

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER II PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN STIKES MAHARANI MALANG

Nuraini Esalita Aurisya Putri
nurainiesalita@gmail.com
STIKes Maharani Malang

ABSTRAK

Intensitas penggunaan smartphone yang berlebihan dapat memengaruhi perilaku akademik mahasiswa, termasuk munculnya prokrastinasi akademik. Mahasiswa sering menggunakan smartphone untuk hiburan, media sosial, dan aktivitas non-akademik lainnya sehingga mengalihkan perhatian dari tugas kuliah. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda pengerjaan tugas yang dapat berdampak pada rendahnya prestasi belajar, meningkatnya stres, serta menurunnya motivasi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi berjumlah 218 Mahasiswa dan sampel berjumlah 69 mahasiswa dengan menggunakan teknik sampling Proportional Random Sampling. Instrumen intensitas penggunaan smartphone dan prokrastinasi akademik dikumpulkan melalui kuesioner. Analisis hubungan antar variabel menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki intensitas penggunaan smartphone kategori sedang (43 mahasiswa; 62,3%). Tingkat prokrastinasi akademik didominasi kategori tinggi (26 mahasiswa; 37,7%). Uji Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = 0,751$ dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan kuat dan signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dan prokrastinasi akademik. Hasil statistik menunjukkan korelasi positif yang kuat, artinya peningkatan intensitas penggunaan smartphone berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa penggunaan smartphone berlebihan mengurangi fokus belajar, memicu distraksi, serta melemahkan kontrol diri. Mahasiswa semester II yang masih dalam proses adaptasi akademik lebih rentan terdistraksi oleh media sosial dan hiburan digital. Oleh karena itu, pengaturan waktu, edukasi penggunaan smartphone, dan penguatan disiplin belajar diperlukan untuk menekan perilaku prokrastinasi.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Keperawatan.

ABSTRACT

Excessive smartphone use can influence students' academic behavior, including the emergence of academic procrastination. Students often use their smartphones for entertainment, social media, and other non-academic activities, which divert their attention from coursework. Academic procrastination is the tendency to delay completing assignments, which may lead to low academic performance, increased stress, and decreased motivation. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of 218 students, and the sample included 69 students selected using proportional random sampling. Instruments measuring smartphone use intensity and academic procrastination were collected through questionnaires. The relationship between variables was analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that most students had a moderate level of smartphone use (43 students; 62.3%). The level of academic procrastination was dominated by the high category (26 students; 37.7%). The Spearman Rank test indicated a correlation coefficient of $r = 0.751$ with a $p\text{-value}$ of 0.000 ($p < 0.05$), meaning a strong and significant relationship exists between smartphone use intensity and academic procrastination. The statistical findings indicate a strong positive correlation, suggesting that increased smartphone use intensity is associated

with a higher tendency for academic procrastination. These results align with theories stating that excessive smartphone use reduces learning focus, triggers distraction, and weakens self-control. Second-semester students, who are still adapting academically, are more vulnerable to distractions from social media and digital entertainment. Therefore, time management, education on smartphone use, and strengthening study discipline are needed to reduce procrastination behavior.

Keywords: *Smartphone Use Intensity, Academic Procrastination, Nursing Students.*

PENDAHULUAN

Penggunaan Smartphone telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari dan merupakan salah satu inovasi baru yang paling menonjol. Kemampuan komputasi yang tinggi pada Smartphone membuat perangkat ini mampu mengakses internet dengan cepat dan efisien. Smartphone kini tidak hanya digunakan untuk SMS atau melakukan panggilan, tetapi juga menyediakan berbagai aplikasi yang memungkinkan penggunanya melakukan browsing, belajar, bermain game, hingga mengerjakan tugas atau mengolah dokumen. Kemudahan akses yang dimiliki smartphone membuat tingkat penggunaannya semakin tinggi. Intensitas penggunaan dapat dilihat dari banyaknya aktivitas yang dilakukan seseorang melalui perangkat tersebut. (Nena Suwanti, 2025).

Peningkatan intensitas penggunaan smartphone ini diperkuat melalui laporan terbaru yaitu menurut laporan State of Mobile 2024 yang diluncurkan oleh data.ai dari website goodstats (Mufrida, 2024) Negara dengan durasi penggunaan smartphone yang berada di bawah 6 jam per hari, Thailand menempati posisi kedua dengan rata-rata 5,64 jam per hari, meningkat dari 5,54 jam pada 2022. Argentina berada di urutan ketiga dengan penggunaan sekitar 5,33 jam per hari, disusul oleh Arab Saudi di peringkat keempat dengan durasi 5,28 jam per hari, dan Brasil di posisi kelima dengan rata-rata 5,02 jam per hari. Sejalan dengan data internasional tersebut, kondisi di Indonesia juga menunjukkan pola penggunaan smartphone yang sangat tinggi. Melansir laporan State of Mobile 2024 yang diluncurkan oleh data.ai dari website goodstats (Mufrida, 2024) Indonesia menjadi negara dengan rata-rata durasi penggunaan smartphone terlama di dunia, yakni 6,05 jam per hari pada tahun 2023. Angka ini sebenarnya menunjukkan penurunan dibandingkan tahun 2022, ketika masyarakat Indonesia menggunakan ponsel selama 6,14 jam per hari. Pada tahun 2021, intensitas penggunaannya berada di kisaran 5,99 jam per hari, sedangkan pada 2020 rata-rata waktu penggunaan turun menjadi 5,63 jam per hari. Fenomena tingginya penggunaan smartphone pada masyarakat secara umum tersebut juga tercermin secara lebih spesifik pada kelompok mahasiswa.

Pada mahasiswa, angka ini bahkan cenderung lebih tinggi karena smartphone kerap digunakan untuk mendukung proses perkuliahan. Bagi mahasiswa, smartphone telah menjadi kebutuhan penting dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Fungsinya kini tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana pendukung kegiatan akademik, terutama sejak berkembangnya pembelajaran digital atau sistem kuliah online. Perkembangan tersebut membuat smartphone semakin melekat dalam aktivitas akademik mahasiswa (Dinatha et al., 2025). Intensitas penggunaan Smartphone yang tinggi, terutama pada aktivitas yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran, bisa mengakibatkan ketergantungan sehingga mengganggu konsentrasi dan proses belajar. Manajemen waktu merupakan peran inti untuk menilai keberhasilan atau kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. Mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan akan merasa sulit untuk mengendalikan impuls mereka sendiri, hanya sebagian mahasiswa yang sanggup mengatur waktu secara optimal. Terutama pada mahasiswa semester awal atau mahasiswa baru. (Swedana & Wahyono, 2025).

Menurut Sidqi, Moch et al., (2025) beban akademik yang dihadapi mahasiswa pada semester-semester awal sebenarnya belum tergolong berat. Tantangan utama mahasiswa baru lebih berkaitan dengan penyesuaian terhadap jadwal tugas yang teratur, kebutuhan membangun hubungan sosial, serta adaptasi terhadap lingkungan akademik yang berbeda dari jenjang pendidikan sebelumnya. Pada awal masa perkuliahan, mahasiswa biasanya masih memiliki motivasi dan antusiasme yang tinggi untuk beradaptasi dengan kehidupan kampus. Proses adaptasi sosial dan psikologis di tahun pertama memainkan peran penting dalam pencapaian akademik maupun kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Masa transisi dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi juga menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa baru. Mereka harus menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran dan tuntutan akademik yang berbeda dari tingkat pendidikan sekolah menengah. Salah satu bentuk perilaku yang sering dialami mahasiswa dalam masa adaptasi ini adalah prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang kerap muncul di kalangan mahasiswa. Individu yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda, yaitu menunda penyelesaian berbagai tugas dalam ranah akademik. Seorang prokrastinator cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk melakukan aktivitas lain yang sebenarnya kurang penting dibandingkan tugas akademiknya, namun dianggap lebih menarik, seperti menggunakan Smartphone untuk membuka media sosial, bermain game online, atau menonton film (Nurazizah et al., 2024). Fenomena prokrastinasi ini telah menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa, sebagaimana tercermin dalam penelitian yang dilakukan Martino et al., (2025) berjudul “Pengaruh Kecanduan Smartphone dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.” menjelaskan bahwa sebanyak 0,93% mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi rendah dengan skor 0 hingga 36. Sementara itu, 13,09% mahasiswa termasuk kategori prokrastinasi sedang dengan skor 37 hingga 72. Masalah prokrastinasi meningkat pada 22,43% mahasiswa yang berada dalam kategori prokrastinasi tinggi dengan skor 73 hingga 108. Pada tahap ini, kebiasaan menunda-nunda telah terjadi secara berulang dalam sebagian besar tugas akademik. Lebih mengkhawatirkan lagi, 34,58% mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi sangat tinggi. Temuan penelitian terbaru menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Smartphone berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Hal ini didukung oleh penelitian Pratama et al., (2026) yang mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan Smartphone untuk hiburan memiliki potensi memengaruhi manajemen waktu belajar mahasiswa. Penggunaan Smartphone secara berlebihan untuk tujuan hiburan dapat menurunkan efektivitas pengelolaan waktu belajar, baik dalam perencanaan, penyusunan jadwal, maupun pemanfaatan waktu secara optimal. Berdasarkan berbagai temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi fenomena yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa, Kondisi prokrastinasi ini pada akhirnya menimbulkan berbagai dampak negatif. Dampak negatif dari perilaku prokrastinasi ini sangat beragam dan cenderung merugikan mahasiswa., seperti munculnya pola hidup yang kurang sehat, meningkatnya stres, kecemasan berlebihan, serta potensi terjadinya kecurangan akademik seperti mencontek (Ramadhanti & et.al, 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara singkat dengan 6 mahasiswa semester II Program Studi Keperawatan STIKes Maharani Malang, menunjukkan bahwa 5 di antaranya mengaku memiliki intensitas penggunaan smartphone yang tinggi dan lebih sering menggunakan aplikasi hiburan seperti TikTok, Instagram, dan YouTube. Mereka mengatakan menggunakan smartphone dengan durasi 5-6 jam perhari dan lebih sering menggunakannya di malam hari, sementara itu satu orang lainnya menggunakan smartphone dengan durasi kurang dari 5 jam per hari. Sebagian besar responden menyatakan bahwa penggunaan smartphone sering mengganggu konsentrasi belajar dan menyebabkan penundaan pengerjaan tugas karena mudah terdistraksi oleh notifikasi dan konten media sosial. Beberapa mahasiswa

juga mengaku menunda tugas hingga mendekati deadline, merasa terburu-buru karena mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam, dan menyesal karena hasil tugas menjadi kurang maksimal. Temuan ini memperlihatkan bahwa intensitas penggunaan smartphone berpotensi memengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa

Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan tersebut diatas, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Semester II Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Maharani Malang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan Desain Korelasi bertujuan untuk menentukan hubungan antara dua variable. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan cross Sectional merupakan jenis penelitian untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diukur dalam satu waktu dengan tujuan mengetahui Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa semester II program studi sarjana keperawatan STIKes Maharani Malang, yang diamati pada periode waktu yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester II Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Maharani Malang” diuraikan dalam bab ini. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 21 April 2026. Penyajian data bab ini dibagi menjadi 4 (empat) bagian, yaitu gambaran umum tempat penelitian, data umum, dan data khusus hasil penelitian, serta analisis data.

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Maharani Malang, yang berlokasi di Kota Malang, Jawa Timur. STIKes Maharani Malang merupakan salah satu institusi pendidikan tinggi di bidang kesehatan yang menyelenggarakan Program Studi Sarjana Keperawatan. Institusi ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki jumlah mahasiswa yang sesuai dengan kriteria penelitian, khususnya mahasiswa semester II yang berada pada tahap awal perkuliahan. Mahasiswa semester II dipilih karena berada pada fase adaptasi terhadap lingkungan akademik serta mulai menghadapi berbagai tuntutan tugas perkuliahan. Pada tahap ini, mahasiswa cenderung memiliki intensitas penggunaan smartphone yang cukup tinggi, baik untuk keperluan akademik maupun non-akademik. Kondisi ini menjadikan mahasiswa semester II sebagai subjek yang relevan untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan prokrastinasi akademik.

Pemilihan lokasi penelitian ini juga didasarkan pada pertimbangan bahwa STIKes Maharani Malang memiliki sistem pembelajaran yang cukup padat, meliputi perkuliahan teori, praktikum, serta penugasan individu dan kelompok. Hal tersebut memungkinkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik, terutama ketika mahasiswa kurang mampu mengelola waktu dan terdistraksi oleh penggunaan smartphone. Data dalam penelitian ini diperoleh secara langsung melalui pengisian kuesioner oleh responden. Data mengenai intensitas penggunaan smartphone dikumpulkan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan terkait durasi dan frekuensi penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, data mengenai prokrastinasi akademik diperoleh melalui kuesioner yang mengukur tingkat penundaan tugas akademik pada mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan pada mahasiswa semester II Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Maharani Malang. Berdasarkan jumlah populasi yang ada, diperoleh sebanyak 69 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan dijadikan sebagai sampel penelitian.

2. Data Umum

Data umum penelitian ini meliputi kelas, jenis kelamin, dan usia yang disajikan sebagai berikut.

1) Karakteristik responden berdasarkan kelas

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan kelas

Kelas	Frekuensi	Presentase (%)
A	19	27,5%
B	17	24,6%
C	17	24,6%
D	16	23,2%
Total	69	100%

Sumber Data Primer (2026)

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa 69 responden sebagian besar berada di kelas A yaitu sebanyak 19 mahasiswa (27,5%)

2) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	5	7,2%
Perempuan	64	92,8%
Total	69	100%

Sumber Data Primer (2026)

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa 69 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 64 mahasiswa (92,8%)

3) Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
17	3	4,3%
18	16	23,2%
19	33	47,8%
20	15	21,7%
23	1	1,4%
25	1	1,4%
Total	69	100%

Sumber Data Primer (2026)

Pada tabel 3. menunjukkan bahwa 69 responden sebagian besar berusia 19 tahun yaitu sebanyak 33 mahasiswa (47,8%)

3. Data Khusus Hasil Penelitian

Data khusus dalam penelitian ini memiliki data khusus yang meliputi data karakteristik intensitas penggunaan smartphone dan karakteristik prokrastinasi akademik, serta hasil Uji Spermank Rank sebagai berikut :

1) Karakteristik Intensitas penggunaan smartphone

Tabel 4. Karakteristik Intensitas Penggunaan Smartphone

Intensitas penggunaan smartphone	Durasi Penggunaan	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	< 4 Jam	2	2,9%
Sedang	4-5 Jam	43	62,3%
Tinggi	> 5 Jam	24	34,8%
Total		69	100%

Sumber Data Primer (2026)

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa 69 responden sebagian besar intensitas penggunaan smartphonenya dalam kategori sedang sebanyak 43 mahasiswa (62,3%) dengan rata rata penggunaan smartphone 4-5 jam per hari.

2) Karakteristik Prokrastinasi akademik

Tabel 5. Karakteristik Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi Akademik	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	19	27,5%
Sedang	24	34,8%
Tinggi	26	37,7%
Total	69	100%

Sumber Data Primer (2026)

Pada tabel 5. menunjukan bahwa 69 responden sebagian besar mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi sebanyak 26 mahasiswa (37,7%)

3) Tabulasi silang

Tabel 6. Tabulasi Silang Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Prokrastinasi Akademik

Intensitas Penggunaan Smartphone	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Rendah	2	0	0	2
Sedang	17	24	2	43
Tinggi	0	0	24	24
Total	19	24	26	69

Sumber Data Primer (2026)

Pada Tabel 6. menunjukkan bahwa dari 69 responden, sebagian besar responden dengan intensitas penggunaan smartphone rendah berada pada kategori prokrastinasi akademik rendah, yaitu sebanyak 2 orang (100%), dan tidak terdapat responden pada kategori sedang maupun tinggi. Sementara itu, pada responden dengan intensitas penggunaan smartphone sedang, sebagian besar berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang, yaitu sebanyak 24 orang (55,8%), diikuti kategori rendah sebanyak 17 orang (39,5%), dan sebagian kecil berada pada kategori tinggi sebanyak 2 orang (4,7%). Selanjutnya, pada responden dengan intensitas penggunaan smartphone tinggi, seluruhnya berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi, yaitu sebanyak 24 orang (100%), tanpa adanya responden pada kategori prokrastinasi rendah maupun sedang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dilihat adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik.

4. Analisis Data

1) Analisa Bivariat

Tabel 7. Hasil Uji Sperman Rank Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester II Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Maharani Malang

Variabel Penelitian	N	Koefisiensi Korelasi (r)	P Value
Intensitas penggunaan smartphone dengan prokrastinasi akademik	69	0,751	0,000
Nilai Uji Statistik Korelasi Rank Spearman = 0,000 ($P < 0,05$)			
Nilai r = 0,751 (Kekuatan Hubungan Kuat)			

Sumber Data Primer (2026)

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank, diperoleh nilai koefisien korelasi antara intensitas penggunaan smartphone dan prokrastinasi akademik sebesar $r = 0,751$ dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel. Arah korelasi yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hubungan yang terjadi bersifat searah. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,751

termasuk dalam kategori kuat, sehingga menunjukkan bahwa keterkaitan antara kedua variabel cukup erat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dan prokrastinasi akademik.

PEMBAHASAN

1. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan kuisioner terhadap responden pada tanggal 21 April 2026 dan setelah diolah data, maka peneliti akan membahas mengenai hubungan intensitas penggunaan smartphone terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester II program studi sarjana keperawatan STIKes Maharani Malang

2. Intensitas Penggunaan Smartphone

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.4 diperoleh bahwa dari 69 responden, mahasiswa dengan intensitas penggunaan smartphone kategori sedang merupakan jumlah terbanyak yaitu 43 responden (62,3%), diikuti kategori tinggi sebanyak 24 responden (34,8%), sedangkan kategori rendah hanya 2 responden (2,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah terbiasa menggunakan smartphone dalam kehidupan sehari-hari dengan durasi dan frekuensi yang cukup tinggi. Intensitas penggunaan smartphone pada kategori sedang umumnya ditandai dengan penggunaan yang dilakukan beberapa kali dalam sehari dengan durasi yang cukup lama, namun masih dalam batas yang dapat dikontrol. Mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap akses informasi, komunikasi, dan interaksi sosial. Menurut Saputra, (2023) Smartphone menjadi perangkat yang sangat mendukung kebutuhan tersebut karena memiliki berbagai fungsi seperti sebagai alat komunikasi, media hiburan, sarana mencari informasi, serta mendukung aktivitas pembelajaran digital. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa cenderung menggunakan smartphone secara rutin dalam berbagai aktivitas, baik untuk kepentingan akademik maupun non-akademik.

Dominasi kategori sedang dan tinggi menunjukkan bahwa penggunaan smartphone telah menjadi kebiasaan yang sulit dipisahkan dari kehidupan mahasiswa. Penggunaan dalam durasi yang cukup lama umumnya melibatkan aktivitas seperti mengakses media sosial, menonton video, mencari informasi, serta berkomunikasi melalui aplikasi digital. Intensitas penggunaan smartphone dipengaruhi oleh beberapa aspek menurut (Wahyuliarmy et al., 2021) yaitu frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, serta tingkat perhatian pengguna terhadap perangkat. Ketiga aspek ini merupakan indikator penting dalam mengukur intensitas penggunaan smartphone, di mana semakin sering dan semakin lama penggunaan, serta semakin tinggi perhatian terhadap smartphone, maka semakin tinggi pula tingkat intensitas penggunaannya. Dominasi kategori sedang dan tinggi (97,1%) menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menggunakan smartphone sesekali, tetapi telah membentuk kebiasaan penggunaan yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, menurut (Ibrahim et al., 2023) faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan smartphone antara lain seperti tingginya paparan terhadap media sosial, kemudahan akses terhadap berbagai aplikasi, serta kebutuhan untuk selalu terhubung dengan lingkungan sosial. Selain itu, faktor psikologis seperti kurangnya kontrol diri, kebutuhan akan hiburan, serta kecenderungan mencari kepuasan instan juga turut meningkatkan intensitas penggunaan smartphone.

Sejalan dengan pernyataan Dinatha et al., (2025) bahwa penggunaan smartphone yang tinggi berkaitan dengan kemudahan akses dan daya tarik fitur digital yang mampu memberikan kepuasan secara cepat, sehingga mendorong pengguna untuk terus mengakses perangkat tersebut. Penggunaan smartphone yang dilakukan secara berulang dalam satu hari menunjukkan bahwa perangkat ini telah menjadi bagian dari rutinitas mahasiswa. Kemudahan dalam mengakses berbagai informasi dan hiburan membuat mahasiswa cenderung kembali menggunakan smartphone dalam waktu yang berdekatan. Berdasarkan hasil penelitian,

diketahui bahwa rata-rata responden menggunakan smartphone untuk kegiatan non-akademik seperti bermain game, mendengarkan musik, dan hiburan lainnya selama 4–5 jam per hari. Durasi tersebut menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian penting dalam aktivitas sehari-hari responden. Peran smartphone sebagai media utama dalam menunjang aktivitas akademik dan hiburan membuat mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu di dunia digital dibandingkan dengan aktivitas lain. Kondisi ini berpotensi mengurangi waktu untuk aktivitas produktif lainnya apabila tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik. Meskipun demikian, penggunaan smartphone tidak selalu berdampak negatif apabila digunakan secara bijak dan sesuai kebutuhan, karena dapat membantu mahasiswa dalam mengakses materi pembelajaran dan meningkatkan pengetahuan. Sebaliknya, mahasiswa yang berada pada kategori intensitas rendah cenderung memiliki kontrol penggunaan smartphone yang lebih baik. Mereka menggunakan smartphone hanya untuk keperluan tertentu dan tidak secara berlebihan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengendalian diri dalam penggunaan teknologi dapat mempengaruhi rendahnya intensitas penggunaan smartphone.

Berdasarkan pemaparan tersebut, tingginya intensitas penggunaan smartphone pada mahasiswa dalam penelitian ini dapat dipandang sebagai fenomena yang wajar di era digital saat ini, namun tetap memerlukan perhatian. Penggunaan smartphone yang tidak terkontrol berpotensi menimbulkan berbagai dampak. Dampak positif penggunaan smartphone menurut Muhammadun & Dalle, (2024) mahasiswa terbantu dalam mencari informasi yang tepat, menilai keakuratan sumber, serta memanfaatkan aplikasi pembelajaran yang mendorong kreativitas dan inovasi. Penggunaan smartphone yang tidak sesuai dengan waktunya dapat mengganggu proses belajar. Banyak waktu dihabiskan untuk bermain game atau membuka media sosial seperti WhatsApp, Facebook, Instagram, dan lainnya, bahkan saat perkuliahan berlangsung atau ketika seharusnya digunakan untuk belajar atau menyelesaikan tugas. Hal ini merupakan dampak negatif penggunaan smartphone yang akan membuat mahasiswa terdistraksi dan memengaruhi konsentrasi belajar (Jamon et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dari mahasiswa untuk mengatur waktu penggunaan smartphone agar tetap seimbang antara aktivitas akademik dan aktivitas lainnya.

Menurut peneliti, intensitas penggunaan smartphone pada mahasiswa semester II tergolong cukup tinggi, yang terlihat dari dominasi kategori sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa, baik dalam mendukung kegiatan belajar maupun sebagai sarana hiburan. Namun, penggunaan yang terlalu sering juga dapat berdampak pada kebiasaan belajar apabila tidak dikontrol dengan baik. Peneliti berpendapat bahwa penggunaan smartphone dalam konteks akademik pada dasarnya tidak selalu menimbulkan hambatan, karena perangkat tersebut justru mendukung aktivitas belajar seperti mengakses materi kuliah, mencari referensi, atau berkomunikasi dengan dosen dan teman sekelas. Namun, permasalahan muncul ketika mahasiswa menggunakan smartphone di luar kepentingan akademik, misalnya untuk media sosial, hiburan, bermain game, atau aktivitas online yang bersifat rekreatif. Akses tanpa batas terhadap berbagai fitur non-akademik ini mendorong mahasiswa untuk lebih sering membuka smartphone, bahkan pada waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar. Kebiasaan tersebut secara perlahan menciptakan distraksi, mengurangi fokus, dan menunda penyelesaian tugas.

3. Prokrastinasi akademik

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.5 diperoleh bahwa dari 69 responden, sebanyak 26 mahasiswa (37,7%) berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi, kemudian 24 mahasiswa (34,8%) berada pada kategori sedang, dan 19 mahasiswa (27,5%) berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecenderungan prokrastinasi akademik yang cukup tinggi, menggambarkan adanya kebiasaan menunda tugas, kesulitan memulai pekerjaan akademik, serta kecenderungan untuk mengalihkan perhatian kepada aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Prokrastinasi

akademik mengacu pada perilaku menunda pengerjaan tugas atau kewajiban belajar, meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Secara teoritis, prokrastinasi akademik merupakan bentuk perilaku menunda, baik dalam menyelesaikan tugas maupun saat sedang mengerjakan tugas, khususnya yang terkait dengan kegiatan akademik (Nurazizah et al., 2024).

Prokrastinasi juga dipandang sebagai bentuk coping tidak adaptif yang dilakukan untuk mengurangi tekanan, tetapi justru menimbulkan dampak yang lebih merugikan. Menurut Winarso, (2023) dampak negatif prokrastinasi yaitu menurunnya kualitas pembelajaran, meningkatnya rasa cemas dan stres, rendahnya pemahaman materi, hingga penurunan prestasi akademik akibat tugas diselesaikan terburu-buru. Jika perilaku ini berlangsung secara berulang, dapat membentuk pola maladaptif yang memengaruhi kedisiplinan dan tanggung jawab mahasiswa. Menurut Azisah et al., (2025) prokrastinasi akademik melibatkan beberapa aspek seperti menunda memulai tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan tindakan, serta memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menarik meskipun tugas akademik belum terselesaikan. Aspek-aspek tersebut sangat terlihat pada mahasiswa yang berada pada kategori tinggi, di mana mereka cenderung terus-menerus menunda penyelesaian tugas hingga mendekati batas waktu, mengalami gangguan perhatian, serta lebih memilih aktivitas yang memberikan hiburan instan dibandingkan kegiatan akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dan tinggi (total 72,5%) perilaku prokrastinasi telah menjadi kebiasaan yang melekat pada mayoritas mahasiswa. Kebiasaan ini berkaitan erat dengan beberapa faktor yang dijelaskan oleh (Jadidah et al., 2023) Faktor-faktor prokrastinasi akademik dapat berasal dari dalam diri maupun dari luar individu. Secara internal, perilaku menunda dipengaruhi oleh kondisi mental atau emosional yang tidak stabil, keraguan terhadap kemampuan diri (*perceived ability*), serta rendahnya kemampuan regulasi diri dalam mengatur tindakan dan emosi. Sementara itu, dari faktor eksternal, prokrastinasi dapat dipicu oleh kesibukan aktivitas baik di dalam maupun di luar kampus, lingkungan yang kurang mendukung seperti kesulitan memahami tugas atau keterbatasan fasilitas, serta penumpukan tugas yang membuat individu kesulitan menentukan prioritas. Prokrastinasi akademik juga sering kali muncul ketika mahasiswa merasa kewalahan dengan beban tugas atau tuntutan akademik yang tinggi. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih memilih aktivitas yang memberikan kenikmatan jangka pendek seperti bermain media sosial, menonton video, atau bersantai daripada memulai tugas yang memerlukan usaha mental. Perilaku ini merupakan bentuk coping yang tidak adaptif, di mana mahasiswa menghindari tekanan akademik dengan menunda pengerjaan tugas dan mencari aktivitas alternatif yang lebih menyenangkan.

Temuan penelitian (Sidqi, Moch et al., 2025) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa, terutama pada jenjang awal perkuliahan. Mahasiswa semester awal sedang berada pada tahap adaptasi terhadap metode pembelajaran perguruan tinggi yang menuntut kemandirian lebih tinggi dibandingkan tingkat pendidikan sebelumnya. Apabila mahasiswa belum mampu mengatur waktu dengan baik atau belum memiliki strategi belajar yang efektif, mereka lebih rentan mengalami penundaan tugas. Selain itu, distraksi digital seperti media sosial dan hiburan online memperbesar peluang munculnya perilaku menunda, karena memberikan kepuasan yang cepat dan mudah diakses. Mahasiswa yang berada pada kategori rendah memiliki karakteristik yang berbeda, yaitu mampu mengatur waktu dengan lebih baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, serta mampu memprioritaskan tugas akademik dibandingkan kegiatan lain. Mereka cenderung memiliki komitmen akademik yang kuat dan mampu mengatasi tekanan tugas dengan strategi belajar yang efektif. Mereka juga cenderung memiliki kontrol diri yang baik sehingga dapat menahan keinginan untuk mengalihkan perhatian ke aktivitas yang tidak produktif. Dari keseluruhan

analisis, dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam penelitian ini cukup mengkhawatirkan, mengingat sebagian besar responden berada pada kategori sedang hingga tinggi. Kebiasaan menunda tugas yang terus berulang dapat berdampak pada rendahnya kualitas pembelajaran, keterlambatan pengumpulan tugas, peningkatan stres, hingga penurunan prestasi akademik. Prokrastinasi yang tidak dikendalikan juga dapat berkembang menjadi pola perilaku maladaptif yang mempengaruhi disiplin diri dan tanggung jawab akademik mahasiswa.

Menurut peneliti, tingginya tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester II berkaitan erat dengan kemampuan manajemen waktu yang belum optimal, tingginya distraksi digital, serta faktor internal seperti rasa malas, kurangnya motivasi akademik, dan kecenderungan menghindari tugas yang sulit. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi dalam bentuk pembinaan strategi belajar, peningkatan literasi manajemen waktu, serta penguatan kontrol diri mahasiswa. Dengan pengelolaan yang baik, mahasiswa diharapkan dapat mengurangi kebiasaan menunda dan meningkatkan produktivitas dalam kegiatan akademik.

4. Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester II Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Maharani Malang

Hasil uji statistik Spearman Rank pada Tabel 5.7 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara intensitas penggunaan smartphone dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Semester II Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Maharani Malang, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,751$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menegaskan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Korelasi positif yang kuat ini menggambarkan adanya kecenderungan bahwa mahasiswa yang sangat sering menggunakan smartphone, terutama untuk aktivitas non-akademik, memiliki probabilitas lebih besar untuk menunda tugas, menunda belajar, serta mengalihkan perhatian dari kewajiban akademiknya.

Berdasarkan Tabel 5.6, terlihat pola yang konsisten antara intensitas penggunaan smartphone dan tingkat prokrastinasi akademik. Pada responden dengan intensitas penggunaan smartphone rendah, seluruh responden berada pada kategori prokrastinasi rendah, menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang minimal tidak mengganggu fokus maupun keteraturan dalam menyelesaikan tugas. Pada responden dengan intensitas penggunaan smartphone sedang, sebagian besar responden berada pada prokrastinasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan smartphone tingkat sedang mulai memberikan distraksi, namun belum berdampak ekstrem pada seluruh aktivitas akademik mahasiswa. Sebaliknya, pada responden dengan intensitas penggunaan smartphone tinggi terutama untuk kegiatan non akademik, seluruh responden berada pada kategori prokrastinasi tinggi. Kondisi ini menegaskan bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan smartphone, semakin tinggi pula kecenderungan mereka menunda tugas akademik. Swedana & Wahyono (2025) menyebutkan bahwa prokrastinasi muncul sebagai coping tidak adaptif ketika individu memilih aktivitas yang lebih menyenangkan dibanding menyelesaikan tuntutan akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wahyuliarmy et al., (2021) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan smartphone ditentukan oleh durasi pemakaian, frekuensi penggunaan, dan tingkat perhatian. Smartphone sebagai perangkat multifungsi menyediakan kemudahan akses pada media sosial, hiburan, dan komunikasi, sehingga pengguna dapat menghabiskan waktu yang panjang untuk aktivitas non-akademik. Sifat smartphone yang praktis dan portable membuat perangkat ini mudah digunakan kapan saja, sehingga berpotensi mengalihkan perhatian dari aktivitas penting. Kondisi inilah yang menyebabkan mahasiswa lebih rentan terdistraksi ketika sedang menyelesaikan tugas kuliah.

Pada sisi lain, prokrastinasi akademik menurut Swedana & Wahyono, (2025) adalah kebiasaan menunda atau menghindari penyelesaian tugas yang disertai dengan keraguan terhadap kompetensi pribadi saat mengerjakan tugas akademik, meskipun mahasiswa mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif. tetapi mereka sering kali menunda karena memilih aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan, seperti bermain smartphone, menonton video, atau membaca pesan. Selain faktor dari smartphone, menurut Jadidah et al., (2023) menjelaskan bahwa regulasi diri yang rendah menjadi penyebab kuat mahasiswa menunda tugas. Ketika mahasiswa tidak mampu menahan dorongan untuk mengecek smartphone, perilaku prokrastinasi menjadi semakin dominan. Kondisi tersebut terlihat dari hasil penelitian ini, bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi sedang hingga tinggi. Semakin lama durasi penggunaan smartphone, semakin besar pula waktu yang hilang untuk menyelesaikan kewajiban akademik. Dari aspek perilaku belajar, smartphone dapat menciptakan distraksi digital yang mengganggu proses fokus jangka panjang. Mahasiswa sering berpindah perhatian dari tugas ke aktivitas pada smartphone, sehingga tugas menjadi tidak selesai atau membutuhkan waktu yang jauh lebih lama. Dampak ini sejalan dengan penjelasan Jadidah et al., (2023) yang menyatakan bahwa lingkungan belajar yang penuh distraksi dapat memperburuk perilaku menunda akibat menurunnya kemampuan mengelola perhatian.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti berpendapat bahwa tingginya hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan prokrastinasi akademik merupakan isu penting yang perlu diperhatikan oleh mahasiswa, dosen, maupun institusi pendidikan. Namun demikian, menurut pendapat peneliti intensitas penggunaan smartphone yang tinggi tidak selalu identik dengan tingginya tingkat prokrastinasi. Pada beberapa keadaan, intensitas penggunaan smartphone yang tinggi justru dapat terjadi karena mahasiswa menggunakan smartphone untuk tujuan akademik, seperti mencari referensi, membaca jurnal, mengakses platform perkuliahan, atau menyelesaikan tugas. Dalam konteks ini, smartphone berfungsi sebagai alat bantu belajar yang mempermudah proses pembelajaran dan meningkatkan efektivitas waktu studi, sehingga tingkat prokrastinasi justru lebih rendah.

Hal ini sejalan dengan teori Uses and Gratification yang menekankan bahwa perilaku penggunaan media ditentukan oleh tujuan dan kebutuhan pengguna. Apabila kebutuhan yang ingin dipenuhi bersifat akademik, maka penggunaan smartphone menghasilkan manfaat positif dan tidak memicu perilaku menunda. Sebaliknya, apabila intensitas penggunaan smartphone tinggi didominasi oleh aktivitas non-akademik seperti hiburan, media sosial, atau kegiatan non akademik lainnya, maka kecenderungan prokrastinasi meningkat secara signifikan. Penggunaan smartphone untuk aktivitas non-akademik menghasilkan kepuasan instan yang membuat mahasiswa terdistraksi dan kehilangan waktu belajar produktif. Penelitian Pratama et al., (2026) juga menegaskan bahwa penggunaan smartphone untuk hiburan berdampak negatif terhadap manajemen waktu mahasiswa dan meningkatkan probabilitas terjadinya prokrastinasi akademik.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan kuat antara intensitas penggunaan smartphone dan prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh tingginya frekuensi penggunaan, tetapi juga oleh jenis aktivitas yang dilakukan melalui smartphone. Smartphone dapat berfungsi sebagai sarana pendukung akademik yang bermanfaat, namun juga dapat menjadi sumber distraksi yang menghambat produktivitas apabila tidak digunakan secara bijak. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan regulasi diri, manajemen waktu yang baik, serta kesadaran untuk membatasi penggunaan smartphone non-akademik agar mahasiswa dapat memaksimalkan fungsi smartphone sebagai alat bantu pembelajaran tanpa meningkatkan risiko prokrastinasi akademik.

Mahasiswa yang terlalu sering menggunakan smartphone untuk hiburan akan lebih sulit mengontrol waktu belajar, sehingga tugas-tugas cenderung dikerjakan secara terburu-buru dan

tidak optimal. Dalam pandangan peneliti, diperlukan strategi pengelolaan penggunaan smartphone melalui pembatasan waktu, pengaturan notifikasi, serta peningkatan kesadaran mahasiswa mengenai dampak negatif prokrastinasi terhadap keberhasilan akademik. Penguatan kemampuan regulasi diri, manajemen waktu, serta kebiasaan belajar yang disiplin diperlukan agar mahasiswa dapat menggunakan smartphone secara produktif tanpa mengorbankan kewajiban akademiknya. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik cenderung lebih tinggi pada mahasiswa yang menggunakan smartphone untuk aktivitas non-akademik atau yang sering teralih oleh fitur-fitur smartphone yang lebih menarik, seperti aplikasi hiburan dan media sosial. Distraksi ini membuat mahasiswa menghabiskan waktu lebih lama pada aktivitas yang tidak berkaitan dengan perkuliahan, sehingga mengurangi waktu efektif untuk belajar dan secara tidak langsung meningkatkan perilaku menunda tugas.

Menurut peneliti, meskipun penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara intensitas penggunaan smartphone dan prokrastinasi akademik, hubungan tersebut tidak bersifat mutlak. Intensitas penggunaan smartphone yang tinggi tidak serta-merta menyebabkan tingginya tingkat prokrastinasi, karena pengaruh tersebut sangat ditentukan oleh jenis aktivitas yang dilakukan melalui smartphone. Jika penggunaan smartphone berorientasi pada kegiatan akademik, maka intensitas yang tinggi justru dapat mendukung proses belajar dan tidak memicu perilaku menunda. Korelasi yang tinggi dalam penelitian ini muncul karena sebagian besar mahasiswa dengan intensitas penggunaan smartphone tinggi memanfaatkan perangkat tersebut untuk aktivitas non-akademik, sehingga lebih mudah terdistraksi dan cenderung menunda tugas. Hubungan yang kuat dan signifikan ini menunjukkan bahwa smartphone bukan hanya alat komunikasi, tetapi juga sumber distraksi yang dapat memengaruhi kualitas dan produktivitas belajar mahasiswa apabila tidak dikelola dengan baik.

5. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan (margin of error) 10%. Sehingga penggunaan tingkat kesalahan yang relatif besar dapat menyebabkan tingkat ketelitian hasil penelitian menjadi lebih rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan smartphone dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Semester II Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Maharani Malang, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Intensitas penggunaan smartphone pada mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian dari aktivitas harian mahasiswa, baik untuk kebutuhan belajar maupun hiburan.
2. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa juga sebagian besar berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menggambarkan bahwa kebiasaan menunda tugas masih cukup dominan terjadi pada mahasiswa semester awal.
3. Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,751$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat hubungan kuat dan bermakna secara statistik antara intensitas penggunaan smartphone dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi.

Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti motivasi belajar, manajemen waktu, kontrol diri, tingkat stres akademik, serta jenis konten atau aplikasi yang diakses melalui smartphone. Penelitian

selanjutnya juga dapat menggunakan desain longitudinal untuk melihat dampak penggunaan smartphone dalam jangka panjang terhadap perilaku akademik mahasiswa. Selain itu, pengukuran tingkat kecanduan smartphone (smartphone addiction) juga direkomendasikan agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

2. Bagi Profesi Keperawatan / Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga pendidik dan institusi keperawatan dalam memberikan edukasi mengenai penggunaan smartphone yang bijak dan manajemen waktu yang baik kepada mahasiswa. Dosen dan pembimbing akademik diharapkan dapat memberikan strategi belajar yang mendorong disiplin, tanggung jawab akademik, serta mengurangi distraksi digital. Institusi juga dapat menyediakan program pelatihan mengenai pengelolaan stres dan pembentukan kebiasaan belajar produktif.

3. Bagi Mahasiswa / Responden

Mahasiswa diharapkan lebih bijak dalam mengatur durasi penggunaan smartphone, terutama untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Mahasiswa dianjurkan untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu, memprioritaskan tugas akademik, serta membatasi penggunaan smartphone pada saat menyelesaikan tugas. Selain itu, mahasiswa disarankan membangun lingkungan belajar yang minim distraksi digital sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriza, E. F. (2025). PENGARUH SELF REGULATED LEARNING DAN INTENSITAS. 3(2), 487–493.
- Ahmad, Q. (2021). Hilangnya kesadaran diri mahasiswa untuk kuliah 9konsep conscientizacao (kesadaran) sebagai tujuan pendidikan paulo freire). 3(April), 1–13.
- Ayu, S. P., Syafwar, F., & Rafiola, R. H. (2025). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Prokrastinasi Akademik dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa. 03(04), 1872–1879.
- Azisah, Z., Sinring, A., & Buchori, S. (2025). Prokrastinasi Akademik Siswa Yang Aktif Ekstrakurikuler : Studi Kasus Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. 5(4), 1–12.
- Danial, A., & Gresik, M. (2023). PEMANFAATAN SMARTPHONE DALAM PEMBELAJARAN. 146–153.
- Dinatha, J. P., Iqbal, A., & Parhusip, J. (2025). MAHASISWA PADA WEEKDAYS DAN WEEKEND (STUDI KASUS : INSTITUT TEKNOLOGI KALIMANTAN). 9(1), 68–75.
- Ekayanti, E., & et.al. (2025). HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DAN MOTIVASI BELAJAR LATAR BELAKANG Mahasiswa institusi Pendidikan tingi baik negeri maupun swasta dituntut untuk menyelesaikan tugas karya tulis ilmiah atau skripsi sebagai syarat wajib mahasiswa mendapatkan gelar sarjana . Mah. 212–220.
- Fadillah, H., Masita, M., Ningsih, S. R., & Hamsa, A. (2024). Dampak Penggunaan Android Terhadap Aktivitas Pembelajaran Pada Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dalam pola belajar dan mempengaruhi kualitas pembelajaran . Ketersediaan aplikasi konteks pendidikan . ini diharapk. 1(6), 320–329.
- Hutami, A., & Azizah, N. A. (2023). Kecanggihan Smartphone sebagai Media Pembelajaran Di Era Modern. 3(1), 65–73.
- Ibrahim, F., Asia, S., Kadek, A., Tosepu, R., Effendy, D. S., & Susanty, S. (2023). Analisis Tingkat Smartphone Addiction pada Mahasiswa Pre Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo 6(2), 132–138. <https://doi.org/10.36566/mjph/Vol6.Iss2/316>
- Jadidah, I. T., Canavallia, B. G., Dita, E. N., Hidayanti, F. N., & Pratiwi, S. (2023). FAKTOR PENYEBAB PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FITK ANGKATAN 2021 UIN RADEN FATAH PALEMBANG Angkatan 2021 UIN Raden Fatah Palembang. 02, 180–188.
- Jamun, Y. M., Rudyanto, Z., & Ntelok, E. (2022). EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Dampak Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa. 4(3), 3796–3803.
- Jannaty, Z. (2023). Pengaruh Tingkat Prokrastinasi Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Program Studi Farmasi Universitas Lampung

Pasca Pandemi Covid-19.

- Lamantu, I. A., Tuerah, P. R., Lobja, X. E., & Manado, U. N. (2025). Penggunaan Smartphone Pada Masyarakat di Desa Rumengkor The Use of Smartphones Among the Community in Rumengkor Village. 1(4), 720–739. <https://doi.org/10.70742/asoc.v1i4.325>
- Lumbantobing, J. (2021). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE DENGAN MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA NERS TAHAP AKADEMIK DI STIKes SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2021. Sekolah tinggi ilmu kesehatan santa elisabeth medan.
- Martino, H., Herlinda, R., Nurzahirah, R., & Dinata, K. I. (2025). Pengaruh Kecanduan Smartphone dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. 9, 38127–38135.
- Mufrida, I. (2024). Warga RI terlama Main Gadget Di Dunia. GOODSTATS. <https://goodstats.id/article/kecanduan-main-hp-warga-ri-jadi-orang-paling-lama-main-gadget-di-dunia-CQVVz>
- Muhammadun, M., & Dalle, A. (2024). Dampak penggunaan Smartphone Terhadap Minat Belajar Peserta Didik. 3, 47–59.
- Naibaho, K., & Hutapea, L. (2024). Kompetensi mahasiswa keperawatan tingkat dua dalam pelaksanaan praktik klinis. Journal of Telenursing, 6, 965–972.
- Nena Suwanti. (2025). Penggunaan Smartphone Sebagai Media Interaksi Sosial Siswa. Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam, 8(1), 31–41. <https://doi.org/10.37567/syar.v8i1.3729>
- Nurazizah, S., Apsari, N. C., Santoso, M. B., Sarjana, P., Kesejahteraan, I., Ilmu, F., Politik, I., Csr, P., Sosial, K., Fisip, M., & Padjadjaran, U. (2024). SOSIAL DAN LINGKUNGAN FISIK fenomena yang umum terjadi di kalangan tersebut , yang. Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM), 5(2). https://jurnal.unpad.ac.id/jppm/article/download/61518/24736?utm_source=chatgpt.com
- Nurhalifah, Rizaldi, D., & Et.al. (2024). Dampak Positif dan Negatif Penggunaan Smartphone Terhadap Prestasi Belajar Siswa. Action Research Journal, 1 (1).
- Paridawati, I., Daulay, M. I., & Amalia, R. (2021). JOURNAL ON TEACHER EDUCATION Research & Learning in Faculty of Education Persepsi Orangtua Terhadap Penggunaan Smartphone pada Anak Usia Dini di Desa Indrasakti Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. 2, 28–34.
- Prasetyo, Eko, B. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Tingkat Ketergantungan Media Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Swasta Nur Azizi Tanjung Morawa Kbuupaten Deli Sedang. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Pratama, K., Arisandi, D., & Tazkia, U. (2026). PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE UNTUK HIBURAN TERHADAP MANAJEMEN WAKTU BELAJAR MAHASISWA. 3(1), 150–159.
- Putri, S. K., Maulana, C., Yusup, B., Rizqiyah, N., & Windayana, H. (2022). Aulad : Journal on Early Childhood Analisis Fenomena Prokrastinasi pada Mahasiswa dan CBT sebagai Solusi Intervensi Dini. 5(1), 83–86. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i1.254>
- Rahmawati, I. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone dan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas IX prokram keahlian akuntansi keuangan dan lembaga disekolah menengah kejuruan. 5(1), 32–44.
- Ramadhanti, F., & et.al. (2024). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa : bagaimana peranan kontrol diri dan efikasi diri. Jurnal Psikologi Indonesia, 2(1), 172–184.
- Ramadhanty, Sabrina, N., Nauli, F., & Guna, S. (2025). Gambaran Burnout pada mahasiswa keperawatan. Jurnal Keperawatan Profesional, 13(1), 32–48.
- Rosmilawati, S. (2023). ANDROID DALAM MENGAKSES INFORMASI EDUKATIF (STUDI PADA UM PALANGKARAYA). 6, 3377–3383.
- Santosa, I. V., & Muchsini, B. (2024). Theory Planned Of Behavior : Intensi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi. 6(4), 4270–4282.
- Saputra, R. (2023). PENGARUH PENGGUNAAN SMARTPHONE. 6(2).
- Sidqi, Moch, H., Nurdiansah, Iszanul, D., & Darmawan, D. (2025). Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa : Kejenuhan Akademik, Kecanduan Media Sosial, Dan Stres Akademik. Jurnal Pendidikan Dasar, 9, 437–460.

- Sipaayung, J. (2025). Peran Teknologi Smartphone Sebagai Media Pembelajaran Interaktif Bagi Mahasiswa di Era Digital Program Studi Manajemen , Universitas Bina Bangsa , Indonesia fleksibilitas . Smartphone memiliki banyak fitur selain fungsi telepon dan SMS . Smartphone. *Trending: Jurnal Ekonomi, Akuntansi Dan Manajemen*, 3.
- Sufa, A. M., Irwan, M., & Nasution, P. (2025). Persepsi dan Hambatan Penggunaan Sistem Informasi Akademik Berbasis Web di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. 2(3), 347–357.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.)). ALFABETA.
- Susanti, R. (2025). Gambaran fenomena prokrastinasi pada mahasiswa dan solusi penanganan menggunakan cbt. *Journal of Islamic Education*, 6(2), 61–73.
- Swedana, I. N., & Wahyono, D. (2025). Pengaruh Stres Akademik , Kecanduan Smartphone , Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido The Influence of Academic Stress , Smartphone Addiction , and Time Management on Academic Procrastination in Students of the Faculty of Economics and Business , Abdul Azis Lamadjido University. 8(7), 4035–4039. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.8226>
- Syahroni, M., & Firmadhani, F. (2021). *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Analisis Latar Belakang Akademik dan Sosial Mahasiswa Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*. 3(6), 4671–4682.
- Tutpai, G., Trihandini, B., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Insan, S. (2024). Tingkat disiplin belajar mahasiswa keperawatan reguler di salah satu sekolah tinggi ilmu kesehatan di kota banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 9(1), 48–53.
- Utami, P. M., & Somantri, I. (2026). BURNOUT AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DALAM KONTEKS PENDIDIKAN TINGGI: SCOPING REVIEW FAKTOR RISIKO DAN PROTEKTIF. 10.
- Wahyuliarmy, A. I., Ayu, C., Sari, K., Islam, U., Sayyid, N., & Rahmatullah, A. (2021). Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial. *Jurnal Psikologi*, 5, 100–113.
- Walidaini, B., Miko, N. A., & Arini, N. (2024). Analisis Karakteristik Prefensi Mahasiswa BKPI IAIN Takengon Berdasarkan Data Diri. 2(02), 98–105. <https://doi.org/10.61683/jome.v2i2.165>
- Winarso, W. (2023). *MENGELOLA PROKRASTINASI AKADEMIK*. Jejak Pustaka.