

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Isna Nuraini Rahmaningtyas; Nisa Rachmah Nur Anganthi
Psikologi, Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa merupakan individu yang mempunyai tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akademiknya dengan tepat waktu. Namun, sebagian besar mahasiswa tidak bisa menyelesaikan tugas akademik tersebut dengan baik, sehingga mereka melakukan prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2021 yang berjumlah 307 mahasiswa dengan menggunakan teknik sampling yaitu convenience sampling. Metode pengambilan data berupa skala intensitas penggunaan media sosial, kontrol diri, dan prokrastinasi akademik yang disebar melalui google form. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik analisis regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Analisis korelasi antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik terdapat hubungan positif yang signifikan. Selain itu, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Sumbangan efektif menunjukkan hasil sebesar 24,6%. Dengan demikian, dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa meningkatnya intensitas penggunaan media sosial dan menurunnya kontrol diri akan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Kata Kunci: intensitas penggunaan media sosial, kontrol diri, mahasiswa, prokrastinasi akademik

Abstract

Students are individuals who have the responsibility to complete their academic assignments on time. However, most students cannot complete their academic assignments properly, so they do academic procrastination. The purpose of this study was to examine the relationship between the intensity of social media use and self-control with academic procrastination in students. The sample in this study were 307 students from the Faculty of Economics and Business, Muhammadiyah University of Surakarta, class of 2021, using a sampling technique, namely convenience sampling. The data collection method was in the form of a scale of intensity of social media use, self-control, and academic procrastination which was distributed via Google Form. This research is a quantitative study using multiple linear regression analysis techniques with the help of SPSS version 25. The results of this study indicate that there is a significant relationship between the variables of intensity of social media use and self-control with academic procrastination in students. The correlation analysis between the variables of intensity of social media use and academic procrastination showed a significant positive relationship. In addition, there is a

significant negative relationship between the variable of self-control and academic procrastination. The effective contribution showed a result of 24.6%. Thus, this study revealed that increasing intensity of social media use and decreasing self-control will affect students' academic procrastination.

Keywords: intensity of social media use, self-control, students, academic procrastination

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang mempunyai tanggung jawab untuk menyelesaikan kuliahnya di suatu perguruan tinggi. Menurut Yusuf menyatakan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang berusia kurang lebih 18 tahun sampai 25 tahun yang secara resmi menjalani pendidikannya di perguruan tinggi (Hulukati & Djibran, 2018). Saat perkuliahan, mahasiswa akan mendapatkan tugas-tugas akademik maupun non akademik. Tugas akademik merupakan tugas formal yang meliputi tugas membuat laporan dan membuat *powerpoint* untuk presentasi, sedangkan tugas non formal merupakan tugas yang harus dikerjakan dalam kehidupan seperti berorganisasi (Cinthia & Kustanti, 2017).

Sebagai mahasiswa yang aktif menjalankan kuliah, tentunya tidak akan lepas dari tugas akademik yang harus dikumpulkan tepat waktu. Adanya tugas tersebut, mahasiswa harus berpikir kritis dan kreatif agar bisa menyelesaikan tugasnya dengan optimal. Tidak banyak mahasiswa yang dapat menyelesaikan tugas akademik atau tugas kuliahnya dengan baik. Hal tersebut seringkali terjadi pada sebagian besar mahasiswa yang menunda-nunda menyelesaikan tugas dan mengerjakan tugasnya diakhir *deadline* atau bahkan melebihi *deadline*.

Perilaku menunda-nunda untuk menyelesaikan suatu tugas disebut prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan perilaku yang berbahaya, tidak hanya berdampak buruk pada prestasi akademik mahasiswa namun juga dapat menurunkan produktivitas mereka ketika mengerjakan sesuatu (Herdian & Zamal, 2021). Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang dilaksanakan individu terutama pada tugas-tugas yang seharusnya diselesaikan dengan waktu tertentu (Afzal & Jami, 2018).

Sebanyak 83% mahasiswa diseluruh perguruan tinggi di Indonesia masih melakukan prokrastinasi akademik (Suhadianto & Ananta, 2022). Perguruan tinggi di Indonesia memiliki berbagai macam fakultas, salah satunya yaitu Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Penelitian ini menggunakan subjek Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta karena mahasiswa tersebut telah melalui masa transisi perkuliahan *online* atau *hybrid* yang sering melibatkan media sosial secara intensif sehingga dapat mempengaruhi proses belajar

ataupun pengerjaan tugas akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, Peneliti melakukan wawancara awal kepada beberapa mahasiswa FEB UMS untuk data pendukung bahwa masih terdapat mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa mahasiswa FEB UMS, mereka melakukan prokrastinasi akademik karena lupa, malas, kesulitan mengerjakan tugas, tidak memahami materi, dan terhalang kegiatan lain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik masih dilakukan oleh mahasiswa terutama mahasiswa FEB UMS.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku negatif dengan melakukan penundaan, membuang-buang waktu, dan tugas-tugas akademik menjadi terbengkalai sehingga hasilnya menjadi tidak maksimal (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Werty & Tentama, 2020). Mahasiswa yang menunda-nunda menyelesaikan tugas, akan menghambat dalam suatu mata kuliah yang diikutinya sehingga akan semakin lama menyelesaikan mata kuliah tersebut (Wulandari Umaroh, & Mariska, 2020).

Prokrastinasi akademik memiliki empat aspek yaitu: 1) *Perceived Time*, yaitu individu tidak bisa untuk menyelesaikan tugas akademik dalam waktu yang ditentukan; 2) *Intention-Action*, merupakan kesenjangan antara keinginan dengan perilaku dalam mengerjakan tugas; 3) *Emotional Distress*, merupakan perasaan tidak nyaman ketika melaksanakan prokrastinasi; 4) *Perceived Ability*, merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dirasakan oleh diri sendiri (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Werty & Tentama, 2020).

Terdapat faktor yang dapat mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi akademik adalah faktor internal yaitu faktor yang ada pada diri individu tersebut seperti faktor fisik dan psikologis yang meliputi kontrol diri (*self-control*), *self-consciousness*, *self-esteem*, dan *self-efficacy*, sedangkan faktor eksternal merupakan hal-hal yang berasal dari luar diri seseorang seperti pengaruh lingkungan terhadap prokrastinasi akademik meliputi intensitas penggunaan media sosial (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Werty & Tentama, 2020).

Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Neidi (2019) menyatakan bahwa terdapat sebanyak 19.11% atau 13 mahasiswa mempunyai nilai prokrastinasi akademik dengan kategori rendah, 75% atau 51 mahasiswa dengan kategori sedang, dan 5.88% atau 4 mahasiswa dengan kategori tinggi. Penelitian yang dilakukan Syifa (2020) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dari 103 mahasiswa terdapat 66 mahasiswa (64,1%) memiliki prokrastinasi akademik tinggi, 25 mahasiswa (24,3%) dengan kategori sedang, 12 mahasiswa

(11,7%) dengan kategori sangat rendah dan sebanyak 16 mahasiswa (15,53%) dengan kategori sangat tinggi. Berdasarkan data fenomena dari penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada sebagian besar mahasiswa tergolong tinggi.

Prokrastinasi mempunyai arti negatif jika tidak ada tujuan yang jelas, tidak ada alasan yang bermanfaat, dan membawa akibat negatif yang akan menimbulkan masalah (Ferrari, Johnson, & Mccown, 1995; Werty & Tentama, 2020). Masalah tersebut tentunya berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, prokrastinasi akademik pada mahasiswa pada umumnya rendah karena mahasiswa diharapkan dapat memberikan tujuan yang positif dan dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik agar tidak memunculkan masalah yang merugikan dirinya sendiri. Terutama pasca pembelajaran *online* yang telah dilakukan beberapa waktu yang lalu. Dengan adanya pembelajaran *offline* saat ini, mahasiswa seharusnya lebih memperhatikan setiap materi dan tugas yang diberikan, sehingga menjadi lebih mudah untuk melaksanakannya dengan baik.

Perkembangan zaman yang semakin canggih akan adanya teknologi ini, individu dapat dengan mudah mengakses berbagai media sosial yang ada di internet. Adanya media sosial, dapat membuat mahasiswa terpacu untuk mengakses sosial media tanpa melihat waktu yang tepat. Media sosial mempunyai dampak negatif yaitu dapat meruntuhkan masa depan mahasiswa karena sangat mengganggu konsentrasi belajarnya terutama dalam mengerjakan tugas akademiknya (Fauzan, Rufaedah, & Anita, 2022). Hal tersebut dapat meningkatkan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Rozgonjuk, Kattago, & Taht (2018) menyatakan bahwa karena seringnya mahasiswa menggunakan media sosial selama pembelajaran, mereka akan menunda menyelesaikan tugas akademiknya.

Intensitas penggunaan media sosial adalah kontribusi seseorang terhadap kegiatan dalam penggunaan media sosial seperti frekuensi atau lamanya waktu untuk mengakses dan seberapa banyak pertemanan yang ada didalam media sosial itu sendiri (Pratama & Sari, 2020). Terdapat beberapa aspek intensitas penggunaan media sosial yaitu: 1) Perhatian (*attention*), yaitu suatu minat yang ada dalam diri individu terhadap sesuatu yang disukainya sehingga individu lebih sering menggunakan media sosial; 2) Penghayatan (*appreciation*), yaitu pemahaman terhadap suatu informasi sebagai pengalaman dan pengetahuan bagi individu; 3) Durasi (*duration*), yaitu suatu kebutuhan individu dalam lamanya waktu untuk mengakses media sosial dalam hitungan satuan jam; 4) Frekuensi (*frequency*), merupakan seberapa sering individu mengakses media sosial yang dihitung dalam kurun waktu satu hari (Ajzen, 1991; Neidi, 2019).

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Muslikah, Mulawarman, & Andriyani (2018) menyatakan bahwa ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fauzan, Rufaedah, & Anita (2022) juga menunjukkan bahwa ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik namun dengan kekuatan yang rendah.

Kontrol diri juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Seseorang yang punya kontrol diri tinggi akan dapat menunjukkan perilaku yang positif sehingga dapat mengatasi berbagai hal kurang sesuai terhadap dirinya. Sedangkan seseorang yang punya kontrol diri rendah, kurang dapat mengatur dirinya sendiri dengan baik sehingga hanya melakukan kegiatan yang disukainya saja tanpa memikirkan akibat dalam jangka panjang (Widyaningrum & Susilarini, 2021). Kontrol diri memuat keputusan individu dengan penilaian kognitif untuk menggabungkan beberapa perilaku sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan didalam diri individu tersebut. Mahasiswa menggunakan sebagian besar waktunya untuk melaksanakan aktivitas lain yang menurutnya lebih memuaskan dan mereka tidak bisa mengontrol perilakunya dalam menyelesaikan tugas sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri yang rendah dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yang ada pada mahasiswa (Wulandari, Umaroh, & Mariskha, 2020).

Kontrol diri merupakan kekuatan yang berhubungan dengan cara individu untuk dapat mengatur dan mengarahkan dorongan perilaku serta emosi yang ada didalam diri individu tersebut (Rahayu & Juniarily, 2020). Kontrol diri memiliki beberapa aspek, yaitu: 1) *Behavioral control*, merupakan kemampuan mengendalikan perilaku; 2) *Cognitive control*, merupakan kemampuan mengendalikan pikiran atau kognitif; dan 3) *Decisional control*, merupakan perilaku mengendalikan keputusan (Averill, 1973; Rahayu & Juniarily, 2020).

Hal itu didukung oleh penelitian yang dilakukan Widyaningrum & Susilarini (2021) pada siswa XI SMAIT Raflesia Depok yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Penelitian lain yang dilaksanakan oleh Devayanti, S, & Suindrayasa (2022) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Penelitian terdahulu yang digunakan sebagai acuan dalam penelitian ini adalah penelitian yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir” yang disusun oleh Fahira & Hidayati (2022), yang memberikan hasil bahwa ada hubungan antara kontrol diri dalam

penggunaan sosial media dengan prokrastinasi mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa. Pada penelitian ini terdapat kesenjangan yang menjadi pembeda dengan penelitian terdahulu. Sampel dalam penelitian ini merupakan perbedaan yang digunakan, yaitu dengan menggunakan sampel FEB UMS angkatan 2021 yang masih semester 6 dan belum termasuk mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan, sampel yang digunakan dalam penelitian terdahulu adalah mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di salah satu universitas swasta di Surakarta. Selain itu, teori yang digunakan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini juga berbeda.

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, fenomena prokrastinasi akademik yang ada di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan masalah yang menarik untuk diteliti. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai sumber informasi bagi pembaca tentang hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Manfaat lain yang diharapkan dalam penelitian ini yaitu sebagai rujukan bagi peneliti yang akan datang dalam menyusun penelitian mengenai prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pemaparan diatas, terdapat hipotesis mayor yang ada dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sedangkan hipotesis minornya yaitu: 1) Ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa; 2) Ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini memakai populasi mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi dan Binis Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2021 yang menggunakan media sosial Twitter, Instagram, atau Tiktok. Teknik sampling yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan metode *convenience sampling*. Sampel yang dipakai berjumlah 307 mahasiswa dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis UMS.

Metode pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini menggunakan kuisisioner tertutup melalui *google form* yang disebar melalui *whatsapp* dengan model skala likert berupa tiga skala ukur yaitu skala prokrastinasi akademik, skala intensitas penggunaan media

sosial, dan skala kontrol diri. Skala prokrastinasi akademik memakai aspek dari Ferrari, Johnson, & McCown yang sudah disusun oleh Yeli, aspek prokrastinasi akademik yaitu *perceived time*, *intention-action*, *emotional distress*, dan *perceived ability* (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Yeli, 2021). Skala intensitas penggunaan media sosial menggunakan aspek dari Ajzen yang telah disusun oleh Teendhuha, aspek tersebut terdiri dari perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi (Ajzen, 1991; Teendhuha, 2018). Skala kontrol diri memakai aspek dari Averill yang telah disusun oleh Syafi'i, aspek-aspek tersebut yaitu *behavioral control*, *cognitive control*, dan *decisional control* (Averill, 1973; Syafi'i, 2022).

Reliabilitas dan validitas pada skala prokrastinasi akademik, diperoleh 22 item valid dari jumlah total item awal 30. Hasil pengukuran mempunyai koefisien validitas sebesar 0,5-1 dan memiliki reliabilitas sebesar 0,871. Pada skala intensitas penggunaan media sosial, dari 36 item kemudian didapatkan 21 item yang valid. Hasil pengukuran mempunyai indeks validitas sebesar 0.263-0.695 dan indeks reliabilitas (alpha) sebesar 0.886. Pada skala kontrol diri, dari 30 item kemudian didapatkan 28 item yang valid. Hasil pengukuran mempunyai indeks validitas sebesar 0.368-0.793 dan indeks reliabilitas sebesar 0,931. Dengan demikian, skala tersebut mempunyai indeks reliabilitas > 0.60 yang berarti reliabel dan juga valid.

Penelitian ini memakai teknik analisis data regresi linier berganda karena untuk mengkaji hubungan antar variabel bebas (independen) yang lebih dari satu dan satu variabel terikat (dependen). Perhitungan uji dalam penelitian ini memakai *Statistical Package for Social Science (SPSS) For Window's version 25.0*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang didapatkan dari hasil penelitian uji hipotesis mayor diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini dapat ditunjukkan dari nilai $F= 49,665$ dan nilai $p= 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis mayor diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hasil hipotesis mayor menyebutkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri secara bersamaan memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Hal diatas sesuai dengan salah satu faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kontrol diri. Sedangkan, faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu intensitas penggunaan media sosial (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Werty & Tentama, 2020). Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial dan semakin

rendah kontrol dirinya, maka semakin tinggi mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, Semakin rendah intensitas penggunaan media sosial dan semakin tinggi kontrol dirinya, maka semakin rendah mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Pada hasil pengujian hipotesis minor pertama yaitu pada variabel intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik diterima. Hal ini dapat dilihat dari nilai $\beta = 0,325$; $t = 6,490$; dan Sig. (p) = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa maka akan semakin meningkat juga intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.

Mahasiswa yang punya intensitas tinggi pada penggunaan media sosial akan mempunyai perhatian yang berlebih terhadap media sosial sehingga bisa menjadikan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang sering mengakses media sosial, kurang mampu memahami dan menyerap informasi dengan baik. Mahasiswa sering lupa waktu dan lebih menikmati aktivitas mengakses media sosial yang dilakukan kurang lebih selama 3 sampai 5 jam dalam sehari daripada harus menyelesaikan tugas kuliah. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan Neidi (2019) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial merupakan kegiatan yang menyenangkan sehingga penggunaan media sosial yang berlebih akan memunculkan perilaku prokrastinasi akademik.

Hal diatas selaras dengan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Muslikah, Mulawarman, & Andriyani (2018) menyatakan bahwa ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Fauzan, Rufaedah, & Anita (2022) juga menunjukkan bahwa ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik.

Hasil pengujian hipotesis minor kedua yaitu pada variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik diterima. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai $\beta = -0,345$; $t = -6,905$; dan Sig. (p) = 0,000 ($p < 0,05$) yang bisa diartikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa, maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Prokrastinasi akademik terjadi karena kurangnya kontrol diri pada mahasiswa yang

malas dan lebih cenderung melaksanakan kegiatan-kegiatan yang lebih mengasyikan daripada harus mengerjakan tugas (Suhadianto & Pratitis, 2019). Mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung tidak dapat mengatur prilakunya sehingga akan melakukan penundaan tugas. Hal tersebut juga didapatkan pada penelitian ini yaitu sebagian mahasiswa bermalas-malasan dalam menyelesaikan tugas dan tidak dapat menentukan pekerjaan mana yang akan menjadi prioritas disaat banyak pekerjaan yang perlu diselesaikan sehingga tidak dapat mengendalikan pikiran dan keputusnnya dengan baik. Mahasiswa yang mempunyai kontrol diri rendah, maka akan sulit untuk mengontrol perilaku, kognitif dan keputusannya dengan baik sehingga akan mempengaruhi kinerja secara negatif didalam kehidupannya (Devayanti, S, & Suindrayasa, 2022).

Hal diatas selaras dengan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Rahayu & Juniarly (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Devayanti, S, & Suindrayasa (2022) menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Hasil sumbangan efektif pada intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik terlihat dari nilai R square yaitu sebesar 0,246 yang dapat diartikan bahwa kedua variabel tersebut memberikan sumbangan sebesar 24,6%. Sedangkan sisanya sebanyak 75,4% berasal dari faktor lain yang tidak diuji dalam penelitian ini. Disimpulkan bahwa intensitas media sosial dan kontrol diri sama-sama memiliki peranan penting terhadap prokrastinasi akademik, tetapi kontrol diri punya pengaruh yang lebih besar terhadap prokrastinasi akademik dibandingkan intensitas penggunaan media sosial.

Kategorisasi variabel intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa FEB UMS angkatan 2021 memperoleh hasil yaitu 2 mahasiswa (1%) memiliki kategori sangat rendah, 24 mahasiswa (8%) memiliki kategori rendah, 73 mahasiswa (24%) memiliki kategori sedang, 160 mahasiswa (52%) memiliki kategori tinggi, dan 48 mahasiswa (16%) memiliki kategori sangat tinggi sehingga bisa diartikan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial ada dikategori tinggi. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Syifa (2020) menyatakan bahwa sebagian besar tingkat intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa ada dikategori tinggi.

Mahasiswa sering menggunakan media sosial karena sebagian besar mahasiswa menikmati aktivitas saat mengakses media sosial, sering lupa waktu saat mengakses media sosial, dan menghabiskan waktu kurang lebih 3-5 jam sehari untuk mengakses media sosial. Dengan demikian, mahasiswa perlu mengurangi dan memperhatikan lamanya waktu saat menggunakan media sosial agar sesuai dengan kebutuhan saja sehingga tidak berlebihan dalam menggunakan media sosial.

Kategorisasi variabel kontrol diri pada mahasiswa FEB UMS angkatan 2021 memperoleh hasil yaitu 15 mahasiswa (5%) memiliki kategori sangat rendah, 112 mahasiswa (36%) memiliki kategori rendah, 180 mahasiswa (59%) memiliki kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki kategori tinggi dan sangat tinggi, sehingga dapat diartikan bahwa variabel kontrol diri ada pada kategori rendah. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Devayanti, S, & Suindrayasa (2022) yang menyatakan bahwa sebagian besar tingkat kontrol diri mahasiswa berada dikategori rendah.

Kontrol diri pada sebagian besar mahasiswa disebabkan karena tidak dapat menentukan pekerjaan mana yang akan menjadi prioritas disaat banyak pekerjaan yang perlu diselesaikan, tidak dapat menahan diri untuk menyelesaikan hal yang mendesak terlebih dahulu, tidak yakin akan keputusannya, tidak dapat menyelesaikan tugas secara bersamaan, dan melakukan tindakan tanpa memikirkan akibatnya. Dengan demikian, mahasiswa sangat perlu meningkatkan perilaku kontrol dirinya agar dapat melakukan sesuatu hal yang lebih baik lagi.

Kategorisasi variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa FEB UMS angkatan 2021 memperoleh hasil yaitu 1 mahasiswa (0%) memiliki kategori sangat rendah, 72 mahasiswa (23%) memiliki kategori rendah, 185 mahasiswa (60%) memiliki kategori sedang, 45 mahasiswa (15%) memiliki kategori tinggi, dan 4 mahasiswa (1%) memiliki kategori sangat tinggi sehingga dapat diartikan bahwa variabel prokrastinasi akademik ada pada kategori sedang. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Neidi (2019) yang menyatakan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang.

Prokrastinasi akademik dilakukan pada sebagian besar mahasiswa karena adanya kegiatan lain diluar tugas kuliah, tidak memiliki bahan untuk referensi, bermalas-malasan dalam menyelesaikan tugas, dan kesulitan menyelesaikan tugas dengan deadline yang diberikan dosen sehingga mahasiswa perlu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang

dilakukan agar tugas akademiknya berjalan dengan baik dan lancar.

4. PENUTUP

Berdasarkan data penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini diterima yaitu adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa FEB UMS angkatan 2021. Hipotesis minor yang pertama yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hipotesis minor kedua yaitu ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil sumbangan efektif dari kedua variabel bebas mempengaruhi variabel terikat menunjukkan hasil sebesar 24,6% yang meliputi variabel intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 11,6% dan kontrol diri mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 13%.

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan diatas, penulis memberikan saran untuk responden diharapkan agar mengurangi penggunaan media sosial dengan cara mengelola waktu yang dalam sehari hanya mengakses sebanyak 3-4 kali maksimal 30-45 menit saja. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat mematikan notifikasi handphone selama mengerjakan tugas kuliah. Mahasiswa diharapkan agar lebih meningkatkan kontrol diri dengan cara berpuasa karena sebagai salah satu strategi yg sifatnya spiritual religius. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat menyusun jadwal kegiatan sehari-hari yang akan dilakukan agar membiasakan diri dengan sikap positif. Mahasiswa diharapkan dapat memperhatikan tugas-tugas akademik dengan cara merancang jadwal kegiatan yang teratur dalam belajar, mengerjakan tugas kuliah, dan kegiatan lain diluar akademik. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat menentukan prioritas berdasarkan deadline dan kepentingan utama yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Saran untuk penelitian selanjutnya, diharapkan agar melakukan penelitian dengan memakai variabel berbeda yang tidak dibahas pada penelitian ini yang mungkin dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Untuk memperluas hasil penelitian, peneliti juga dapat menggunakan subjek dengan kriteria yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Afzal, S., & Jami, H. (2018). Prevalence of Academic Procrastination and Reasons for Academic Procrastination in University Students. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(1), 51–69.
- Ajzen, I. (1991). Attitudes, Personality, and Behavior. In *Medical Teacher* (Vol. 13, Issue 4, pp. 273–279).
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and its Relationship to Stress.

- Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*, 6(April), 31–37.
- Devayanti, P. V., S, M. R. D., & Suindrayasa, I. M. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(3), 242.
- Fahira, S. N., & Hidayati, I. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2), 117–127.
- Fauzan, I., Evi Aeni Rufaedah, & Rica Anita. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra Semester II Tahun 2022. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 1–11.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research, and Treatment*.
- Herdian, H., & Zamal, S. N. (2021). The Phenomenon of Academic Procrastination in Students during Pandemic. *International Journal of Social Science and Human Research*, 04(08).
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73.
- Muslikah, Mulawarman, & Andriyani, A. (2018). Social Media User Students' Academic Procrastination. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, VII(2), 53–57.
- Neidi, A. W. (2019). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97–105. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43142>
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65.
- Rahayu, S., & Juniarily, A. (2020). Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 2(2), 35–52.
- Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social Media Use in Lectures Mediates the Relationship between Procrastination and Problematic Smartphone Use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191–198.
- Suhadianto, & Ananta, A. (2022). Bagaimana prokrastinasi akademik mahasiswa indonesia pada masa pandemi covid-19?: pengujian deskriptif dan komparatif. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 71–81.

- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223.
- Syafi'i, M. (2022). Hubungan antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. In *Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Syifa, A. (2020). Intensitas Penggunaan Smartphone, Prokrastinasi Akademik, dan Perilaku Phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83.
- Teendhuha, A. N. (2018). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. In *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Werty, M., & Tentama, F. (2020). Procrastination Scale: A Psychometric Study and its Application to Students in Yogyakarta. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(3), 1315–1320.
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 34–39.
- Wulandari, M., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva Jurnal Psikologi*, 3(1), 35.
- Yeli, R. (2021). Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Gayo Lues di Banda Aceh. In *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*.