

Hubungan Ketergantungan *Smartphone* Dengan Prokrastinasi Akademik Remaja Desa

Mita Purnama¹, Jumaini², Anisa Yulvi Azni³
^{1,2,3} Universitas Riau

Email : mitapurnama.2003@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital membuat penggunaan *smartphone* semakin meluas, termasuk di kalangan remaja desa. Penggunaan *smartphone* berlebihan berisiko menimbulkan ketergantungan yang berpengaruh terhadap perilaku belajar, seperti prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan ketergantungan *smartphone* dengan prokrastinasi akademik remaja desa. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 205 remaja desa yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner hasil modifikasi *Smartphone Addiction Scale Short Version* (SAS-SV) dan kuesioner Prokrastinasi Akademik yang telah di uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian sebagian besar remaja memiliki ketergantungan *smartphone* kategori tinggi yaitu 108 remaja (52,7%), sedangkan prokrastinasi akademik sebagian besar remaja di kategori sedang yaitu 106 remaja (51,7%). Hasil uji statistic lebih lanjut terdapat hubungan yang signifikan antara ketergantungan *smartphone* dengan prokrastinasi akademik pada remaja desa ($p \text{ value} = 0.000 < 0,05$). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan berpotensi meningkatkan prokrastinasi akademik pada remaja desa, diharapkan kepada remaja desa untuk menggunakan *smartphone* secara bijak agar tidak menghambat tanggung jawab dan prestasi akademik.

Kata kunci: Ketergantungan *Smartphone*, Prokrastinasi Akademik, Remaja Desa.

Abstract

The development of digital technology has led to the widespread use of smartphones, including among rural adolescents. Excessive smartphone use can lead to dependence, which can affect learning behavior, such as academic procrastination. This study aims to determine the relationship between smartphone dependence and academic procrastination among rural adolescents. This study uses a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 205 rural adolescents selected based on inclusion criteria using random sampling techniques. The research instruments used were a modified Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV) questionnaire and an Academic Procrastination questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was performed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. The results showed that most adolescents had a high level of smartphone addiction, namely 108 adolescents (52.7%), while most adolescents had a moderate level of academic procrastination, namely 106 adolescents (51.7%). Further statistical tests showed a significant relationship between smartphone addiction and academic procrastination among rural adolescents ($p \text{ value} = 0.000 < 0.05$). Excessive smartphone use has the potential to increase academic procrastination among rural adolescents. It is hoped that rural adolescents will use smartphones wisely so as not to hinder their responsibilities and academic achievements.

Keywords: *Smartphone Addiction, Academic Procrastination, Rural Youth.*

1. PENDAHULUAN

Pada era globalisasi dan perkembangan teknologi saat ini, remaja dihadapkan pada berbagai tantangan dalam bidang pendidikan. Perubahan perilaku belajar dan pengelolaan waktu menjadi fenomena umum, di mana banyak remaja kesulitan mengatur prioritas dalam aktivitas sehari-hari (Kifayatunnisa, 2023). Tuntutan akademik yang tinggi, perubahan sosial, serta kemajuan teknologi digital menciptakan tekanan baru bagi remaja dalam menyeimbangkan kehidupan belajar dan sosial (Rabbani, 2023). Tantangan ini tidak hanya dialami oleh remaja di perkotaan, tetapi juga telah meluas hingga ke wilayah pedesaan, yang kini turut terpapar perkembangan teknologi dan informasi (Desike et al., 2021).

Akses terhadap perangkat digital seperti *smartphone* semakin meluas dan membawa dampak positif sekaligus negatif bagi remaja (Rabbani, 2023). Salah satu dampak negatif yang sering muncul adalah kebiasaan menunda tugas-tugas akademik karena remaja lebih memilih aktivitas non-produktif seperti bermain game online, menjelajah media sosial, atau menonton konten hiburan (Munawwaroh et al., 2022). Perilaku ini menunjukkan munculnya kecenderungan prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda tugas sekolah meskipun individu menyadari bahwa tugas tersebut harus segera diselesaikan (Nurmala & Oktariani, 2022). Prokrastinasi juga dapat menjadi bentuk penolakan akademik ketika siswa lebih memilih menggunakan teknologi untuk aktivitas lain dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah (Wolters, 2003).

Prokrastinasi akademik berdampak buruk terhadap prestasi belajar, seperti penurunan nilai, keterlambatan pengumpulan tugas, hingga ketidakstabilan peringkat akademik. Kondisi ini juga menimbulkan tekanan psikologis berupa stres, kecemasan, dan rasa bersalah yang dapat menurunkan motivasi serta kepercayaan diri siswa (Kamaruddin et al., 2023). Jika dibiarkan berlarut-larut, prokrastinasi dapat berpotensi berkembang menjadi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan berat dan depresi (Herawati & Suyahya, 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan fenomena umum di kalangan pelajar. Ferrari et al. (1995) melaporkan bahwa 25–75% pelajar di luar negeri mengalami prokrastinasi akademik, sementara penelitian Nafeesa (2018) mengungkapkan bahwa 95% individu pernah melakukan prokrastinasi dan 15–20% melakukannya secara konsisten. Di Indonesia, tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 90,92% (Ramadhani et al., 2020). Tingginya angka tersebut menunjukkan perlunya memahami faktor-faktor penyebab prokrastinasi, khususnya pada remaja.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi, efikasi diri, regulasi emosi, dan kemampuan mengatur waktu, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar, tekanan akademik, teman sebaya, dan penggunaan teknologi (Husain et al., 2023). Salah satu faktor eksternal yang semakin relevan adalah ketergantungan terhadap *smartphone*. Ketergantungan *smartphone* merupakan kondisi ketika seseorang kesulitan mengontrol penggunaan *smartphone* sehingga berdampak pada aspek psikologis, sosial, dan akademik (Gunawan et al., 2021). Penggunaan *smartphone* yang melebihi batas normal sangat berpotensi menimbulkan kecanduan dan meningkatkan prokrastinasi akademik (Nuramadan et al., 2023).

Meskipun *smartphone* juga memberikan manfaat dalam pembelajaran, seperti membantu siswa mengakses materi pelajaran, mencari referensi tambahan, hingga mendukung proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) (Restela & Putri, 2023), tidak sedikit siswa yang justru menyalahgunakannya untuk aktivitas yang tidak produktif. Penggunaan *smartphone* yang tidak terkontrol berdampak pada turunnya konsentrasi belajar, buruknya manajemen waktu, serta meningkatnya kecenderungan untuk menunda tugas.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan antara ketergantungan *smartphone* dan prokrastinasi akademik. Muflihah dan Sholihah (2019) menemukan bahwa semakin tinggi kecanduan gadget, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik. Sitorus (2022) mengungkapkan bahwa aplikasi chatting merupakan fitur yang paling sering digunakan remaja, dengan durasi penggunaan mencapai 1–6 jam/hari dan frekuensi pengecekan mencapai 20–30 kali/hari. Hal ini menggambarkan bahwa remaja lebih sering menggunakan *smartphone* untuk hiburan daripada kegiatan akademik.

Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada remaja di perkotaan. Namun, studi mengenai hubungan antara ketergantungan *smartphone* dan prokrastinasi akademik pada remaja di desa masih terbatas. Padahal, remaja desa memiliki karakteristik yang berbeda, seperti keterbatasan akses pendidikan, kurangnya pendampingan orang tua, serta rendahnya literasi digital (Suhartono, 2015). Selain itu, remaja desa cenderung terpengaruh oleh budaya lokal, interaksi sosial yang kuat, dan penggunaan teknologi yang tidak selalu dibarengi dengan edukasi mengenai penggunaannya secara bijak (Sinurat et al., 2023). Kondisi ini membuat remaja desa menjadi kelompok yang rentan terhadap ketergantungan *smartphone* dan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada sekelompok remaja di wilayah desa, diketahui bahwa sebagian besar siswa menggunakan *smartphone* lebih dari 5 jam per hari. Sebagian besar menunjukkan tingkat ketergantungan *smartphone* yang tinggi dan tingkat prokrastinasi akademik yang sangat tinggi. Mereka lebih sering menggunakan *smartphone* untuk menonton konten hiburan, bermain *game online*, dan mengakses media sosial. Banyak siswa mengaku kesulitan mengendalikan durasi penggunaan *smartphone*, terutama pada malam hari, sehingga waktu belajar menjadi terganggu. Beberapa guru juga melaporkan adanya penurunan semangat belajar, keterlambatan pengumpulan tugas, penurunan nilai, bahkan beberapa siswa kedapatan menggunakan *smartphone* secara diam-diam di kelas untuk bermain *game* atau menonton video.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketergantungan *smartphone* dengan prokrastinasi akademik pada remaja yang tinggal di wilayah pedesaan. Fokus penelitian pada remaja desa menjadi penting karena penggunaan *smartphone* yang semakin meningkat tidak selalu diikuti dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik dalam aktivitas akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi remaja desa dalam menghadapi tantangan teknologi dan pendidikan saat ini.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional untuk mengetahui hubungan antara ketergantungan *smartphone* dengan prokrastinasi akademik pada remaja di wilayah pedesaan. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik simple random sampling, melibatkan 205 responden yang merupakan remaja usia 15–18 tahun dari salah satu sekolah menengah di wilayah pedesaan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: siswa aktif, berdomisili di wilayah pedesaan, memiliki *smartphone* pribadi, dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak hadir pada saat pengumpulan data atau menolak berpartisipasi. Data dikumpulkan menggunakan dua kuesioner, yaitu *Smartphone Addiction Scale Short Version (SAS-SV)* yang dikembangkan oleh Kwon (2013) dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Kurniawan et al. (2016), serta kuesioner Prokrastinasi Akademik yang disusun oleh Ghufro dan Risnawati (2017) dan diadaptasi oleh Yuliansari et al. (2023). Kedua kuesioner menggunakan skala Likert empat poin, dengan rentang jawaban dari *tidak sesuai* hingga *sesuai*.

Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya pada 30 responden dengan hasil Cronbach's Alpha 0,896 untuk SAS-SV dan 0,715 untuk kuesioner prokrastinasi akademik, sehingga keduanya dinyatakan valid dan reliabel. Prosedur penelitian dilakukan setelah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau dan izin penelitian dari Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Peneliti menjamin prinsip informed consent, anonymity, dan confidentiality dengan menjaga kerahasiaan identitas responden serta menjamin bahwa penelitian ini tidak menimbulkan risiko atau kerugian bagi partisipan. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel, serta bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengidentifikasi hubungan antara ketergantungan *smartphone* dan prokrastinasi akademik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 memberikan gambaran karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, tingkat ketergantungan *smartphone*, dan tingkat prokrastinasi akademik pada remaja desa.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden, Ketergantungan *Smartphone*, dan Prokrastinasi Akademik (n=205)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	16	7,8
16 tahun	106	51,7
17 tahun	74	36,1
18 tahun	9	4,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	78	38
Perempuan	127	62
Ketergantungan <i>Smartphone</i>		
Rendah	9	4,4
Sedang	88	42,9
Tinggi	108	52,7
Prokrastinasi Akademik		
Rendah	5	2,4
Sedang	106	51,7
Tinggi	94	45,9

Sebagian besar responden berusia 16 tahun (51,7%) dan berjenis kelamin perempuan (62%). Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas responden berada pada tahap pertengahan masa remaja, di mana individu cenderung mulai mencari identitas diri, meningkatkan interaksi sosial, serta menunjukkan ketertarikan tinggi terhadap teknologi, terutama *smartphone* (Izzani et al., 2024). Menurut Erikson (1968), pada tahap perkembangan *identity versus role confusion*, remaja berusaha membentuk jati diri melalui hubungan sosial dan eksplorasi lingkungan. *Smartphone* berperan penting dalam proses ini karena menjadi sarana komunikasi, hiburan, dan ekspresi diri. Temuan ini sejalan dengan data BPS (2022) yang menyebutkan bahwa kelompok usia 15–19 tahun memiliki tingkat kepemilikan *smartphone* tertinggi, yaitu 91,82%. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok paling rentan mengalami distraksi digital dan kecenderungan menunda tugas akademik.

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (62%), tingginya proporsi remaja perempuan dalam penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa perempuan lebih sering menggunakan *smartphone* untuk interaksi sosial dan komunikasi dibandingkan laki-laki, yang lebih dominan menggunakan *smartphone* untuk bermain game atau hiburan visual (Taywade & Khubalkar, 2019). Penelitian Andone et al. (2016) menjelaskan perempuan biasanya mengalokasikan waktu lebih banyak untuk aktivitas komunikasi dan aplikasi sosial, sedangkan laki-laki cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk bermain game. Dari sudut pandang keperawatan, fenomena ini penting diperhatikan karena pola penggunaan yang berbeda antar jenis kelamin dapat mempengaruhi risiko ketergantungan dan prokrastinasi akademik.

Sebagian besar remaja memiliki tingkat ketergantungan *smartphone* tinggi yaitu sebesar 52,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja desa memiliki durasi penggunaan *smartphone* yang berlebihan dibandingkan standar normal penggunaan 1–2 jam per hari yang direkomendasikan oleh American Academy of Pediatrics. Menurut Kwon (2013), ketergantungan *smartphone* terjadi ketika individu sulit mengendalikan dorongan untuk menggunakan perangkat meskipun sudah menyadari dampak negatifnya. Raharja dan Sumarno (2023) juga menemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami ketergantungan *smartphone* berat akibat penggunaan aplikasi media sosial dan hiburan digital.

Dalam konteks pedesaan, keterbatasan fasilitas hiburan dan akses informasi membuat *smartphone* menjadi sumber utama aktivitas sosial dan komunikasi remaja (Selly & Praditha, 2024). Namun, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan konsentrasi belajar dan meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik (Adilla & Lubis, 2020). Karakteristik sosial dan gaya hidup memiliki pengaruh besar terhadap tingkat ketergantungan pada *smartphone*. Remaja desa umumnya hidup dalam lingkungan sosial yang akrab, memiliki rasa kebersamaan yang tinggi, serta hubungan emosional yang dekat dengan teman sebaya. Namun, karakter sosial yang santai dan pola kehidupan yang tidak terlalu terstruktur sering kali membuat remaja kurang disiplin dalam mengatur waktu serta memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap dunia luar. Dalam kondisi tersebut, *smartphone* menjadi sarana utama bagi mereka untuk berinteraksi, memperoleh hiburan, dan mengakses informasi di luar lingkungan sosialnya (Muslim et al., 2023).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori sedang (51,7%). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Sitorus (2022), bahwa perilaku menunda tugas umum terjadi pada siswa. Burka dan Yuen (2008, dalam Herawati & Suyahya, 2019) menyebutkan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan tugas secara sadar yang banyak dipengaruhi rendahnya kontrol diri. Hal ini selaras dengan Qomaruddin, Suhendri, dan Dina (2024) yang menemukan bahwa siswa sering kesulitan menentukan prioritas dan mengelola diri, sehingga cenderung menunda memulai maupun menyelesaikan tugas. Setyadari dan Kuswidyawati (2023) juga menegaskan bahwa lemahnya kontrol diri membuat remaja lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan. Dengan demikian, prokrastinasi akademik pada remaja terutama dipengaruhi oleh kurangnya pengendalian diri dan manajemen waktu. Oleh karena itu, perawat perlu berperan aktif dalam upaya pencegahan dengan memberikan edukasi tentang manajemen waktu dan penguatan motivasi belajar pada remaja.

Tabel 2. Hubungan Ketergantungan *Smartphone* dengan Prokrastinasi Akademik pada Remaja Desa (n=205)

Ketergantungan <i>Smartphone</i>	Prokrastinasi Akademik				Total		P value
	Rendah-Sedang		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah-Sedang	93	95,9	4	4,1	97	100	0,000
Tinggi	18	16,7	90	83,3	108	100	
Total	111	54,1	94	45,9	205	100	

Tabel 2 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara ketergantungan *smartphone* dan prokrastinasi akademik ($p=0,000$). Hasil ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat ketergantungan *smartphone*, semakin besar kecenderungan remaja mengalami prokrastinasi akademik. Penelitian ini sejalan dengan Muflihah dan Sholihah (2019) yang menemukan hubungan antara kecanduan gadget dan perilaku menunda tugas akademik pada siswa. Syifa (2019) juga menemukan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik siswa. Menurut Riyanto (2019), penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan fokus belajar, rendahnya motivasi akademik, dan perilaku menunda penyelesaian tugas. Hal ini juga diperkuat oleh Sari dan Putra (2021) yang menjelaskan bahwa siswa dengan penggunaan *smartphone* tinggi memiliki manajemen waktu yang buruk dan cenderung menunda tugas akademik.

Selain faktor penggunaan *smartphone* itu sendiri, aspek sosial dan psikologis turut meningkatkan risiko prokrastinasi akademik. Apriyana dan Sosialita (2024) menjelaskan bahwa remaja sering menggunakan *smartphone* secara berlebihan karena *fear of missing out*, kontrol diri yang rendah, serta dorongan mencari kesenangan. Hal ini juga tampak pada hasil studi pendahuluan, di mana beberapa remaja mengaku menunda tugas karena kurang motivasi belajar dan lebih tertarik menggunakan *smartphone* untuk hiburan.

Fenomena ini semakin terlihat pada remaja desa yang memiliki karakter sosial lebih santai, ikatan sosial tinggi, dan kontrol diri yang relatif rendah terhadap penggunaan teknologi (Handoko & Rifai, 2023). *Smartphone* sering digunakan sebagai sarana hiburan, pelarian dari kejenuhan, hingga simbol status sosial. Penelitian Sudarman (2018) juga menyebutkan bahwa remaja desa aktif menggunakan media sosial untuk membentuk identitas diri, namun kurang memiliki kebiasaan belajar yang konsisten. Berbeda dengan remaja kota yang lebih kompetitif dan tertekan oleh tuntutan akademik, remaja desa lebih berorientasi pada hubungan interpersonal sehingga lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas daring (Sari & Widiansyah, 2023).

Kondisi sosial dan ekonomi pedesaan turut memperkuat fenomena ini. Minimnya pengawasan orang tua karena bekerja hingga sore hari (Prihasti, 2022), serta keterbatasan fasilitas belajar di sekolah yang membuat *smartphone* menjadi satu-satunya sumber informasi (Radja, Sunjaya, & Febriansyah, 2023), meningkatkan risiko penggunaan *smartphone* berlebihan dan prokrastinasi akademik.

Dengan demikian, tingginya prokrastinasi akademik pada remaja desa tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan *smartphone*, tetapi juga oleh faktor psikologis, kontrol diri yang lemah, pola interaksi sosial yang santai, serta kurangnya dukungan lingkungan belajar. Karena itu, peran perawat komunitas dan perawat jiwa sangat penting dalam memberikan edukasi manajemen waktu, pengendalian diri, serta penggunaan *smartphone* yang seimbang. Pendekatan promotif dan preventif di sekolah maupun masyarakat diharapkan dapat membantu remaja membentuk perilaku digital yang sehat dan mendukung prestasi akademik.

4. KESIMPULAN

Penelitian yang melibatkan 205 remaja desa menunjukkan adanya hubungan antara ketergantungan *smartphone* dengan prokrastinasi akademik. Mayoritas responden berusia 16 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar remaja memiliki tingkat ketergantungan *smartphone* kategori tinggi, dan tingkat prokrastinasi akademik juga didominasi kategori sedang hingga tinggi. Hasil uji Chi-Square membuktikan bahwa ketergantungan *smartphone* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Remaja yang memiliki ketergantungan tinggi cenderung lebih besar kemungkinannya untuk menunda tugas akademik dibandingkan remaja dengan ketergantungan rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi ketergantungan terhadap *smartphone*, maka semakin tinggi pula kecenderungan remaja untuk melakukan prokrastinasi akademik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadila, Z., Taqwin. (2022). Metodologi penelitian kuantitatif. Pidie, Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Adilla, R. (2023). Analisis strategi manajemen waktu pada remaja. Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop, <https://doi.org/10.37304/pandohop.v3i2.8203>
- Andone, I., Blaszkiewicz, K., Eibes, M., Trendafilov, B., Markowetz, A., & Montag, C. (2016). How age and gender affect *smartphone* usage. ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing, November, 9-12. <https://doi.org/10.1145/2968219.2971451>
- Apriyana, A. A., & Sosialita, T. D. (2024). Kecanduan *smartphone* pada remaja. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental. Diperoleh tanggal 17 September 2025 dari <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Desike. V., Amalia, A., Maulana, F., Kurniawan, L., & Purwasih, A. (2021). Pengaruh penggunaan handphone terhadap interaksi sosial remaja di Desa Ganjar Asri Kecamatan Metro Barat Kota Metro. Social Pedagogy, 2(2). <https://doi.org/10.32332/social-pedagogy.v3i1.4323>
- Ferrari, J. R., Jhonson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment. New York: Springer Science + Business Media New York.
- Gunawan, R., Aulia, S., Supeno, H., Wijanarko, A., Uwiringiyimana, J. P., & Mahayana, D. (2021). Social media and gadget addiction by Internet Users in Indonesia. Techno-Socio Ekonomika, <https://doi.org/10.32897/techno.2021.14.1.54> 14(1), 1–14.
- Handoko, A., & Rifai. (2023). Analisis dampak penggunaan *smartphone* di kalangan remaja pedesaan. IDEA: Jurnal Ilmiah, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.36085/idea.v2i1.5332>
- Hastono, S. P. (2016). Analisis data pada bidang kesehatan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Herawati, M., & Suyahya, I. (2019). Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik SMK Islam Ruhama. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI, <https://doi.org/10.30998/prokaluni.v2i0.148>
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya pada mahasiswa. Student Journal of Guidance and Counseling, 2(2), 145–157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>
- Izzani, T.A., Octaria.,S & Linda., L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>

- Koentjaraningrat. (2009). Pengantar ilmu antropologi. Jakarta: Aksara Baru
- Kifayatunnisa, R. A., Saripah, I., & Nadhirah, N. A. (2023). Analisis strategi manajemen waktu pada remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 3(2). Diperoleh tanggal 10 September 2025 dari <https://ejournal.upr.ac.id/index.php/pdhp>
- Kurniawan, I. G. Y., Rustika, I. M., & Aryani, L. N. A. (2016). Uji validitas dan reliabilitas modifikasi *smartphone* addiction scale versi bahasa Indonesia. *Medicina*, 47(3), 1–9. Diperoleh tanggal 21 September 2025 dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The *smartphone* addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Muflihah, F., & Sholihah, A. (2019). Hubungan antara kecanduan gadget dengan prokrastinasi akademik. *Triadik*. <https://doi.org/10.33369/triadik.v18i1.11389>
- Munawwaroh, N., Indreswari, H., & Hotifah, Y. (2022). Analisis hubungan manajemen waktu dan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa SMA. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 7(2), 108–118. <https://doi.org/10.17977/um027v7i22022p108-118>
- Muslim, R. N. I., Yudianto, K., Sumarna, U., Lukman, M., Hendrawati, H., & Pahria, T. (2024). *Smartphone* addiction levels in school-age children after the COVID-19 pandemic in rural area. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), 2397–2412. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i5.2678>
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Nuramadan, D. K., Muttaqin, Z., Fatah, F. V., & Desmaniarti, Z. (2023). Ketergantungan *handphone* pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(1), 31–36. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i1.1377>
- Nurmala, Y., & Oktariani. (2022). Dampak adiksi internet terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. *UNES Journal of Education Sciences*, 6(2), 1–9. Diperoleh tanggal 28 September 2025. <https://ojs.ekasakti.org/index.php/UJES>
- Prihasti, A. Y. I. (2022) Peran Orangtua Dalam Pengawasan Belajar Anak Di Desa Labuhan Ratu IX Kecamatan Labuhan Ratu Kabupaten Lampung Timur. Undergraduate thesis, IAIN Metro. Diperoleh tanggal 18 September 2025 dari <https://repository.metrouniv.ac.id/id/eprint/7266>
- Qomaruddin, M., Suhendri, & Dina, F. (2024). Gambaran prokrastinasi akademik pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 10 Semarang. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 6–10.
- Rabbani, D. A., & Najicha, F. U. (2023). Pengaruh perkembangan teknologi terhadap kehidupan dan interaksi sosial masyarakat Indonesia. *Indonesia*. Diperoleh tanggal 18 September 2025 dari <https://www.researchgate.net/publication/375525102>
- Raharja, G. S., & Sumarno, A. (2023). Hubungan ketergantungan *smartphone* dengan nomophobia pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bogor Tahun 2022. *Afiat: Jurnal Kesehatan dan Anak*, 9(2), 75–85. <https://doi.org/10.34005/afiat.v9i2.3463>
- Riyanto, Z. (2019). Analisis perilaku mahasiswa sains dan teknologi dalam penggunaan *smartphone* (gadget) untuk meningkatkan prestasi akademik. *Performa Media Ilmiah Teknik Industri*, <https://doi.org/10.20961/performa.17.2.28802>
- Setyadari, A., & Kuswidyawati, D. (2023). “Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP”. *Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*, 5 (01), 33–41.

- Sinurat, S., Novitarum, L., & Tamba, V. C. (2023). *Smartphone* use behavior in students. *International Journal on ObGyn and Health Sciences*, 1(2), 59–65. <https://doi.org/10.35335/obgyn.v1i2.71>
- Sitorus, T. R. (2022). Hubungan *smartphone* addiction dengan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Barat. *Wacana*, <https://doi.org/10.20961/wacana.v14i1.55511> 14(1)
- Suhartono, T. (2015). *Sosiologi pedesaan: pemikiran, teori, dan aplikasi*. Bandung: Alfabeta
- Sumantri, A. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Kencana Prenada media Group.
- Sumantri, A. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Kencana Prenada media Group.
- Taywade, A., & Khubalkar, R. (2019). Gender differences in *smartphone* usage patterns of adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 7(4), 509-515. <https://doi.org/10.25215/0704.060>
- Yuliansari, I., Rasimin, R., & Wahyuni, H. (2023). Pengaruh kecanduan *smartphone* terhadap prokrastinasi akademik di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Journal on Education*, <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2215> 5(4), 12353 12359.