

**HUBUNGAN *SMARTPHONE ADDICTION* DAN STRES
AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
SEBAGAI MEDIATOR**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

disusun oleh:

Thifal Maida Wilhelmina

NIM. 21107010133

Dosen Pembimbing:

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.

NIP. 19861214 201903 1 009

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2025

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2609/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2025

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan *Smartphone Addiction* dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik sebagai Mediator

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : THIFAL MAIDA WILHELMINA
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010133
Telah diujikan pada : Selasa, 20 Mei 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 684fd0be8b86a



Penguji I

Lisnawati, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 6850f282e0cf7



Penguji II

Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 684fc55088600



Yogyakarta, 20 Mei 2025
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 68522e42dcfbd

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Thifal Maida Wilhelmina

NIM : 21107010133

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul “Hubungan *Smartphone Addiction* dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik sebagai Mediator” merupakan karya asli peneliti. Skripsi ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di perguruan tinggi manapun dan bukan merupakan hasil plagiasi dari karya pihak lain. Seluruh referensi dan kutipan yang digunakan dalam penulisan telah peneliti cantumkan, baik dalam isi teks maupun dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya dengan peraturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 5 Mei 2025

Yang menyatakan,



Thifal Maida Wilhelmina
NIM. 21107010133

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah melakukan proses bimbingan, pemeriksaan, serta memberikan arahan, masukan dan koreksi yang diperlukan, maka saya selaku pembimbing menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Thifal Maida Wilhelmina

NIM : 21107010133

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan *Smartphone Addiction* dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik sebagai Mediator

Telah layak untuk diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Psikologi. Dengan ini kami berharap skripsi saudara tersebut dapat segera dijadwalkan untuk sidang munaqosyah.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 5 Mei 2025

Yang menyatakan,



Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP. 19861214 201903 1 009

MOTTO

“좋아하는 일 하면서 힘든게 낫다.”

“No road is too rough when paved with passion.”

(Lee Yi-Kyung sebagai Lee Joon-Ki, *Welcome to Waikiki 2*)

“후회 없지 - 울며 웃던 모든 꿈, 가꿔왔던 모든 꿈, 찾아 헤맨 모든 꿈 -
그것만이 내 세상”

*“I have no regrets — all the dreams that made me laugh and cry, all the dreams I
nurtured, all the dreams I searched for — that’s my only world”*

(Deulgukhwa – *That’s My Only World*)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, karya ini saya persembahkan kepada:

Diri saya sendiri yang telah bekerja keras dan terus melangkah meski tidak selalu mudah. Terima kasih telah belajar untuk tetap mencoba, tidak menyerah, dan perlahan menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Ibu, Bapak, dan Kakak, terima kasih atas doa dan dukungan yang tidak pernah terhenti. Terima kasih atas segala hal dan kesempatan yang diberikan sehingga semua hal ini dapat terwujud.

Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga, yang telah menjadi ruang bertumbuh dan berproses. Terima kasih atas segala ilmu, pengalaman, dan kesempatan untuk mengenal diri serta menemukan arah langkah ke depan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan ridho-Nya yang telah memudahkan setiap langkah dalam penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dalam hal isi, analisis, maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka terhadap masukan dan saran yang membangun demi perbaikan skripsi ini.

Selama proses penulisan, penulis telah menerima banyak dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi M,Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, beserta jajarannya.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sekaligus Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih banyak atas ilmu, arahan, dan inspirasi yang Ibu berikan.
4. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih banyak Bapak atas ilmu, arahan, nasihat, dukungan, serta segala kemudahan yang diberikan selama proses bimbingan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
5. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi, selaku Dosen Penguji I. Terima kasih banyak Ibu atas waktu, perhatian, dan masukan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini. Setiap saran dan tanggapan yang Ibu berikan telah membantu dalam memperbaiki kekurangan dan menjadikan karya ini lebih baik lagi.
6. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Penguji II. Terima kasih Ibu atas waktu, perhatian, dan masukan yang sangat berharga. Saran dan tanggapan dari Ibu turut membantu dalam memperbaiki kekurangan serta meningkatkan kualitas skripsi ini.
7. Bapak Adib Ahmad, S.Psi., M.A., Ph.D., atas kesediaan dan bantuannya dalam memberikan *professional judgment* terhadap alat ukur dalam skripsi saya.

Masukan dan penilaian Bapak sangat membantu dalam meningkatkan kualitas alat ukur penelitian ini.

8. Bapak Very Julianto, M.Psi., atas ilmu dan kesempatan yang pernah diberikan untuk bergabung dalam tim riset Bapak. Pengalaman tersebut menjadi fondasi penting dalam mengembangkan minat dan keterampilan penulisan ilmiah saya.
9. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi atas segala ilmu, kesempatan, dan pengalaman yang telah diberikan selama maupun di luar proses perkuliahan.
10. Seluruh staf bidang Tata Usaha Program Studi, Fakultas, dan Universitas atas informasi, pelayanan, dan bantuannya selama proses penyusunan skripsi ini maupun sepanjang proses perkuliahan.
11. Seluruh mahasiswa DIY yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih atas kesediannya untuk mengisi kuesioner, kontribusi teman-teman sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.
12. Ibu, Bapak, dan Kakak. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas cinta, doa, dukungan, kesempatan, kepercayaan, serta segala bentuk pengorbanan dan usaha yang diberikan. Segala pencapaian ini tidak akan terwujud tanpa kehadiran dan kasih sayang Ibu, Bapak, dan Kakak dalam setiap langkah perjalanan saya.
13. Wafiq dan Indah yang selalu ada untuk mendengarkan berbagai kebingungan dan *overthink* saya serta menjadi teman untuk berbagi cerita dan suka duka skripsi, perkuliahan, maupun kehidupan. Alisya, teman seperjuangan skripsi yang mungkin dulu kalau tanpa Alisya saya tidak akan maju bimbang. Terima kasih karena selalu menjadi teman barengan, tempat berbagi suka duka, dan saling menyemangati di tengah segala tekanan skripsian. Tak lupa Azizah yang kehadirannya turut mewarnai proses ini dan menjadi bagian dari perjalanan skripsi dan perkuliahan saya.
14. Teman-teman Kelas D angkatan 2021, Lab. Psikologi Klinis (CPC) 2024/2025, teman-teman KKN Baruharjo, dan teman-teman seperjuangan skripsi lainnya, terima kasih untuk segala dukungan dan pengalaman selama proses perkuliahan.

15. Staf produksi dari seluruh acara ragam, drama Korea, dan film yang saya tonton selama proses penyusunan skripsi, khususnya *Running Man*, *The Trauma Code*, *Study Group*, dan *Extreme Job*. Terima kasih banyak atas karyanya yang telah menjadi sumber kebahagiaan, motivasi, dan melepas penat di sepanjang periode penulisan skripsi ini.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI.....	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian.....	10
C. Manfaat Penelitian	10
D. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	21
A. Stres Akademik	21
B. Smartphone Addiction.....	27
C. Prokrastinasi Akademik	31
D. Dinamika Hubungan antar Variabel	34
E. Hipotesis.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Desain Penelitian.....	44
B. Identifikasi Variabel Penelitian	44
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	45

D. Populasi dan Sampel	47
E. Teknik Pengumpulan Data	48
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	52
G. Teknik Analisis Data	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Orientasi Kancan	59
B. Persiapan Penelitian	60
C. Pelaksanaan Penelitian	72
D. Hasil Penelitian	73
E. Analisis Tambahan	90
F. Pembahasan	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	120

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Literature Review	12
Tabel 2. Sebaran Aitem Skala Stres Akedemik	49
Tabel 3. Sebaran Aitem Smartphone Addiction Scale (SAS)	50
Tabel 4. Sebaran Aitem Academic Procrastination Scale (APS)	51
Tabel 5. Distribusi Aitem Skala Stres Akademik	63
Tabel 6. Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Setelah Seleksi.....	65
Tabel 7. Distribusi Aitem Smartphone Addiction Scale (SAS).....	66
Tabel 8. Distribusi Aitem Smartphone Addiction Scale (SAS) Setelah Seleksi ...	67
Tabel 9. Distribusi Aitem Academic Procrastination Scale (APS)	69
Tabel 10. Distribusi Aitem Academic Procrastination Scale (APS) Setelah Seleksi	70
Tabel 11. Reliabilitas Skala.....	71
Tabel 12. Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	73
Tabel 13. Data Demografi Responden Berdasarkan Domisili	74
Tabel 14. Data Demografi Responden Berdasarkan Semester.....	74
Tabel 15. Data Demografi Responden Berdasarkan Durasi Penggunaan Smartphone	75
Tabel 16. Deskripsi Statistik Hipotetik dan Empirik	75
Tabel 17. Norma Kategorisasi.....	77
Tabel 18. Kategorisasi Stres Akademik	77
Tabel 19. Kategorisasi Smartphone Addiction.....	77
Tabel 20. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	78
Tabel 21. Uji Normalitas Analisis Regresi X dan Y.....	79
Tabel 22. Uji Heteroskedastisitas Analisis Regresi X dan Y	81
Tabel 23. Uji Normalitas Analisis Regresi X dan M.....	81
Tabel 24. Uji Heteroskedastisitas Analisis Regresi X dan M.....	82
Tabel 25. Uji Normalitas Analisis Regresi M dan Y dengan Mengontrol X.....	83
Tabel 26. Uji Multikolinearitas Analisis Regresi M dan Y dengan Mengontrol X	84

Tabel 27. Uji Heteroskedastisitas Analisis Regresi M dan Y dengan Mengontrol X	84
Tabel 28. Uji F Hubungan X dan Y.....	85
Tabel 29. Uji T Hubungan X dan Y	86
Tabel 30. Uji F Hubungan X dan M.....	86
Tabel 31. Uji T Hubungan X dan M.....	87
Tabel 32. Uji F Hubungan M dan Y dengan Mengontrol X.....	87
Tabel 33. Uji T Hubungan M dan Y dengan Mengontrol X.....	87
Tabel 34. Uji Mediasi.....	88
Tabel 35. Estimasi Jalur	89
Tabel 36. Uji Normalitas untuk Uji Beda antar Kelompok Jenis Kelamin.....	90
Tabel 37. Uji Homogenitas untuk Uji Beda antar Kelompok Jenis Kelamin	91
Tabel 38. Uji Beda antar Kelompok Jenis Kelamin.....	91
Tabel 39. Uji Normalitas untuk Uji Beda antar Kelompok Durasi Penggunaan Smartphone	92
Tabel 40. Uji Homogenitas untuk Uji Beda antar Kelompok Durasi Penggunaan Smartphone	92
Tabel 41. Uji Beda antar Kelompok Durasi Penggunaan Smartphone	92
Tabel 42. Uji Post Hoc untuk Uji Beda antar Kelompok Durasi Penggunaan Smartphone	93

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Hubungan antara Smartphone Addiction, Prokrastinasi Akademik, dan Stres Akademik.....	42
---	----



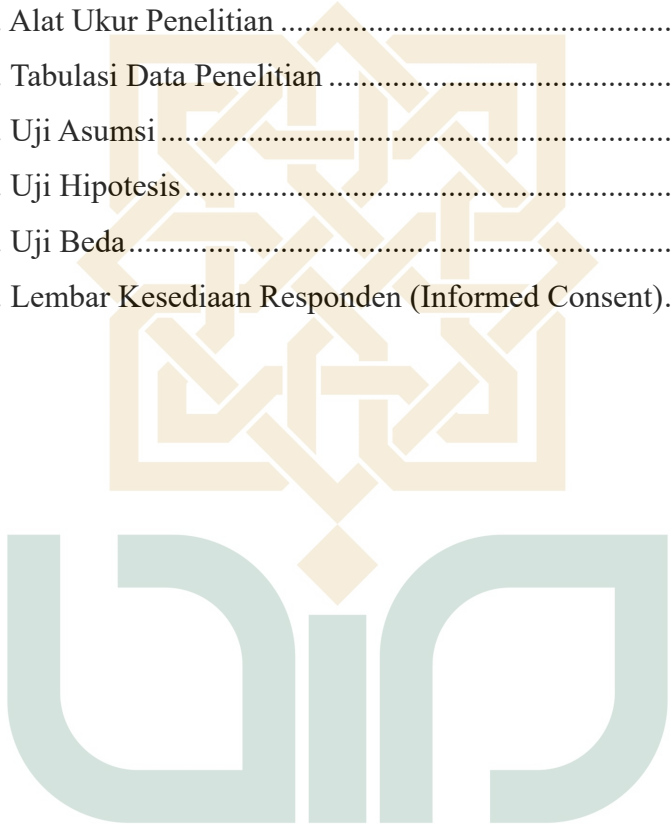
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Uji Linearitas Analisis Regresi X dan Y	80
Gambar 2. Uji Linearitas Analisis Regresi X dan M	82
Gambar 3. Uji Linearitas Analisis Regresi M dan Y dengan Mengontrol X	83



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur Tryout.....	121
Lampiran 2. Tabulasi Data Hasil Tryout	126
Lampiran 3. Seleksi Aitem dan Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	132
Lampiran 4. Alat Ukur Penelitian	143
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian	148
Lampiran 6. Uji Asumsi	190
Lampiran 7. Uji Hipotesis.....	194
Lampiran 8. Uji Beda.....	197
Lampiran 9. Lembar Kesediaan Responden (Informed Consent).....	200



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Hubungan *Smartphone Addiction* dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik sebagai Mediator

Thifal Maida Wilhelmina

21107010133

INTISARI

Meningkatnya intensitas penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa berpotensi mempengaruhi beban akademik dan memicu munculnya perilaku maladaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran prokrastinasi akademik sebagai mediator dalam hubungan antara *smartphone addiction* dengan stres akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Adapun partisipan dalam, penelitian ini yaitu 264 mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Skala Stres Akademik, *Smartphone Addiction Scale* (SAS), dan *Academic Procrastination Scale* (APS). Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan regresi linear sederhana, regresi linear berganda, dan analisis mediasi. Temuan utama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *smartphone addiction* secara signifikan berhubungan dengan stres akademik, baik secara langsung (*Direct* = 0,307, 95% CI [0,179, 0,431], $p < 0,001$) maupun tidak langsung (*Indirect* = 0,224, 95% CI [0,144, 0,315], $p < 0,001$) melalui prokrastinasi akademik (*Total* = 0,531, 95% CI [0,415, 0,665], $p < 0,001$). Artinya, prokrastinasi akademik memediasi hubungan antara *smartphone addiction* dan stres akademik secara parsial. Penelitian ini menggambarkan bahwa peningkatan *smartphone addiction* dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Kemudian, prokrastinasi akademik dapat mengarah pada stres akademik.

Kata kunci: prokrastinasi akademik, *smartphone addiction*, stres akademik

***The Relationship Between Smartphone Addiction and Academic Stress with
Academic Procrastination as a Mediator***

Thifal Maida Wilhelmina

21107010133

ABSTRACT

The increasing intensity of smartphone use among college students has the potential to affect academic workload and trigger maladaptive behavior. This study aims to analyze the role of academic procrastination as a mediator in the relationship between smartphone addiction and academic stress. This study used quantitative methods with a correlational design. The participants in this study consisted of 264 university students in the Special Region of Yogyakarta. The instruments used in this study included the Academic Stress Scale, the Smartphone Addiction Scale (SAS), and the Academic Procrastination Scale (APS). Data were analyzed using simple linear regression, multiple linear regression, and mediation analysis. The main findings indicate that smartphone addiction is significantly associated with academic stress, both directly (Direct = 0.307, 95% CI [0.179, 0.431], $p < 0.001$) and indirectly (Indirect = 0.224, 95% CI [0.144, 0.315], $p < 0.001$) through academic procrastination (Total = 0.531, 95% CI [0.415, 0.665], $p < 0.001$). This means that academic procrastination partially mediates the relationship between smartphone addiction and academic stress. This study highlights that increased smartphone addiction tends to elevate academic procrastination, which in turn leads to academic stress.

Kata kunci: *Academic procrastination, academic stress, smartphone addiction*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHALUAN

A. Latar Belakang

Stres akademik menjadi salah satu tantangan utama yang dialami mahasiswa ketika menjalani pendidikan tinggi. Umumnya, tekanan-tekanan yang dialami mahasiswa datang dari tekanan akademik maupun sosial. Ketika memasuki tingkat pendidikan yang lebih tinggi, mahasiswa dihadapkan dengan silabus yang lebih kompleks dengan tugas dan proyek yang lebih menuntut. Tekanan akademik yang tinggi tersebut diyakini dapat menimbulkan stres, kecemasan, hingga depresi (C. Zhang et al., 2022). Dalam kehidupan sosial, tantangan yang dialami mahasiswa dapat berupa tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru dan dinamika hubungan interpersonal yang turut berperan dalam membentuk kesehatan mental mereka (Zhenhua & Nan, 2022).

Berbagai studi menunjukkan tingginya tingkat stres akademik dalam populasi mahasiswa. Sumiyarini & Yuliyani (2022) menemukan bahwa setidaknya 70% mahasiswa berada pada tingkat stres akademik sedang. Di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), studi lain mengungkapkan bahwa 15% mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat tinggi dan 65% berada pada tingkat sedang (Manik et al., 2023; Nurfitriani & Setyandari, 2022). Hal tersebut diperkuat oleh studi terkini di salah satu perguruan tinggi di DIY yang menunjukkan bahwa sebesar 51,4% mahasiswanya memiliki tingkat stres akademik yang cenderung tinggi (Kristiani, 2025). Temuan serupa juga

dilaporkan oleh Jannah (2024), di mana 64,4% mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Temuan-temuan tersebut memberi gambaran awal mengenai kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa di wilayah DIY. Kondisi ini perlu menjadi perhatian, mengingat stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif pada kesejahteraan dan performa akademik mahasiswa, hingga meningkatkan risiko putus kuliah (Barbayannis et al., 2022).

Secara ideal, mahasiswa seharusnya memiliki kesiapan yang cukup untuk menghadapi tekanan akademik tanpa mengalami stres yang berlebihan. Hal tersebut didukung oleh latar belakang pendidikan yang telah mereka tempuh sebelumnya, mulai dari jenjang pendidikan dasar hingga menengah atas yang secara bertahap telah membekali mereka dengan kemampuan belajar mandiri, keterampilan manajemen waktu, dan kecakapan berpikir kritis (Lowe & Cook, 2003). Kurikulum pendidikan tinggi yang dirancang berbasis *outcome-based education* (OBE) juga semestinya mendorong mahasiswa untuk aktif, adaptif, dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri (Hamidi et al., 2024). Selain itu, mahasiswa juga memperoleh dukungan dari berbagai fasilitas kampus yang bertujuan menunjang kelancaran studi, seperti akses perpustakaan, layanan konseling, koneksi internet, dan ruang belajar yang memadai (Agustini et al., 2023). Dengan adanya dukungan dari sisi sistem pembelajaran maupun fasilitas kampus, mahasiswa diharapkan mampu mengelola beban akademik dengan baik dan terhindar dari stres yang bersifat maladaptif.

Pada kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa yang tetap mengalami stres akademik meskipun telah memperoleh pembelajaran dan dukungan tersebut (Jannah, 2024; Kristiani, 2025; Manik et al., 2023; Nurfitriani & Setyandari, 2022). Kondisi ini mengindikasikan bahwa kesiapan ideal mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik belum sepenuhnya tercermin dalam realitas yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu, faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa penting untuk diketahui, termasuk faktor yang datang dari kehidupan sehari-hari, seperti penggunaan *smartphone* dan kecenderungan prokrastinasi akademik.

Jagiello et al. (2024), Stres akademik merupakan respons psikologis berupa perasaan tertekan, cemas, atau tidak nyaman yang dialami peserta didik ketika menghadapi tuntutan akademik. Secara teoritis, stres akademik muncul ketika peserta didik meragukan kapasitas dirinya untuk memenuhi tuntutan tersebut. Sejalan dengan hal tersebut, Barseli et al. (2017) menyatakan bahwa stres akademik muncul ketika peserta didik merasa tidak mampu dalam memenuhi tuntutan akademik dan memandangnya sebagai beban atau gangguan. Dengan demikian, stres akademik dapat disimpulkan sebagai perasaan tertekan akibat adanya ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dan persepsi kemampuan peserta didik.

Stres akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal meliputi standar pendidikan yang tinggi, tuntutan untuk mencapai prestasi, tekanan status sosial, dan tekanan dari orang tua (Barseli et al., 2017). Sedangkan faktor internal mencakup pola pikir, kepribadian,

keyakinan terhadap diri, kebahagiaan, dan kepuasan hidup (Barseli et al., 2017; Putra & Ardi, 2024) serta prokrastinasi akademik (Catacutan et al., 2024). Selain itu, penggunaan *smartphone* dapat berperan sebagai faktor internal dan eksternal yang saling memperkuat stres akademik. Penggunaan *smartphone* menjadi faktor internal apabila mengarah pada kurangnya regulasi diri atau dampak psikologis akibat penggunaan berlebihan (Akinci, 2021). Sedangkan sebagai faktor eksternal, dampak negatif *smartphone addiction* dapat memperburuk tekanan untuk berprestasi tinggi karena memunculkan kesenjangan antara ekspektasi lingkungan dengan hasil akademik yang dicapai peserta didik (Badawi & Başar Gezgin, 2025).

Dalam konteks kehidupan mahasiswa, *smartphone addiction* menjadi isu yang semakin relevan karena mencerminkan perilaku yang semakin umum di kalangan mahasiswa dan berkaitan dengan beragam aspek kehidupan akademik, seperti cara individu untuk mengelola waktu dan tuntutan akademik (Sunday et al., 2021; Wang et al., 2024). *Smartphone addiction* tidak hanya berkontribusi secara langsung terhadap peningkatan stres akademik, melainkan juga mendorong perilaku penundaan tugas akademik (Jin et al., 2024). Prokrastinasi akademik sering kali muncul ketika individu terdistraksi oleh penggunaan *smartphone* yang kemudian menyebabkan penumpukan tugas dan tenggat waktu yang semakin sempit (Ahmed et al., 2023; Catacutan et al., 2024). Kondisi tersebut pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan akademik mahasiswa. Dengan demikian, prokrastinasi akademik tidak hanya menjadi

akibat dari *smartphone addiction*, tetapi juga menjadi mekanisme yang memperjelas dampak *smartphone addiction* terhadap stres akademik.

Penelitian oleh Roberto Sitorus (2022) bertujuan untuk menganalisis hubungan *smartphone addiction* dan prokrastinasi akademik. Penelitian tersebut menerapkan desain kuantitatif korelasional yang menggunakan sampel dari 220 mahasiswa Program Studi Psikologi di Universitas Mercu Buana, Jakarta yang diambil melalui teknik *convenience sampling*. Hasil menunjukkan bahwa *smartphone addiction* berhubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik. Di sisi lain, studi oleh Puspita & Kumalasari (2022) bertujuan untuk menguji hubungan prokrastinasi dan stres akademik. Studi tersebut juga menerapkan metode kuantitatif korelasional dengan sampel 204 mahasiswa aktif Program Studi Kedokteran yang diambil melalui teknik *convenience sampling*. Temuan dalam penelitian tersebut mengindikasikan adanya hubungan positif antara prokrastinasi dengan stres akademik. Dengan kata lain, peningkatan prokrastinasi beriringan dengan meningkatnya stres akademik. Berbagai penelitian terdahulu pun telah mengidentifikasi hubungan antara *smartphone addiction*, prokrastinasi akademik, dan stres akademik. Namun, studi yang mengkombinasikan ketiga variabel tersebut dalam satu penelitian, terutama dalam populasi mahasiswa di Indonesia, khususnya Daerah Istimewa Yogyakarta masih sulit untuk ditemukan

Smartphone addiction adalah perilaku tidak terkontrol dalam penggunaan *smartphone* yang beriringan dengan gejala *withdrawal* (rasa tidak nyaman dan sensitif ketika aksesnya terhadap *smartphone* terganggu) dan

gangguan fungsional (Geng et al., 2021). Dampak *smartphone addiction* sendiri dapat berpengaruh terhadap aspek fisiologis dan psikologis. Secara psikologis, ditemukan bahwa siswa dengan *smartphone addiction* memiliki atensi yang rendah, kontrol diri yang rendah, hiperaktivitas, gangguan kemarahan, kecemasan, perilaku kompulsif, dan penarikan. Sedangkan secara fisiologis, *smartphone addiction* dapat mengakibatkan berkurangnya aktivitas fisik yang menuntun pada obesitas. Selain itu, *smartphone addiction* juga dapat menimbulkan gejala berupa sindrom lorong karpal, gangguan pada punggung, migrain, kehilangan tidur nyenyak, dan cedera ibu jari (Albursan et al., 2022).

Smartphone diyakini memberikan kenyamanan karena adanya koneksi konstan pada internet dan menyediakan kemudahan akses berbagai fitur yang ditawarkan sehingga berpotensi mendorong penggunaan yang berlebihan (Bian & Leung, 2015; Panova & Lleras, 2016). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan diyakini dapat berujung pada performa akademik yang buruk. Seperti halnya kajian oleh Sunday et al. (2021) yang menunjukkan bahwa *smartphone addiction* berdampak negatif pada pembelajaran peserta didik dan performa akademik secara keseluruhan. Selain itu, *smartphone addiction* diyakini sebagai bentuk *negative coping* yang kemudian berpotensi menimbulkan perubahan perilaku, seperti prokrastinasi akademik (Lu et al., 2021; Ragusa et al., 2023).

Saat ini, penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa semakin meningkat. Data dari penelitian oleh Volungis et al. (2020) menunjukkan bahwa keseluruhan mahasiswa yang menjadi sampelnya merupakan pengguna

smartphone dengan rata-rata penggunaan selama 6 jam per hari. Hal tersebut sejalan dengan studi yang menyatakan bahwa rata-rata penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa Indonesia mencapai 4-8 jam per hari (Warella et al., 2021). Studi oleh Cha & Seo (2018) menunjukkan bahwa individu yang menggunakan *smartphone*-nya selama lebih dari 4 jam perhari lebih rentan mengalami masalah pada dimensi psikososial, kesehatan, dan teknologi. Namun, sebenarnya terdapat beberapa hal yang harus dipertimbangkan ketika menentukan kriteria *smartphone addiction*, salah satunya adalah penggunaan *smartphone* yang sudah ternormalisasi dalam kehidupan sehari-hari pada banyak kelompok masyarakat. Oleh karena itu, Panova & Carbonell (2018) menyatakan bahwa peningkatan penggunaan *smartphone* belum dapat dianggap sebagai kriteria yang valid.

Pada dasarnya, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan regulasi diri untuk menggunakan *smartphone* dengan baik sebagai penunjang pembelajaran, sarana memperluas wawasan, dan media komunikasi (Wibowo et al., 2024). Namun, di samping kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkan, penggunaan *smartphone* justru dijadikan ajang untuk menunda-nunda tugas akademik. Seperti halnya studi-studi terdahulu, baik dalam populasi nasional (Simbolon & Daulay, 2022; Sitorus, 2022) maupun internasional (Chen & Lyu, 2024; Li et al., 2020) yang menunjukkan bahwa *smartphone addiction* berhubungan secara signifikan dengan prokrastinasi akademik. Dalam hal ini, distraksi yang diakibatkan oleh *smartphone* diyakini dapat meningkatkan

kecenderungan individu untuk melakukan prokrastinasi akademik (Jin et al., 2024).

Menurut Prem et al. (2018) prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai bentuk kegagalan regulasi diri yang ditandai dengan penundaan tugas secara irasional tanpa menghiraukan konsekuensi negatifnya. Prokrastinasi kerap diasumsikan dengan penundaan tugas yang sulit atau tidak menyenangkan (F. M. Sirois, 2016). Bentuk prokrastinasi yang paling umum adalah prokrastinasi akademik. Gargari et al. (2011) dan Solomon & Rothblum (1984) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku menunda penyelesaian tugas yang berkaitan dengan aktivitas akademik dan sering diiringi dengan kecemasan. Dengan demikian, penundaan dalam hal ini berkaitan dengan anggapan bahwa tugas akademik sulit dan tidak menyenangkan untuk dikerjakan.

Sirois (2016) menyatakan bahwa prokrastinasi dapat menimbulkan stres atau perasaan tertekan karena individu yang melakukan prokrastinasi selalu menyadari fakta bahwa ia masih memiliki banyak tugas yang perlu diselesaikan. Oleh karena itu, sesuai dengan definisinya, diasumsikan bahwa prokrastinasi mengarah pada konsekuensi negatif. Prokrastinasi akademik diyakini memiliki dampak terhadap prestasi akademik, risiko kesehatan, hubungan sosial, dan kondisi psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres (Moon & Illingworth, 2005; Schraw et al., 2007; Solomon & Rothblum, 1984). Solomon & Rothblum menambahkan bahwa salah satu faktor utama yang dianggap berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik adalah rasa takut akan

kegagalan, dimana perasaan tersebut kerap berkaitan dengan perasaan negatif yang berisiko mempengaruhi kesehatan mental.

Prokrastinasi akademik diyakini menjadi salah satu faktor yang turut menjembatani hubungan antara *smartphone addiction* stres akademik. Mahasiswa yang mengalami *smartphone addiction* cenderung terdistraksi, waktunya tersita untuk menggunakan *smartphone*, hingga akhirnya pengerjaan tugas akademiknya menjadi tertunda (Sitorus, 2022; Sunday et al., 2021). Penundaan (prokrastinasi) aktivitas akademik ini dapat mengarah pada akumulasi beban akademik dan menimbulkan perasaan tertekan, seperti halnya stres akademik (Puspita & Kumalasari, 2022). Oleh karena itu, prokrastinasi akademik dianggap relevan sebagai mediator dalam menjelaskan bagaimana *smartphone addiction* dapat berdampak pada tingkat stres akademik mahasiswa.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena terdapat indikasi bahwa prokrastinasi akademik memediasi hubungan antara *smartphone addiction* dan stres akademik. Artinya, *smartphone addiction* mungkin mempengaruhi stres akademik secara tidak langsung melalui peningkatan prokrastinasi akademik. Pemahaman mengenai peran prokrastinasi akademik ini akan memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai mekanisme hubungan antara *smartphone addiction* dengan stres akademik.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih secara lebih mendalam mengenai Hubungan *Smartphone Addiction* dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik sebagai Mediator. Oleh karena itu,

rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah prokrastinasi akademik memediasi hubungan antara *smartphone addiction* dengan stres akademik mahasiswa?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji peran mediasi prokrastinasi akademik dalam hubungan antara *smartphone addiction* dengan stres akademik pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini meliputi:

1. Manfaat teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi pemahaman mengenai peran mediasi prokrastinasi akademik dalam hubungan antara *smartphone addiction* dengan stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi studi-studi berikutnya yang mengkaji tentang *smartphone addiction*, prokrastinasi akademik, dan stres akademik sehingga berkontribusi pada keilmuwan psikologi, utamanya pada bidang psikologi klinis.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memahami dampak dan meningkatkan kesadaran diri mahasiswa mengenai penggunaan

smartphone yang berlebihan dan prokrastinasi akademik sehingga dapat mengurangi dampak buruknya terhadap kesehatan mental.

b. Bagi Perguruan Tinggi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta maupun perguruan tinggi lain yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai landasan untuk merumuskan kebijakan atau program pencegahan dan intervensi terkait *smartphone addiction* dan prokrastinasi akademik.

c. Bagi Pembaca/Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menyajikan informasi yang bermanfaat bagi pembaca mengenai dampak negatif *smartphone addiction* dan prokrastinasi akademik terhadap kesehatan mental sehingga dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya keseimbangan dalam penggunaan teknologi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dan bahan acuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai *smartphone addiction*, prokrastinasi akademik, dan stres akademik pada populasi dan dengan prosedur maupun variabel yang berbeda.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu telah mengkaji berbagai faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa, termasuk *smartphone addiction* dan prokrastinasi akademik dengan konteks penelitian yang bervariasi. Di bawah ini terdapat tabel yang menguraikan 10 penelitian yang berkaitan dengan *smartphone addiction*, prokrastinasi akademik, dan stres atau stres akademik. Penelitian-penelitian tersebut akan dianalisis untuk menemukan celah penelitian.

Tabel 1. *Literature Review*

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek & Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Ling Li, Haiyin Gao, Yanhua Xu	The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination	2020	Technology addiction (Griffiths, 1995), prokrastinasi akademik (Solomon & Rothblum, 1984), dan efikasi diri (Bandura, 1986)	Kuantitatif <i>cross-sectional study</i>	Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV), College Academic Self-Efficacy Scale (CASES), dan Tuckman's Academic Procrastination Scale	483 mahasiswa di sebuah perguruan tinggi di Cina	<i>Smartphone addiction</i> memiliki hubungan prediktif secara langsung dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dan hubungan prediktif tidak langsung melalui efikasi diri akademik setelah mengontrol usia,

								gender, dan tahun akademik.
2.	Bella Khansa Puspita, Dewi Kumalasari	Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa	2022	Prokrastinasi akademik (McCloskey, 2011) dan stres akademik (Lin & Chen, 2009)	Kuantitatif korelasional	Academic Procrastination Scale dan Academic Stres Inventory	123 mahasiswa Kedokteran di Indonesia	Prokrastinasi akademik berhubungan secara positif dan signifikan dengan stres akademik.
3.	Ismael Salamah Albursan, Mohammad Farhan Al. Qudah, Hafidha Sulaiman Al-Barashdi, Salaheldin Farah Bakhiet, Eqbal Darandari, Sumayyah S. Al-Asqah, Heba Ibraheem Hammad, Mohammed M. Al-Khadher, Saleem Qara, Sultan Howedey Al-Mutairy,	Smartphone Addiction among University Students in Light of the COVID-19 Pandemic: Prevalence, Relationship to Academic Procrastination, Quality of Life, Gender and Educational Stage	2022	Behavioral addiction – Smartphone addiction (Cha & Seo, 2018), prokrastinasi akademik (Day et al., 2000), dan quality of life (Theofilou, 2013)	Kuantitatif <i>cross-sectional study</i>	Smartphone Addiction Inventory (SPAI), Academic Procrastination Scale (APS), dan World Health Organization (WHO) quality of life versi singkat (WHOQOL-BREF)	556 mahasiswa universitas di Arab Saudi	Prokrastinasi akademik berhubungan secara positif dengan smartphone addiction, serta smartphone addiction berhubungan negatif dengan kualitas hidup. Selain itu, ditemukan bahwa smartphone addiction dapat diprediksi melalui prokrastinasi akademik dan kualitas hidup.

	Huthaifa I. Albursan							
4.	Xiaofan Yang, Pengcheng Wang, dan Ping Hu	Trait Procrastination and Mobile Phone Addiction Among Chinese College Students: A Moderated Mediation Model of Stress and Gender	2020	Prokrastinasi (Steel, 2007), mobile phone addiction (Cho et al., 2017), stres (DeLongis (1988)	Kuantitatif moderated mediation model	General Procrastination Scale (GPS), Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21), dan Mobile Phone Addiction Index (MPAI)	1004 mahasiswa di Cina	Terdapat hubungan positif antara prokrastinasi dengan adiksi telepon genggam. Hubungan tersebut dimediasi oleh stres.
5.	Putri Anjani Simbolon, Nurussakinah Daulay	The Effect of Smartphone Addiction on Students' Academic Procrastination	2022	Prokrastinasi (Steel, 2004) dan <i>Smartphone Addiction</i> (Kwon, Lee, et al., 2013)	Kuantitatif korelasional	Skala <i>Smartphone Addiction</i> dan Skala Prokrastinasi	172 siswa di sebuah sekolah negeri di wilayah Lumut	Terdapat hubungan signifikan antara <i>smartphone addiction</i> dan prokrastinasi akademik.
6.	Yuanting Jin, Wanqi Zhou, Yueling Zhang, Zeyang Yang,	Smartphone Distraction and Academic Anxiety: The	2024	<i>Problematic Smartphone Use</i> (Throuvala et al., 2021), trait-state anxiety theory	Kuantitatif moderated mediation model	Smartphone Distraction Scale (SDS), Academic Emotions	474 mahasiswa di Cina	Prokrastinasi akademik memediasi hubungan antara <i>smartphone</i>

	and Zaheer Hussain	Mediating Role of Academic Procrastination and the Moderating Role of Time Management Disposition		(Spielberger, 1972), academic procrastination (Schraw et al., 2007)		Questionnaire, Procrastination Assessment Scale-Students (PASS), dan Adolescence Time Management Disposition Inventory (ATMD)		<i>distraction</i> dan kecemasan akademik. Manajemen waktu ditemukan memoderasi jalur dari prokrastinasi akademik dan <i>smartphone distraction</i> ke kecemasan akademik.
7.	Antonio Ragusa, Jeronimo González-Bernal, Ruben Trigueros, Valeria Caggiano, Noelia Navarro, Luis A. Minguez-Minguez, Ana I. Obregón, Carmen Fernandez-Ortega	Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students	2023	Academic self-regulation, procrastination, stress and anxiety, resilience	Kuantitatif korelasional	Self-regulated learning questionnaire, Irrational Procrastination Scale (IPS), Student Stress Inventory (SSI), Academic Resilience Scale, Test Anxiety Inventory	991 siswa sekolah menengah atas	Regulasi diri akademik dapat memprediksi prokrastinasi. Prokrastinasi dapat memprediksi stres akademik dan kecemasan. Resiliensi menjadi faktor protektif terhadap stres akademik dan kecemasan. Performa akademik berhubungan positif dengan

								resiliensi dan berhubungan negatif dengan stres dan kecemasan.
8.	Shanelle Marie Catacutan, Mark Joel Ortiz, Trigeanne Desiree Mangadlao, Rissa Joyce Mission, Ruby Gayle Nonong, Dianne Mariz Nacua Obenza	The Relationship Between Procrastination and Academic Stress Among University Students	2024	Prokrastinasi (Sirois et al., 2016) dan stres akademik	Kuantitatif korelasional	Academic Procrastination Scale dan Academic Stress Scale	409 mahasiswa Kota Davao, Filipina	Prokrastinasi berhubungan secara signifikan dengan stres akademik.
9.	Dony Darma Sagita, Daharnis, Syahniar	Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa	2017	Stres akademik, prokrastinasi akademik, efikasi diri, dan motivasi berprestasi	Kuantitatif deskriptif korelasional	Instrumen <i>self-efficacy</i> , prokrastinasi akademik, stres akademik, dan motivasi berprestasi.	236 mahasiswa BK FIP UNP.	Efikasi diri dan motivasi berprestasi berhubungan negatif dengan stres akademik. Prokrastinasi akademik berhubungan positif dengan stres akademik. Efikasi diri, motivasi berprestasi, dan

								prokrastinasi akademik berhubungan secara signifikan dengan stres akademik.
10.	Trivaldo Roberto Sitorus	Hubungan Smartphone Addiction dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Barat	2022	Behavioral addiction – Smartphone addiction dan stres akademik	Kuantitatif korelasional	Smartphone Addiction Scale (SAS) dan Tuckman Procrastination Scale (TPS)	220 mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Barat	<i>Smartphone addiction</i> berhubungan secara signifikan dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan analisis pada penelitian-penelitian terdahulu mengenai *smartphone addiction*, prokrastinasi akademik, dan stres akademik, ditemukan beberapa celah penelitian yang akan diatasi dengan memperbarui topik, penggunaan alat ukur, dan karakteristik sampel penelitian.

1. Keaslian Topik

Penelitian mengenai peran prokrastinasi akademik sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *smartphone addiction* dengan stres akademik belum dapat ditemukan dalam penelitian terdahulu (Albursan et al., 2022; Catacutan et al., 2024; Jin et al., 2024; Li et al., 2020; Puspita & Kumalasari, 2022; Ragusa et al., 2023; Sagita et al., 2017; Simbolon & Daulay, 2022; Sitorus, 2022; X. Yang et al., 2020). Peneliti menemukan dua artikel yang mengkaji variabel-variabel dan mekanisme hubungan antar variabel (mediasi) yang mirip dalam penelitian ini. Namun, kedua artikel tersebut menggambarkan dinamika hubungan antar variabel yang berbeda. Penelitian oleh Jin et al. (2024) memperoleh hasil bahwa hubungan antara distraksi *smartphone* dan kecemasan akademik dimediasi oleh prokrastinasi akademik. Sedangkan penelitian oleh X. Yang et al. (2020) menunjukkan bahwa hubungan antara prokrastinasi dan adiksi telepon genggam dimediasi oleh stres.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori stres akademik yang diungkapkan oleh Y. M. Lin & Chen (2009). Kemudian, untuk mengkaji *smartphone addiction*, penelitian ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh

Kwon, Lee, et al., (2013). Sedangkan variabel prokrastiasi akademik menggunakan teori yang dikembangkan oleh Mccloskey (2011). Peneliti menggunakan ketiga teori tersebut karena masing-masing teori sudah banyak digunakan dalam penelitian terdahulu dan dianggap sesuai untuk menjelaskan variabel-variabel dalam penelitian ini.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur, meliputi Skala Stres Akademik, *Smartphone Addiction Scale* (SAS), dan *Academic Procrastination Scale* (APS). Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala modifikasi yang disusun oleh Putri (2020) berdasarkan aspek-aspek stres akademik dari Y. M. Lin & Chen (2009). SAS merupakan skala modifikasi untuk mengukur *smartphone addiction* yang disusun oleh Kurniawan et al. (2016) berdasarkan aspek-aspek dari Kwon, Lee, et al., (2013). Prokrastinasi akademik diukur menggunakan terjemahan APS yang disusun berdasarkan aspek-aspek oleh Mccloskey (2011). Peneliti menggunakan ketiga skala tersebut karena dinilai relevan dengan topik penelitian serta telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang baik berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak mengambil data dari sampel mahasiswa. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini akan berfokus pada sampel mahasiswa namun dalam lingkup wilayah yang

berbeda, yaitu mahasiswa yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima bahwa prokrastinasi akademik secara signifikan memediasi hubungan antara *smartphone addiction* dan stres akademik mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Meskipun demikian, ditemukan bahwa hubungan langsung antara *smartphone addiction* dan stres akademik tetap menunjukkan signifikansi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memediasi hubungan tersebut secara parsial.

Hasil analisis hipotesis minor pertama mendukung hasil analisis hipotesis mayor bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *smartphone addiction* dengan stres akademik mahasiswa. Semakin tinggi tingkat *smartphone addiction* maka semakin tinggi pula stres akademik. Kemudian, hasil analisis hipotesis minor kedua menunjukkan bahwa Terdapat hubungan positif antara *smartphone addiction* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat *smartphone addiction* maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik. Selain itu, berdasarkan hasil analisis hipotesis minor ketiga, diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa dengan mengontrol *smartphone addiction*. Artinya, semakin tinggi tingkat

prokrastinasi akademik maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik, terlepas dari pengaruh *smartphone addiction*.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di DIY memiliki tingkat *smartphone addiction* kategori sedang dengan persentase yang cukup signifikan pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dalam menggunakan *smartphone*, utamanya dengan membatasi penggunaan yang bersifat non-akademik pada jam-jam produktif atau ketika memiliki banyak tugas yang perlu diselesaikan. Bagi mahasiswa dengan kecenderungan *smartphone addiction* yang tinggi, penting untuk mulai menyadari dampak penggunaan *smartphone* yang berlebihan terhadap aktivitas akademik.

Mahasiswa dapat mencoba menerapkan langkah-langkah kecil seperti mengaktifkan fitur mode fokus atau mode senyap, menetapkan durasi penggunaan *smartphone*, atau mencatat penggunaan harian *smartphone* untuk meningkatkan kesadaran diri. Selain itu, mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan strategi regulasi diri penting untuk mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik yang dapat memicu stres akademik. Apabila dirasa kesulitan untuk mengelola penggunaan *smartphone* secara mandiri atau merasa bahwa *smartphone*

addiction sudah mengganggu keseharian secara signifikan, mahasiswa sebaiknya tidak ragu untuk mencari bantuan profesional, seperti mengakses layanan konseling kampus atau psikolog untuk membentuk pola penggunaan *smartphone* yang lebih sehat.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi yang ada di DIY, utamanya UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan atau dasar kebijakan untuk mengatasi masalah stres akademik, *smartphone addiction*, dan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Perguruan tinggi dapat mempertimbangkan program-program intervensi, seperti program edukasi atau memfasilitasi akses konsultasi untuk mencegah serta mengurangi dampak *smartphone addiction* dan prokrastinasi akademik terhadap kecenderungan stres akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dan bahan acuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai *smartphone addiction*, prokrastinasi akademik, dan stres akademik. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode analisis lainnya seperti PROCESS Macro atau SEM agar dapat memperoleh hasil hubungan antar variabel secara lebih komprehensif. Untuk memperkaya hasil penelitian, peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan mediator lain, seperti manajemen waktu atau gangguan tidur. Selain itu, penelitian dengan sampel yang lebih

beragam dan proporsi jenis kelamin yang lebih seimbang dapat dilakukan agar hasil lebih ideal untuk digeneralisasi.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Agustini, I. S., Razak, A., & Jalal, N. M. (2023). Resiliensi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 3(1), 96–107. <https://doi.org/10.26858/JTM.V3I1.46172>
- Ahmed, I., Bernhardt, G. V., & Shivappa, P. (2023). Prevalence of Academic Procrastination and Its Negative Impact on Students. *Biomedical and Biotechnology Research Journal*, 7(3), 363–370. https://doi.org/10.4103/BBRJ.BBRJ_64_23
- Akıncı, T. (2021). Determination of Predictive Relationships between Problematic Smartphone use, Self-regulation, Academic Procrastination and Academic Stress through Modelling. *International Journal of Progressive Education*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.29329/IJPE.2021.329.3>
- Albursan, I. S., Mohammad, M. F., Al-Barashdi, H. S., Bakhiet, S. F., Darandari, E., Al-Asqah, S. S., Hammad, H. I., Al-Khadher, M. M., Qara, S., Al-Mutairi, S. H., & Albursan, H. I. (2022). Smartphone Addiction among University Students in Light of the COVID-19 Pandemic: Prevalence, Relationship to Academic Procrastination, Quality of Life, Gender and Educational Stage. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, Vol. 19, Page 10439, 19(16), 10439. <https://doi.org/10.3390/IJERPH191610439>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (3rd ed.). Pustaka Belajar.
- Badawi, L., & Başar Gezin, U. (2025). Motivation of Academic Success and its Relation to Smartphone Addiction and Stress Related to Academic Expectations in Turkish High School Students. *Athens Journal of Psychology*, 1(1), 37–56. <https://doi.org/10.30958/AJPSY.1-1-3>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.886344/BIBTEX>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Blackburn, T. (2020). The Relationship Between Mindfulness, Academic Stress, and Attention [Utah State University]. In *All Graduate Theses and Dissertations, Spring 1920 to Summer 2023*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26076/1224-6bf5>

- Cambridge Dictionary. (2022). Procrastination. In *Cambridge Dictionary*. Cambridge University Press. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/procrastination>
- Catacutan, S. M., Ortiz, M. J., Mangadlao, T. D., Mission, R. J., Nonong, R. G., & Obenza, D. M. (2024). The Relationship Between Procrastination and Academic Stress Among University Students. *International Journal of Multidisciplinary Studies in Higher Education*, 1(1), 12–21. <https://doi.org/10.70847/586367>
- Cha, S. S., & Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, 5(1), 2055102918755046. <https://doi.org/10.1177/2055102918755046>
- Chaplin, T. M. (2015). Gender and Emotion Expression: A Developmental Contextual Perspective. *Emotion Review : Journal of the International Society for Research on Emotion*, 7(1), 14. <https://doi.org/10.1177/1754073914544408>
- Chen, G., & Lyu, C. (2024). The relationship between smartphone addiction and procrastination among students: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 224, 112652. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2024.112652>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Dai, C., Tai, Z., & Ni, S. (2021). Smartphone Use and Psychological Well-Being Among College Students in China: A Qualitative Assessment. *Frontiers in Psychology*, 12, 708970. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.708970/BIBTEX>
- Danu, L., L Takaeb, A. E., Magdalena Toy, S., & Masyarakat, K. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/SEHATMAS.V3I3.3526>
- DeSimone, P. (1993). Linguistic assumptions in scientific language. *Contemporary Psychodynamics: Theory, Research & Application*, 1, 8–17.
- Edgar, T. W., & Manz, D. O. (2017). Exploratory Study. *Research Methods for Cyber Security*, 95–130. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-805349-2.00004-2>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance: Theory, research, and treatment. In *Procrastination and Task Avoidance*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Gargari, R. B., Sabouri, H., & Norzad, F. (2011). Academic Procrastination: The Relationship Between Causal Attribution Styles and Behavioral Postponement.

- Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5(2), 76.
/pmc/articles/PMC3939975/
- 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>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hamidi, H., Hejran, A. B., Sarwari, A., & Edigeevna, S. G. (2024). The Effect of Outcome Based Education on Behavior of Students. *European Journal of Theoretical and Applied Sciences*, 2(2), 764–773.
[https://doi.org/10.59324/EJTAS.2024.2\(2\).68](https://doi.org/10.59324/EJTAS.2024.2(2).68)
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73.
<https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
- Hinton, P. R., McMurray, I., & Brownlow, C. (2014). *SPSS Explained* (2nd ed.). Routledge.
- Hudori, H. A., & Fauziyyah, N. (2023). Tekanan Akademik Mahasiswa Akuntansi Berdasarkan Gender (Studi pada Mahasiswa Akuntansi UNUSIA). *Jurnal Pendidikan Akuntansi (JPAK)*, 11(1), 78–86.
<https://doi.org/10.26740/JPAK.V11N1.P78-86>
- Iqra. (2024). A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods in Psychology*, 11, 100163.
<https://doi.org/10.1016/J.METIP.2024.100163>
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024). Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry and Human Development*, 1–34.
<https://doi.org/10.1007/S10578-024-01667-5/TABLES/3>
- Jannah, F. F. (2024). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional Resilience Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*. Universitas Jenderal Achmad Yani.
- Jin, Y., Zhou, W., Zhang, Y., Yang, Z., & Hussain, Z. (2024). Smartphone Distraction and Academic Anxiety: The Mediating Role of Academic Procrastination and the Moderating Role of Time Management Disposition. *Behavioral Sciences* 2024, Vol. 14, Page 820, 14(9), 820.
<https://doi.org/10.3390/BS14090820>
- KBBI Daring. (2016a). Adiksi. In *KBBI Daring*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- KBBI Daring. (2016b). *Akademik*. KBBI Daring.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/akademik>

- KBBI Daring. (2016c). Gawai. In *KBBI Daring*. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/gawai>
- KBBI Daring. (2016d). *Stres*. KBBI Daring. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/stres>
- Khotimah, K., Suratmi, & Qowi, N. H. (2022). The Relationship of Time Management with The Habit of Academic Procrastination in Nursing Students. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(2). <https://doi.org/10.54771/JNMS.V1I2.643>
- Kristiani, C. A. (2025). *Hubungan Perilaku Self Reward Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa FKIP Angkatan 2022 di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta* [Universitas Sanata Dharma]. <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/54183>
- 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). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/medicina/article/view/60623>
- 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), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Kwon, M., Lee, J.-Y., Won, W.-Y., Park, J.-W., Min, J.-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J.-H., & Kim, D.-J. (2013). Development and Validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lapierre, M. A., Zhao, P., & Custer, B. E. (2019). Short-Term Longitudinal Relationships Between Smartphone Use/Dependency and Psychological Well-Being Among Late Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 607–612. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2019.06.001>
- Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers & Education*, 159, 104001. <https://doi.org/10.1016/J.COMPEDU.2020.104001>
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. J., & Chen, S. H. (2014). Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PLOS ONE*, 9(6), e98312. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0098312>
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157–162. https://www.researchgate.net/publication/287320224_Academic_stress_inventory_of_students_at_universities_and_colleges_of_technology

- Lin, Y., & Zhou, X. (2022). Bedtime smartphone use and academic performance: A longitudinal analysis from the stressor-strain-outcome perspective. *Computers and Education Open*, 3, 100110. <https://doi.org/10.1016/J.CAEO.2022.100110>
- Lowe, H., & Cook, A. (2003). Mind the Gap: Are students prepared for higher education? *Journal of Further and Higher Education*, 27(1), 53–76. <https://doi.org/10.1080/03098770305629>
- Lu, G. L., Ding, Y. M., Zhang, Y. M., Huang, H. T., Liang, Y. P., & Chen, C. R. (2021). The correlation between mobile phone addiction and coping style among Chinese adolescents: a meta-analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/S13034-021-00413-2/TABLES/4>
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58(Volume 58, 2007), 593–614. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.58.110405.085542/CITE/REFWORKS>
- Manik, N., Yuningrum, H., Nisari Rosdewi, N., Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, P., Ilmu Kesehatan, F., Respati Yogyakarta, U., korespondensi, P., & Tajem Km, J. (2023). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 Universitas Respati Yogyakarta Selama Perkuliahan Online di Masa Pandemi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 8(2), 188–195. <https://doi.org/10.35842/FORMIL.V8I2.506>
- Manzoor, H., & Safdar, A. (2022). The Impact of Smartphones on Social Relations and Emotional Behaviors of Youth. *Global Digital & Print Media Review*, 5(2), 92–104. [https://doi.org/10.31703/GDPMR.2022\(V-II\).09](https://doi.org/10.31703/GDPMR.2022(V-II).09)
- Mccloskey, J. (2011). *Finally, My Thesis on Academic Procrastination* [Master of Science]. The University of Texas at Arlington.
- Mccloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Manuscript Submitted for Publication*, 1–38. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297–316. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive Statistics and Normality Tests for Statistical Data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67. https://doi.org/10.4103/ACA.ACA_157_18
- Moon, S. M., & Illingworth, A. J. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 297–309. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.04.009>

- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Abnormal Psychology in a Changing World* (9th ed.). Pearson Education, Inc.
- Nikolic, A., Bukurov, B., Kocic, I., Vukovic, M., Ladjecic, N., Vrhovac, M., Pavlović, Z., Grujicic, J., Kistic, D., & Sipetic, S. (2023). Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students. *Frontiers in Public Health*, 11, 1252371. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2023.1252371/BIBTEX>
- Nordby, K., Klingsieck, K. B., & Svartdal, F. (2017). Do procrastination-friendly environments make students delay unnecessarily? *Social Psychology of Education*, 20(3), 491–512. <https://doi.org/10.1007/S11218-017-9386-X/METRICS>
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta. *Solution : Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.24071/SOL.V4I1.6252>
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of Information and Communication Technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior*, 58, 249–258. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.12.062>
- Parasuraman, S., Sam, A. T., Yee, S. W. K., Chuon, B. L. C., & Ren, L. Y. (2017). Smartphone usage and increased risk of mobile phone addiction: A concurrent study. *International Journal of Pharmaceutical Investigation*, 7(3), 125. https://doi.org/10.4103/JPHI.JPHI_56_17
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2007). *Psychology: The Science of Mind and Behavior*. McGraw-Hill.
- Peng, B. (2023). Analysis on the Relationships of Smartphone Addiction, Learning Engagement, Depression, and Anxiety: Evidence from China. *Iranian Journal of Public Health*, 52(11), 2333. <https://doi.org/10.18502/IJPH.V52I11.14033>
- Permata, N. G., & Laili, N. (2025). Peran Dukungan Sosial dan Manajemen Waktu pada Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 8(1), 101–122. <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v8i1.861>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879/METRICS>
- Prem, R., Scheel, T. E., Weigelt, O., Hoffmann, K., & Korunka, C. (2018). Procrastination in daily working life: A diary study on within-person processes

- that link work characteristics to workplace procrastination. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL), 1087. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.01087/BIBTEX>
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/JPP.V13I2.818>
- Putra, A. H., & Ardi, Z. (2024). Determinant Factors of Academic Stress: A Study of First-Year University Students in Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 55–67. <https://doi.org/10.17977/UM001V9I12024P55-67>
- Putri, R. H. (2020). *Pengaruh Smartphone Addiction terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta*. Universitas Negeri Jakarta.
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1073529. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2023.1073529/BIBTEX>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikitetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43–52. <https://doi.org/10.26740/BIKOTETIK.V1N2.P43-52>
- Sagita, D. D., Fairuz, S. U. N., & Aisyah, S. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 9–16. <https://doi.org/10.31100/JURKAM.V5I1.862>
- Sapci, O., Elhai, J. D., Amialchuk, A., & Montag, C. (2021). The relationship between smartphone use and students' academic performance. *Learning and Individual Differences*, 89, 102035. <https://doi.org/10.1016/J.LINDIF.2021.102035>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.99.1.12>
- Septiana, S. W., & Ruhyana. (2025). Analisis Lama Penggunaan Smartphone terhadap Kesehatan Mental dan Produktivitas Akademik Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Penelitian Medis Berkelanjutan*, 9(3). <https://ojs.ubesco.com/index.php/jpmb/article/view/725>
- Simbolon, P. A., & Daulay, N. (2022). The Effect of Smartphone Addiction on Students' Academic Procrastination. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5580–5688. <https://doi.org/10.31004/BASICEDU.V6I4.3101>

- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Stress, and Chronic Health Conditions: A Temporal Perspective. In *Procrastination, Health, and Well-Being* (pp. 67–92). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00004-9>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/SPC3.12011>
- 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>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Sriwahyuningsih, V., & Barseli, M. (2023). The Impact of Academic Stress and Cyberloafing on Students' Smartphone Addiction. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 90–99. <https://doi.org/10.32505/ENLIGHTEN.V6I2.7144>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono. (2013). *Metode Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Penerbit Alfabeta.
- Sumiyarini, R., & Yuliyani, A. (2022). Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik di Masa Pandemi : Sebuah Studi Potong Lintang. *Smart Society Empowerment Journal*, 2(2), 57–65. <https://doi.org/10.20961/SSEJ.V2I2.62758>
- Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100114. <https://doi.org/10.1016/J.CHBR.2021.100114>
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. *Frontiers in Psychology*, 11, 3005. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.540910/BIBTEX>
- Syahrums, & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Citapustaka Media.
- Tantri, S. N., & Roseline, C. N. (2021). Hubungan Jenis Kelamin, Stress, dan Kepuasan Mahasiswa Akuntansi terhadap Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *E-Jurnal Akuntansi*, 31(7), 1783–1797. <https://doi.org/10.24843/EJA.2021.V31.I07.P14>

- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Volungis, A. M., Kalpidou, M., Popores, C., & Joyce, M. (2020). Smartphone Addiction and Its Relationship with Indices of Social-Emotional Distress and Personality. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(5), 1209–1225. <https://doi.org/10.1007/S11469-019-00119-9/METRICS>
- Wang, Y., Lu, Y., Tian, X., Liu, Y., & Ma, W. (2024). The relationship between mobile phone addiction and time management disposition among Chinese college students : A cross-lagged panel model. *Heliyon*, 10(3), e25060. <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2024.E25060>
- Warella, G. S., Ratag, B. T., & Sekeon, S. A. S. (2021). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone dan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi Manado. *KESMAS*, 10(7), 101–106. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v2/index.php/kesmas/article/view/36854>
- Wibowo, M. R. S., Wahidah, F. R. N., & Agil, H. M. (2024). Self-regulation and tendency of smartphone addiction among college students. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(1), 33–38. <https://doi.org/10.22219/JIPT.V12I1.28638>
- Williams, B. K., & Sawyer, S. C. (2011). *Using Information Technology* (9th ed.). McGraw-Hill.
- Yang, X., Wang, P., & Hu, P. (2020). Trait Procrastination and Mobile Phone Addiction Among Chinese College Students: A Moderated Mediation Model of Stress and Gender. *Frontiers in Psychology*, 11, 614660. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.614660/BIBTEX>
- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019). An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(3), 596–614. <https://doi.org/10.1007/S11469-018-9961-1/TABLES/7>
- Yuan, Y., He, X., He, Q., Jia, Y., Xu, Z., & Li, M. (2023). Problematic mobile phone use and time management disposition in Chinese college students: the chain mediating role of sleep quality and cognitive flexibility. *BMC Psychology*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/S40359-023-01481-Z/FIGURES/3>
- Zhang, C., Shi, L., Tian, T., Zhou, Z., Peng, X., Shen, Y., Li, Y., & Ou, J. (2022). Associations Between Academic Stress and Depressive Symptoms Mediated by Anxiety Symptoms and Hopelessness Among Chinese College Students. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 547. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S353778>
- 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, 1201079. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2023.1201079>
- Zhang, Y., Han, M., Lian, S., Cao, X., & Yan, L. (2024). How and when is academic stress associated with mobile phone addiction? The roles of psychological distress, peer alienation and rumination. *PLOS ONE*, 19(2), e0293094. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0293094>
- Zhao, X., Wang, H., Ma, Z., Zhang, L., Chang, T., del Mar Simó Má rquez, M., Gürbüz, P., Mertkan Gezgin, D., & Min, Z. (2025). Smartphone addiction and academic procrastination among college students: a serial mediation model of self-control and academic self-efficacy. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1572963. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2025.1572963>
- Zhenhua, H., & Nan, W. (2022). Empirical analysis based on the related factors of college students' mental health problems. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.997910>
- Zhu, C., Li, S., & Zhang, L. (2025). The impact of smartphone addiction on mental health and its relationship with life satisfaction in the post-COVID-19 era. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1542040. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2025.1542040/BIBTEX>

