat

waktu luang, siswa cenderung menggunakan gawai untuk mengisi waktu luangnya; 3) faktor eksternal seperti tingginya paparan media dan fasilitas yang terdapat pada gawai akan menyebabkan siswa cenderung terus-menerus ingin menggunakan gawai. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa penyebab siswa memiliki taraf kecenderungan kecanduan gawai tinggi karena peraturan di sekolah hanya bersifat tertulis, namun pada praktiknya pihak sekolah tidak memberikan sanksi yang tegas terhadap peraturan tersebut sehingga siswa cenderung acuh dan memilih untuk melanggar peraturan yang telah tertulis, seperti mengoperasikan gawai pada saat proses belajar mengajar sedang berlangsung (Pradnyanawati, 2019).

Berdasarkan kategorisasi penggunaan utama gawai yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa subjek menggunakan gawai untuk mencari informasi terkait akademik sebanyak 54 orang dengan persentase 19,8%. Subjek yang menggunakan gawai untuk media sosial (*Facebook, Twitter, Instagram, line, Youtube, Whatsapp, Tiktok, Snapchat*, dan sebagainya) sebanyak 178 orang dengan persentase 65,2%. Subjek yang menggunakan gawai untuk hiburan (*games, film, musik*) sebanyak 41 orang dengan persentase 15%. Berdasarkan hasil

kategorisasi maka dapat dijelaskan bahwa mayoritas penggunaan utama gawai pada subjek adalah untuk media sosial (*Facebook, Twitter, Instagram, line, Youtube, Whatsapp, Tiktok, Snapchat*, dan sebagainya). Penelitian ini juga sependapat dengan Jamil (2018) berkembangnya teknologi dan banyak media sosial yang disukai siswa seperti, *Twitter, Youtube Instagram*, dan *Facebook* menjadikan siswa ingin menghabiskan waktu untuk mengabadikan kegiatannya di jejaring sosial daripada menyelesaikan tugas akademik.

Hasil deskripsi subjek berdasarkan durasi penggunaan gawai dalam sehari menunjukkan bahwa subjek dengan durasi penggunaan gawai rendah selama 2 jam yaitu sebanyak 48 orang dengan persentase 17,6% termasuk dalam kategorisasi rendah. Subjek dengan durasi penggunaan gawai selama 2 jam hingga 10 jam yaitu sebanyak 191 orang dengan persentase 70% termasuk dalam kategorisasi sedang. Subjek dengan durasi penggunaan gawai selama lebih dari 10 jam yaitu sebanyak 34 orang dengan persentase 12,4% termasuk dalam kategorisasi tinggi. Berdasarkan kategorisasi dapat dibuktikan mayoritas subjek memiliki taraf durasi penggunaan gawai yang sedang dalam sehari. Siswa yang memiliki kecenderungan kecanduan gawai yang tinggi maka siswa cenderung

akan melakukan tindakan penundaan terhadap tugas-tugas akademik sehingga terjadilah prokrastinasi akademik (Muflihah & Sholihah, 2019).

Hasil uji hipotesis menunjukkan *self-regulated learning* berperan secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMAN X di Kabupaten Badung. Variabel *self-regulated learning* mempunyai nilai koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,125 dan taraf signifikansi sebesar 0,037 ($p < 0,05$), sehingga dapat dijelaskan bahwa *self-regulated learning* berperan dalam menurunkan taraf prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi *self-regulated learning* maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Hal ini sependapat dengan Santika dan Sawitri (2016) yang menyatakan bahwa *self-regulated learning* memengaruhi siswa dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik.

Berdasarkan kategorisasi variabel *self-regulated learning* diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki taraf *self-regulated learning* yang cenderung rendah sebanyak 97 orang dengan persentase 35,5%. Melalui uji *one sample t-test* menunjukkan nilai sebesar -5,039 ($p = 0,000$) dan perbedaan antara nilai mean teoritis dan nilai mean empiris pada variabel kecenderungan kecanduan gawai sebesar 6,53. Nilai mean empiris lebih

kecil daripada nilai mean teoritis (mean empiris < mean teoritis), hal ini menunjukkan subjek mempunyai taraf *self-regulated learning* cenderung rendah.

Faktor yang memengaruhi taraf *self-regulated learning* rendah pada siswa SMAN X di Kabupaten Badung berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989), yakni: 1) faktor dalam diri seperti tujuan akademis yaitu siswa yang mempunyai *self-regulated learning* rendah tidak memiliki pengaturan strategi belajar sehingga siswa tidak mencapai tujuan akademis. Selain itu, siswa yang memiliki suasana hati yang buruk pada saat proses belajar dapat menghambat siswa dalam pencapaian prestasi akademik; 2) faktor perilaku seperti penilaian diri yaitu siswa yang gagal dalam memenuhi nilai standar akademik pribadi yang telah ditetapkan akan memiliki performa akademik yang rendah; 3) struktur lingkungan yaitu lingkungan yang tidak mendukung siswa dalam proses belajar seperti gangguan polusi udara, pengaturan cahaya, dan pengaturan ruang belajar yang buruk akan menghambat siswa dalam meraih tujuan akademik. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa penyebab taraf *self-regulated learning* rendah yaitu siswa kurang dapat mengatur waktu antara belajar dengan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, siswa lebih memilih untuk

mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sehingga siswa acuh terhadap kewajiban akademik. Selain itu, metode pengajaran yang diberikan oleh guru dianggap membosankan oleh siswa sehingga siswa tidak memiliki ketertarikan terhadap mata pelajaran tersebut (Pradnyanawati, 2019).

Keterbatasan riset ini yaitu penelitian ini dilaksanakan ditengah pandemi sehingga dalam pengisian kuesioner dilakukan melalui *google form* sehingga peneliti kurang bisa mengontrol secara langsung pengisian skala.

PENUTUP

Berlandaskan hasil analisis data penelitian, rangkuman penelitian ini sebagai berikut: kecenderungan kecanduan gawai dan *self-regulated learning* secara bersama-sama berperan terhadap prokrastinasi akademik SMAN X di Kabupaten Badung. Kecenderungan kecanduan gawai berperan dalam meningkatkan taraf prokrastinasi akademik SMAN X di Kabupaten Badung. *Self-regulated learning* berperan dalam menurunkan taraf prokrastinasi akademik SMAN X di Kabupaten Badung. Mayoritas siswa SMAN X di Kabupaten Badung memiliki taraf prokrastinasi yang termasuk dalam kategori tinggi. Mayoritas siswa SMAN X di Kabupaten Badung memiliki taraf kecenderungan kecanduan gawai yang termasuk dalam kategori tinggi. Mayoritas

siswa SMAN X di Kabupaten Badung memiliki taraf *self-regulated learning* yang termasuk dalam kategori rendah.

Saran bagi siswa SMAN X di Kabupaten Badung yaitu diharapkan dapat menambah wawasan terkait dampak dari prokrastinasi akademik sehingga perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMAN X di Kabupaten Badung dapat berkurang dengan cara siswa harus mengetahui alasan dan tujuan belajar, membuat jadwal perencanaan belajar, membangun kebiasaan bertanya, serta menentukan target belajar yang memotivasi dan spesifik. Selain itu, pengontrolan diri dalam penggunaan gawai.

Saran bagi sekolah SMAN X di Kabupaten Badung yaitu diharapkan dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa melalui strategi *self-regulated learning* sehingga guru dapat merancang sistem pembelajaran yang dapat meningkatkan peran siswa dalam belajar, serta mampu mendorong guru dalam merancang metode pembelajaran melalui gawai yang lebih efektif dan produktif bagi siswa seperti *e-learning*.

Saran bagi orangtua siswa yaitu diharapkan dapat mengontrol perilaku siswa dengan cara turut terlibat mengawasi belajar siswa, turut mendampingi dalam belajar, komunikasi yang baik, mendengarkan,

memberi motivasi, dan membantu persoalan terkait akademik.

Saran bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat memakai populasi yang jangkauannya lebih luas daripada siswa SMAN X di Kabupaten Badung agar memperoleh hasil penelitian yang dapat digeneralisasi lebih luas. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggunakan variabel selain kecenderungan kecanduan gawai dan *self-regulated learning* untuk memprediksi prokrastinasi akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa & Ernawati (2018). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar biologi siswa sma negeri di kota makassar. *Jurnal Biotek*, 6(2), 88-95. DOI: <https://doi.org/10.24252/jb.v6i2.6256>
- Astuti, S. R. P. (2020). Kontribusi self control dan prokrastinasi akademik siswa kelas xi di smk isfi banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 3(1).
- Azwar, S. (2016). *Metode ipenelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bali Post. (2018). Sekolah ini raih hasil terbaik un di bali. Diunduh dari <http://www.balipost.com/news/2018/05/02/44481/Sekolah-Ini-Raih-Hasil-Terbaik.html> tanggal 12 April 2019.
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2018). iPeran self-efficacy dan self-control terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sma (studi pada siswa sma x tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 159. DOI: 10.24912/jmishumsenv1i2.802.
- Fauzi, R. (2016). Melawan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. *Tirto.id*. Diunduh dari <https://tirto.id/melawan-kebiasaan-menunda-nunda-pekerjaan-b9YW> tanggal 11 April 2019.
- Ferrari, J. R. Johnson, J. L. & iMcCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance, theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using spss third edition*. london: Sage Publications.
- Hurlock, E. (2011). *Psikologi perkembangan (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- Ilyas, M. & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma islam terpadu (it) boarding school abu bakar yogyakarta. *An-Nida'*. 41 (1), 71-82.
- Jamil, M. F. (2018). Pengaruh kontrol diri dan smartphone addict terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyelesaikan skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Koranjuri. (2019). Hasil un 2019 sma/man dan smk di bali, berikut peringkatnya. Diakses dari <http://koranjuri.com/hasil-un-2019-smaman-dan-smk-di-bali-berikut-peringkatnya> tanggal 11 September 2020.
- Kwon M, dkk. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (sas). *Plos one*. 8(2). DOI:

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>.

- Muflihah, F., & Sholihah, A. (2019). Hubungan antara kecanduan gadget dengan prokrastinasi akademik. *Triadik, 18*(1).
- Pradnyanawati, P. A. R. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik siswa SMAN X di Kabupaten Badung. (*artikel studi pendahuluan tidak dipublikasikan*). Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Bali.
- Putra, A. A. M. T. A. S., & Rustika, I. M. (2019). Peran kontrol diri dan pola asuh autoritatif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana, 6*(2), 259-260.
- Rifa'i, H. R. & Syahrina, I. A. (2019). Hubungan antara self regulated learning dan self compassion dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi di man 2 solok. *Jurnal Psyche 165 Fakultas Psikologi, 12*(2), 134-143.
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi sma negeri 2 purwokerto. *Empati, 5*(1), 44-49.
- Schunk, D. H. & Zimmerman, B. J. (1997). Social origins of self-regulatory competence. *Educational Psychologist, 32*(4), 195-208.
- Setiani, N., Santoso, B., & Kurjono. (2018). Self-regulated learning and achievement motivation to student academic procrastination. *Manajerial, 4*(3).
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 1*(133).
- Tanaya, D. M. (2017). Hubungan smartphone addiction dengan prokrastinasi akademik pada siswa/siswi pengguna smartphone di sma n 105 jakarta (naskah telah dipublikasikan). Universitas Kristen Satya Wacana.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 3*(2), 153-170.
- Umma, N. I. (2019). Perubahan perilaku remaja pasca berdirinya warung kopi wifi. Skripsi. Surabaya. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Yuwanto, I. (2010). *Mobile phone addict*. Yogyakarta: Putra Media Nusantara.
- Zimmerman, B. J. (1989). *Models of self-regulated learning and academic achievement*. in b. j. zimmerman & d. h. schunk (eds.), *self-regulated learning and academic achievement: theory, research, and practice*. New York: Springer.