

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.

Wawancara pertama dilakukan pada 21 Desember 2022. Subjek pertama tersebut bernama FO merupakan mahasiswa dari prodi akuntansi di FEB UMS angkatan 2019 yang berjenis kelamin perempuan. Wawancara kedua dilakukan pada 24 Mei 2023. Subjek kedua tersebut bernama ASS merupakan mahasiswa dari prodi manajemen di FEB UMS angkatan 2021 yang berjenis kelamin laki-laki. Wawancara ketiga dilakukan pada 25 Mei 2023. Subjek ketiga tersebut bernama IFNR merupakan mahasiswa dari prodi manajemen di FEB UMS angkatan 2021 yang berjenis kelamin perempuan. Hasil wawancara dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Wawancara Awal

Pertanyaan	Subjek 1 (FO)	Subjek 2 (ASS)	Subjek 3 (IFNR)
Apakah kamu pernah malakukan penundaan dalam mengerjakan tugas kuliah?	Pernah	Sering	Pernah banget mbak
Apa yang menyebabkan kamu melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas kuliah?	Males, terus karena tugasnya susah, terus karena gak tau materinya	Biasanya sih karna lupa ya dan mesti tak kerjain h-1 dl tugase itu	Kadang kalau mau langsung dikerjain kehalang kegiatan lainnya mbak atau ga udah capek duluan. Aku kalau nugas biasanya malem antara jam 8an keatas, jadi kadang mau dikerjain hari itu juga udah capek dan blm ada niat juga
Apa yang rasakan kamu melakukan penundaan kuliah?	Rasanya itu jadi kayak keburu-buru ngerjainnya	Menyesal sih karna tugas jadi numpuk	Kepikiran terus sih mbak jadi ga tenang. Jadi selama nunda itu aku juga kaya mikir-mikir apa yang bakalan jadi jawaban buat tugasku itu, kaya sambil nyari nyari jawaban buat tugas itu gitu

Apakah media sosial mempengaruhi ketika kamu melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas?	Mempengaruhi	Sosial media mempengaruhi banget sih jadi lupa waktu klo udah buka medsos	Pengaruh banget mbakk. Kadang udah buka laptop tapi malah ketunda buat medsosan, jadi ngerjainnya molor
Media sosial apa yang biasanya dibuka kalau menunda-nunda ngerjain tugas?	Tiktok dan twitter sih	Medsos yang sering dibuka ya tiktok sama instagram sih kalau aku	Tiktok sih mbak
Terus apa akibat pada dirimu ketika melakukan penundaan tugas?	Jadi terburu-buru buat ngumpulin tugas dan tugas e jadi semakin numpuk	Ya tugas jadi bertumpuk dan sering tidak mengerjakan tugas tersebut	Kadang keteteran sih mbak soalnya sekali nugas pengennya diselesein semua tugasnya dan jadinya mepet dl juga

Berdasarkan hasil wawancara awal diatas, bisa disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik masih dilakukan oleh mahasiswa terutama mahasiswa FEB UMS.

Menurut Widyaningrum & Susilarini (2021) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku individu untuk menunda penyelesaian suatu tugas yang sengaja dilakukan oleh individu tersebut dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. 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).

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.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Pujiastuti, Saragih, & Bohalima (2022) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar (27,0%), prokrastinasi akademik kategori sedang sebesar (72,0%), dan prokrastinasi akademik kategori rendah sebesar (0,9%). Sedangkan pada penelitian Fauzan, Rufaedah, & Anita (2022) menunjukkan bahwa 86% mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sedang dan 14% mahasiswa pada kategori 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.

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. Tingginya prokrastinasi akademik mahasiswa maka akan lebih meningkat juga intensitas penggunaan media sosial. Begitu pula sebaliknya, rendahnya prokrastinasi akademik mahasiswa maka akan semakin menurun pula intensitas penggunaan media sosial.

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).

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 yang juga dilaksanakan oleh Rahayu & Juniarly (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilaksanakan oleh Devayanti, S, & Suindrayasa (2022) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang

signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Tingginya kontrol diri mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Begitu pula sebaliknya, rendahnya kontrol diri mahasiswa maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademik 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.

Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi dari bahasa latin *procrastination*. Kata tersebut dibagi menjadi dua makna yaitu “*pro*” yang mengandung arti mendukung atau bergerak untuk maju, selain itu terdapat kata “*crastinus*” yang mengandung arti yaitu menjadi keputusan di hari berikutnya, maka prokrastinasi diartikan sebagai perilaku menunda-nunda yang dilakukan individu hingga keesokan hari berikutnya (Ramadhani, 2021). Didalam ranah akademik, perilaku penundaan tersebut dimaksudkan sebagai prokrastinasi akademik. 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). Menurut Jamila (2020) prokrastinasi akademik adalah kebiasaan negatif individu dalam menunda-nunda sesuatu yang berkaitan dengan kegiatan akademik yang dilakukan berulang-ulang dengan sengaja. Prokrastinasi akademik merupakan sesuatu kemauan untuk dapat mengerjakan tugas akademik, namun tidak dapat diselesaikan dalam jangka waktu yang diharapkan (Rahayu & Juniarly, 2020).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, kesimpulannya yaitu prokrastinasi akademik merupakan perilaku negatif berupa penundaan untuk mengawali atau menyelesaikan suatu tugas akademik yang dilaksanakan berulang-ulang dengan terencana sehingga tugas-tugas tersebut menjadi terabaikan dan hasilnya kurang maksimal.

Ada beberapa ciri khas dari prokrastinasi akademik yaitu: 1) Ketidakmampuan untuk memulai atau menyelesaikan tugas saat ini dengan tepat waktu; 2) Keterlambatan ketika mengerjakan suatu tugas; 3) Keterbatasan waktu antara kinerja dan rencana yang dilakukan; 4) Memilih melaksanakan kegiatan lain yang lebih mengasyikan dibandingkan mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Werty & Tentama, 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 beberapa 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).

Intensitas penggunaan media sosial

Intensitas adalah istilah yang menggambarkan kekuatan tingkah laku atau pengalaman yang digunakan untuk menggambarkan intensitas reaksi emosional (Ramadhan, Rosdiana, & Karima, 2022). Sedangkan, media sosial merupakan platform media berbasis internet yang digunakan untuk memfasilitasi pengguna dalam beraktivitas atau berinteraksi dengan orang lain secara *online*. 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).

Berdasarkan beberapa arti diatas, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan keterlibatan seseorang untuk melakukan kegiatan dalam penggunaan media sosial yang dihubungkan dengan penggunaan waktu dan frekuensi individu dalam mengakses media sosial.

Menurut Rizkia (2021), terdapat beberapa macam media sosial yang banyak dipakai di Indonesia, yaitu 1) Twitter adalah aplikasi media sosial yang dipopulerkan oleh Jack Dorsey pada Maret 2006. Twitter memudahkan individu untuk mengirim dan membaca pesan berbasis teks; 2) Instagram merupakan aplikasi media sosial yang dapat memudahkan individu dalam menangkap foto, mengedit, menggunakan filter digital, dan meng-*upload* dengan banyak fitur, seperti kolom komentar, dan fitur *Direct Message* untuk mengirim pesan; 3)

TikTok merupakan aplikasi media sosial dengan platform video musik yang didirikan oleh Zhang Yiming pada September 2016. Aplikasi tersebut dapat digunakan untuk membikin dan membagi video musik pendek.

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).

Faktor yang dapat mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yaitu: 1) Eksistensi, merupakan sikap individu dalam memperlihatkan jati diri atau keberadaannya di media sosial; 2) Perhatian, individu lebih menggemari media sosial sebagai tempat untuk menarik perhatian; 3) Pendapat, individu dapat mengungkapkan pendapatnya di media sosial; 4) Menumbuhkan citra, individu dapat menumbuhkan citra diri yang baik di media sosial; 5) Komunikasi dan sosialisasi, individu dapat menjalin hubungan komunikasi dengan keluarga dan teman di media sosial; 6) Ajang berprestasi, individu dapat mengikuti perlombaan akademik di media sosial; 7) Menambah wawasan, media sosial merupakan sumber informasi tentang apapun yang dapat diakses dengan mudah; 8) Meluapkan emosi, individu dapat menyampaikan ke media sosial tentang apa yang sedang dirasakan dan dialami (Ainiyah, 2018).

Kontrol diri

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 merupakan kemampuan yang ada pada individu untuk mengatur, menyusun, serta mengendalikan suatu dorongan perilaku untuk mencapai tujuannya (Widyaningrum & Susilarini, 2021). Kontrol diri mengacu pada kemampuan untuk memodifikasi

dan menyesuaikan diri sehingga dapat mengoptimalkan kesesuaian antara diri sendiri dan lingkungan eksternal (Uzun, LeBlanc, & Ferrari, 2020).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, maka kesimpulannya yaitu kontrol diri adalah kekuatan seseorang dalam mengelola dan mengendalikan perilaku sebagai proses membentuk dirinya untuk mencapai tujuannya.

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).

Menurut Harahap (2017) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu faktor eksternal yang mencakup lingkungan keluarga terutama orang yang lebih tua yang akan menerapkan sikap disiplin sejak dini kepada anaknya sehingga dapat menentukan cara mengontrol diri dengan baik, selain itu terdapat faktor internal yang mencakup usia, dimana mengontrol diri sendiri menjadi lebih mudah seiring bertambahnya usia. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri, yaitu pengaruh lingkungan, pengaruh individu, dan pengaruh sosial (Rahayu & Juniarily, 2020).

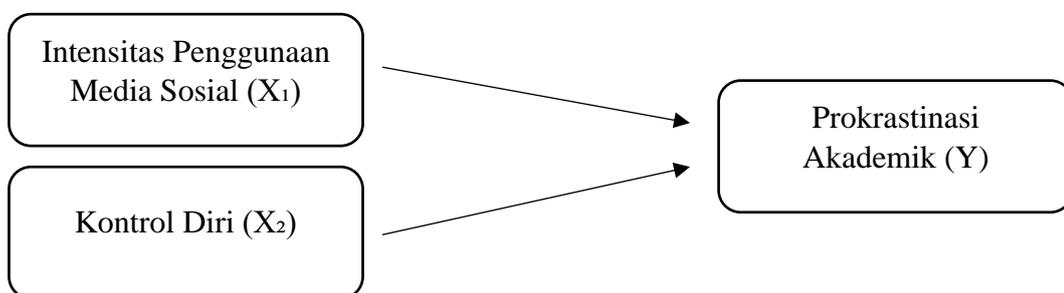
Hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik

Prokrastinasi dapat diartikan sebagai perilaku penundaan suatu kegiatan yang dilakukan sampai esok hari (Ramadhani, 2021). Prokrastinasi akademik merupakan perilaku negatif berupa penundaan untuk mengawali atau menyelesaikan suatu tugas akademik yang dilaksanakan berulang-ulang dengan terencana sehingga tugas-tugas tersebut menjadi terabaikan dan hasilnya kurang maksimal.

Satu dari beberapaf faktor eksternal yang bisa mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu intensitas penggunaan media sosial. 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). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Neidi (2019) yang menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berlebihannya penggunaan media sosial akan mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik sehingga mahasiswa akan melupakan aktivitas yang seharusnya lebih penting untuk dilakukan. Tingginya tingkat intensitas penggunaan media sosial yang dilakukan, maka meningkat juga prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa.

Selain intensitas penggunaan media sosial, prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh faktor internal yaitu kontrol diri. Kontrol diri adalah kekuatan yang ada pada individu untuk mengatur, menyusun, serta mengendalikan suatu dorongan perilaku untuk mencapai tujuannya (Widyaningrum & Susilarini, 2021). Pernyataan itu sejalan dengan penelitian Rahayu & Juniarly (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Seseorang yang kurang bisa mengontrol dirinya, tidak mampu mengendalikan perilaku mereka dan akan lebih terlibat dalam kegiatan yang mereka sukai sehingga akan berdampak pada prokrastinasi akademik. Rendahnya kontrol diri mahasiswa, maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Terdapat konseptual hubungan intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yaitu:



Gambar 1. Konseptual Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Kerangka pemikiran diatas merupakan variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Variabel yang akan dibahas didalam penelitian ini adalah intensitas

penggunaan media sosial (X_1) dan kontrol diri (X_2) dengan prokrastinasi akademik (Y). Konsep yang dibahas dalam penelitian ini yaitu intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri berhubungan dengan 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.