

Prokrastinasi Akademik, Kontrol Diri & Adiksi Gawai Pada Remaja SMP

Sri Ajeng SintaDewi¹, Cicilia Nony Ayuningsih Bratajaya^{*2}, Aprilina Sartika³,
Ananda Patuh Padaallah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Medika Suherman

Email : cicilia@medikasuherman.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik yang sering terjadi pada remaja dan dapat berdampak pada prestasi belajar. Perilaku ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, salah satunya adalah kontrol diri. Remaja dengan kontrol diri rendah cenderung sulit mengendalikan perilaku dan lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas yang menyenangkan seperti penggunaan gawai. Selain itu, karakteristik individu seperti usia juga dapat mempengaruhi pola penggunaan gawai pada remaja. Penggunaan gawai yang berlebihan dalam jangka panjang dapat menimbulkan adiksi gawai yang berdampak pada aspek akademik, sosial, dan kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dan kontrol diri dengan adiksi gawai pada remaja SMP di Cibitung. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional dan metode *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 92 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik, kuesioner kontrol diri, dan *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)*. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia remaja awal. Selain itu terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan adiksi gawai (p -value = 0,002) serta terdapat hubungan antara kontrol diri dengan adiksi gawai (p -value = 0,024). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dan kontrol diri merupakan faktor yang berhubungan dengan adiksi gawai pada remaja.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, Kontrol Diri, Adiksi Gawai, Remaja

Abstract

Academic procrastination is the behavior of delaying the completion of academic tasks that often occurs in adolescents and could have an impact on academic achievement. This behavior could be influenced by various psychological factors, one of which is self-control. Adolescents with low self-control tend to find it difficult to control their behavior and are more easily distracted by enjoyable activities such as using smartphones. In addition, individual characteristics such as age can also influence smartphone usage patterns among adolescents. Excessive smartphone use over the long term can lead to smartphone dependence, which can impact adolescents' academic, social, and mental health. This study aims to determine the relationship between academic procrastination and self-control with smartphone dependence among adolescents at Junior High School in Cibitung. This study uses a quantitative design with a correlational descriptive approach and a cross-sectional method. The research sample consisted of 92 respondents selected using simple random sampling. The research instruments used were an academic procrastination questionnaire, a self-control questionnaire, and the Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV). Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis with a significance level of 0.05. The results showed that most respondents were in early adolescence. In addition, there was a relationship between academic procrastination and smartphone addiction (p -value = 0.002) as well as a relationship between self-control and smartphone addiction (p -value = 0.024). To conclude academic procrastination and self-control are factors associated with smartphone addiction in adolescents.

Keywords: Academic Procrastination, Self-control, Smartphone Addiction, Adolescents

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi memberikan berbagai kemudahan dalam kehidupan manusia. Salah satu teknologi yang berkembang pesat adalah gawai yang saat ini tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana hiburan, pendidikan, serta interaksi sosial [1]. Berdasarkan laporan DataReportal, jumlah pengguna

gawai di dunia telah mencapai lebih dari 5,6 miliar orang atau sekitar 69% dari populasi global dengan rata-rata penggunaan lebih dari empat jam per hari [2]. Indonesia menempati peringkat keempat sebagai negara dengan jumlah pengguna internet terbanyak di dunia. Berdasarkan laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [3], sekitar 95% pengguna internet di Indonesia mengakses internet melalui gawai.

Remaja merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami adiksi gawai. Masa remaja menurut World Health Organization (WHO), berada pada rentang usia 10-19 tahun dan sedang mengalami masa periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial [4]. Pada fase perkembangan remaja yang mulai mencari jati diri, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, kebutuhan akan interaksi sosial, sensitivitas terhadap penilaian lingkungan sosial, serta kontrol diri yang belum berkembang secara optimal sehingga lebih mudah terpengaruh oleh perkembangan teknologi digital [5].

Penggunaan gawai di kalangan remaja saat ini semakin meningkat. Gawai tidak hanya digunakan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana hiburan, akses informasi, serta media sosial. Meskipun memberikan berbagai manfaat, penggunaan gawai yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi remaja, seperti gangguan konsentrasi belajar, penurunan prestasi akademik, gangguan tidur, serta masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi [6]. Perubahan psikologis ini sering menimbulkan masalah mental seperti masalah emosional dan psikologis dikalangan anak muda [7].

Adiksi gawai merupakan kondisi ketika individu mengalami kesulitan mengontrol penggunaan gawai sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Remaja yang mengalami adiksi gawai cenderung menghabiskan waktu yang lebih banyak untuk bermain media sosial, game, atau aktivitas digital lainnya dibandingkan menyelesaikan tugas akademik [8]. Selain itu, penggunaan gawai yang berlebihan juga dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, seperti bermain media sosial atau game di gawai. Perilaku ini sering terjadi pada remaja karena kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu serta pengaruh distraksi dari perangkat digital [9].

Selain prokrastinasi akademik, faktor lain yang berperan dalam penggunaan gawai adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku dalam menghadapi berbagai stimulus dari lingkungan. Remaja dengan kontrol diri rendah cenderung mengalami kesulitan mengatur waktu penggunaan gawai sehingga lebih berisiko mengalami adiksi. Remaja dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu mengatur penggunaan gawai serta memprioritaskan penyelesaian tugas akademik [10]. Selain faktor psikologis, karakteristik demografis seperti usia juga dapat mempengaruhi pola perilaku remaja. Usia remaja awal biasanya ditandai dengan tingkat kontrol diri yang belum berkembang secara optimal sehingga lebih rentan terhadap perilaku impulsif dan penggunaan gawai secara berlebihan [11].

Penelitian yang dilakukan Habiburrahman et al., (2024) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gawai yang tinggi dapat menurunkan motivasi belajar siswa serta memengaruhi konsentrasi dalam proses pembelajaran [12]. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap aktivitas akademik remaja. Selain itu, penelitian yang dilakukan Wulandari & Sartika, (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecanduan berat, yaitu sebesar 56,8%, sedangkan 43,2% berada pada kategori kecanduan ringan. Hasil ini menggambarkan bahwa penggunaan digital secara berlebihan, khususnya melalui gawai sebagai media utama bermain game online, dapat berkembang menjadi perilaku adiktif pada reimaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan SMP di Cibitung melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), diketahui bahwa meskipun sekolah telah

menerapkan larangan penggunaan gawai selama kegiatan belajar mengajar, masih terdapat siswa yang melanggar aturan tersebut dengan menggunakan gawai di kelas. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan gawai pada remaja masih menjadi permasalahan yang perlu mendapat perhatian. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dan kontrol diri dengan adiksi gawai pada remaja SMP di Cibitung.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional menggunakan metode cross sectional. Penelitian dilaksanakan SMP di Cibitung dengan jumlah sampel sebanyak 92 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik dan kontrol diri, sedangkan variabel dependen adalah adiksi gawai. Selain itu, karakteristik responden yang diteliti meliputi usia responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik, dan kuesioner kontrol diri dengan skala likert yang telah disesuaikan dengan indikator masing-masing variabel penelitian, serta *Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV)* untuk mengukur tingkat adiksi gawai. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner oleh responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi masing-masing variabel dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
12-13 Tahun	31	33,7
14-15 Tahun	61	66,3
Total	92	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 14-15 tahun sebanyak 61 responden (66,3%), sedangkan responden dengan usia 12-13 tahun sebanyak 31 responden (33,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase remaja awal hingga remaja pertengahan, yaitu masa perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya rasa ingin tahu dan eksplorasi terhadap lingkungan, termasuk penggunaan teknologi digital seperti gawai. Pada usia ini remaja mulai meningkatkan interaksi sosial dengan teman sebaya dan memiliki kebutuhan komunikasi yang lebih tinggi. Hal tersebut menyebabkan penggunaan gawai menjadi lebih intensif karena perangkat ini menyediakan berbagai fasilitas komunikasi, hiburan, serta akses informasi. Kondisi ini juga dapat meningkatkan risiko penggunaan gawai secara berlebihan jika tidak diimbangi dengan kemampuan kontrol diri yang baik [7].

Tabel 2. Distribusi Prokrastinasi Akademik Pada Remaja

Prokrastinasi Akademik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Menunda	39	42,4
Sering Menunda	53	57,6
Total	92	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki

kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik sebanyak 53 responden (57,6%), sedangkan responden yang tidak menunda tugas akademik sebanyak 39 responden (42,4%). prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik secara sengaja meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Perilaku ini sering terjadi pada remaja karena berbagai faktor, seperti rendahnya motivasi belajar, kurangnya kemampuan manajemen waktu, serta adanya distraksi dari aktivitas yang lebih menyenangkan. Pada era digital ini, gawai menjadi salah satu sumber distraksi utama bagi remaja. Berbagai aplikasi seperti media sosial, permainan digital, serta layanan video streaming dapat membuat remaja lebih tertarik menggunakan gawai dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Kondisi ini dapat menyebabkan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Tabel 3. Distribusi Kontrol Diri Pada Remaja

Kontrol Diri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kuat	37	40,2
Lemah	55	59,8
Total	92	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kontrol diri lemah sebanyak 55 responden (59,8%), sedangkan responden dengan kontrol diri kuat sebanyak 37 responden (40,2%). Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilaku, emosi, serta dorongan yang muncul dalam dirinya. Individu dengan kontrol diri yang baik mampu menahan dorongan untuk melakukan aktivitas yang tidak produktif dan lebih mampu memprioritaskan kegiatan yang penting, seperti menyelesaikan tugas akademik. Pada masa remaja, perkembangan kontrol diri belum sepenuhnya matang karena proses perkembangan otak masih berlangsung. Hal ini menyebabkan remaja cenderung lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan serta lebih rentan terhadap perilaku impulsif, termasuk penggunaan gawai secara berlebihan.

Tabel 4. Distribusi Adiksi Gawai Pada Remaja

Adiksi Gawai	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	38	41,3
Tinggi	54	58,7
Total	92	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat adiksi gawai tinggi sebanyak 54 responden (58,7%), sedangkan responden dengan tingkat adiksi rendah sebanyak 38 responden (41,3%). Adiksi gawai merupakan kondisi ketika individu mengalami kesulitan mengontrol penggunaan gawai sehingga aktivitas tersebut menimbulkan dampak negatif terhadap kehidupan sehari-hari. Pada remaja, adiksi gawai dapat menyebabkan berbagai masalah seperti penurunan konsentrasi belajar, gangguan tidur, serta berkurangnya interaksi sosial secara langsung.

Tabel 5. Hubungan Usia Dengan Adiksi Gawai

Usia	Adiksi Gawai		Total	P-Value	OR
	Adiksi Rendah	Adiksi Tinggi			
12-13 Tahun	18	13	31	0,035	2,838
14-15 Tahun	20	41	61		
Total	38	54	92		

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,035 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan antara usia dengan adiksi gawai pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambah usia remaja, kecenderungan penggunaan gawai juga semakin meningkat. Remaja yang lebih tua biasanya memiliki akses yang lebih luas terhadap teknologi serta aktivitas sosial digital yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang lebih muda.

Tabel 6. Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Adiksi Gawai

Prokrastinasi Akademik	Adiksi Gawai		Total	P-Value	OR
	Adiksi Rendah	Adiksi Tinggi			
Tidak Menunda	24	15	39	0,002	4,457
Sering Menunda	14	39	53		
Total	38	54	92		

Hasil uji statistik menunjukkan p-value = 0,002 (<0,05) yang berarti terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan adiksi gawai pada remaja. Remaja yang sering menunda tugas akademik cenderung menggunakan gawai sebagai bentuk distraksi atau pelarian dari tugas yang harus diselesaikan. Aktivitas seperti bermain game, menggunakan media sosial, atau menonton video dapat membuat remaja menghabiskan waktu yang lama menggunakan gawai sehingga meningkatkan risiko adiksi terhadap perangkat tersebut.

Tabel 7. Hubungan Kontrol Diri Dengan Adiksi Gawai

Kontrol Diri	Adiksi Gawai		Total	P-Value	OR
	Adiksi Rendah	Adiksi Tinggi			
Kuat	21	16	37	0,024	0,341
Lemah	17	38	55		
Total	38	54	92		

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan adiksi gawai dengan p-value = 0,024 (<0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kontrol diri rendah lebih berisiko mengalami adiksi gawai dibandingkan dengan remaja yang memiliki kontrol diri tinggi. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung kesulitan mengontrol dorongan untuk menggunakan gawai sehingga penggunaan perangkat tersebut menjadi lebih intensif.

PEMBAHASAN

1) Hubungan Usia Dengan Adiksi Gawai

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil bahwa mayoritas remaja dengan kelompok usia 14-15 tahun yang berada pada kategori adiksi tinggi sebanyak (67,2%). Sehingga bertambahnya usia remaja, semakin tinggi risiko adiksi gawai, yang kemungkinan dipengaruhi oleh meningkatnya kebutuhan sosial, tuntutan akademik, serta intensitas penggunaan media digital pada remaja usia pertengahan. Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan adiksi gawai pada remaja ($p = 0,035$; $OR = 2,838$). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia tertentu memiliki risiko sekitar 2,8 kali lebih besar mengalami adiksi gawai.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial serta mencari identitas diri. Pada masa ini, penggunaan gawai menjadi salah satu sarana utama bagi remaja untuk berkomunikasi dengan teman sebaya, mengakses informasi, serta memperoleh hiburan. Sehingga

kemampuan pengendalian diri dan pengambilan keputusan belum berkembang secara optimal, sehingga remaja lebih rentan menggunakan gawai secara berlebihan [13].

Penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian Bratajaya et al., (2025) dalam kegiatan “Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Pada Remaja di SMP 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi”, yang menunjukkan bahwa remaja SMP menghadapi terpaan arus informasi yang sangat cepat melalui media sosial, sehingga mengalami kesulitan dalam menyaring informasi dan mengelola respon emosi. Penelitian tersebut menegaskan bahwa pada masa remaja, individu cenderung mudah terdistraksi, impulsif, serta rentan mengalami gangguan emosi akibat paparan media digital yang berlebihan [14].

Hal penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lainsampatty dan Sanger (2023) yang menyatakan bahwa usia berhubungan signifikan dengan gawai addiction, dimana responden pada usia remaja pertengahan dan akhir memiliki tingkat kecanduan yang lebih tinggi dibandingkan remaja awal, berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji korelasi pearson diperoleh nilai signifikansi atau sig. (2-tailed) sebesar 0,001 (p value $< 0,05$) [15]. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa usia remaja merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat penggunaan gawai. Oleh karena itu, penting bagi keluarga dan sekolah untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan gawai yang sehat serta membatasi waktu penggunaan agar tidak menimbulkan adiksi.

2) Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Adiksi Gawai

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hasil bahwa responden yang sering menunda dengan adiksi gawai tinggi sebanyak (73,6%), bahwa perilaku penggunaan gawai yang berlebihan berpotensi memengaruhi perilaku akademik, khususnya kecenderungan menunda penyelesaian tugas. Berdasarkan hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan adiksi gawai ($P = 0,002$; $OR = 4,457$). Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang sering melakukan prokrastinasi akademik memiliki risiko sekitar 4,4 kali lebih besar untuk mengalami adiksi gawai dibandingkan dengan remaja yang tidak menunda tugas akademik.

Prokrastinasi akademik sering kali muncul sebagai bentuk penghindaran terhadap tugas yang dianggap sulit atau membosankan. Gawai kemudian digunakan sebagai sarana distraksi dan pelarian, yang pada akhirnya memperkuat kebiasaan penggunaan berlebihan [16].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Syahtiani (2025) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dengan kecanduan smartphone mempunyai hubungan yang signifikan ke arah positif, berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai signifikansi atau sig. (2-tailed) sebesar $= 0,001$ (p value $< 0,05$) [17]. Penelitian lain oleh Novitamala et al. (2024) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan problematic smartphone use, yang berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka semakin tinggi tingkat problematic smartphone use dan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, maka semakin rendah tingkat problematic smartphone use. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai signifikansi atau sig. (2-tailed) sebesar $= 0,000$ (p value $< 0,05$) [9]. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu faktor yang berhubungan kuat dengan adiksi gawai pada remaja. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka semakin besar risiko remaja mengalami adiksi gawai.

3) Hubungan Kontrol Diri Dengan Adiksi Gawai

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan hasil bahwa responden yang memiliki kontrol diri lemah dengan adiksi gawai tinggi sebanyak (69,1%), mengindikasikan adanya kecenderungan

bahwa semakin lemah kontrol diri seseorang, maka semakin tinggi tingkat adiksi terhadap gawai. Berdasarkan hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan adiksi gawai ($p = 0,024$; $OR = 2,934$). Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan kontrol diri lemah memiliki risiko sekitar 2,9 kali lebih besar untuk mengalami adiksi gawai tinggi dibandingkan remaja dengan kontrol diri kuat.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur impuls, emosi, dan perilaku, termasuk kemampuan untuk membatasi penggunaan gawai. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riyadi & Widiastuti (2023) yang menyatakan bahwa rendahnya kontrol diri berhubungan secara signifikan dengan kecenderungan kecanduan smartphone pada remaja, berdasarkan uji statistik dengan hasil nilai p value 0,000 (p value $< 0,05$) [18].

Penelitian lain yang dilakukan oleh Padaallah et al., (2024) menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku kesehatan remaja, di mana semakin baik kontrol diri yang dimiliki seseorang, semakin baik pula perilaku yang ditampilkan. Dalam penelitian tersebut, kontrol diri dipahami sebagai kemampuan remaja dalam mengendalikan perilaku, mengelola proses kognitif, serta mengontrol pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil analisis menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap perilaku pencegahan kesehatan pada remaja ($t = 4,637$; $p < 0,001$), yang menegaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor internal penting dalam mengarahkan perilaku adaptif remaja [19]. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi perilaku penggunaan gawai pada remaja. Semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi risiko terjadinya adiksi gawai.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan adiksi gawai pada remaja. Remaja yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami adiksi gawai. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan gawai yang berlebihan dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong perilaku menunda tugas akademik pada siswa.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan adiksi gawai. Remaja yang memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih berisiko mengalami adiksi gawai dibandingkan dengan remaja yang memiliki kontrol diri tinggi. Kontrol diri berperan penting dalam membantu remaja mengendalikan perilaku penggunaan gawai sehingga tidak mengganggu aktivitas akademik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa usia memiliki hubungan dengan adiksi gawai pada remaja. Pada masa remaja, penggunaan gawai cenderung meningkat seiring dengan kebutuhan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Oleh karena itu, remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap penggunaan gawai secara berlebihan. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan prokrastinasi akademik merupakan faktor yang berhubungan dengan adiksi gawai pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri serta pengawasan penggunaan gawai agar tidak berdampak negatif terhadap aktivitas akademik remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. S. Putra and E. Martiani, "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Ketergantungan Smartphone pada Remaja di SMP Negeri 27 Palembang," vol. 4, no. 1, pp. 3376–3386, 2025.

- [2] DataReportal, “Digital 2024 : Global Overview Report,” 2024. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- [3] APJII, “survei internet Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia 2025,” 2025. <https://survei.apjii.or.id>
- [4] WHO, “Adolescent health,” 2019. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=>
- [5] C. N. A. Bratajaya, L. N. Pitaloka, and N. R. Putri, “Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMAN 7 Tambun Selatan,” 2024, [Online]. Available: <https://repository.medikasuherman.ac.id/xmlui/handle/123456789/7573>
- [6] W. Selviani, “Prediktor adiksi smartphone pada remaja di DKI Jakarta,” *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, 2019, [Online]. Available: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/47079>
- [7] H. Wulandari and A. Sartika, “Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Di Kampung Rumbia Rt 003 Rw 002 Desa Karangreja Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi,” *Univ. Med. Suherman*, vol. 1, no. 2, pp. 1–9, 2021.
- [8] S. N. Syaharani, “Fenomena Kecanduan Smartphone sebagai Penyebab Gangguan Postur Leher, Kenali Mulai Remaja,” 2024. https://unair.ac.id/en/post_fetcher/fakultas-vokasi-fenomena-kecanduan-smartphone-sebagai-penyebab-gangguan-postur-leher-kenali-mulai-remaja/
- [9] Novitamala, R. Sahrani, and F. I. R. Dewi, “Tantangan Digital: Prokrastinasi Akademik dan Penggunaan Smartphone pada Remaja SMA,” *Psyche 165 J.*, vol. 17, pp. 87–94, 2024, doi: 10.35134/jpsy165.v17i2.359.
- [10] M. F. Riyadi, “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Smartphone Pada Remaja Di DKI Jakarta,” 2023.
- [11] G. S. Raharja and A. Sumarno, “Hubungan Ketergantungan Smartphone Dengan Nomophobia Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bogor Tahun 2022,” *Afiat*, vol. 9, no. 2, pp. 75–85, 2023, doi: 10.34005/afiat.v9i2.3483.
- [12] Habiburrahman, M. Daud, and A. Halima, “Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMA,” vol. 7, no. 1, 2024, [Online]. Available: <https://journal.poltekip.ac.id/jci/article/download/433/225>
- [13] S. Anwar, “5 Faktor Krusial yang Mempengaruhi Pertumbuhan Remaja,” 2024. <https://rri.co.id/kesehatan/928817/5-faktor-krusial-yang-mempengaruhi-pertumbuhan-remaja>
- [14] C. N. A. Bratajaya, A. Sartika, and P. Rahayu, “Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Pada Remaja di SMP Negeri 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi,” *J. Med. Mengabdi*, vol. 2, no. 1, pp. 46–50, 2025, [Online]. Available: <https://publikasi.medikasuherman.ac.id/ind>
- [15] F. Lainsamputty and A. Y. Sanger, “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Smartphone Addiction pada Mahasiswa Profesi Ners di Masa Pandemi COVID-19,” *J. Bionursing*, vol. 5, no. 3, pp. 253–262, 2023, doi: 10.20884/1.bion.2023.5.3.244.
- [16] R. Mardianis, “Hubungan Antara Daya Juang Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Man 2 Pekanbaru,” 2021.
- [17] P. A. Sari and Y. Syahtiani, “Hubungan Prokrastinasi Akademik , Motivasi Belajar Dan Kecanduan Smartphone Pada Siswa SMP Di Kota Padang,” vol. 9, pp. 13225–13231, 2025.
- [18] M. F. Riyadi and M. Widiastuti, “Kecenderungan Kecanduan Smartphone Ditinjau Dari Kontrol Diri (Studi Pada Remaja Di Dki Jakarta),” *“Optimalisasi Potensi Gener. Membangun Pribadi yang Tangguh dalam Berbagai Bid., pp. 65–76, 2023.*

- [19] A. P. Padaallah, Y. S. Arief, E. Ulfiana, F. Keperawatan, and U. Airlangga, "Kontrol Diri Berbasis Health Belief Model Terhadap," vol. 7, no. 2, pp. 69–76, 2024.