

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Ghufron dan Risnawati (Yudha et al., 2023, p. 69) menjelaskan bahwa prokrastinasi berasal dari bahasa inggris yaitu *procrastination* dan berasal dari bahasa latin yang terbagi menjadi dua kata yaitu *pro* dan *crastinus*. *Pro* sendiri yang berarti kedepan, maju serta bergerak sedangkan *crastinus* memiliki arti keputusan di hari esok. Sehingga prokrastinasi dapat diartikan sebagai kecenderungan menunda pekerjaan hingga waktu berikutnya. Adapun menurut Solomon dan Rothblum (Nurjan, 2020, p. 63), prokrastinasi adalah penundaan dalam memulai pengerjaan ataupun penyelesaian tugas yang dilakukan secara disengaja. Steel (Nurjan, 2020, p. 64) sendiri menyimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda yang dilakukan secara sukarela terhadap kegiatan yang seharusnya dikerjakan, tanpa memikirkan konsekuensi yang lebih buruk yang dapat terjadi ketika melakukan penundaan. Hal tersebut juga selaras dengan pendapat Solomon dan Rothblum (Nurjan, 2020, p. 65), dimana mereka menegaskan bahwa individu yang melakukan perilaku prokrastinasi sebenarnya menyadari bahwa tugas tersebut penting untuk segera diselesaikan. Namun, di sisi lain prokrastinasi merupakan tindakan irasional yang dilakukan secara sadar dan justru berdampak negatif terhadap kinerja individu dalam menyelesaikan tugas tersebut.

Jika dikaitkan dengan lingkup akademik, Solomon dan Rothblum (Nurjan, 2020, p. 65), berpendapat bahwa prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda dalam pengerjaan beberapa tugas akademik, seperti dalam mengerjakan tugas, mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas makalah. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan proses perkuliahan di universitas, yaitu mahasiswa tak jarang cenderung menunda-nunda tugas akademiknya seperti menunda mengerjakan tugas mata kuliah, menunda mempersiapkan untuk ujian, dll. Perilaku tersebut sangat berdampak negatif dalam proses pembelajaran, dimana dapat

menghambat tercapainya tujuan pembelajaran dan menghambat produktivitas mahasiswa dalam kegiatan akademik, terutama penyelesaian tugas.

2.1.1.2 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Ferrari, Johnson & McCown (Umari et al., 2020, p. 13), membagi prokrastinasi akademik menjadi dua bentuk prokrastinasi, yaitu *functional procrastination* dan *dysfunctional procrastination*. Adapun untuk penjelasannya yaitu sebagai berikut:

1. Prokrastinasi Fungsional (*functional procrastination*)

Prokrastinasi fungsional adalah penundaan yang dilakukan dalam mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh lebih banyak informasi yang akurat dan lengkap sehingga tugas lebih sempurna. Dalam hal ini seseorang menunda untuk mengerjakan tugas dikarenakan merasa bahwa sumber bahan untuk menyelesaikan tugasnya itu masih kurang, sehingga mereka mencari-cari lagi sumber tambahan yang mengakibatkan adanya penundaan terhadap tugasnya.

2. Prokrastinasi Disfungsional (*dysfunctional procrastination*)

Prokrastinasi disfungsional adalah penundaan yang tidak bertujuan, tidak bermanfaat, berakibat buruk dan dapat menimbulkan masalah. Dalam hal ini prokrastinasi dilakukan tanpa adanya alasan yang jelas dan lebih mengedepankan aktivitas yang tidak bermanfaat, seperti bermain game atau bermain media sosial. Berdasarkan tujuan dilakukannya, prokrastinasi disfungsional dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

- a) *Decisional procrastination*, yaitu suatu penundaan dalam pengambilan keputusan. Penundaan ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri seseorang, sehingga akhirnya individu tersebut menunda untuk memutuskan masalah. Contohnya, seorang mahasiswa tidak paham dengan tugas yang diberikan oleh dosennya dan tidak langsung memutuskan untuk bertanya langsung kepada temannya, sehingga tugas yang harusnya dikerjakan menjadi tertunda.
- b) *Avoidance procrastination* merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari

tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Contohnya, seorang mahasiswa mendapatkan tugas pada mata kuliah yang dirasa sulit dan kurang disukainya. Hal tersebut membuat mahasiswa tersebut menunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang telah diberikan tersebut.

Berdasarkan beberapa jenis prokrastinasi diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat bersifat positif atau negatif. Hal tersebut tergantung pada motif dan tujuan di balik penundaan tersebut. Jika dilakukan untuk meningkatkan hasil kerja, maka bersifat fungsional. Namun jika dilakukan karena alasan menghindari atau kurang percaya diri, maka termasuk disfungsional dan dapat berdampak buruk pada prestasi belajar. Walaupun demikian, perilaku prokrastinasi akan tetap berdampak negatif, karena dapat menghambat dalam produktivitas belajar seseorang yang dapat mengakibatkan hasil belajar yang menurun apabila dilakukan secara terus menerus dan mengakar menjadi suatu kebiasaan.

2.1.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan ketika menghadapi suatu tugas. Prokrastinasi merupakan masalah serius yang membawa konsekuensi bagi pelakunya. Perilaku prokrastinasi tidak akan terlepas dari faktor-faktor yang dapat memengaruhi terbentuknya perilaku tersebut. Ghufon et al., (Laia et al., 2022, p. 165) mengkategorikan faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik menjadi dua macam, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang memengaruhi perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik disini misalnya seperti kondisi kelelahan, kurang tidur, atau kesehatan yang menurun, dimana hal tersebut dapat mengurangi energi dan motivasi untuk segera menyelesaikan tugas. Sementara itu, kondisi psikologi seperti kondisi tingkat stres, kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, kurangnya motivasi intrinsik, atau

ketidakmampuan dalam mengatur waktu juga berperan penting dalam memicu perilaku menunda-nunda pekerjaan. *Self-control* menjadi salah satu faktor internal dimana setiap individu memiliki bentuk pengendalian terhadap dirinya yang berbeda. Dimana individu dengan *self-control* yang tinggi akan cenderung melawan berbagai tantangan yang bisa meningkatkan tingkat prokrastinasi akademik. Sedangkan individu dengan *self-control* yang rendah dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik karena tidak mampu mengendalikan dirinya dalam melawan berbagai faktor yang memengaruhi perilaku tersebut.

2. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient. Selain itu media sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang sangat berpengaruh dalam konteks modern. Akses yang mudah terhadap berbagai platform seperti Instagram, TikTok, atau YouTube dapat menjadi sumber distraksi. Ketika individu lebih sering menggunakan media sosial untuk hiburan atau pelarian dari stres akademik, mereka cenderung mengalihkan fokus dari tugas-tugas penting. Aktivitas seperti *scrolling* tanpa tujuan (*mindless scrolling*), bermain game daring, atau berinteraksi di media sosial dapat menunda waktu belajar dan menurunkan produktivitas. Oleh karena itu, media sosial termasuk dalam faktor eksternal yang dapat memperkuat kecenderungan prokrastinasi apabila tidak digunakan secara bijak. Hal tersebut selaras dengan penelitian (Achmad & Dewi, 2022, p. 99). Berdasarkan hasil observasi dalam penelitiannya 24,4% dari total 26 mahasiswa merasa bahwa mereka cenderung mudah putus asa dan lebih sering tergoda dalam menggunakan media sosial dengan niatan untuk meningkatkan suasana hati dalam mengerjakan skripsi yang malah berujung pada penggunaan media sosial yang melebihi waktu biasanya mereka gunakan.

Dengan demikian, prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh banyak faktor, yang terbagi menjadi dua bagian utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal lebih menekankan pada faktor yang berasal dari dalam diri setiap individu, seperti kondisi psikologis dan kondisi fisik individu. Sedangkan untuk

faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu, seperti distraksi membuka media sosial.

2.1.1.4 Indikator Prokrastinasi Akademik

Indikator prokrastinasi akademik adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik. Adapun indikator yang digunakan yaitu *Academic Procrastination Scale* (APS) yang disusun oleh McCloskey dan Scielzo (Yasinta Cahayadewi et al., 2022, p. 631). Dimana terdapat 6 area konseptual prokrastinasi, yaitu:

1. Keyakinan psikologis mengenai kemampuan (*psychological beliefs regarding abilities*), yaitu keyakinan seseorang untuk bekerja di bawah tekanan, seperti keyakinan bahwa tugas akan lebih baik dikerjakan saat terdesak. Menurut McCloskey dan Scielzo mereka yang menunda-nunda memiliki keyakinan yang tak terbantahkan atas kemampuannya dalam bekerja di bawah tekanan.
2. Gangguan perhatian (*distractions of attention*), yaitu kesengajaan seseorang dalam mengalihkan perhatiannya untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan suatu hal yang lebih penting, seperti halnya dalam mengerjakan tugas. Hal tersebut juga dipengaruhi kuat oleh ketidaksukaan seseorang terhadap suatu tugas. Dimana menurut Klassen, Krawchuk & Rajani (2008) seorang prokrastinator secara konsisten beralih ke aktivitas dan perilaku lain daripada berkonsentrasi pada tindakan yang seharusnya dilakukan.
3. Faktor sosial prokrastinasi (*social factors of procrastination*), yaitu faktor sosial yang menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi. Faktor sosial tersebut yaitu seperti teman atau keluarga yang dapat menghambat seseorang untuk memenuhi jadwal atau tenggat waktu, seperti dalam memenuhi tenggat untuk mengerjakan tugas akademik.
4. Keterampilan manajemen waktu (*time management skills*), yaitu kemampuan mengatur waktu belajar dan tugas. Menurut McCloskey dan Scielzo seseorang yang cenderung menunda-nunda biasanya mengalami kesulitan dalam mengatur waktunya dan mengalami ketidaksesuaian yang tinggi antara niat dengan perilaku yang dilakukan.

5. Inisiatif pribadi (*personal initiative*), yaitu aspek yang berkaitan dengan dorongan pribadi dalam menyelesaikan tugas. Menurut McCloskey dan Scielzo ketika seorang mahasiswa kekurangan inisiatif, ia tidak akan memiliki dorongan dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan secara tepat waktu.
6. Kemalasan (*laziness*), yaitu kecenderungan seseorang untuk menghindar atau menunda-nunda pekerjaan akademik walaupun secara fisik mampu melakukannya.

2.1.1.5 Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang bisa dianggap negatif karena membuat individu yang melakukannya menjadi kurang produktif. Menurut Burka dan Yuen (Yasinta Cahayadewi et al., 2022, p.329) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak negatif yang terjadi secara internal dan eksternal. Dampak eksternal biasanya berkaitan dengan konsekuensi sosial dan akademik yang diterima individu akibat keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, seperti mendapatkan teguran, peringatan, atau bahkan sanksi dari dosen karena tidak memenuhi tenggat waktu yang ditetapkan. Sementara itu, dampak internal lebih berkaitan dengan kondisi psikologis individu, seperti munculnya perasaan bersalah, cemas, kecewa, dan rasa menyesal karena tidak mampu mengelola waktu dengan baik. Kondisi tersebut sering kali memicu stres dan menurunkan motivasi belajar, yang pada akhirnya dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik.

Selain itu prokrastinasi akademik tidak hanya menimbulkan dampak secara umum, tetapi juga dapat dilihat dari berbagai aspek kehidupan individu. Menurut Aviani dan Primanit (Yasinta Cahayadewi et al., 2022: 329), prokrastinasi juga bisa berdampak pada berbagai permasalahan yang terbagi menjadi beberapa bagian, yaitu sebagai berikut:

1. Dampak Afektif, yaitu ditandai dengan munculnya perasaan gelisah, cemas, takut, dan menyesal akibat penundaan tugas. Individu yang sering menunda pekerjaan cenderung mengalami tekanan emosional karena merasa bersalah dan khawatir tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.

2. Dampak Kognitif, yaitu ditandai oleh munculnya pikiran negatif terhadap diri sendiri akibat tugas yang belum terselesaikan. Individu sering kali terus-menerus memikirkan pekerjaan yang tertunda dan menilai dirinya gagal dalam mengelola waktu serta tanggung jawab akademiknya.
3. Dampak Perilaku, yaitu ditandai dengan munculnya kecenderungan sikap malas untuk memulai atau melanjutkan pekerjaan lain, serta kebiasaan mengerjakan tugas secara terburu-buru menjelang tenggat waktu. Akibatnya, hasil pekerjaan menjadi kurang maksimal dan tidak sesuai dengan kemampuan optimal individu.
4. Dampak Fisik, yaitu ditandai dengan munculnya kelelahan, gangguan tidur, sakit kepala, dan detak jantung yang meningkat. Kondisi ini terjadi karena individu cenderung menunda tugas sampai mendekati batas waktu pengumpulan, sehingga harus bekerja di bawah tekanan dan mengalami stres fisik akibat kurangnya istirahat.
5. Dampak Moral, dampak moral dari perilaku prokrastinasi akademik adalah meningkatnya kecenderungan untuk melakukan tindakan tidak etis, seperti mencontek. Hal ini terjadi karena individu yang sering menunda tugas biasanya menghadapi tekanan waktu menjelang tenggat, sehingga memilih jalan pintas untuk menyelesaikan tugas secara cepat tanpa mempertimbangkan aspek kejujuran akademik.
6. Dampak Interpersonal, yaitu munculnya penilaian negatif dari orang lain, seperti dosen atau teman sebayanya. Karena individu yang sering menunda tugas cenderung dianggap tidak bertanggung jawab dan kurang disiplin.

Dengan demikian keseluruhan dampak tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan hanya perilaku menunda tugas, tetapi juga menjadi masalah kompleks yang dapat berpengaruh pada berbagai aspek seperti aspek emosional, kualitas hubungan sosial, integritas moral, serta prestasi akademik individu itu sendiri.

2.1.2 Intensitas Penggunaan Media Sosial

2.1.2.1 Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas merupakan suatu kegiatan yang berkaitan dengan frekuensi. Menurut Rismana (Rahmani Putri et al., 2022, p. 93) intensitas merupakan gambaran besar mengenai seberapa sering dan lamanya suatu individu dalam melakukan sebuah kegiatan yang diukur dengan waktu berdasarkan tujuan yang ditetapkan. Adapun Media sosial adalah perkembangan teknologi yang didalamnya memuat beberapa platform yang memudahkan dalam proses interaksi, berbagi informasi, komunikasi, dan hiburan. Adapun bentuk media sosial tersebut diantaranya yaitu whatsapp, tiktok, instagram, facebook, dan lain-lain. Menurut Nasrullah (Rahmani Putri et al., 2022, p. 93) media sosial merupakan ruang pertemuan untuk melaksanakan komunikasi antar individu dan sarana untuk saling berbagi akan hal-hal yang dilakukan kepada publik tanpa adanya unsur membedakan antar individu. Menurut Narullah (Qadir & M. Ramli, 2024, p. 2715) media sosial adalah platform berbasis internet yang memungkinkan penggunaanya untuk berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan berbagai jenis konten, baik berupa tulisan, foto, video, maupun suara di dalam lingkungan virtual. Sehingga media sosial dalam hal ini memfasilitasi komunikasi dua arah dan memberikan peluang bagi setiap penggunaanya untuk berinteraksi secara aktif. Hal tersebut selaras dengan banyaknya pembuatan konten-konten, baik konten edukatif maupun hiburan yang memungkinkan pengguna dapat merasakan sensasi berbeda dari pertukaran atas berbagai konten tersebut.

Larasati (Rahmani Putri et al., 2022, p. 93) menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial adalah suatu ukuran kuantitatif mengenai seberapa lama dan konsentrasinya seseorang dalam menggunakan media sosial. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan gambaran mengenai seberapa sering dan lamanya suatu individu dalam menggunakan media sosial dalam kurun waktu tertentu.

2.1.2.2 Jenis-Jenis Media Sosial

Media sosial memiliki berbagai jenis, yang dikategorikan berdasarkan fungsi dan tujuan penggunaannya. Menurut Abdul Qadir dan M. Ramli (2024, p.2718-2720) membagi media sosial menjadi beberapa jenis, diantaranya yaitu:

1. Jenjang Sosial (*Sosial Networking*), yaitu platform yang dirancang untuk membangun hubungan personal dan professional. Melalui platform ini, pengguna dapat membuat profil pribadi, menambah pertemanan, berbagi informasi, serta berinteraksi melalui pesan, komentar, dan unggahan. Contoh platform yang termasuk dalam kategori ini adalah Facebook, LinkedIn, dan Twitter.
2. Media Berbagi Konten (*Contents Sharing Platforms*), dimana platform ini memungkinkan pengguna untuk saling berbagi konten dalam bentuk foto, video, atau dokumen. Adapun platform dalam kategori ini yaitu seperti YouTube, Instagram, dan Tiktok.
3. Blog dan Microblogging, digunakan untuk menyampaikan opini atau informasi secara personal maupun profesional. Sehingga setiap individu dapat menyampaikan pendapatnya dan berbagi informasi kepada sesama penggunanya. Adapun platform dalam kategori ini yaitu Twitter dan Blogger.
4. Forum Diskusi (*Discussion Forums*), yaitu media sosial yang menyediakan ruang untuk berbagi ide dan informasi berdasarkan topik tertentu, seperti Kaskus dan Reddit. Dimana pengguna dapat membuat topik pembahasan, memberikan tanggapan atau komentar, serta bertukar pandangan dengan pengguna lain secara terbuka.
5. Media Kolaborasi (*Collaboration Platforms*), pada jenis ini memungkinkan pengguna untuk berkolaborasi secara real-time, seperti aplikasi Google Drive.
6. Marketplace atau Media Sosial Bisnis, yaitu platform yang menggabungkan media sosial dengan fitur perdagangan daring, seperti Tokopedia, Bukalapak, dan Shopee.
7. Media Sosial Berbasis Game, yaitu salah satu jenis media sosial yang menggabungkan elemen sosial dengan hiburan dalam bentuk permainan, seperti Mobile Legends dan PUBG.

2.1.2.3 Indikator Intensitas Penggunaan Media Sosial

Indikator intensitas penggunaan media sosial adalah ukuran atau aspek-aspek yang digunakan untuk menilai seberapa sering, bagaimana, dan untuk tujuan apa seseorang menggunakan media sosial. Indikator yang digunakan yaitu menggunakan indikator intensitas penggunaan media sosial menurut Del Barrio (Rahmani Putri et al., 2022, p.93), yang terdiri atas beberapa faktor, berikut ini:

1. Perhatian Seseorang dalam Menggunakan Media Sosial

Perhatian seseorang dalam menggunakan media sosial menunjukkan bagaimana tingkat fokus dan konsentrasi individu pada saat mengakses media sosial. Indikator ini menggambarkan sejauh mana perhatian individu dalam aktivitas menggunakan media sosial dibandingkan dengan aktivitas lain. Semakin besar perhatian yang diberikan suatu individu dalam menggunakan media sosial, maka intensitas penggunaan media sosialnya juga semakin tinggi.

2. Penghayatan

Penghayatan merujuk pada tingkat keterlibatan emosional dan psikologis individu ketika menggunakan media sosial. Indikator ini menggambarkan mengenai sejauh mana suatu individu merasakan keterlibatan, menikmati, atau larut dalam aktivitas menggunakan media sosial tersebut, baik itu untuk hiburan maupun kepentingan lainnya. Semakin tinggi penghayatan individu dalam media sosial maka dapat menimbulkan kecenderungan individu sulit dalam melepaskan diri dari penggunaan media sosial.

3. Durasi waktu mengakses media sosial

Durasi waktu menggambarkan mengenai lamanya waktu yang dihabiskan individu dalam mengakses media sosial. Indikator ini mengukur intensitas penggunaan media sosial berdasarkan jumlah waktu yang dialokasikan. Semakin lama durasi penggunaan media sosial yang dilakukan, maka semakin tinggi pula tingkat intensitas penggunaan media sosialnya.

4. Frekuensi Penggunaan Media Sosial

Frekuensi penggunaan media sosial menggambarkan seberapa sering individu mengakses media sosial dalam periode waktu tertentu. Indikator ini menggambarkan mengenai kebiasaan penggunaan media sosial yang dilakukan

secara berulang. Semakin tinggi frekuensi dalam penggunaannya, maka semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosialnya.

2.1.3 *Self-Control*

2.1.3.1 Pengertian *Self-Control*

Tangney, Baumeister & Boone (Dwi Marsela & Supriatna, 2019, p. 66) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam menentukan perilakunya yang berdasarkan pada beberapa standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku yang bersifat positif. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan penelitian yang ingin dilakukan oleh peneliti dimana *self-control* dapat dijadikan sebagai variabel moderasi dalam memperlemah atau memperkuat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *self-control* yang baik akan cenderung bisa mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial secara lebih bijak lagi sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya prokrastinasi akademik. Dimana kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan dorongan, baik dorongan internal, seperti rasa malas atau ketidaknyamanan maupun dorongan eksternal, seperti gangguan dari lingkungan sekitar (Kalyaniti et al., 2025, p. 1760). Hal ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Bandura (Kalyaniti et al., 2025, p. 1754) dimana bagi pelajar *self-control* berfungsi untuk membantu mereka dalam menetapkan prioritas, mengelola waktu, serta menghindari gangguan-gangguan yang dapat menyebabkan prokrastinasi. Kontrol diri juga dijelaskan oleh Papalia, Olds, dan Feldman (Asadin, 2023, p. 58) sebagai keterampilan yang dimiliki oleh seseorang ketika mencoba mengubah perilaku agar sesuai dengan kondisi yang diharapkan. Dalam hal ini seseorang akan berusaha dalam mencapai kondisi yang diinginkan dengan cara mengendalikan dirinya agar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-control* adalah bentuk pengendalian diri yang dilakukan oleh setiap individu dalam mencapai tujuan yang diinginkannya dan sesuai dengan nilai serta norma sosial. Dalam hal ini, setiap individu akan memiliki bentuk pengendalian dirinya masing-masing dengan tingkatan yang berbeda. Seseorang dengan tingkat *self-control* yang

tinggi akan cenderung lebih terjaga dari perilaku-perilaku menyimpang, seperti prokrastinasi akademik. Sebaliknya seseorang dengan tingkat *self-control* yang rendah akan cenderung mudah tergoda dengan hal-hal yang dapat mengakibatkan perilaku menyimpang, seperti prokrastinasi akademik.

2.1.3.2 Indikator *Self-Control*

Indikator *self-control* merupakan alat ukur yang digunakan dalam mengukur variabel *self-control*. Menurut Averill (Widyaningsih & Savira, 2021, p. 166) indikator untuk mengukur *self-control* terbagi kedalam beberapa aspek, yaitu:

1. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*) yaitu suatu kemampuan pada individu untuk mengendalikan diri pada saat keadaan yang tidak menyenangkan (Widyaningsih & Savira, 2021, p. 166). Averill (Widyaningsih & Savira, 2021, p. 166) membagi aspek tersebut menjadi dua komponen, yaitu:

- a. Mengatur pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu suatu kemampuan dalam menentukan siapa yang akan terlibat dalam pengendalian pada suatu keadaan atau situasi.
- b. Memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan memodifikasi perilaku dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menangani suatu stimulus, seperti kapan dan bagaimana suatu stimulus yang tidak diharapkan akan dihadapi.

2. Kontrol Kognitif (*Cognitif Control*)

Averill (Widyaningsih & Savira, 2021, p. 166) mendefinisikan kontrol kognitif sebagai suatu kemampuan untuk mengendalikan diri dalam proses pengolahan informasi yang tidak diharapkan dengan melakukan penafsiran, penilaian, atau penggabungan kejadian-kejadian ke dalam kerangka kognitif. Aspek kontrol kognitif terbagi lagi menjadi dua komponen, yaitu:

- a) Memeroleh informasi (*information gain*), komponen ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk mencari, mengumpulkan, dan memahami informasi yang relevan terhadap situasi yang dihadapi.
- b) Melakukan penilaian (*appraisal*), komponen ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menilai atau mengevaluasi situasi berdasarkan

informasi yang telah diperoleh. Dari informasi yang didapatkan individu akan menilai dan menafsirkan apakah suatu perilaku itu dapat memberikan konsekuensi yang positif atau justru negatif.

3. Kontrol Pengambilan Keputusan (*Decisional Control*)

Averill (Widyaningsih & Savira, 2021, p. 166) mendefinisikan mengontrol pengambilan keputusan sebagai suatu kemampuan individu dalam memilih tindakan berdasarkan hal-hal yang diyakininya.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan berfungsi sebagai landasan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti selanjutnya yang memiliki keterkaitan dengan permasalahan yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, hasil penelitian yang relevan diuraikan pada tabel 2.1 berikut.

Tabel 2.1
Kajian Empirik Penelitian Sebelumnya

No	Penulis/ Sumber	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1	Pola Tiurmawati Turnip, Refnida, dan Destri Yaldi Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan Volume 3, No. 4, Tahun 2025 (Pola Tiurmawati Turnip et al., 2025)	Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi	Hasil penelitian menunjukkan secara parsial variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai thitung > ttabel. Secara parsial variabel Manajemen Waktu terhadap prokrastinasi akademik berpengaruh negatif dan signifikan dengan nilai thitung > ttabel. Secara simultan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Manajemen Waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.
2	Eka Setya Rahmawati dan Mintasih Indriayu J-KIP (Jurnal Keguruan dan	Pengaruh Manajemen Waktu Dan Intensitas Pengguna Tiktok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Dan variabel intensitas

	Ilmu Pendidikan) Vol. 6, No. 1, Tahun 2025 (Rahmawati & Indriayu, 2025)	Ekonomi Universitas Sebelas Maret	penggunaan TikTok memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik.
3	Ketrin Agnia Rahmani Putri, Sri Sumaryati, dan Elvia Ivada Jurnal "Tata Arta" UNS Vol.8, No.3, Tahun 2022 (Rahmani Putri et al., 2022)	Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan akuntansi.
4	Rio Susanto, Santi Susanti, dan Dwi Handarini Jurnal Ekonom, Manajemen, Akuntansi Vol.3, No.6, Tahun 2024 (Susanto et al., 2024)	Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok, <i>Self-regulated Learning</i> dan <i>Internal Locus of Control</i> terhadap Prokrastinasi Akademik pada SMK Negeri di Jakarta Utara	Uji hipotesis menunjukkan hasil bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan <i>self regulated learning</i> dan <i>internal locus of control</i> berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.
5	Eka Lestari, Anita Rinawati, dan Cahyo Apri Setiaji Jurnal Surya Edunomics Vol. 11, No.1, Tahun 2024	Pengaruh Manajemen Waktu Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Purworejo	Berdasarkan perhitungan uji t menunjukkan bahwa: 1. Terdapat pengaruh antara Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik sebesar 15,7% dengan nilai (thitung 4,023 > ttabel 1,667) dan nilai sig<0,05. 2. Terdapat pengaruh antara Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik sebesar 15,77% dengan nilai (thitung 3,597 > ttabel 1,667) dan nilai sig < 0,05.

	(Lestari et al., 2024)		Kemudian berdasarkan uji F terdapat pengaruh secara simultan dengan nilai ($F_{hitung} = 24,189 > F_{tabel} 3,13$) dan nilai sig $0,000 < 0,05$. Kemudian manajemen waktu (X1) dan intensitas penggunaan media sosial (X2) berpengaruh positif sebesar 39,5%, sementara sisanya 60,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.
6	Mita wulandari, Siti Khumaidatul Umaroh, Silvia Eka Mariskha Jurnal Psikologi Vol. 1, No. 1, Tahun 2020 (Wulandari et al., 2020)	Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda	Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa <i>self-efficacy</i> dan <i>self-control</i> berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai sig = $0,000 < 0,05$. Pengaruh <i>self-efficacy</i> dan <i>self-control</i> terhadap prokrastinasi akademik ditunjukkan oleh nilai R^2 sebesar 0,400, yang berarti bahwa variasi prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel <i>self-efficacy</i> dan <i>self-control</i> sebesar 40%. Dalam hal ini <i>self-efficacy</i> mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 24,9% sementara <i>self-control</i> mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 15,1%.
7	Fajria Nadya Devianti Zahratul Skripsi, Tahun 2025 (Fajria, 2025)	Pengaruh <i>self-control</i> dan <i>mindless scrolling</i> terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung	Hasil olah data membuktikan <i>self-control</i> memberikan pengaruh ke arah positif kepada prokrastinasi akademik dengan nilai R Square 0,506. Serta, <i>mindless scrolling</i> berpengaruh ke arah negatif dengan nilai R Square 0,499. Selain itu <i>self-control</i> dan <i>mindless scrolling</i> memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik secara simultan dengan nilai R square 0,648.

8	Soni Setyo Nugroho dan Jaryanto Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI) Vol. 4, No. 4, Tahun 2024 (Nugroho & Jaryanto, 2024)	Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: 1. Kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi. Hal ini ditunjukkan pada hasil uji t dengan nilai signifikansi 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) 2. Efikasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi. Hal ini ditunjukkan pada hasil uji t dengan nilai signifikansi 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) 3. Kontrol diri dan efikasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi. Hal ini ditunjukkan pada hasil uji F dengan nilai signifikansi menunjukkan 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$). 4. Koefisien determinasi sebesar 0,491 menunjukkan bahwa kontrol diri dan efikasi diri berkontribusi sebesar 49,1% terhadap prokrastinasi akademik, sementara sisanya 50,9% dipengaruhi oleh faktor diluar variabel penelitian.
9	Fellycia Clovia Risty dan Zaki Nur Fahmawati Pubmedia Journal of Islamic Psychology	Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan	Temuan penelitiannya mengungkapkan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan penundaan akademis ($r = -.189$, $\text{sig} = .001$), yang menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri yang lebih

	Vol. 1, No. 2, Tahun 2024 (Risty & Fahmawati, 2024)		tinggi dikaitkan dengan penurunan penundaan akademis.
10	Yosafat Yoan B Skripsi, Tahun 2024 (Yoan, 2024)	Prokrastinasi Akademik Dengan Kontrol Diri Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Sambil Bekerja	Hasil penelitiannya menunjukkan hasil bahwa sig 0.000 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat hubungan antara kontrol diri pada prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja. Arah hubungan kedua variabel ini adalah negatif yang artinya apabila tingkat kontrol diri tinggi pada mahasiswa yang berkuliah maka prokrastinasi akademik mahasiswa akan rendah.

Berdasarkan tabel 2.1 mengenai kajian empirik penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa berdasarkan kebanyakan penelitian sebelumnya menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Namun tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang serupa. Beberapa studi justru menemukan adanya pengaruh ke arah negatif antara penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Salah satunya ditunjukkan oleh penelitian Fajria (2025) yang menemukan bahwa aktivitas *mindless scrolling* yakni kebiasaan menggulir media sosial tanpa tujuan tertentu memiliki pengaruh kearah negatif terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu teridentifikasi juga bahwa pengaruh dari faktor lain yaitu *self-control* lebih tinggi pengaruhnya dibandingkan dengan pengaruh *mindless scrolling*. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri dapat berpotensi membantu dalam mengendalikan pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi arah hubungan tersebut adalah *self-control*. Mahasiswa dengan tingkat *self-control* yang tinggi mampu mengatur

waktu penggunaan media sosial secara bijak, serta menahan dorongan untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Dimana berdasarkan tabel 2.1 terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan dalam hasil penelitiannya bahwa *self-control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Sehingga semakin tinggi *self-control* maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Adapun untuk persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu sama-sama meneliti terkait prokrastinasi akademik. Adapun perbedaannya dengan penelitian sebelumnya yaitu kebanyakan penelitian sebelumnya hanya fokus pada pengaruh *self-control* dan intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel independen yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan, penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh *self-control* sebagai variabel moderasi dalam pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik.

2.3 Kerangka Konseptual/Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual dalam penelitian mengenai bagaimana teori saling berhubungan dengan faktor-faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah. Adapun permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini yaitu prokrastinasi akademik. Sementara itu teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Teori Motivasi Temporal (*Temporal Motivation Theory*/TMT). Turgeman et al., (2023, p.449) menyatakan bahwa *Temporal Motivation Theory* (TMT) merupakan teori yang paling berpengaruh untuk menjelaskan perilaku prokrastinasi akademik. TMT merupakan teori yang dikembangkan oleh Steel & König (2006: 4), dimana TMT merupakan teori yang menggabungkan beberapa ide dasar tentang motivasi untuk menjelaskan mengapa seseorang melakukan suatu kegiatan, termasuk kebiasaan menunda pekerjaan atau prokrastinasi.

Steel (2007:24) membagi kerangka TMT menjadi empat elemen yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi, yaitu meliputi *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay*, dan *delay*. Berdasarkan keempat elemen tersebut, tiga di antaranya dianggap kunci untuk menjelaskan keterkaitan antara prokrastinasi akademik, intensitas penggunaan media sosial, dan *self-control*. Elemen-elemen tersebut yaitu *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay*. Pada elemen *sensitivity to delay*, intensitas

penggunaan media sosial dipandang sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan sensitivitas individu terhadap penundaan tersebut yang disebabkan oleh *impulsiveness*. Dalam hal ini intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu bentuk distraksi atau gangguan yang dapat meningkatkan *impulsiveness*, yaitu kecenderungan mudah terdistraksinya suatu individu baik oleh faktor internal maupun eksternal. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, baik dari segi durasi maupun frekuensi, menjadikannya sebagai sumber distraksi yang kuat dan berulang. Kondisi ini mendorong individu khususnya mahasiswa menjadi lebih mudah terdistraksi oleh rangsangan yang bersifat instan. Sehingga mereka cenderung memilih aktivitas yang memberikan kesenangan jangka pendek, seperti *scrolling* atau menonton konten hiburan dibandingkan mengerjakan tugas akademik, yang menuntut usaha dan konsentrasi lebih besar. Apabila perilaku ini berlangsung secara terus-menerus, maka kecenderungan impulsif akan semakin meningkat dan berujung pada perilaku prokrastinasi akademik.

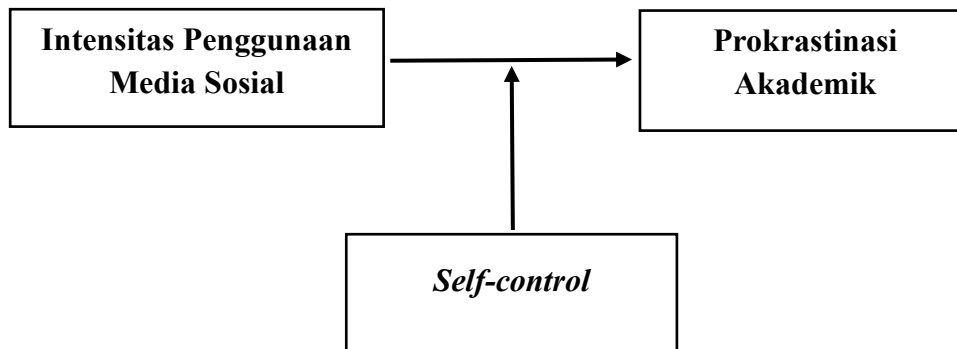
Intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat berkaitan dengan elemen *expectancy* dan *value* dalam motivasi belajar. Ketika mahasiswa terdistraksi oleh aktivitas media sosial maka fokus dan konsentrasi dalam mengerjakan tugas akademik cenderung menurun, sehingga keyakinan untuk dapat menyelesaikan tugas tepat waktu menjadi lebih rendah. Penurunan *expectancy* tersebut dapat berdampak pada melemahnya motivasi dalam mengerjakan tugas akademik. Pada elemen *value*, media sosial berpotensi memberikan kesenangan jangka pendek, seperti hiburan yang memberikan kepuasan secara instan. Kondisi ini menyebabkan aktivitas media sosial dipersepsikan memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan tugas akademik yang menuntut usaha, konsistensi, dan waktu yang lebih lama untuk diselesaikan dan mendapatkan *reward* atas pengerjaan tugas tersebut. Sehingga hal tersebut berpotensi menurunkan motivasi individu dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Namun disamping itu, *self-control* memiliki peran yang cukup penting dalam menurunkan tingkat *sensitivity to delay* yang disebabkan oleh *impulsiveness*, berupa distraksi atas penggunaan media sosial yang berlebihan. Hal tersebut selaras dengan yang dikemukakan oleh (Steel, 2007, p. 26) bahwa kurangnya kontrol diri

(*lack of self-control*) dapat mencerminkan tingginya *sensitivity to delay*, sehingga *self-control* yang tinggi dapat menurunkan tingkat *sensitivity to delay* yang akhirnya juga dapat mengurangi prokrastinasi akademik. Dalam hal ini *self-control* berpotensi dapat membantu meminimalkan pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Dalam hal ini *self-control* dapat diidentifikasi sebagai variabel moderasi yang berpotensi mampu memperlemah pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Dimana mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-control* tinggi akan lebih bijak dalam menggunakan media sosialnya dan tetap fokus pada tujuan akademik. Begitupun sebaliknya, ketika mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-control* rendah akan cenderung kesulitan dalam mengendalikan dirinya dalam melawan distraksi berupa intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan yang dapat berpotensi menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu *self-control* berkaitan dengan *expectancy* dan *value*, dimana dengan *expectancy* dan *value* yang tinggi dapat menjadi motivasi tersendiri bagi setiap individu untuk mengendalikan dirinya supaya tetap berada pada jalan yang sesuai dengan tujuan. Karena dengan motivasi tersebut *self-control* akan meningkat dikarenakan individu merasa bahwa tugas tersebut penting untuk dikerjakan dan merasa percaya diri dalam menyelesaikannya, sehingga dengan *self-control* yang meningkat dapat meminimalisir gangguan atau distraksi yang muncul yang dapat mengakibatkan prokrastinasi akademik.

Dengan demikian, Teori Motivasi Temporal (*Temporal Motivation Theory/TMT*) menjadi dasar untuk menjelaskan alur hubungan antara intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel bebas, prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat, dan *self-control* sebagai variabel moderasi yang berpotensi dapat memoderasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berpotensi meningkatkan prokrastinasi akademik, namun pengaruh tersebut dapat diminimalkan melalui kemampuan *self-control* yang dimiliki individu. Oleh karena itu, hubungan antara ketiga variabel

tersebut digambarkan pada gambar 2.1 dalam kerangka konseptual/kerangka berpikir berikut:



Gambar 2.1
Kerangka Konseptual/Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Sugiyono (2022, p.63) berpendapat bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah lebih awal dinyatakan dengan bentuk pertanyaan. Adapun berdasarkan rumusan masalah dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi.
2. *Self-control* dapat memoderasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi.
3. Intensitas penggunaan media sosial, *self-control*, dan variabel interaksi intensitas penggunaan media sosial dengan *self-control* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.