



## **PENGARUH *SELF REGULATED LEARNING* DAN INTENSITAS PENGUNAAN *SMARTPHONE* TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK**

**Intan Diya Fadilah**

Universitas Siliwangi

**Gugum Gumilar**

Universitas Siliwangi

**Edi Fitriana Afriza**

Universitas Siliwangi

Jalan Siliwangi, No. 24 Kel. Kahuripan Kec. Tawang Kota Tasikmalaya Jawa Barat

Korespondensi penulis: [intanfadilah0133@gmail.com](mailto:intanfadilah0133@gmail.com)

**Abstrak.** *The problem in this study is that there are still many students who procrastinate when doing assignments. This study aims to determine the influence of self-regulated learning and the intensity of smartphone use on academic procrastination. This study uses a quantitative method with an explanatory design. The population is 466 students in grades XI-XII Social at SMAN 1 Sindangkasih, with a sampling technique using Simple Random sampling so that a total of 215 students were obtained. The analysis techniques used were normality test, linearity test, multicollinearity test, heteroskedasticity test, and multiple linear analysis. Hypothesis testing uses t-test and F-test. The results of the study showed that: 1) There was a significant influence of self-regulated learning on academic procrastination with a significance value of 0.010. 2) There was a significant influence of the intensity of smartphone use on academic procrastination with a significance value of 0.000. 3) There was a significant effect between self-regulated learning and the intensity of smartphone use on academic procrastination with a significance value of 0.000.*

**Keywords :** *Self Regulated Learning, Intensity of Smartphone, Academic Procrastination*

**Abstrak.** Permasalahan dalam penelitian ini mengenai masih banyaknya peserta didik yang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksplanatori. Populasi berjumlah 466 peserta didik kelas XI-XII IPS di SMAN 1 Sindangkasih, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random sampling* sehingga didapatkan sejumlah 215 siswa. Teknik analisis yang digunakan yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heterokedastisitas dan analisis linear berganda. Pengujian hipotesis menggunakan uji t dan uji F. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Terdapat pengaruh signifikan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,010. 2) Terdapat pengaruh signifikan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,000. 3) Terdapat pengaruh signifikan antara *self regulated learning* dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,000.

**Kata Kunci :** *Self Regulated Learning, Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik.*

### **PENDAHULUAN**

Kesejahteraan suatu negara dapat dilihat atau diukur dari kualitas sumber daya manusia dari negara itu sendiri. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yaitu melalui Pendidikan. Dalam proses Pendidikan formal, selain belajar peserta didik akan dihadapi dengan tugas-tugas akademik yang harus dikerjakan baik itu secara individu maupun kelompok. Pada umumnya pendidik akan memberikan waktu tenggat untuk mengerjakan tugas-tugas tersebut. Namun, pada faktanya tidak jarang siswa yang merasa lelah dan jenuh karena banyaknya tugas dan tuntutan, sehingga mereka cenderung untuk menghindari tugas dan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugasnya serta mudahnya terpengaruh dengan kegiatan lain yang tidak berkaitan dalam pengerjaan tugas. Sehingga hal tersebut membuat waktu

*Received Februari 28, 2025; Revised Maret 28, 2025; April 22, 2025*

\* Intan Diya Fadilah, [intanfadilah0133@gmail.com](mailto:intanfadilah0133@gmail.com)

yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas berkurang, akibatnya tugas dikerjakan pada waktu dekat *deadline* dan pada akhirnya kerap kali tugas telat dikumpulkan tepat waktu. Dalam lingkup akademik perilaku menunda-nunda ini disebut dengan prokrastinasi akademik.

Menurut Schraw dkk. (2007) (dalam Asri, 2018) prokrastinasi akademik merupakan perilaku dengan sengaja melakukan penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik. Adapun menurut Solomon dan Rothblum (1984) (dalam Erawati, 2021) prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda dalam memulai mengerjakan tugas dan lebih melakukan kegiatan lain yang tidak begitu penting sehingga mengakibatkan tugas menjadi terhambat, tugas tidak selesai tepat waktu dan sering terlambat. Pelaku prokrastinasi menyadari ia dihadapi dengan banyak tugas, akan tetapi mereka sengaja menundanya dan melakukan hal tersebut secara berulang-ulang dan akibatnya dapat menimbulkan rasa cemas, tidak nyaman, merasa bersalah dan perasaan menyesal. Selain itu, apabila prokrastinasi akademik ini tidak ditangani maka hal ini akan berdampak negatif pada peserta didik yakni menurunnya hasil belajar.

Prokrastinasi akademik ini dapat disebabkan oleh beberapa hal salah satunya yaitu kurangnya kemampuan dalam pengaturan diri atau dikenal dengan istilah *self regulation*. Dalam lingkup pembelajaran dikenal dengan *self regulated learning*. *Self regulated learning* merupakan sebuah konsep yang mengacu pada bagaimana individu mengatur dirinya dalam kegiatan pembelajaran (Musslifah & Mirawati, 2023). Menurut Santrock (dalam Rosito, 2018) *self regulated learning* merupakan suatu upaya individu belajar untuk mengendalikan atau mengatur dirinya sendiri, yang mencakup *self generation* dan memonitor dirinya sendiri terhadap pikiran, perasaan dan perilaku guna mencapai tujuan yang diharapkan. *Self regulated learning* menekankan pentingnya kemampuan peserta didik untuk belajar mandiri dan mengendalikan dirinya ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit. Peserta didik yang memiliki *self regulated learning* akan memiliki perencanaan dan strategi pada setiap kegiatan yang akan dilakukan, serta dapat mengalokasikan waktunya dengan baik dalam kegiatan belajarnya. Sehingga hal tersebut, dapat menghindari peserta didik dalam menunda-nunda pengerjaan tugas dan dapat menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu.

Selain *self regulated learning* prokrastinasi akademik dapat disebabkan pula adanya kegiatan yang lebih menyenangkan salah satunya yaitu berasal dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Seperti yang diketahui *smartphone* merupakan perangkat seluler yang menawarkan berbagai fitur yang dapat digunakan untuk berkomunikasi, mencari informasi dan sebagai media hiburan (*games*, menonton *film*, mendengarkan musik, dan lain-lain). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hatmanti et al., 2024) sebagian besar kalangan remaja atau para siswa bermain *smartphone* hingga  $\geq 6$  jam/hari. Melihat pada data tersebut hal ini menandakan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* di kalangan siswa cukup tinggi. Intensitas dalam sebuah penggunaan *smartphone* merupakan tingkat keseringan seseorang dalam menggunakan *smartphone*. Intensitas penggunaan *smartphone* merupakan indikator yang dapat diukur mengenai frekuensi dan durasi pengguna dalam mengakses *smartphone* (Yuni & Pierewan, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Pradnyanawati & Ni Luh, 2022) pelajar lebih sering menghabiskan waktu di *smartphone* untuk mengakses seperti *line*, *facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *Youtube*, *Whatsapp*, *Snapchat* dan *Tiktok*. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik atau remaja lebih sering menggunakan *smartphone* untuk kebutuhan non akademik dibandingkan untuk kebutuhan akademik. *Smartphone* memang dapat digunakan sebagai media hiburan ketika peserta didik jenuh dalam proses pembelajaran, namun tidak jarang membuat penggunaannya menjadi lupa waktu sehingga hal ini akan berpengaruh negatif pada proses pembelajaran yakni salah satunya munculnya perilaku menunda-nunda dalam pengerjaan tugas atau yang disebut juga dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Self Regulated Learning* dan Intensitas Penggunaan *Smartphone* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik (Survey Pada Peserta Didik Kelas XI-XII IPS di SMA Negeri 1 Sindangkasih Tahun Ajaran 2024/2025 Pada Mata Pelajaran Ekonomi)".

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Desain penelitian yang digunakan adalah desain eksplanatori. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas XI-XII IPS SMAN 1 Sindangkasih yang berjumlah 466 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Sehingga diperoleh sampel sejumlah 215 siswa dengan siswa kelas XI-IPS berjumlah 100 siswa dan siswa kelas XII-IPS berjumlah 115 siswa. Teknik Pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui *google form* yang dibagikan kepada responden. Dalam penelitian ini variabel yang diteliti terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu variabel *self regulated learning* (X1) dan variabel intensitas penggunaan *smartphone* (X2) sebagai variabel bebas serta variabel prokrastinasi akademik (Y) sebagai variabel terikat. Adapun dalam penelitian ini dilakukan uji prasyarat analisis yaitu diantaranya uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas dan uji heterokedastisitas. Lalu dilakukan analisis linear berganda dan uji hipotesis menggunakan uji hipotesis parsial (uji t) dan uji hipotesis simultan (uji F).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Uji Prasyarat Analisis

##### 1. Uji Normalitas

**Tabel 1**  
**Ringkasan Hasil Uji Normalitas**

| Jumlah Sample | Asymp. Sig. (2-tailed) | Keterangan           |
|---------------|------------------------|----------------------|
| 215           | 0,200                  | Berdistribusi Normal |

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS versi 23, 2024

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang berarti nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal.

##### 2. Uji Linearitas

**Tabel 2**  
**Ringkasan Hasil Uji Linearitas**

| Variabel                                |                        | Nilai Sig. |
|-----------------------------------------|------------------------|------------|
| Independent                             | Dependent              |            |
| <i>Self Regulated Learning</i>          | Prokrastinasi Akademik | 0,052      |
| Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> | Prokrastinasi Akademik | 0,064      |

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS versi 23, 2024

Berdasarkan perolehan pengujian yang dapat dilihat pada tabel di atas menunjukkan bahwa masing-masing variabel independent terhadap variabel dependen memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang linear antara variabel *self regulated learning* (X1) dan intensitas penggunaan *smartphone* (X2) terhadap prokrastinasi akademik (Y).

##### 3. Uji Multikolinearitas

**Tabel 3**  
**Ringkasan Hasil Uji Multikolinearitas**

| Variabel                                |                        | Tolerance | VIF   |
|-----------------------------------------|------------------------|-----------|-------|
| Independent                             | Dependen               |           |       |
| <i>Self Regulated Learning</i>          | Prokrastinasi Akademik | 0,996     | 1,004 |
| Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> | Prokrastinasi Akademik | 0,996     | 1,004 |

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS versi 23, 2024

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai VIF setiap variabel sebesar 1,004 yang mana nilai tersebut kurang dari 10 dan nilai *tolerance* setiap variabel sebesar 0,996 yang mana nilai tersebut lebih dari 0,1. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak adanya multikolinearitas pada variabel dalam penelitian ini.

#### 4. Uji Heterokedastisitas

**Tabel 4**  
**Ringkasan Hasil Uji Heterokedastisitas**

| Variabel                                |                        | Nilai Sig. |
|-----------------------------------------|------------------------|------------|
| Independent                             | Dependent              |            |
| <i>Self Regulated Learning</i>          | Prokrastinasi Akademik | 0,102      |
| Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> | Prokrastinasi Akademik | 0,558      |

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS versi 23, 2024

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi dari setiap variabel independent lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak adanya heterokedastisitas pada model regresi dalam penelitian ini.

#### Analisis Statistik

##### 1. Analisis Regresi Linear Berganda

| Model                                   | Unstandardized Coefficients |            | T      | Sig.  |
|-----------------------------------------|-----------------------------|------------|--------|-------|
|                                         | B                           | Std. Error |        |       |
| 1 (Constant)                            | 43,675                      | 5,506      | 7,932  | 0.000 |
| <i>Self Regulated Learning</i>          | -0,148                      | 0.057      | -2,582 | 0.010 |
| Intensitas Penggunaan <i>Smartphone</i> | 0,477                       | 0,086      | 5,528  | 0.000 |

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS versi 23, 2024

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan nilai constant sebesar 43,675 serta nilai  $b_1$  sebesar -0,148 dan nilai  $b_2$  sebesar 0,477 maka diperoleh persamaan regresi pada penelitian ini sebagai berikut:

$$\hat{Y} = 43,675 - 0,148x_1 + 0,477x_2$$

##### 2. Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

**Tabel 6**  
**Hasil Uji Koefisien Determinasi**

| Model | R                  | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|--------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | 0,395 <sup>a</sup> | 0,156    | 0,148             | 8,251                      |

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS versi 23, 2024

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh uji koefisien determinasi yang ditunjukkan pada nilai R square yakni sebesar 0,156. Yang mana nilai tersebut dapat diartikan bahwa besarnya pengaruh *self regulated learning* dan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 15,6%, sisanya 84,4% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

#### Uji Hipotesis

##### 1. Uji Hipotesis Parsial (Uji t)

**Tabel 7**  
**Hasil Uji Hipotesis Parsial (Uji t)**

| Variabel Bebas                          | Variabel Terikat       | Nilai Sig. |
|-----------------------------------------|------------------------|------------|
| <i>Self regulated Learning</i>          | Prokrastinasi Akademik | 0,010      |
| Intensitas penggunaan <i>smartphone</i> | Prokrastinasi Akademik | 0,000      |

Sumber : Hasil Pengolahan Data SPSS versi 23,2024

Berdasarkan pengujian hipotesis secara parsial, diperoleh nilai signifikansi variabel *self regulated learning* (X1) terhadap prokrastinasi akademik (Y) sebesar 0,010 yang mana nilai tersebut  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima. Artinya adanya pengaruh signifikan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik

Lalu untuk variabel intensitas penggunaan *smartphone* (X2) terhadap prokrastinasi akademik (Y) diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 nilai tersebut  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima. Artinya adanya pengaruh signifikan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik.

## 2. Uji Hipotesis Simultan (Uji F)

**Tabel 8**  
**Hasil Uji Hipotesis Simultan (Uji F)**

| Variabel Bebas                          | Variabel Terikat       | Nilai Sig. |
|-----------------------------------------|------------------------|------------|
| <i>Self Regulated Learning</i>          | Prokrastinasi Akademik | 0,000      |
| Intensitas penggunaan <i>smartphone</i> |                        |            |

Sumber : Hasil Pengolahan Data SPSS versi 23,2024

Berdasarkan pengujian hipotesis secara simultan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 nilai tersebut  $< 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima. Artinya variabel *self regulated learning* (X1) dan Intensitas penggunaan *smartphone* (X2) secara simultan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

## Pembahasan

### 1. Pengaruh *Self Regulated Learning* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 yakni dengan nilai 0,010 maka dapat dinyatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat pengaruh signifikan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik. Lalu pada penelitian ini diperoleh nilai koefisien regresi dengan nilai -0,148 hal ini dapat diartikan pengaruh *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik memiliki pengaruh yang negatif atau berlawanan yang artinya ketika *self regulated learning* meningkat maka tingkat perilaku prokrastinasi akademik menurun begitupun sebaliknya jika tingkat *self regulated learning* menurun maka perilaku prokrastinasi akademik akan meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian Usop & Astuti, (2022) yang hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik, Adapun penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian dari Sholehah et al., (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik.

*Self regulated learning* sebagai upaya pengaturan diri dapat menjadi suatu usaha untuk menghindari perilaku prokrastinasi akademik. Dengan *self regulated learning* yang baik, siswa dapat merencanakan pembelajaran yang strategis, menjadi pembelajar yang mandiri, aktif, mampu memonitoring proses belajarnya sendiri dan mampu mengevaluasi aktivitas belajar mereka sendiri sesuai dengan tujuan yang diinginkan sehingga dengan upaya tersebut dapat menghindari prokrastinasi akademik.

### 2. Pengaruh Intensitas Penggunaan *Smartphone* terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil perhitungan nilai jenjang interval menunjukkan bahwa tingkat intensitas penggunaan *smartphone* di kalangan siswa kelas XI-XII IPS di SMAN 1 Sindangkasih berada pada kategori kadang-kadang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa masih bisa mengontrol dirinya dan mengetahui batasan dalam penggunaan *smartphone*. Lalu fitur *smartphone* yang sering digunakan oleh siswa yaitu media sosial dengan persentase sebesar 62,7% dan game sebesar 14,8%. Hal ini menandakan bahwa siswa lebih banyak menggunakan *smartphone* untuk non-akademik dibandingkan dengan kebutuhan akademik.

Adapun beberapa pengujian yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 dengan nilai signifikansi 0,000 maka hal ini mengartikan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima artinya terdapat pengaruh signifikan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik. Lalu pada nilai koefisien regresi diperoleh nilai sebesar 0,477 hal ini menandakan

bahwa intensitas penggunaan *smartphone* terhadap perilaku prokrastinasi akademik memiliki pengaruh yang positif artinya semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya jika intensitas penggunaan *smartphone* rendah maka rendah pula tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cania et al.,(2023) yang dalam penelitiannya menunjukkan adanya pengaruh yang positif antara intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik. Adapun penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian dari Syifa, (2020) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik.

Intensitas penggunaan *smartphone* yang berlebih menandakan kurangnya pengendalian atau kontrol diri sehingga hal tersebut dapat mengalihkan perhatian terhadap tugas-tugas yang akan dikerjakan sehingga waktu yang digunakan untuk mengerjakan tugas menjadi berkurang dan pengerjaan tugas menjadi tertunda atau terjadinya prokrastinasi akademik.

### **3. Pengaruh Self Regulated Learning dan Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Berdasarkan hasil analisis uji F diperoleh nilai signifikansi 0,000 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka dinyatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat pengaruh signifikan antara *self regulated learning* dan intensitas penggunaan *smartphone* secara simultan terhadap prokrastinasi akademik. Lalu berdasarkan hasil analisis linear berganda diperoleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,156 atau 15,6%. Hal ini menandakan bahwa besarnya pengaruh *self regulated learning* dan intensitas penggunaan *smartphone* secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik sebesar 15,6%. Yang mana secara masing-masing besarnya sumbangan relatif *self regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 3% dan besarnya sumbangan relatif intensitas penggunaan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 12,6%, sisanya 84,4% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* dan intensitas penggunaan *smartphone* secara bersama-sama dapat memberikan kontribusi pengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa: (1). *Self regulated learning* ( $X_1$ ) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI-XII IPS SMAN 1 Sindangkasih. Artinya semakin rendah kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik begitupun dengan sebaliknya semakin tinggi kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. (2) Intensitas penggunaan *smartphone* ( $X_2$ ) berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI-XII IPS SMAN 1 Sindangkasih. Artinya Semakin tinggi Intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik dan semakin rendah intensitas penggunaan *smartphone* maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik. (3). *Self regulated learning* dan intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI-XII IPS SMAN 1 Sindangkasih. Hal ini menandakan bahwa adanya pengaruh *self regulated learning* dan intensitas penggunaan *smartphone* secara simultan atau bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadila, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Abidah, A., & Meutia, E. (2020). MENINGKATKAN SELF REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA MELALUI CREATIVE ART : TEORI DAN APLIKASI. *Jihafas*, 3(2), 120–131.
- Abubakar, R. (2021). *Pengantar metodologi penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga
- Amalya, F. P., Tarigan, R., & Kuswinarti. (2019). *Hubungan Adiksi Smartphone dengan Perilaku Mental dan Emosional pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bandung Wetan*. 2(2), 9–17.

- APJII. (2022). *APJII di Indonesia Digital Outloook 2022*. APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). [https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outloook-2022\\_857](https://apjii.or.id/berita/d/apjii-di-indonesia-digital-outloook-2022_857)
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Asri, D. N. (2018). *Prokrastinasi Akademik : Teori Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self-Regulated Learning*. UNIPMA PRESS.
- Cania, M. A., Gutji, N., & Wahyuni, H. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. *Jurnal PARAMAEDUTAMA*, 1(1), 10–19.
- Erawati, E. (2021). *AKIBAT KECANDUAN GAME ON LINE PADA SISWA SMP SELAMA MASA PANDEMI COVID 19 MELALUI KONSELING KOGNITIF*. 34–48.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34(1), 73–83. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).
- Hatmanti, N. M., Anjali, N. F., Hanik, U., & Shodiq, M. (2024). *SOSIODEMOGRAFI DAN DURASI PENGGUNAAN DENGAN SMARTPHONE ADDICTION PADA REMAJA DI SURABAYA*. 16, 319–326.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian*. Gunadharma Ilmu.
- Musslifah, A. R., & Mirawati. (2023). Perbedaan Self-Regulated Learning Siswa Sma Budi Agung Ditinjau Dari Pola Asuh Orangtua. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Keislaman JIPKIS*, 3(2), 121–240.
- Pradnyanawati, P. A. R., & Ni Luh, D. S. I. (2022). Peran Kecenderungan Kecanduan Gawai dan Self-Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN X di Kabupaten Badung. *Psikologi Konseling*, 20(1), 1355. <https://doi.org/10.24114/konseling.v20i1.36766>
- Rosito, C. A. (2018). Kepribadian dan Self-Regulated Learning. *Jurnal Psikologi*, 45, 189–199. <https://doi.org/10.22146/jpsi.28530>
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). SELF-REGULATED LEARNING DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 PURWOKERTO. *Jurnal Empati*, 5(1), 44–49.
- Sholehah, S., Sangka, K. B., & Hamidi, N. (2024). Pengaruh Self-Regulated Learning Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Tata Arta*, 5(1), 32–44.
- 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>
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning , Intensitas Penggunaan Media Sosial , Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(September).
- Wahyuni, W., & Putri, R. M. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(2), 376–387. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i2.8223>
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2003). *Assessing Academic Self-regulated Learning*. 2003(April).
- Yanuardianto, E. (2019). TEORI KOGNITIF SOSIAL ALBERT BANDURA (Studi Kritis dalam Menjawab Problem Pembelajaran di MI). *Jurnal Auladuna*, 01(02), 94–111.
- Yuni, R. S. P., & Pierewan, A. C. (2017). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN DISIPLIN BELAJAR SISWA. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6, 1–16.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>