

Ketika *Timeline* Mengalahkan *Deadline*: Pengaruh Adiksi Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik

Dea Puri Tasripah^{1*}, Nita Rohayati¹, Devi Marganing Tyas¹

[1] Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia.

Abstract

Academic procrastination refers to the intentional delay in initiating or completing academic tasks despite awareness of potential negative consequences. This behavior has become increasingly prevalent among university students, particularly in the context of intensive social media use. This study aimed to examine the effect of social media addiction on academic procrastination among students at private universities in Karawang. A quantitative approach with a causal research design was employed. The participants consisted of 366 undergraduate students selected using a non-probability quota sampling technique. Data were collected using the *Academic Procrastination Scale* developed by McCloskey and Scielzo and the *Bergen Social Media Addiction Scale* adapted into Indonesian. Data analysis was conducted using simple linear regression with the assistance of SPSS. The results indicated that social media addiction had a positive and significant effect on academic procrastination, as evidenced by a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) showed that social media addiction contributed 20.2% to the variance in academic procrastination, while the remaining 79.8% was influenced by other factors not examined in this study. These findings suggest that higher levels of social media addiction are associated with a greater tendency for students to delay academic tasks. Although the magnitude of the effect is relatively modest, the results highlight social media addiction as an important contributing factor to academic procrastination. This study underscores the need for increased awareness among students regarding the impact of excessive social media use on academic behavior and time management. The findings also provide practical implications for universities in developing preventive programs, such as time-management training and counseling services, to reduce academic procrastination associated with problematic social media use.

Keywords: Academic Procrastination; Social Media Addiction; University Students; Time Management; Digital Behavior

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-08-14 | Published: 2025-12-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i4.13996>

Vol 15, No 4 (2025) Page: 684 - 694

(*) Corresponding Author: Dea Puri Tasripah, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia, Email: ps21.deatasripah@mhs.ubpkarawang.ac.id



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti proses pembelajaran di perguruan tinggi, yang umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun (Ahmadi & Munawar, 2005). Masa ini sering disebut sebagai periode transisi menuju kedewasaan, di mana mahasiswa mulai memikul tanggung jawab yang lebih besar, baik dalam hal akademik maupun pengembangan diri. Menurut Siallagan (dalam Maryati, 2015), peran utama mahasiswa di lingkungan kampus adalah menjalankan berbagai aktivitas akademik, seperti menyusun tugas, membaca buku referensi, menulis makalah, melakukan presentasi, mengikuti diskusi ilmiah, menghadiri seminar, hingga berpartisipasi dalam berbagai kegiatan penunjang pembelajaran lainnya. Di era informasi dan teknologi saat ini, sebagian besar sumber belajar, literatur ilmiah, dan materi akademik dapat diakses dengan mudah melalui internet, sehingga mahasiswa dituntut memiliki keterampilan literasi digital yang baik untuk menunjang proses belajar. Namun, setiap mahasiswa memiliki cara dan respon yang berbeda dalam menghadapi tuntutan akademik tersebut. Sebagian mampu mengelola waktu dan beban tugas dengan baik, sementara yang lain merasa tertekan oleh banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi. Seperti diungkapkan oleh Nugrasanti (dalam Muyana, 2018), tidak jarang tugas akademik yang dirasakan sebagai beban berat justru memicu munculnya perilaku menunda-nunda dalam penyelesaiannya yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik.

Menurut McCloskey dan Scielzo (2015) prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda kegiatan atau tugas yang berkaitan dengan akademik. (Fauziah, 2015) mengatakan prokrastinasi adalah perilaku menunda pekerjaan termasuk tugas kuliah. Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut McCloskey dan Scielzo (2015) antara lain: (1). Keyakinan psikologis individu, dimana individu cenderung memiliki keyakinan internal bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas dengan baik meskipun berada dalam tekanan waktu yang sempit. (2). Perhatian terganggu, yaitu individu yang cenderung melakukan prokrastinasi biasanya memiliki tingkat kontrol perhatian yang rendah. Mereka mudah terdistraksi oleh aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. (3). Faktor Sosial, dimana lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam mendorong prokrastinasi. Interaksi dengan teman sebaya yang memiliki kecenderungan menunda tugas, serta norma sosial yang menganggap perilaku tersebut sebagai hal yang wajar. (4). Keterampilan manajemen waktu, yaitu kurangnya kemampuan dalam merencanakan dan mengalokasikan waktu secara efektif. (5). Inisiatif diri, yang mana inisiatif diri ini merupakan dorongan internal untuk bertindak secara proaktif. (6). Kemalasan, dimana individu cenderung menghindari aktivitas akademik meskipun secara fisik mampu melakukannya.

Adapun faktor-faktor yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya: (1). *Locus of control*, yaitu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah

konsekuensi positif. (2). Faktor dukungan sosial, dimana salah satu bentuk dorongan yang dilakukan oleh lingkungan sosial dalam bentuk nasihat verbal atau nonverbal yang memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu sebagai makhluk sosial. (3). Faktor kepribadian, yaitu suatu bentuk dari sifat-sifat yang ada pada diri individu yang sangat menentukan perilakunya (Bandura dan Gunawinata dalam Nafeesa, 2018). Prokrastinasi dapat berdampak pada berkurangnya produktivitas mahasiswa dalam bidang akademik dan dapat berujung pada kegagalan akademik. Performa akademik pun akan lebih buruk apabila seseorang sedang merasa tertekan, hal itulah yang dialami prokrastinator ketika waktu untuk mengerjakan tugas sudah sempit (Tice dalam Ghaida, 2019).

Selain faktor diatas, Adapun faktor utama penyebab prokrastinasi akademik adalah pencarian kesenangan (*pleasure-seeking*), Salah satu bentuk pencarian kesenangan yang paling sering ditemukan saat ini adalah melalui penggunaan media sosial (Bernard dalam Aulia, 2023). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gallagher, Golin, & Kelleher bahwa 52% dari mahasiswa menyatakan memiliki masalah dengan perilaku prokrastinasi. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Steel yang menyatakan bahwa 80% sampai 95% mahasiswa terlibat dalam penundaan, dan dari jumlah tersebut ada sekitar 75% yang menganggap dirinya sebagai *procrastinator* (Nurjan, 2019). Penelitian yang dilakukan Yudistiro (2016) diketahui siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi dan sangat tinggi dengan jumlah 4 siswa atau sekitar 7.55 persen di kategori sangat tinggi dan 17 siswa atau 32,08 persen di kategori tinggi. Dalam kategori tersebut, siswa cenderung selalu menunjukkan perilaku penundaan mengerjakan tugas akademik sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Tondok et al. (2008) menunjukkan bahwa sebanyak 90% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik, dan 25% di antaranya tergolong sebagai pelaku prokrastinasi akademik kronis. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Nugrasanti (dalam Ghaida, 2019) yang mengidentifikasi adanya perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa pada perguruan tinggi swasta di Jakarta. Fakta ini mengindikasikan bahwa penundaan pengerjaan tugas merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa dan layak mendapat perhatian serius. Menurut Aini dan Mahardayani (2011), prokrastinasi mencerminkan perilaku yang kurang disiplin, yang dalam konteks akademik diwujudkan dalam bentuk penundaan pengerjaan tugas, persiapan ujian, atau kewajiban akademik lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, sebagian besar mahasiswa mengaku sering menunda pengerjaan tugas karena merasa masih memiliki banyak waktu sebelum tenggat (*deadline*). Mereka cenderung mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan, seperti membuka media sosial, berkumpul bersama teman, atau menonton drama series. Selain wawancara, peneliti juga melakukan survei melalui penyebaran kuesioner menggunakan *Google Form* kepada 32 mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Karawang dengan rentang usia 18–25 tahun. Hasil survei menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kecenderungan untuk menunda tugas, lebih sering mengerjakannya menjelang batas waktu pengumpulan, serta menghabiskan lebih banyak waktu menggunakan ponsel untuk mengakses internet dibandingkan memanfaatkan waktu tersebut untuk menyelesaikan kewajiban akademik. Fenomena

ini mengarah pada dugaan adanya hubungan antara penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kecenderungan prokrastinasi akademik. Akses media sosial yang begitu mudah dan konten yang terus diperbarui dapat menjadi sumber distraksi yang signifikan yang dapat menyebabkan adiksi media sosial.

Adiksi media sosial merupakan kondisi ketika seseorang memberikan perhatian yang berlebihan terhadap media sosial, didorong oleh dorongan yang sulit dikendalikan untuk terus mengaksesnya, dan menghabiskan begitu banyak waktu serta energi hingga mengganggu berbagai aspek kehidupan penting, seperti studi atau pekerjaan, hubungan interpersonal, kesehatan, dan kesejahteraan psikologis (Andreassen & Pallesen, 2014).

Kemudian terdapat enam aspek adiksi media sosial, yaitu: (1) *Salience*, yaitu keadaan ketika media sosial menjadi aktivitas yang paling penting dan mendominasi pikiran individu. (2) *Mood modification*, yakni penggunaan media sosial untuk mengubah atau memperbaiki suasana hati, yang sering dijadikan sebagai strategi koping. (3). *Tolerance*, di mana individu membutuhkan peningkatan durasi atau intensitas penggunaan untuk mendapatkan kepuasan yang sama seperti sebelumnya. (4) *Withdrawal symptoms*, yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman bahkan gejala fisik seperti gemetar, murung, atau marah ketika tidak dapat mengakses media sosial, misalnya karena sakit atau sedang bepergian. (5) *Conflict*, yaitu munculnya konflik baik dengan orang lain maupun dengan aktivitas lain, termasuk konflik internal akibat kehilangan kendali atas kebiasaan penggunaan. (6) *Relapse* yaitu kecenderungan kembali pada pola penggunaan media sosial yang berlebihan setelah sempat mengurangi atau menghentikannya (Menurut Griffiths 2005).

Selain ditinjau dari aspek psikologis, tingkat adiksi media sosial juga dapat dilihat dari durasi penggunaannya. Andreassen dan Pallesen (dalam Yusuf et al., 2022) mengklasifikasikan pengguna berdasarkan lama waktu yang dihabiskan dalam sehari: pengguna yang mengakses media sosial selama 1–3 jam sehari dikategorikan sebagai *recreational user* atau pengguna dengan tujuan hiburan dan komunikasi; mereka yang menggunakan 4–6 jam sehari tergolong *at-risk user* atau pengguna berisiko; sedangkan penggunaan di atas 6 jam sehari masuk dalam kategori *addict* atau pengguna yang mengalami kecanduan. Dampak dari adiksi media sosial terhadap kehidupan akademik telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Fauzi et al. (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan media sosial cenderung lebih memprioritaskan aktivitas daring tersebut dibandingkan menyelesaikan tugas atau kewajiban akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Rizvi dan Parihar (2024) yang menunjukkan adanya hubungan yang jelas dan signifikan antara kecanduan media sosial dan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk menelaah secara lebih mendalam pengaruh adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik, khususnya pada mahasiswa Perguruan Tinggi di Karawang. Peneliti bertujuan untuk menganalisis pengaruh adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan rumusan hipotesis yang diajukan untuk menguji masing-masing variable adalah sebagai berikut: Ha: Terdapat pengaruh adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik H0: Tidak terdapat pengaruh adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kausalitas. Menurut Azwar (2017) penelitian kausalitas memungkinkan peneliti untuk menyimpulkan apakah ada hubungan kausal (sebab-akibat) antar variabel yang diteliti, prokrastinasi akademik (Y) sebagai variabel dependen dan adiksi media sosial (X) sebagai variabel independen.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta di Karawang yang berjumlah 9.692. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *nonprobability sampling* dengan Teknik pengambilan sampel kuota. Peneliti menentukan sampel berdasarkan teknik penentuan sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael (dalam Sugiyono, 2022) dengan taraf kesalahan 5% yaitu dengan jumlah minumnya 336 partisipan dengan kriteria penggunaan media sosial kurang dari 6jam, 6jam dan lebih dari 6jam.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik menggunakan alat ukur *Academic Procrastination Scale* (APS) yang dikembangkan oleh McCloskey dan Scielzo (2015) yang terdiri dari 25 item dengan 20 item *favorable* dan 5 item *unfavorable*. Penggunaan skala *likert* yang diberikan *score* atau bobot yaitu 1-5 dengan alternatif jawaban yakni sangat tidak setuju (1) tidak setuju (2) cukup setuju (3) setuju (4) sangat setuju (5). Contoh item: 1. Saat mengerjakan tugas sekolah, biasanya perhatian saya teralihkan dengan banyak hal. 2. Saya banyak membuang waktu sia-sia pada hal-hal yang tidak penting.

Instrumen adiksi media sosial diukur menggunakan *Bergen Social Media Addiction Scale* dari Andreassean, S.C. (2015) yang terdiri dari 6 aitem yang bersifat *favorable*. Penggunaan skala *likert* yang diberikan *score* atau bobot yaitu 1-5 dengan alternatif jawaban yakni sangat jarang (1) jarang (2) kadang-kadang (3) sering (4) sangat sering (5). Contoh item: Seberapa sering dalam setahun terakhir Anda... 1) Sering memikirkan media sosial atau merencanakan kapan akan menggunakannya? 2) Merasa semakin ingin menggunakan media sosial terus-menerus?.

Alat ukur yang digunakan diterjemahkan terlebih dahulu oleh peneliti kedalam versi Bahasa Indonesia dengan responden penelitian yaitu seluruh mahasiswa PTS di Karawang sehingga dapat langsung dilakukan uji coba (*try out*). Setelah dilakukan *try out*, selanjutnya dilakukan analisis item guna untuk melihat daya diskriminan aitem dengan teknik *corrected item-total correlation* dengan menggunakan *software* SPSS versi 25. Dapat dikatakan valid, jika nilai signifikasinya $\geq 0,30$. Dan dinyatakan gugur atau tidak valid, jika nilai $\text{sig} \leq 0,30$ (Azwar, 2017). Dalam penelitian ini semua validitas aitem terdistribusi valid karena nilai *corrected item-total correlation* $\text{sig} \geq 0,30$.

Teknik Analisis Data

Tahap selanjutnya setelah dilakukan analisis aitem adalah penghitungan reliabilitas skala guna untuk mengetahui tingkat keakuratan dan konsistensi hasil. Reliabilitas skala dilakukan dengan teknik alpha cronbach's dengan bantuan SPSS versi 25 dan dengan dasar pengambilan keputusan yang digunakan yaitu koefisien reliabilitas

Guilford. Hasil uji reliabilitas untuk skala prokrastinasi akademik mendapat nilai reliabilitas alpha cronbach's 0,940. Lalu untuk skala adiksi media sosial mendapat nilai reliabilitas alpha cronbach's 0,877. Maka berdasarkan koefisien reliabilitas Guilford, skala prokrastinasi akademik dan adiksi media sosial memiliki tingkat reliabilitas tinggi sehingga skala tersebut layak untuk digunakan dalam penelitian.

Sebelum pengujian hipotesis harus dilakukan uji asumsi prasyarat. Uji asumsi prasyarat dalam penelitian ini berupa uji normalitas dan Uji Linearitas. Setelah itu dilakukan Uji Hipotesis (regresi sederhana) untuk mengetahui bagaimana prediksi suatu variabel terhadap variabel lainnya serta hubungan sebab akibat antar variabel (Rangkuti, 2015). Lalu dilakukan analisis data tambahan menggunakan uji koefisien determinasi (R^2) dan uji kategorisasi. analisis data dalam penelitian ini diolah dengan menggunakan bantuan program SPSS for windows version 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 366 responden, yaitu seluruh Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta di Karawang.

Tabel 1. Demografi Subjek Penelitian

Kriteria	Ket	Total	Presentase
Jenis Kelamin	Perempuan	253	75%
	Laki-Laki	83	25%
Semester	2	133	40%
	4	72	20%
	6	88	30%
	8	43	10%
Fakultas	Teknik	33	10%
	Psikologi	193	58%
	Ekonomi dan Bisnis	30	9%
	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	25	8%
	PGSD	12	3%
	Farmasi	14	4%
	Ilmu Komputer	15	5%
	Hukum	14	4%
Bekerja	Ya	135	40%
	Tidak	201	60%
Waktu penggunaan media sosial	Kurang dari 6Jam	67	20%
	6Jam	39	12%
	Lebih dari 6jam	230	68%

Berdasarkan informasi yang terdapat pada tabel data demografi responden didapat perempuan sebanyak 253 responden (75%) dan laki-laki sebanyak 83 responden (25%). Berdasarkan data semester, responden semester 2 sebanyak 133 responden (40%), semester 4 sebanyak 72 responden (20%), semester 6 sebanyak 88 responden (30%), semester 8 sebanyak 42 responden (10%). Berdasarkan fakultas, Teknik sebanyak 33 (10%), psikologi 193 (58%), Ekonomi dan Bisnis 30 (9%), Keguruan dan Ilmu Pendidikan 25 (8%), PGSD 12 (3%), Farmasi 14 (4%), Ilmu Komputer 15 (5%), Hukum 14 (4%).

Selanjutnya berdasarkan mahasiswa yang bekerja sebanyak 135 responden

(40%) dan mahasiswa yang tidak bekerja sebanyak 201 reponden (60%). Kemudian berdasarkan tingkat waktu penggunaan media sosial, dengan penggunaan kurang dari 6jam sebanyak 67 (20%), penggunaan 6jam sebanyak 39 rsponden (12%) dan waktu penggunaan lebih dari 6jam sebanyak 230 responden (68%), ini mengidentifikasi adanya penggunaan media sosial yang berlebihan.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig.	Sig.	Ket
Adiksi media sosial *prokrastinasi akademik	Exact Sig.	0,116	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 2 menunjukan taraf signifikansi exact bernilai 0,116 > 0,05 maka data berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviation from linearity	Ket
Adiksi media sosial *prokrastinasi akademik	0,088	Linear

Berdasarkan tabel 3, menunjukan bahwa nilai *deviation from linearity* sebesar 0,088 > 0,05, maka dapat disimpulkan adanya hubungan yang linear antara prokrastinasi akademik (Y) dengan adiksi media sosial (X).

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis (Regresi sederhana)

Variabel	Unstandarized coefficients B	Std.error	Sig
(constant)	48,342	3.154	0,000
Prokrastinasi akademik*adiksi media sosial	1,467	0.159	0,000

Dari tabel 4, menunjukan niai signifikasi 0,000<0,05 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh adiksi media sosial dengan prokrastinasi akademik. Bentuk Persamaannya:

$$Y = \alpha + bX$$

$$= 48,342 + 1,467(X)$$

Pada konstanta terindikasi prokrastinasi akademik dengan nilai 48,342, nilai koefisien 1,467 yang artinya, apabila adiksi media sosial meningkat maka prokrastinasi akademik juga akan mengalami peningkatan sebesar 1,467.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R square	Std.error of the Estimate
1	0,450	0,202	0,200	13,064

Dari tabel 5 diperoleh informasi bahwa nilai R² sebesar 0,202 artinya pengaruh

variabel adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik sebesar 20,2%.

Tabel 6. Hasil Uji kategorisasi

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi	Ket
Prokrastinasi akademik	16%	71%	13%	Sedang
adiksi media sosial	15%	66%	19%	Sedang

Hasil Uji Hipotesis menunjukkan bahwa adiksi media sosial memberikan dampak secara positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien sebesar 1,467, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat adiksi media sosial yang dialami mahasiswa, maka kecenderungan mengalami prokrastinasi akademik juga meningkat, meskipun pengaruhnya tergolong lemah. Kecanduan media sosial menyebabkan peningkatan stres, kecemasan, depresi, dan insomnia serta penurunan kinerja akademik (Lee et al., 2023). Sejalan dengan itu, penelitian oleh Avci et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan media sosial pada mahasiswa berkorelasi dengan gangguan tidur, sehingga mengurangi waktu yang dapat digunakan untuk kegiatan akademik.

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,202. Hal ini berarti bahwa variabel adiksi media sosial mampu memprediksi 20,2% variasi yang terjadi pada prokrastinasi akademik mahasiswa. Meskipun persentase ini tergolong rendah, hasil tersebut tetap menunjukkan adanya kontribusi adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Sementara itu, sebesar 79,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor tersebut antara lain rasa takut gagal, kesulitan berkonsentrasi, rendahnya motivasi, serta masalah psikologis seperti stres, kecemasan, rasa bersalah, dan kehilangan kendali dalam beraktivitas (Naushad et al., 2025).

Berdasarkan uji kategorisasi, mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta di Karawang memiliki tingkat prokrastinasi akademik dengan proporsi 16% kategori rendah, 71% kategori sedang, dan 13% kategori tinggi. Sementara itu, tingkat adiksi media sosial menunjukkan 15% kategori rendah, 66% kategori sedang, dan 19% kategori tinggi. Penelitian oleh Rusmiati et al. (2022) menunjukkan hasil, di mana 57% responden berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi dan 63% responden berada pada kategori adiksi media sosial tinggi dari total 70 responden.

Menurut Andreassen dan Pallesen (2014), kecanduan media sosial dapat dipahami melalui enam komponen inti yaitu *Salience* terjadi ketika perhatian dan waktu individu lebih banyak tersita untuk penggunaan media sosial. Hal ini sering disertai *mood modification*, yaitu perubahan suasana hati yang membuat pengguna merasa lebih baik atau terhibur. Seiring waktu, timbul *tolerance*, di mana individu membutuhkan durasi penggunaan yang lebih lama atau intensitas yang lebih tinggi untuk memperoleh efek yang sama. Apabila akses ke media sosial terhenti, pengguna dapat mengalami *withdrawal symptoms*, seperti rasa gelisah atau tidak nyaman. Kondisi ini kerap menimbulkan *conflict*, yakni pertentangan antara keinginan untuk tetap menggunakan media sosial dengan kewajiban atau tanggung jawab lain, termasuk tugas akademik. Terakhir, *relapse* merujuk pada kembalinya pola penggunaan berlebihan setelah sebelumnya berusaha mengurangi atau menghentikannya. Teori ini menjelaskan bahwa kecanduan media sosial dapat mengganggu pengaturan waktu dan fokus mahasiswa, sehingga berpotensi meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik.

Ferri (dalam Wicaksono, 2017) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik berdampak negatif, seperti membuang waktu, menyebabkan tugas tidak selesai tepat waktu, atau menghasilkan pekerjaan yang kurang optimal karena dikerjakan terburu-buru. Selain itu, prokrastinasi dapat menimbulkan tekanan psikologis akibat menyelesaikan tugas di akhir tenggat waktu, serta menurunkan performa akademik mahasiswa (Tice & Baumeister dalam Nafeesa, 2018; Husain et al., 2023). Penggunaan media sosial yang berlebihan juga sering mengurangi waktu tidur mahasiswa, menimbulkan kelelahan, serta menurunkan konsentrasi dan fokus di siang hari, yang pada akhirnya meningkatkan risiko prokrastinasi akademik dan penurunan prestasi (Bijari et al., 2013). Sejalan dengan itu, Hou et al. (2019) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial cenderung mengorbankan waktu belajar demi aktivitas daring, sehingga performa akademik mereka menurun.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa adiksi media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini konsisten dengan penelitian Ahmadi dan Zeinali (2018) yang menyatakan bahwa kecanduan media sosial berdampak negatif terhadap pencapaian akademik karena memicu perilaku prokrastinasi. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya kesadaran mahasiswa terhadap dampak penggunaan media sosial secara berlebihan, khususnya dalam konteks pengelolaan waktu dan tanggung jawab akademik. Hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi pihak universitas untuk menyusun program edukasi dan pelatihan manajemen waktu, serta memberikan konseling untuk mahasiswa yang memang memiliki masalah berkenaan dengan kecanduan media sosial upaya untuk tetap produktif dalam perkuliahan. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik, sehingga upaya pencegahan dan penanganannya dapat dilakukan secara lebih menyeluruh.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta di Karawang, ditemukan bahwa adiksi media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa adiksi media sosial memberikan kontribusi sebesar 20,2% terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik. Mayoritas responden memiliki tingkat penggunaan media sosial berlebihan (lebih dari 6 jam per hari) dan prokrastinasi pada kategori sedang. Hasil ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial untuk meminimalkan dampaknya terhadap kinerja akademik mahasiswa.

REFERENSI

- Aini, N. A., & Mahardayani, H. I. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada Universitas mahasiswa Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pituru*, 1(2),6571
- Avcı S., Cakir M., Akinci T. (2024). Meneliti kecanduan media sosial sebagai prediktor p restasi akademik dan penundaan akademik: sekelompok

- mahasiswa sarjana. *Jurnal Efisiensi dan Tanggung Jawab dalam Pendidikan dan Sains*, vol. 17, no. 4, 286–298.
- Ahmadi, A. H., & Sholeh, M. (2005). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ahmadi, J., & Zeinali, A. (2018). The impact of social network addiction on academic achievement of students: the mediating role of sleep quality, academic procrastination and academic stress. *Research in School and Virtual Learning*, 6(2), 21-32.
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Aulia, E. S., Mekeama, L., & Mawari, I. (2023). Hubungan nomophobia (no mobile phone phobia) dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1750-1759. <https://doi.org/10.31314/jpm.2.1.29-36.2023>
- Azis, rahmat. (2015). Model prokrastinasi akademik, *Journal of Islamic Education*, Vol.1(2), 2084-5902
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian Psikologi* (II ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fauzi, M. A., Lasan, B. B., & Simon, I. M. (2022). Pengaruh kecanduan media sosial dan game online terhadap prokrastinasi kademik peserta Didik. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 471-478. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p471-478>
- Fauziah, H. H (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 125. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ghaida, S. (2019). Pengaruh *smartphone addiction* terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology*, 13(1). 1-18. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Lee, MHL, Kaur, M., Shaker, V., Yee, A., Sham, R. dan Siau, CS (2023) 'Cyberbullying, kecanduan media sosial dan hubungannya dengan depresi, kecemasan, dan stres di kalangan mahasiswa kedokteran di Malaysia. *Jurnal Internasional Penelitian Lingkungan dan Kesehatan Masyarakat*, Vol. 20, No. 4, hal. 3136. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043136>
- Maryati, H. (2015). *Hubungan prokrastinasi akademik dengan perilaku menyontek pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale. *Manuscript submitted for publication*.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 8(1). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal*

- Antropologi Sosial dan Budaya*, 4(1), 53-67.
<https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Naushad, K., Jamil, B., Khan, N. A., & Jadoon, M. (2025). Correlation between social media addiction and academic procrastination in medical students at public and private medical colleges at Peshawar. *Pakistan journal of medical sciences*, 41(3), 837. <https://doi.org/10.12669/pjms.41.3.9276>
- RAFIYANTI, R. (2012). *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rangkuti, A. A. (2015). *Statistika Parametrik dan Non-Parametrik: Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
- Rizvi, B., & Parihar, I. (2024). The impact of social media addiction on academic procrastination: A comparative study of undergraduate and postgraduate students in Lucknow City. *International Journal of Indian Psychology*, 12(3).
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tondok, M., Ristayadi, H. & Kartika, A. (2008). Prokrastinasi akademik dan niat membeli skripsi. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. 24(1). <https://doi.org/10.24123/aipj.v24i1.4416>
- Yudistiro. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar pada Siswa yang Aktif dalam Kegiatan Ekstrakurikuler. *Psikoborneo*,4(2):425-431. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.4017>
- Yunfahnur, S., Farah Dineva, R., & Martina, M. (2022). Adiksi media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(3).