

Analisis *Self Control* Penggunaan *Gadget* pada Perilaku Prokrastinasi : (Studi Kasus Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara)

Yunda Kartika^{1*}, Anang Anas Azhar²

^{1*,2} Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia.

Email: yunda0603203148@uinsu.ac.id^{1*}, ananganas@uinsu.ac.id²

Histori Artikel:

Dikirim 9 April 2024; *Diterima dalam bentuk revisi* 19 April 2024; *Diterima* 1 Mei 2024; *Diterbitkan* 10 Mei 2024. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Kemampuan untuk mengendalikan diri sangat dibutuhkan mahasiswa dalam meminimalisir terjadinya prokrastinasi akibat penggunaan gadget. Untuk menghindari hal-hal yang mengganggu produktivitas individu mahasiswa harus memiliki pengendalian diri yang tinggi. Jika semakin tinggi pengendalian diri maka semakin rendah prokrastinasi yang terjadi. Fungsi dari penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui tentang bagaimana kontrol diri (Self control) yang seharusnya dilakukan mahasiswa untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akibat penggunaan gadget yang tidak terkontrol. Prokrastinasi tersebut dapat mengakibatkan situasi tertentu dan emosi bukan yang diinginkan, seperti marah, rasa bersalah, khawatir, dan sebagainya, serta dapat menghambat produktivitas seseorang, dan sering kali menghasilkan stres serta tekanan akibat pekerjaan yang belum selesai. Dalam kombinasi dampak-dampak ini dapat mengganggu kebahagiaan, kesejahteraan, dan keberhasilan seseorang dalam berbagai aspek kehidupan. Hal inilah yang menyebabkan kontrol diri sangat penting dan mahasiswa sangat memerlukan kontrol diri. Kontrol diri ini mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri. Dalam hal ini Analisis data digunakan dalam metode deskriptif kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi. Dengan teknik dokumentasi, wawancara, dan observasi. Penelitian ini menggunakan analisis dari teori self-regulation yaitu salah satu komponen utama kepribadian manusia, pengaturan diri mengacu pada kapasitas individu untuk mengelola perilakunya sendiri dan melibatkan proses observasi, evaluasi diri, dan respons. Objek dari penelitian ini adalah pemecahan kasus mengenai kontrol diri penggunaan gadget perilaku prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa UIN Sumatera Utara. Instrumen/alat yang digunakan dalam penelitian kualitatif berupa panduan wawancara, daftar observasi, dan instruksi dokumentasi. Beberapa temuan dari penelitian yang ada ialah adanya koneksi substansial dari penggunaan gadget berlebihan dengan pengendalian diri untuk mencegah mahasiswa menunda tugas, sedangkan temuan lainnya penundaan dan pengaturan diri secara signifikan berkorelasi negatif. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa memerlukan pengendalian diri yang lebih tinggi agar terjadi prokrastinasi yang rendah.

Kata Kunci: Kontrol Diri; Gadget; Perilaku Prokrastinasi.

Abstract

Students really need the ability to control themselves in minimizing the occurrence of procrastination due to the use of gadgets. To avoid things that interfere with individual productivity, students must have high self-control. The higher the self-control, the lower the procrastination that occurs. The function of this research is to find out about how self-control students should exercise to minimize procrastination behavior due to uncontrolled use of gadgets. This procrastination can result in certain situations and emotions that are not desired, such as anger, guilt, worry, and so on, and can hamper a person's productivity, and often results in stress and pressure due to unfinished work. In combination these impacts can disrupt a person's happiness, well-being and success in various aspects of life. This is why self-control is very important and students really need self-control. This self-control refers to an individual's ability to regulate their own thoughts, feelings and actions. In this case, data analysis is used in a qualitative descriptive method using a phenomenological approach. with documentation, interviews and observation techniques. This research uses an analysis of self-regulation theory, which is one of the main components of human personality. Self-regulation refers to an individual's capacity to manage their own behavior and involves processes of observation, self-evaluation and response. The object of this research is solving cases regarding self-control in the use of procrastination behavior gadgets by UIN North Sumatra students. The instruments/tools used in qualitative research are interview guides, observation lists, and documentation instructions. Some findings from existing research are that there is a substantial connection between excessive gadget use and self-control to prevent students from delaying assignments, while other findings procrastination and self-regulation are significantly negatively correlated. This shows that some students need higher self-control so that there is low procrastination.

Keyword: Self Control; Gadgets; Procrastination Behavior.

1. Pendahuluan

Pada era digitalisasi yang terjadi kini membuat perkembangan teknologi khususnya dibidang informasi berbasis internet tumbuh begitu pesat dan cepat (Nurhayati, 2023). Hal ini ditandai dengan banyaknya bermunculan teknologi yang dapat mempermudah manusia dalam melakukan pekerjaan sehari-hari karena manusia lah yang menguasai teknologi, maka mereka harus mampu mengikuti kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut. Akan tetapi faktanya kebanyakan manusia dengan sadar maupun tanpa sadar mengalami perubahan dari pola pikir dan perilakunya dikarenakan oleh kemajuan teknologi yang berkembang, salah satu teknologi tersebut termasuk *gadget* (Afriani Dina & Yuliana Kenti, 2022). *Gadget* adalah alat komunikasi yang berkembang menjadi perkembangan masa kini bagi salah satu pengguna. perangkat ini sering digunakan dalam kehidupan sehari - hari dan sudah mendarah daging dalam kehidupan masyarakat karena kemampuannya untuk terhubung ke jaringan virtual melalui internet (Dwi Andira *et al.*, 2022). Salah satu keunggulan dari perangkat teknologi *gadget* ini adalah bahwa mereka memberikan kebebasan yang lebih besar kepada penggunanya dalam hal kapan dan di mana mereka dapat terlibat dalam percakapan. Tidak hanya itu kini kecerdasan *gadget* pun terus berkembang, dan kebanyakan individu menjadi ketergantungan bukan hanya untuk berkomunikasi tetapi juga sebagai media hiburan, bersantai, dan banyak tujuan lainnya (Rizvanda Dzulfan Hafizh & Mhd Bagus Sudinadj, 2023). Individu yang terbiasa menggunakan teknologi *gadget* nya tidak dapat mempertahankan pengendalian diri dan dapat mengganggu kemampuan mereka dalam melakukan hal lain (Rizvanda Dzulfan Hafizh & Mhd Bagus Sudinadj, 2023). Dalam hal ini banyak mahasiswa yang tidak memanfaatkan penggunaan *gadget* dengan batas waktu yang tepat (Putra *et al.*, 2023). menggunakan *gadget* secara berlebihan merupakan kegiatan yang berkaitan dengan penggunaan yang tidak terkontrol (Naela, 2023). Penggunaan *gadget* yang tidak sesuai akan menyebabkan individu melupakan segala aktivitasnya termasuk tugas belajar bahkan makan, minum dan mandi (Aisyah, 2023). Hal tersebut banyak konsekuensi yang akan terjadi yaitu dapat mengakibatkan individu mengalami berbagai macam masalah seperti masalah kesehatan, psikologis, social, bahkan ketika semua waktu yang digunakan untuk *gadget* individu akan sulit bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya (Naela, 2023).

Saat ini *gadget* sudah menjadi hal yang lumrah sehingga hampir semua orang menggunakannya, tak terkecuali dikalangan mahasiswa contohnya termasuk penggunaan kamera, pemutar musik dan video, radio, browser internet, dan telepon (Naela, 2023). Mahasiswa UIN Sumatera Utara yang tidak asing lagi namanya terdengar di kalangan masyarakat, kebanyakan dari mahasiswa tidak bisa terlepas dari *gadget* yang mereka miliki sebab Mahasiswa sangat membutuhkan *gadget* untuk mengakses berbagai informasi baik mengenai kebutuhan akademis maupun pribadinya, seperti halnya *gadget* yang hanya digunakan untuk media hiburan kebiasaan tersebut lah yang menyebabkan mahasiswa atau individu lainnya menjadi ketergantungan sehingga tanpa sadar membuat mahasiswa melupakan produktivitasnya dan menimbulkan efek samping seperti perilaku Prokrastinasi (Zuhdan Naufani & Uyun, 2023). Mahasiswa seringkali menghadapi kendala yang signifikan berupa penundaan (prokrastinasi) di era tuntutan akademik yang sangat tinggi (Samfriati *et al.*, 2019). Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda melakukan sesuatu sampai nanti dengan tujuan melakukan hal lain yang tidak produktif (Nabila, 2023). Perilaku prokrastinasi sering terjadi pada mahasiswa yang menunda pekerjaan rumahnya demi melakukan aktivitas lain yang lebih menarik, sehingga menyebabkan tugas terbengkalai dan tidak pernah selesai kebanyakan hal ini dilakukan tanpa sadar maupun tidak sadar (Nabila, 2023) ketika batas waktu penyelesaian tugas semakin dekat, mahasiswa yang menunda mengerjakan tugas tugas tersebut mereka sering kali merasa cemas, stres, dan sulit fokus (Putri *et al.*, 2022). Mahasiswa saat ini menganggap penundaan tugas sebagai sesuatu yang biasa, hal tersebut sejalan dengan fenomena yang terjadi. namun sebagian besar mahasiswa melakukan validasi diri karena berbagai alasan untuk menunda pekerjaan akademis mereka (Nabila, 2023) meskipun ini merupakan hal yang negatif, namun pada umumnya mahasiswa melakukannya karena berbagai alasan, termasuk menunda - nunda tugas akademik tersebut (Putri *et al.*, 2022). Hal ini sering terjadi pada mahasiswa semester akhir. Hisbah menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah

penundaan suatu pekerjaan yang disengaja dengan mengambil bagian dalam kegiatan yang tidak diperlukan untuk menyelesaikan tugas-tugas penting (Marinda Ompusunggu & Info, 2022). Menurut Milgram (Ferrari 2000), penundaan adalah suatu tindakan yang mengakibatkan situasi tertentu dan emosi bukan yang diinginkan, seperti marah, rasa bersalah, khawatir, dan sebagainya (Marinda Ompusunggu & Info, 2022). Hal tersebut merupakan perilaku yang dapat menghambat produktivitas seseorang dan sering kali menghasilkan stres dan tekanan akibat pekerjaan yang belum selesai. Dalam kombinasi dampak-dampak ini dapat mengganggu kebahagiaan, kesejahteraan, dan keberhasilan seseorang dalam berbagai aspek kehidupan (Pradika *et al.*, 2023). Oleh karena itu, mengatasi prokrastinasi adalah langkah penting untuk mencapai potensi penuh dan mencapai tujuan dengan lebih baik.

Hal inilah yang menyebabkan kontrol diri (*self control*) sangat penting dan mahasiswa sangat memerlukan kontrol diri. kontrol diri ini mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri (Kurnia Azzahra *et al.*, 2022). Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011), pengendalian diri adalah kapasitas untuk mengubah perilaku dan mengatur informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, serta membuat keputusan berdasarkan keyakinan pribadi merupakan contoh pengendalian diri (Debi Angelina Br Barus, 2023). kemampuan individu untuk mengelola diri sendiri adalah kunci kemampuan mereka untuk terlibat secara efektif baik di dunia nyata maupun *online*. Hal tersebut berkaitan dengan pendapat Asmuni (2019) bahwa generasi milenial memiliki pengendalian diri yang memungkinkan mereka bertindak secara moral ketika bertindak dalam situasi tertentu. Dalam melakukan pengendalian diri pendekatan yang dilakukan adalah kualitatif deskriptif dengan menggunakan teori Interaksionisme Simbolik, teori yang digagas oleh George Herbert Mead untuk menganalisis topik penelitian yang diambil (Prima Tiara, 2022). teori ini memungkinkan peneliti untuk memahami bagaimana interaksi social penggunaan *gadget* dapat mempengaruhi persepsi dan perilaku mahasiswa terkait prokrastinasi. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dzulfan (2023) temuan analisis hipotesis data awal menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara kedua hal tersebut yaitu prokrastinasi akademik dengan ketergantungan dengan *gadget*. Sementara itu, temuan analisis hipotesis kedua adalah terdapat hubungan negatif yang sebagian besar antara ukuran pengendalian diri yang menentang keterlambatan akademik. Temuan hipotesis utama dapat diterima karena penelitian ini menemukan adanya hubungan yang substansial antara kecanduan *gadget* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Asna (2021) menunjukkan bahwa Penundaan dan pengaturan diri secara signifikan berkorelasi negatif. Di sini, mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara menunjukkan adanya hubungan terbalik yang signifikan antara keduanya antara penundaan dan pengaturan diri, dengan pemikiran bahwa semakin baik seseorang dapat mengatur dirinya sendiri, semakin sedikit pula penundaan yang harus dilakukan, dan hal sebaliknya juga terjadi. Kedua peneliti terdahulu diatas membahas tentang kajian yang sama dengan yang sedang penulis teliti yaitu kontrol diri khususnya. Analisis ini menggunakan teori regulasi diri karena sejalan dengan tujuan penelitian yang berusaha untuk mengetahui kontrol diri (*Self control*) seperti apakah yang seharusnya dilakukan mahasiswa untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akibat penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol. Melalui penelitian ini manfaat yang terjadi adalah mengetahui bagaimana mahasiswa dapat menyeimbangkan penggunaan *gadget* dengan kontrol diri sehingga dapat meminimalisir terjadinya perilaku prokrastinasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meminimalisasi rendahnya kontrol diri dari penggunaan *gadget* yang menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi. Berdasarkan penjelasan di atas dan penelitian terdahulu yang pernah dilakukan peneliti tertarik untuk meneliti mengenai Analisis kontrol diri (*Self Control*) Penggunaan *Gadget* Pada Perilaku Prokrastinasi: (Studi Kasus Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara).

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif sebagai metodologinya. kualitatif adalah metode yang dimulai dari awal, selalu transparan, melibatkan individu dan teknik lain untuk melakukan penelitian berkualitas tinggi (Anim Purwanto, 2022). Hasilnya, teknik, konsepsi normatif, dan penelitian objektif digunakan (Imam Gunawan, 2013). Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, dimana riset ini mengkaji secara menyeluruh suatu peristiwa, kegiatan, prosedur, atau sekelompok orang. penelitian ini bersifat analisi-deskriptif, temuan penelitian berupa pernyataan-pernyataan yang diungkapkan atau tertulis yang berasal dari perilaku yang dilihat, khususnya yang berkaitan dengan pengaturan diri. Menurut Sugiyono (2007) dalam penelitian kualitatif, ada tahap deskripsi, disebut juga tahap orientasi, yaitu peneliti menceritakan apa yang didengar, dilihat, dan dirasakan, setelah itu peneliti hanya mencatat secara singkat informasi yang dipelajarinya. Penelitian ini menggunakan analisis dari teori self-regulation. Dimana teori ini mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengontrol perilaku serta respons mereka dalam situasi tertentu. Schunk dan Ertmer (Ghufron, 2011) menyoroti sifat melingkar dari pengaturan diri, yang juga disebut sebagai manajemen diri.

Zimmerman mengilustrasikan proses perputaran ini dengan menggunakan pendekatan manajemen tiga fase. Pertama, tahap perencanaan (pendapat sebelumnya), khususnya pertunjukan yang dilakukan sebelumnya dan dikaitkan dengan tindakan mengumpulkan data. tahap pengendalian kedua dikenal sebagai fase kinerja (kehendak), dan terdiri dari proses pra-pembelajaran yang memengaruhi perilaku dan perhatian. Ketiga, tahap refleksi diri terjadi setelah kinerja usaha seseorang dipengaruhi oleh kinerjanya (Asna *et al.*, 2021). Teknik analisis data digunakan dalam studi kasus pertama melalui observasi. Merriam (2009) berpendapat Observasi yakni hal yang mencakup interaksi partisipan dan peneliti secara langsung untuk memahami sepenuhnya perspektif, pengalaman, dan pendapat mereka seputar isu penelitian (Ardiansyah *et al.*, 2023). Kedua wawancara, yakni yang memerlukan komunikasi tatap muka antara peserta dan peneliti untuk sepenuhnya memahami perspektif, pengalaman, dan pendapat mereka tentang topik penelitian tersebut. serta ketiga dokumentasi, dimana penulis mengumpulkan referensi publikasi dan buku-buku yang berhubungan dengan penelitian sebagai sumber. (Missiliana Riasnugrahani & Priska Analya, 2023). Objek dari penelitian ini adalah pemecahan kasus mengenai kontrol diri penggunaan *gadget* perilaku prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa UIN Sumatera Utara terkhususnya mahasiswa semester akhir. subjek penelitian ini dapat diambil dari sumber data yang telah ditentukan yaitu mahasiswa/i Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara semester akhir. data primer ialah data pertama yang ditemukan peneliti secara langsung. dari tangan pertama. dan data sekunder digunakan untuk memperoleh informasi secara langsung dari mencari beberapa referensi berupa terbitan dan buku yang relevan dengan penelitian terdahulu.

Pengambilan sampel penelitian ini dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* diartikan Saleh sebagai suatu metode pemilihan sampel dengan pertimbangan tertentu. Atau, istilah tersebut dapat merujuk pada teknik pengambilan sampel yang diterapkan berdasarkan atribut yang diidentifikasi oleh komponen populasi sasaran dan dimodifikasi untuk memenuhi tujuan atau permasalahan penelitian. Instrumen/alat yang digunakan pada penelitian kualitatif ialah berupa panduan wawancara, daftar observasi, dan instruksi dokumentasi. Merriam (2009) menegaskan bahwa instrumen seperti daftar observasi, panduan wawancara, dan panduan studi kasus digunakan untuk mengarahkan pengumpulan data. tujuan utama penelitian kualitatif adalah mengembangkan pemahaman secara mendalam dan menyeluruh tentang fenomena yang sedang dipelajari (Ardiansyah *et al.*, 2023).

Tabel 1. Data informan

Nama Mahasiswa	Kriteria informan	Program Studi	Keterangan
Yola	Semester Akhir	Ilmu Komunikasi	Perempuan
Mutiara	Semester Akhir	Ilmu Komunikasi	Perempuan
Windy	Semester Akhir	Ilmu Komunikasi	Perempuan
Sahira	Semester Akhir	Ilmu Komunikasi	Perempuan
Indah	Semester Akhir	Ilmu Komunikasi	Perempuan
Elsa	Semester Akhir	Ilmu Komunikasi	Perempuan
Dika	Semester Akhir	Ilmu Komunikasi	Laki-laki
Agum	Semester Akhir	Ilmu Komunikasi	Laki-laki
Dimas	Semester Akhir	Ilmu Komunikasi	Laki-laki
Arya	Semester Akhir	Ilmu Komunikasi	Laki-laki
Fandi	Semester Akhir	Ilmu Komunikasi	Laki-laki
Endi	Semester Akhir	Ilmu Komunikasi	Laki-laki
Total Informan			12 informan

3. Hasil dan Pembahasan

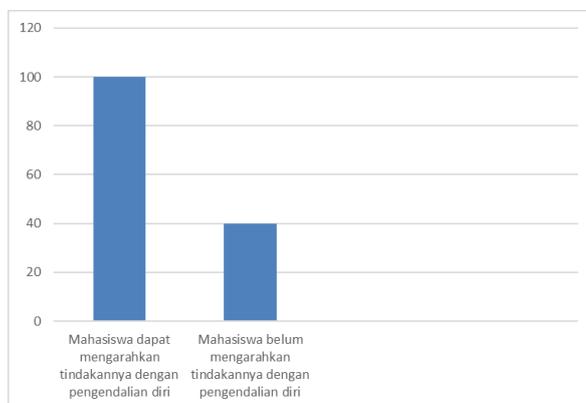
Berdasarkan penelitian yang dilakukan dilapangan menunjukkan bahwa Mahasiswa Semester Akhir program sudi ilmu komunikasi memiliki standar pengendalian yang berbeda-beda baik laki-laki maupun perempuan. dengan prokrastinasi yang berbeda juga dari setiap orang. adapun standar dari masing masing mahasiswa memiliki tujuan tersendiri untuk mengarahkan perilaku serta tindakannya, ada yang memiliki standar pengendalian yang baik, ada juga beberapa yang masih rendah. terdapat beberapa hal bahwa kontrol diri sangat penting untuk meminimalisir penggunaan *gadget* yang bisa menyebabkan terjadinya perilaku *prokrastinasi*. Hal ini terlihat dari wawancara yang dilakukan sebagian diantara beberapa mahasiswa mengatakan bahwa mereka masih memiliki pengendalian diri yang baik dengan cara mempergunakan waktu yang tepat, dengan mengatur waktu untuk bekerja atau belajar tanpa gangguan *gadget*, dengan cara memprioritaskan aktivitas yang lebih penting daripada menghabiskan waktu terlalu lama dengan *gadget*, menyeimbangkan penggunaan *gadget* dan kegiatan lainnya, serta mampu untuk mengontrol impuls dan kebiasaan buruk penggunaan *gadget* dengan aktif dalam interaksi sosial, inilah yang dilakukan sebagian mahasiswa program studi ilmu komunikasi UIN Sumatera Utara untuk mengembangkan kontrol diri dan mengurangi resiko terjebak dalam perilaku prokrastinasi dengan motivasi yang baik yaitu meningkatkan produktivitas serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Namun sebagian dari mahasiswa mengatakan bahwasanya masih ada yang merasa sulit dalam menyeimbangkan antara pekerjaan yang harusnya dilakukan terlebih dahulu dengan bermain gadget. mereka lebih memilih menunda pekerjaan tersebut dan tanpa sadar mereka terlena dengan *gadget* nya dan melupakan seluruh produktivitasnya. Hal ini sering terjadi karena tidak adanya penggunaan waktu dengan batas yang tepat, sehingga beberapa dari mahasiswa program studi ilmu komunikasi UIN Sumatera Utara memiliki pengendalian diri yang rendah dan dapat menjadi kecanduan *gadget* yang berpotensi merugikan. Pengendalian diri bukanlah hal yang mudah dan banyak mahasiswa terkhususnya mahasiswa semester akhir mengalami prokrastinasi beberapa diantaranya karena adanya tekanan untuk menyelesaikan tugas akhir, seperti skripsi maupun jurnal sering membuat mahasiswa cenderung mengalami kecemasan berlebihan. Inila yang menyebabkan mereka menghindari tugas tersebut dan melakukan prokrastinasi, kemudian dari hasil temuan terdapat faktor dari lingkungan, seperti kebisingan, suasana yang tidak kondusif untuk belajar, selanjutnya kurangnya motivasi dari pembimbing maupun mentor terhadap topik yang sedang mereka kerjakan sehingga mereka cenderung untuk menunda pekerjaan tersebut, adapun hal lainnya kurangnya dalam hal manajemen

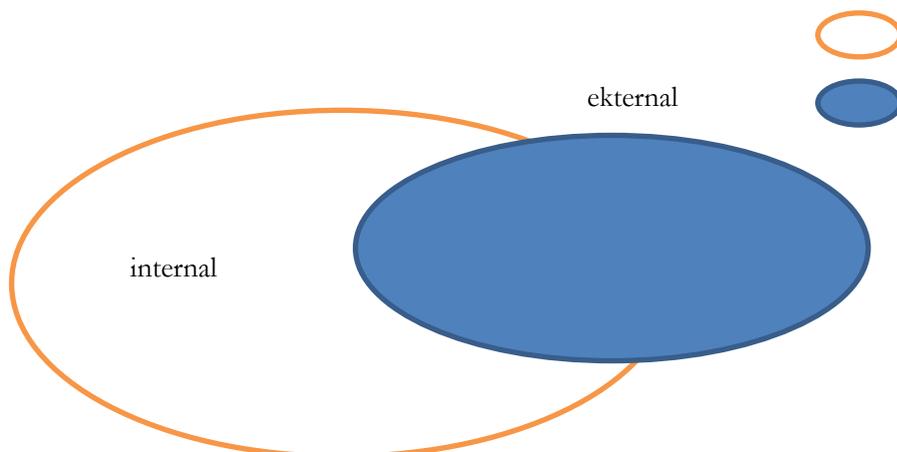
waktu, akan sulit menyelesaikan pekerjaan mereka dengan tepat waktu. Sehingga gampang menyebabkan masalah kesehatan seperti kecemasan, depresi, atau bahkan stres yang tidak terkendali. Dalam hal ini mengatasi prokrastinasi mahasiswa semester akhir membutuhkan pendekatan yang lebih komprehensif, mulai dari manajemen waktu yang baik, motivasi diri, perencanaan yang efektif, serta dukungan lingkungan yang kondusif, hingga perhatian terhadap kesehatan mental. Penelitian ini membahas tentang *Self Control* Penggunaan *Gadget* Pada Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara. Pada umumnya Mahasiswa Ilmu Komunikasi memang tidak terlepas dari yang namanya penggunaan *gadget*, karena seiring dengan perkembangan zaman segala sesuatunya menggunakan *gadget* untuk menemukan segala sumber informasi. Meski demikian mahasiswa harus mampu menyeimbangkan serta mengatur kontrol diri penggunaan *gadget* mereka dengan kegiatan produktivitasnya agar dapat meminimalisir terjadinya perilaku prokrastinasi.

3.1 *Self Control* Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara

Berdasarkan hasil pengelolaan data wawancara diketahui bahwa mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara mengalami ketergantungan dengan *gadget*, namun ada yang memiliki *self control* tingkat rendah dan tingkat sedang, tingkat rendah mahasiswa yang mengalami perubahan perilaku akibat prokrastinasi masih bisa menyeimbangkan antara pekerjaan yang lebih penting dan tidak, sementara mahasiswa yang mengalami *self control* tingkat sedang, mereka sedikit kesulitan dalam manajemen waktu yang baik sehingga prokrastinasi lebih mudah terjadi. Sementara itu mahasiswa semester akhir yang menjalankan studinya akan lebih banyak sesuatu yang harus dikerjakan baik itu dalam proses penyusunan skripsi maupun penelitian jurnal, mahasiswa tersebut harus lebih fokus untuk menyelesaikan penelitiannya, dan mahasiswa semester akhir sangat membutuhkan yang namanya *self control* untuk memanajemen diri mereka dalam mengerjakan tugas tersebut, biasanya banyak kendala yang dialami mahasiswa semester akhir diantaranya untuk mengejar target supaya cepat lulus, sulit bimbingan dengan dosen, dan sering memainkan *gadget* yang terlalu lama serta kurangnya dukungan dari internal maupun eksternal, sehingga memungkinkan banyak diantara mereka melakukan prokrastinasi. kondisi tersebut mengharuskan mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara harus mampu mengontrol diri mereka dengan baik agar dapat mencapai target yang dituju. Hal ini sejalan dengan Teori yang dipakai dalam penelitian ini yaitu *Self Regulation*. Schunk mendefinisikan *Self Regulation* memiliki tujuan dan sasaran ketika bertindak dan memperhatikan taktik yang dimaksudkan untuk mencapai tujuan tersebut dan mencapai kesuksesan (Schunk, Dale H. 2012). Berdasarkan hasil penelitian Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara mampu meregulasi dirinya dari penggunaan *gadget* yang kurang tepat. Hal tersebut ditunjukkan sesuai dengan adanya tujuan dari penelitian ini, sehingga mereka mampu mengarahkan tindakannya untuk mencapai tujuan. Dari penelitian diatas diperkuat lagi dengan data Observasi Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara berikut:



Gambar 1. Kemampuan dalam melakukan pengendalian diri



Gambar 2. Pengendalian perilaku mahasiswa UIN Sumatera Utara

Pengendalian perilaku mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara dalam penggunaan *gadget* lebih besar faktor dari dalam, sehingga mahasiswa Ilmu Komunikasi lebih mudah mengatur dirinya. dan menghindari prokrastinasi, baik dari faktor internal maupun eksternal, berikut adalah beberapa strategi yang bisa diterapkan:

1) Faktor Internal

Untuk mengatasi prokrastinasi, langkah pertama adalah meningkatkan kesadaran diri terhadap pola prokrastinasi dan alasan di baliknya. Perhatikan perasaan atau pikiran yang muncul saat Anda cenderung prokrastinasi, seperti rasa malas, takut gagal, atau kurangnya motivasi. Selanjutnya, tetapkan tujuan yang spesifik dan realistis untuk diri sendiri sebagai sumber motivasi tambahan untuk menghindari prokrastinasi. Pelajari juga teknik manajemen waktu yang efektif, termasuk membuat daftar prioritas, mengatur waktu secara efisien, dan menghindari menunda-nunda pekerjaan. Gunakan teknik anti-prokrastinasi seperti metode Pomodoro atau teknik "5 Detik" untuk membantu memecahkan siklus prokrastinasi. Terakhir, temukan sumber motivasi internal yang kuat, seperti menyadari manfaat jangka panjang dari menyelesaikan tugas tepat waktu atau memperbaiki kebiasaan prokrastinasi. Dengan menggabungkan langkah-langkah ini, Anda dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi dan meningkatkan produktivitas.

2) Faktor Eksternal

Untuk mengatasi prokrastinasi dalam penggunaan *gadget*, langkah-langkah berikut dapat membantu: Pertama, aturlah lingkungan belajar atau kerja yang kondusif untuk produktivitas, seperti ruang yang rapi, minim distraksi, dan nyaman. Selanjutnya, batasi akses gadget dengan menggunakan aplikasi pembatas waktu atau mode "tidak mengganggu" untuk meminimalkan penggunaan aplikasi yang cenderung mengakibatkan prokrastinasi. Prioritaskan tugas dengan menetapkan prioritas dan alokasi waktu yang cukup untuk menyelesaikannya sebelum menggunakan gadget. Manfaatkan juga kerja kolaboratif dengan teman atau anggota kelompok studi untuk meningkatkan akuntabilitas dan motivasi dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Terakhir, jaga komunikasi terbuka dengan teman, keluarga, atau pembimbing akademis tentang tantangan yang dihadapi dalam mengendalikan prokrastinasi dan minta dukungan mereka. Dengan kombinasi strategi ini, mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik, meningkatkan produktivitas, dan mengurangi kecenderungan untuk prokrastinasi dalam penggunaan *gadget*.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kontrol diri penggunaan *gadget* pada perilaku prokrastinasi: (Studi kasus mahasiswa ilmu komunikasi UIN Sumatera Utara) terdapat beberapa hal bahwa kontrol diri sangat penting untuk meminimalisir pengaruh *gadget* berlebihan yang menyebabkan perilaku prokrastinasi tersebut. Dan dari beberapa penelitian peneliti menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kontrol diri (*Self control*) dengan perilaku prokrastinasi penggunaan *gadget* pada mahasiswa yang masih rendah, dalam hal ini prokrastinasi yang terjadi adalah akibat beberapa dari mahasiswa sering melupakan produktivitasnya karena penggunaan *gadget* yang tidak terkontrol sehingga ketika terjadinya prokrastinasi individu rentan mengalami masalah social seperti gangguan tidur, stress, dll (Aisyah, 2023). Sedangkan penelitian lainnya menunjukkan juga bahwa Penundaan dan pengaturan diri secara signifikan berkorelasi negatif. Hal ini Mahasiswa memberikan korelasi negatif yang kuat antara penundaan dan pengaturan diri, dengan pemikiran bahwa semakin baik seseorang dapat mengatur dirinya sendiri, semakin sedikit pula penundaan yang harus dilakukan, dan hal sebaliknya juga terjadi.

Berdasarkan hasil penelitian Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara mampu meregulasi dirinya dari penggunaan *gadget* yang kurang tepat. Dalam hal ini penelitian yang dilakukan dilapangan menunjukkan bahwa Mahasiswa Semester Akhir program sudi ilmu komunikasi memiliki standar pengendalian yang berbeda-beda baik laki-laki maupun perempuan. dengan prokrastinasi yang berbeda juga dari setiap orang. adapun standar dari masing masing mahasiswa memiliki tujuan tersendiri untuk mengarahkan perilaku serta tindakannya, ada yang memiliki standar pengendalian yang baik, ada juga beberapa yang masih rendah. terdapat beberapa hal bahwa kontrol diri sangat penting untuk meminimalisir penggunaan *gadget* yang bisa menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini, baik itu teman, dosen pembimbing, maupun pihak lain yang selalu bersedia memberikan bantuan kepada peneliti yang mengalami kesulitan atau kebingungan.

6. Daftar Pustaka

- Afriani, D., & Yuliana, K. (2022). Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 17(1), 9-19.
- Aisyah, I. U. (2023). PENGGUNAAN GADGET TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA. *Trivikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(9), 11-20.
- Andira, A. D., Usman, A. M., & Wowor, T. J. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Nasional. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(2), 51-56. DOI: <https://doi.org/10.47650/jpp.v4i2.354>.
- Asna, A., Abdul, M., & Lubis, L. (2021). Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Prokrastinasi Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 154-161. DOI: <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.660>.

- Azzahra, F. K., Muti'ah, T., & Budiarto, S. (2022). Kontrol diri dalam media sosial ditinjau dari etika digital. *Jurnal Spirits*, 12(2), 72-77. DOI: <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12812>.
- Barus, D. A. B. (2022). KONTROL DIRI UNTUK MENGURANGI KECANDUAN GADGET PADA REMAJA. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(3), 35-43.
- Deslinda, G., Asy'arie, M., & Taufik, T. (2022). Regulasi Diri Santri Program Tahfidz dalam Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19. *Iseedu: Journal of Islamic Educational Thoughts and Practices*, 6(1), 69-91. DOI: 10.23917/iseedu.v6i1.20540.
- Hafizh, R. D., & Sudinadji, M. B. (2023). *Hubungan Antara Adiksi Gadget Dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Imam, G. (2013). Metode Penelitian Kualitatif teori dan praktik. *Jakarta: Bumi Aksara*, 80.
- Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1-9. DOI: <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>.
- Muharahman, M., & Daharnis, D. (2023). Prokrastinasi Akademik Siswa, Keterampilan Belajar. *Consilium*, 3(1). DOI: 10.24036/0897cons.
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10-10. DOI: <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>.
- Naela, A. (2023). *NAELA AZKIA PENGARUH KECANDUAN GADGET TERHADAP PROKRASTINASI PADA MAHASISWA LAIT KEDIRI* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Tribakti).
- Naufani, D. Z., & Uyun, Z. (2023). *Prokrastinasi Produktif pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Nurhayati, N., Aslan, A., & Susilawati, S. (2023). Penggunaan Teknologi Gadget Sebagai Media Pembelajaran Pada Anak Usia Dini Di Raudhatul Atfhal Al-Ikhlas Kota Singkawang. *JIP: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 485-500.
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241-251.
- Pedhu, Y., & Doni, A. M. D. (2022). Kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psiko Edukasi*, 20(2), 165-175.
- Pradika, M. H., Sutja, A., & Wahyuni, H. (2023). Penyebab Prokrastinasi Mahasiswa pada Penyelesaian Skripsi Fakultas Peternakan Universitas Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 329-334. DOI: <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5298>.
- Purwanto, A. (2022). *Konsep dasar penelitian kualitatif: Teori dan contoh praktis*. Penerbit P4I.

- Putra, F. A., Soraya, S., Lestari, P., & Awaru, A. O. T. (2023). Pengaruh Gadget Dalam Proses Pembelajaran di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(11), 1234-1241.
- Putri, S. K., Yusup, C. M. B., Rizqiyah, N., & Windayana, H. (2022). Analisis Fenomena Prokrastinasi pada Mahasiswa dan CBT sebagai Solusi Intervensi Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(1), 83-86. DOI: <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i1.254>.
- Samfriati, S., Lilis, N., & Mercy, N. G. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ners Tingkat II Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019. *Elisabeth Health Jurnal*, 4(2), 89-101. DOI: <https://doi.org/10.52317/ehj.v4i2.272>.
- Sembiring, F. A., & Deni, I. F. (2022). Strategi Komunikasi Pemasaran Fashion Bekas/Thrift Shop Pada Pasar 18 Kota Binjai. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 5(2), 428-433. DOI: <https://doi.org/10.30743/best.v5i2.6102>.
- Tiara, P. P., & Lasnawati, L. (2022). Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(11), 1627-1638.