

Tinjauan Literatur Mengenai Peran Kecanduan Smartphone dalam Hubungan antara *Self-control* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Ningrum Dhea Malis Arfadilla
Universitas Muhammadiyah Malang
E-mail: ningrumdheamalis@gmail.com

Article History:

Received: 21 Juli 2026

Revised: 27 Juli 2026

Accepted: 03 Agustus 2026

Keywords: *self-control; kecanduan smartphone; prokrastinasi akademik; regulasi diri; mahasiswa; narrative review.*

Abstract: *Meningkatnya penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa berkaitan dengan berkembangnya kecanduan digital dan kecenderungan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara self-control dan prokrastinasi akademik serta mengkaji peran mediasi kecanduan smartphone. Penelitian menggunakan metode narrative review terhadap sepuluh artikel jurnal yang diterbitkan pada periode 2021–2026. Hasil kajian menunjukkan bahwa self-control berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, sehingga mahasiswa dengan kemampuan kontrol diri yang rendah cenderung lebih sering menunda penyelesaian tugas. Kecanduan smartphone juga berperan sebagai mediator melalui peningkatan distraksi, melemahnya regulasi tugas, dan menurunnya komitmen akademik. Meskipun demikian, kekuatan hubungan tersebut bervariasi menurut tingkat pendidikan, desain penelitian, dan konteks penggunaan teknologi. Temuan ini menegaskan bahwa pengurangan prokrastinasi akademik memerlukan penguatan regulasi diri yang disertai pengelolaan penggunaan smartphone secara sehat melalui konseling, literasi digital, dan dukungan akademik yang terstruktur.*

PENDAHULUAN

Era digital telah membawa perubahan fundamental terhadap pola interaksi mahasiswa, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menjadikan smartphone sebagai perangkat yang tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana memperoleh informasi, mendukung aktivitas pembelajaran, serta menyediakan berbagai bentuk hiburan digital yang dapat diakses secara fleksibel tanpa batasan ruang dan waktu. Peningkatan penetrasi internet serta penggunaan perangkat mobile pada kelompok usia muda menunjukkan bahwa smartphone telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa modern (M. Zhao et al., 2024). Namun, kemudahan akses tersebut juga memunculkan berbagai konsekuensi psikologis, salah satunya adalah smartphone addiction, yaitu pola penggunaan smartphone yang berlebihan, kompulsif, dan sulit dikendalikan meskipun

individu menyadari adanya dampak negatif terhadap aktivitas akademik, produktivitas, maupun hubungan sosial (X. Zhao et al., 2025).

Fenomena kecanduan smartphone pada mahasiswa tidak dapat dipandang sebagai perilaku yang berdiri sendiri, melainkan memiliki keterkaitan erat dengan aspek psikologis tertentu, khususnya kemampuan pengendalian diri (*self-control*). *Self-control* merujuk pada kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dorongan, serta perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai. Mahasiswa dengan tingkat *self-control* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan keinginan untuk terus menggunakan smartphone, terutama dalam mengakses media sosial, permainan daring, maupun konten hiburan digital lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan individu lebih rentan mengalami penggunaan smartphone secara berlebihan dan kehilangan kemampuan dalam mengatur prioritas aktivitasnya (Geng et al., 2021).

Rendahnya *self-control* dan meningkatnya keterikatan terhadap smartphone selanjutnya dapat berimplikasi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas akademik, persiapan ujian, maupun kewajiban perkuliahan lainnya meskipun memahami konsekuensi negatif yang mungkin terjadi. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan perangkat digital cenderung lebih mudah terdistraksi sehingga mengalihkan perhatian dari aktivitas akademik yang membutuhkan konsentrasi dan komitmen waktu. Penelitian pada mahasiswa di berbagai konteks pendidikan menunjukkan bahwa lemahnya regulasi diri menjadi salah satu faktor yang memperkuat kecenderungan individu untuk melakukan penundaan akademik akibat meningkatnya keterlibatan terhadap aktivitas digital yang kurang produktif (Zhou et al., 2024). Fenomena serupa juga ditemukan dalam konteks pendidikan di Indonesia, di mana intensitas penggunaan smartphone yang tinggi berkaitan dengan peningkatan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik pada peserta didik maupun mahasiswa (Theile & Beall, 2024).

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan antara smartphone addiction, *self-control*, dan prokrastinasi akademik, sebagian besar studi masih membahas ketiga variabel tersebut secara terpisah. Kajian mengenai mekanisme hubungan antara rendahnya *self-control*, kecanduan smartphone, dan munculnya perilaku prokrastinasi akademik dalam satu model konseptual yang terintegrasi masih relatif terbatas. Hasil meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa hubungan antara kecanduan perangkat mobile dan prokrastinasi akademik memiliki tingkat hubungan yang konsisten pada berbagai kelompok budaya dan jenjang pendidikan, tetapi mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan tersebut masih membutuhkan kajian lebih lanjut (Liu & Lin, 2026). Beberapa penelitian sebelumnya telah menguji peran *self-control* sebagai mediator maupun moderator dalam kaitannya dengan kecanduan smartphone dan berbagai permasalahan psikologis, seperti kecemasan dan gangguan kualitas tidur. Namun, peran kecanduan smartphone sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa masih memerlukan sintesis literatur yang lebih komprehensif (Yuliansari, 2023).

Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu masih menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan cakupan sampel yang terbatas pada populasi tertentu. Kondisi tersebut menyebabkan pemahaman mengenai pola hubungan antara *self-control*, smartphone addiction, dan prokrastinasi akademik belum sepenuhnya menggambarkan dinamika hubungan tersebut secara luas pada berbagai konteks pendidikan dan budaya. Oleh karena itu, diperlukan kajian literatur yang mampu mengintegrasikan berbagai hasil penelitian sebelumnya untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antarvariabel tersebut.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada upaya menyusun sintesis literatur yang secara

khusus menempatkan *smartphone addiction* sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *self-control* dan *prokrastinasi akademik* mahasiswa. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menempatkan *self-control* sebagai variabel moderator atau mediator terhadap berbagai perilaku psikologis, penelitian ini berfokus pada bagaimana rendahnya kemampuan pengendalian diri dapat meningkatkan risiko *prokrastinasi akademik* melalui peningkatan keterikatan dan ketergantungan terhadap *smartphone* (Wang, 2023). Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai jalur psikologis yang menjelaskan bagaimana faktor internal individu berinteraksi dengan faktor teknologi dalam membentuk perilaku akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode *literature review* dengan pendekatan *narrative review* yang bertujuan untuk mengintegrasikan dan menganalisis berbagai temuan penelitian terkait hubungan antara *smartphone addiction*, *self-control*, dan *academic procrastination* pada mahasiswa. Pendekatan tinjauan naratif dipilih karena kajian ini mencakup beragam karakteristik penelitian, termasuk perbedaan desain metodologis, model hubungan antarvariabel, serta variasi karakteristik populasi penelitian. Oleh karena itu, metode sintesis tematik dianggap lebih sesuai dibandingkan pendekatan meta-analisis yang berfokus pada penggabungan hasil statistik secara kuantitatif (Snyder, 2019). Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data akademik, yaitu Scopus, ScienceDirect, Google Scholar, dan Frontiers, dengan menggunakan kombinasi kata kunci seperti "*smartphone addiction*", "*self-control*", dan "*academic procrastination*" dalam bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia. Artikel yang dianalisis dibatasi pada publikasi periode 2021–2026 untuk memastikan bahwa sumber yang digunakan memiliki tingkat relevansi dan keterbaruan sesuai dengan perkembangan teknologi digital saat ini.

Kriteria seleksi literatur dalam penelitian ini meliputi beberapa aspek, yaitu: (1) artikel harus berupa penelitian empiris yang telah dipublikasikan dalam jurnal ilmiah; (2) penelitian membahas setidaknya dua dari tiga variabel utama, yaitu kecanduan *smartphone*, *self-control*, dan *prokrastinasi akademik*; serta (3) melibatkan mahasiswa atau individu dewasa muda yang berada dalam lingkungan pendidikan tinggi sebagai subjek penelitian. Sementara itu, artikel berupa opini, ulasan nonempiris, editorial, atau penelitian yang tidak menyajikan data penelitian yang memadai tidak dimasukkan dalam proses analisis. Tahapan identifikasi, seleksi, evaluasi kelayakan, hingga pengumpulan data dari artikel terpilih dilakukan secara sistematis dengan mengacu pada pedoman peninjauan literatur yang mencakup strategi pencarian, penerapan kriteria inklusi dan eksklusi, evaluasi kualitas penelitian, serta proses ekstraksi informasi penelitian (Page et al., 2021).

Setelah proses seleksi menghasilkan sepuluh artikel yang memenuhi kriteria, dilakukan tahap ekstraksi data yang mencakup informasi mengenai penulis, tahun publikasi, metode penelitian, variabel yang dianalisis, hasil utama penelitian, serta keterbatasan studi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik dengan cara mengidentifikasi pola, persamaan, dan perbedaan temuan antarpelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan konseptual antara variabel yang dikaji sekaligus mengidentifikasi celah penelitian yang masih belum terjawab secara optimal (Agarwal et al., 2023). Selanjutnya, hasil sintesis disajikan dalam bentuk deskriptif-naratif untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai peran *smartphone addiction* sebagai mediator dalam hubungan antara *self-control* dan *prokrastinasi akademik* pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Sintesis Temuan dari Sepuluh Artikel Jurnal yang Mengkaji Hubungan antara *Self-control*, Kecanduan Smartphone, dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

No	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Metode & Sampel	Temuan Utama	Relevansi dengan Topik Penelitian
1	Muntazhim (2022)	Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi	Penelitian kuantitatif dengan desain <i>ex post facto</i> pada 264 mahasiswa FIP UNY. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring.	Terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan regulasi diri tinggi cenderung memiliki tingkat penundaan akademik yang lebih rendah.	Mendukung konsep bahwa <i>self-control</i> atau regulasi diri memiliki peran penting dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.
2	Balqis (2022)	Trait <i>Self-control</i> sebagai Moderator Pengaruh <i>Fear of Missing Out</i> terhadap Prokrastinasi Akademik	Penelitian kuantitatif menggunakan analisis regresi moderasi pada 116 partisipan dengan instrumen <i>Academic Procrastination Scale</i> , <i>Brief Self-control Scale</i> , dan <i>Fear of Missing Out Scale</i> .	<i>Self-control</i> secara signifikan memoderasi pengaruh <i>fear of missing out</i> terhadap prokrastinasi akademik.	Memperkuat pandangan bahwa <i>self-control</i> tidak hanya berperan sebagai prediktor langsung, tetapi juga menentukan kekuatan hubungan antara perilaku digital dan prokrastinasi akademik.
3	Cannitasari et al. (2025)	Prokrastinasi Akademik Mahasiswa, Kecanduan Smartphone, dan Konformitas Teman Sebaya	Penelitian kuantitatif dengan metode survei pada 121 mahasiswa menggunakan teknik sampling jenuh. Analisis dilakukan menggunakan korelasi ganda dan product moment.	Kecanduan smartphone dan konformitas teman sebaya secara simultan maupun parsial memiliki hubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik.	Memberikan bukti empiris mengenai hubungan positif antara kecanduan smartphone dan prokrastinasi akademik sebagai variabel utama penelitian.
4	Bakri (2021)	Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone terhadap Prokrastinasi Akademik	Penelitian kuantitatif pada 104 mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman menggunakan purposive sampling dan analisis regresi linier berganda.	Stres akademik dan kecanduan smartphone berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi sebesar 33,4%.	Menunjukkan bahwa kecanduan smartphone dapat menjadi faktor prediktor prokrastinasi akademik meskipun terdapat variabel psikologis lain yang berperan.
5	Gerald et al. (2025)	Pengaruh Stres Akademik, Kecanduan Smartphone, dan Manajemen Waktu	Penelitian kuantitatif deskriptif pada 41 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis menggunakan	Stres akademik, kecanduan smartphone, dan manajemen waktu secara simultan	Memperkuat temuan bahwa kecanduan smartphone berkontribusi

		terhadap Prokrastinasi Akademik	purposive sampling dan regresi berganda.	berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Kecanduan smartphone menunjukkan arah pengaruh positif.	terhadap peningkatan prokrastinasi akademik meskipun diuji bersama faktor kontekstual lainnya.
6	Sitorus (2022)	Hubungan Smartphone Addiction dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana	Penelitian kuantitatif korelasional pada 220 mahasiswa menggunakan Smartphone Addiction Scale dan Tuckman Procrastination Scale.	Ditemukan hubungan signifikan dengan kategori sedang antara kecanduan smartphone dan prokrastinasi akademik.	Memberikan dukungan empiris terkait hubungan kecanduan smartphone dan prokrastinasi akademik pada populasi mahasiswa psikologi.
7	Vista et al. (2024)	Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Penelitian pre-experiment dengan desain one group pretest-posttest pada 5 mahasiswa tingkat akhir melalui purposive sampling. Data dianalisis menggunakan paired sample t-test.	Layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita efektif menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.	Memberikan perspektif bahwa peningkatan kendali diri melalui intervensi psikologis dapat menjadi strategi alternatif untuk mengatasi dampak negatif penggunaan smartphone.
8	Sidik (2022)	Efek Mediasi Sense of Control pada Pengaruh Smartphone Addiction terhadap Academic Procrastination	Penelitian kuantitatif survei pada 123 siswa SMK jurusan akuntansi menggunakan random sampling dan analisis jalur (path analysis).	Kecanduan smartphone berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik, tetapi pengaruh tersebut tidak signifikan dimediasi oleh sense of control.	Menunjukkan bahwa mekanisme mediasi kendali diri terhadap hubungan kecanduan smartphone dan prokrastinasi belum selalu konsisten sehingga membutuhkan kajian lebih lanjut.
9	Wijaya & Wahyuningrum (2026)	The Relationship Between Smartphone Addiction and Academic Procrastination in Final-Year Students	Penelitian kuantitatif korelasional menggunakan purposive sampling. Data dianalisis menggunakan uji Spearman's rho.	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecanduan smartphone dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.	Memperkuat konsistensi hubungan antara kecanduan smartphone dan prokrastinasi akademik, terutama pada mahasiswa dengan tuntutan akademik tinggi.
10	Puspitasari (2025)	Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa	Penelitian kuantitatif pada 74 mahasiswa lintas fakultas menggunakan analisis regresi.	Penggunaan smartphone tidak berpengaruh langsung terhadap kinerja akademik, tetapi durasi	Memberikan pemahaman bahwa pengaruh smartphone terhadap hasil akademik dapat

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	penggunaan memengaruhi kualitas tidur dan fokus belajar yang kemudian memengaruhi performa akademik.	berlangsung melalui mekanisme tidak langsung, termasuk perilaku akademik seperti prokrastinasi.
--	--	--

Sumber: Sintesis Peneliti Berdasarkan Literatur Terkaji (2021–2026)

Berdasarkan hasil sintesis terhadap sepuluh artikel jurnal yang telah dianalisis sebagaimana dirangkum dalam Tabel 1, diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *self-control*, kecanduan smartphone, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pembahasan hasil kajian literatur ini dikembangkan berdasarkan tiga fokus utama yang sesuai dengan rumusan masalah penelitian, yaitu hubungan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik, peran kecanduan smartphone sebagai variabel mediator, serta faktor-faktor kontekstual dan metodologis yang memengaruhi kekuatan hubungan tersebut.

Hubungan antara *Self-control* dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa *self-control* memiliki hubungan yang kuat dan berlawanan arah dengan perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengatur perilaku, mengendalikan dorongan untuk melakukan aktivitas yang tidak produktif, serta menyelesaikan kewajiban akademik sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat pengendalian diri yang rendah lebih mudah mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan mempertahankan fokus terhadap tugas akademik sehingga lebih rentan melakukan penundaan (Muntazhim, 2022).

Temuan lain juga menunjukkan bahwa karakteristik *self-control* tidak hanya berfungsi sebagai faktor prediktor langsung terhadap prokrastinasi akademik, tetapi juga berperan dalam menentukan sejauh mana faktor psikologis maupun sosial lainnya dapat memengaruhi perilaku tersebut. Tingkat kendali diri yang tinggi terbukti mampu mengurangi dampak negatif dari berbagai gangguan eksternal, seperti dorongan untuk selalu mengikuti perkembangan informasi (*fear of missing out*), yang pada akhirnya dapat menekan kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik (Balqis, 2022). Dengan demikian, rendahnya kemampuan pengendalian diri dapat dipahami sebagai salah satu faktor fundamental yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi, karena individu cenderung lebih memilih kepuasan jangka pendek dibandingkan pencapaian tujuan akademik jangka panjang.

Peran Kecanduan Smartphone sebagai Variabel Mediator

Dalam kaitannya dengan peran kecanduan smartphone sebagai variabel mediator, hasil sintesis menunjukkan pola hubungan yang lebih kompleks. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa kecanduan smartphone memiliki keterkaitan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat meningkatkan distraksi, mengurangi kemampuan mempertahankan perhatian, serta mengalihkan waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan aktivitas akademik. Penelitian Cannitasari et al. (2025) menunjukkan bahwa kecanduan smartphone menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa, baik secara mandiri maupun ketika dikaji bersama faktor sosial lainnya.

Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Bakri (2021) yang menunjukkan bahwa

kecanduan smartphone secara signifikan berhubungan dengan prokrastinasi akademik meskipun diuji bersama variabel psikologis lain seperti stres akademik. Selain itu, Gerald et al. (2025) menemukan bahwa kecanduan smartphone tetap memberikan kontribusi terhadap peningkatan prokrastinasi ketika dikombinasikan dengan faktor manajemen waktu dan tekanan akademik. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa smartphone addiction dapat menjadi mekanisme yang menjembatani hubungan antara lemahnya regulasi diri dan perilaku penundaan akademik.

Namun demikian, hasil penelitian tidak sepenuhnya menunjukkan pola yang seragam. Studi Sidik (2022) menemukan bahwa meskipun kecanduan smartphone berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik, variabel *sense of control* tidak menunjukkan efek mediasi yang signifikan. Perbedaan hasil tersebut mengindikasikan bahwa mekanisme mediasi antara kecanduan smartphone, pengendalian diri, dan prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik responden, instrumen pengukuran yang digunakan, serta konteks penelitian. Oleh karena itu, hubungan ketiga variabel tersebut tidak dapat dijelaskan melalui hubungan linier sederhana, melainkan perlu dipahami sebagai proses psikologis yang melibatkan interaksi berbagai faktor internal dan eksternal.

Faktor Kontekstual dan Metodologis yang Memengaruhi Hubungan Mediasi

Sintesis literatur juga menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara *self-control*, kecanduan smartphone, dan prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor kontekstual serta karakteristik metodologis dari masing-masing penelitian. Perbedaan jenjang pendidikan, karakteristik responden, tingkat tuntutan akademik, serta lingkungan sosial dapat menghasilkan variasi dalam pola hubungan antarvariabel. Misalnya, mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi memiliki tekanan akademik yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada tahap awal perkuliahan, sehingga respons terhadap penggunaan smartphone dan kemampuan mengendalikan diri dapat menunjukkan pola yang berbeda.

Selain faktor populasi, variasi desain penelitian juga berkontribusi terhadap perbedaan hasil penelitian. Studi dengan desain korelasional umumnya menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu waktu tertentu, sedangkan penelitian intervensi memberikan gambaran mengenai efektivitas strategi tertentu dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Penelitian Vista et al. (2024), misalnya, menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa melalui penguatan kesadaran diri dan kemampuan pengambilan keputusan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi peningkatan pengendalian diri dapat menjadi pendekatan pendukung dalam mengatasi dampak negatif penggunaan smartphone.

Selain itu, faktor metodologis seperti ukuran sampel, teknik pengambilan responden, serta perbedaan instrumen pengukuran juga berpotensi memengaruhi konsistensi hasil antarpelitian. Perbedaan tersebut menjelaskan mengapa hubungan mediasi kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik dapat menunjukkan tingkat kekuatan yang berbeda pada berbagai kelompok mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa hubungan antara *self-control*, kecanduan smartphone, dan prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang bersifat multidimensional. Rendahnya kemampuan pengendalian diri dapat menjadi faktor awal yang meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menggunakan smartphone secara berlebihan, sedangkan kecanduan smartphone kemudian memperkuat kecenderungan tersebut melalui peningkatan distraksi dan penurunan regulasi perilaku akademik. Namun, kekuatan hubungan tersebut sangat dipengaruhi oleh karakteristik individu, konteks pendidikan, serta pendekatan

penelitian yang digunakan.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa perlu dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif dengan menggabungkan strategi peningkatan *self-control* dan pengelolaan penggunaan smartphone secara sehat. Perguruan tinggi dapat mengembangkan program literasi digital, pelatihan regulasi diri, serta layanan konseling akademik sebagai bentuk intervensi preventif. Selain itu, penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain longitudinal maupun eksperimental untuk memperoleh pemahaman yang lebih kuat mengenai hubungan kausal antara *self-control*, kecanduan smartphone, dan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, kajian ini tidak hanya memberikan gambaran mengenai pola hubungan antarvariabel, tetapi juga menjadi dasar bagi pengembangan model teoritis yang lebih komprehensif dalam memahami perilaku akademik mahasiswa di era digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis terhadap sepuluh artikel yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa *self-control* menunjukkan hubungan yang stabil dengan arah negatif terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku menjadi salah satu faktor utama yang mendorong munculnya kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Di sisi lain, kecanduan smartphone terbukti memiliki kontribusi penting sebagai variabel penghubung dalam hubungan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik, meskipun pola mediasi yang ditemukan tidak selalu menunjukkan mekanisme yang sama pada setiap penelitian. Variasi hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel dipengaruhi oleh berbagai aspek, baik faktor kontekstual seperti tingkat pendidikan, karakteristik responden, dan lingkungan akademik, maupun faktor metodologis seperti rancangan penelitian, jumlah sampel, serta instrumen pengukuran yang digunakan. Dengan demikian, seluruh tujuan penelitian, yaitu menganalisis keterkaitan antara *self-control* dan prokrastinasi akademik, memahami peran kecanduan smartphone sebagai mediator, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kekuatan hubungan tersebut, telah berhasil dijelaskan melalui pendekatan tinjauan literatur.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pengujian empiris secara langsung terhadap model hubungan mediasi antara *self-control*, kecanduan smartphone, dan prokrastinasi akademik dengan melibatkan populasi mahasiswa yang lebih beragam dari berbagai latar budaya dan institusi pendidikan. Pendekatan ini diperlukan untuk meningkatkan validitas eksternal serta memperkuat generalisasi hasil penelitian. Selain itu, perguruan tinggi dan tenaga konseling akademik perlu mengembangkan strategi intervensi yang mengintegrasikan peningkatan kemampuan regulasi diri dengan pengelolaan penggunaan smartphone secara bijak dan terarah. Program seperti pelatihan pengendalian diri, literasi digital, serta layanan konseling berbasis perilaku dapat menjadi alternatif dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik. Selanjutnya, penggunaan instrumen pengukuran yang memiliki standar konsisten antarpengelitian juga perlu diperhatikan agar hasil kajian di masa mendatang dapat dibandingkan secara lebih akurat, valid, dan reliabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578–593.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>
- Balqis, A. I., & Andina, P. C. (2022). Trait self-control memoderasi pengaruh fear of missing out

- terhadap prokrastinasi akademik. *Psychological Journal: Science and Practice*, 2(1), 79–84. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v2i1.19905>
- Cannitasari, A. S., Sulistiani, W., & Mahastuti, D. (2025). Prokrastinasi akademik mahasiswa, kecanduan smartphone, dan konformitas teman sebaya. *MERITUM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 17–29. <https://meritum.hangtuah.ac.id/index.php/meritum/article/view/11>
- Geng, Y., Gu, J., Wang, J., & Zhang, R. (2021). Smartphone addiction and depression, anxiety: The role of bedtime procrastination and self-control. *Journal of Affective Disorders*, 293, 415–421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.062>
- Gerald, 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. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4035–4039. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.8226>
- Liu, Y., Lin, Y., Zhao, S., Wang, F., Yuan, Q., & Tong, Y. (2026). Mobile phone addiction and academic procrastination in adolescents: The serial mediating roles of self-regulation and psychological resilience and the moderating role of the parent–child relationship. *Brain and Behavior*, 16(1), Article e71169. <https://doi.org/10.1002/brb3.71169>
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21–28. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.47654>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, Article n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Puspitasari, M. A., & Hwihanus. (2025). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap kinerja akademik mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 2127–2147. <https://publikasi.ahlalkamal.com/index.php/sinergi/article/view/183>
- Sidik, D. J., Kurjono, Arief, M., & Santoso, B. (2022). Efek mediasi sense of control pada pengaruh smartphone addiction terhadap academic procrastination: Studi pada siswa SMK Jurusan Akuntansi Pasundan 1 Cianjur. *OIKOS: Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi dan Ilmu Ekonomi*, 6(1), 44–61. <https://doi.org/10.23969/oikos.v6i1.4794>
- Sitorus, T. R. (2022). Hubungan smartphone addiction dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Barat. *WACANA*, 14(1), 57–70. <https://doi.org/10.20961/wacana.v14i1.55511>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Theile, C. M., & Beall, A. L. (2024). Narrative reviews of the literature: An overview. *Journal of Dental Hygiene*, 98(1), 78–82.
- Vista, A. B., Fitriana, S., & Ajie, G. R. (2024). Layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 526–544. <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i3.237>
- Wijaya, A. A., & Wahyuningrum, E. (2026). The relationship between smartphone addiction and academic procrastination in final-year students. *Jurnal Multidisiplin Sahombu*, 6(2), 202–210.

-
- Yuliansari, I., Rasimin, & Wahyuni, H. (2023). Pengaruh kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Journal on Education*, 5(4), 12353–12359. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2215>
- Zhang, L., Wang, B., Xu, Q., & Fu, C. (2023). The role of boredom proneness and self-control in the association between anxiety and smartphone addiction among college students: A multiple mediation model. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1201079. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1201079>
- Zhao, M., Li, Y., Fang, Y., Yang, Y., Li, B., Dong, Y., & Xia, L.-X. (2024). The relationship between self-control and college student smartphone addiction: A two-wave multiple mediation model. *Current Psychology*, 43(26), 22578–22592. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05827-7>
- Zhao, X., Wang, H., Ma, Z., Zhang, L., & Chang, T. (2025). Smartphone addiction and academic procrastination among college students: A serial mediation model of self-control and academic self-efficacy. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1572963. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1572963>
- Zhou, X., Yang, F., Chen, Y., & Gao, Y. R. (2024). The correlation between mobile phone addiction and procrastination in students: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 346, 317–328. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.11.020>