

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada jenjang pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan yang baik dalam pengelolaan waktu dan tanggung jawab dalam belajar agar dapat memenuhi berbagai kewajiban akademiknya. Dalam prosesnya, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mengikuti kegiatan perkuliahan saja, akan tetapi juga dituntut dalam kewajiban akademik lainnya seperti menyelesaikan beragam tugas akademik, mempersiapkan ujian, serta dituntut untuk memenuhi berbagai target dalam capaian pembelajaran dengan kurun waktu yang telah ditentukan. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan dalam mengatur waktu serta membagi prioritas dalam aktivitas akademiknya secara efektif. Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa mampu dalam memenuhi berbagai tuntutan tersebut dengan baik. Tak sedikit mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan menunda dalam penyelesaian tugas akademik, walaupun mereka memahami bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap hasil belajarnya. Perilaku menunda tugas akademik tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan yang sering dijumpai dalam lingkungan akademik, termasuk oleh mahasiswa itu sendiri. Burka & Yuen (Rahmani Putri et al., 2022, p. 91) memaparkan bahwa terdapat sekitar 75% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dan menganggap bahwa perilaku tersebut sebagai kebiasaan di dalam kehidupan seorang mahasiswa. Saplavska & Jerkunkova (Rahmani Putri et al., 2022, p. 91) juga menyatakan bahwa 48% mahasiswa pada jenjang sarjana sering menyelesaikan tugas pada menit terakhir menjelang batas waktu akan berakhir. Fakta tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang umum dan sering terjadi di kalangan mahasiswa, bahkan cenderung dianggap sebagai kebiasaan dalam proses perkuliahan tersebut. Dimana hal ini tercermin dari tingginya persentase mahasiswa yang menunda penyelesaian tugas hingga mendekati batas waktu. Adapun prokrastinasi sendiri merupakan perilaku

menunda-nunda tugas tanpa alasan yang jelas dan rasional. Hal tersebut dilakukan secara sengaja walaupun individu yang melakukannya mengetahui konsekuensi negatif atas perilaku tersebut yang dapat berdampak terhadap rendahnya produktivitas akademik dan memengaruhi hasil belajar mereka. Adapun orang-orang yang sering menunda dalam menyelesaikan tugas disebut sebagai *procrastinator* (Yudha et al., 2023, p. 69).

Permasalahan tersebut juga terjadi pada mahasiswa jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi yang terdiri atas empat angkatan, dimana berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan terhadap 118 mahasiswa, ditemukan bahwa hampir seluruh responden, yaitu sebesar 90,7% pernah melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Selain menunjukkan keberadaan fenomena tersebut, hasil pra-penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dengan frekuensi yang beragam dalam satu bulan terakhir. Adapun hasil pra-penelitian mengenai frekuensi prokrastinasi akademik mahasiswa dapat dilihat pada tabel 1.1 berikut:

Tabel 1.1 Data Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi

No	Tingkat Prokrastinasi Akademik	Persentase
1	Tidak Pernah	2,5%
2	Hampir Tidak Pernah	6,8%
3	Sesekali atau Terkadang	74,6%
4	Hampir Setiap Saat	14,4%
5	Setiap Saat	1,7%
Total		100,0%

(Sumber: Hasil Survey Pra-Penelitian, 2026)

Kategori yang tercantum pada tabel 1.1 mengacu pada kategori frekuensi menurut Vagias (2006) yang menyatakan bahwa kategori frekuensi terbagi menjadi lima kategori. Berdasarkan hasil pra-penelitian tersebut dapat diketahui bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi mayoritas berada pada kategori sesekali atau terkadang dengan persentase sebesar 74,6%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa masih melakukan perilaku prokrastinasi akademik meskipun dengan intensitas yang tidak terlalu tinggi. Namun demikian, mahasiswa yang berada pada kategori hampir setiap saat yaitu sebesar 14,4% dan kategori setiap saat sebesar 1,7%. Hal

tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa mahasiswa yang cukup sering dalam melakukan penundaan tugas akademik. Sementara itu mahasiswa pada kategori hampir tidak pernah sebesar 6,8% dan kategori tidak pernah sebesar 2,5%. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat frekuensi prokrastinasi akademik mahasiswa cenderung bervariasi. Pra-penelitian juga dilakukan untuk mengidentifikasi alasan mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Adapun hasil pra-penelitian mengenai alasan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel 1.2 berikut.

Tabel 1.2 Alasan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi Melakukan Prokrastinasi Akademik

No	Alasan Melakukan Prokrastinasi Akademik	Persentase
1	Tergoda Membuka Media Sosial	65,3%
2	Kecenderungan lebih memprioritaskan waktu beristirahat	19,5%
3	Memilih untuk lebih berinteraksi dengan teman sebaya	5,1%
4	Kurangnya rasa percaya diri	2,5%
5	Perasaan malas atau kurang mood	2,5%
6	Mengikuti kegiatan lain (kerja atau organisasi)	3,9%

(Sumber: Hasil Survey Pra-Penelitian, 2026)

Berdasarkan hasil pra-penelitian, diketahui bahwa terdapat beberapa alasan yang melatarbelakangi mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Alasan yang paling banyak dilakukan adalah godaan dalam membuka media sosial dengan persentase sebesar 65,3%, yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memberikan peran besar dalam mengalihkan perhatian mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Selanjutnya sebesar 19,5% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik karena kecenderungan lebih memprioritaskan waktu istirahat dibandingkan menyelesaikan tugas akademiknya, hal ini mengindikasikan kecenderungan kurang optimalnya mahasiswa dalam mengelola waktunya. Selain itu sebesar 5,1% memilih untuk berinteraksi dengan teman sebaya dibandingkan mengerjakan tugas akademik, yang menunjukkan bahwa faktor lingkungan sosial juga turut memengaruhi perilaku penundaan tugas akademik. Selain itu faktor lain juga turut ditemukan yaitu kurangnya rasa percaya diri dan perasaan malas mengerjakan tugas dengan persentase masing-masingnya sebesar 2,5%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa faktor internal turut menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Terakhir sebesar 3,9% mahasiswa menyatakan

bahwa keterlibatan dalam kegiatan lain seperti pekerjaan diluar kegiatan akademik juga menjadi alasan melakukan prokrastinasi akademik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan kombinasi dari beberapa faktor baik dari faktor internal maupun eksternal.

Dalam konteks prokrastinasi akademik, sebetulnya tidak semua bentuk penundaan dapat dikategorikan sebagai perilaku negatif. Beberapa penundaan justru memiliki tujuan tertentu yang dapat memberikan manfaat bagi individu. Prokrastinasi akademik sendiri terbagi menjadi dua jenis. Dimana menurut Ferrari, Johnson & McCown (Umari et al., 2020, p. 13) prokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu prokrastinasi fungsional dan prokrastinasi disfungsional. Prokrastinasi fungsional sendiri adalah penundaan dalam mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh lebih banyak informasi yang lebih akurat dan lengkap sehingga tugas menjadi lebih sempurna. Dalam hal ini seseorang menunda mengerjakan tugas dikarenakan merasa bahwa tugas yang telah dikerjakannya masih kurang sempurna sehingga mereka mencari sumber tambahan yang mengakibatkan adanya penundaan dalam penyelesaian tugasnya. Walaupun demikian, perilaku prokrastinasi tersebut tetap berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila dilakukan secara terus-menerus yang dapat mengakar menjadi perilaku dalam diri individu dan menjadi kebiasaan. Sedangkan prokrastinasi disfungsional adalah penundaan yang tidak bertujuan, tidak bermanfaat, serta berdampak buruk. Dalam kondisi ini, prokrastinasi dilakukan tanpa adanya alasan yang jelas dan lebih mengedepankan aktivitas yang tidak bermanfaat, seperti halnya bermain media sosial tanpa alasan yang jelas. Bentuk prokrastinasi disfungsional inilah yang justru cenderung lebih sering muncul dalam aktivitas sehari-hari mahasiswa, termasuk ketika mahasiswa lebih mengedepankan untuk menggunakan media sosial sebagai hiburan dibandingkan mengerjakan tugasnya. Hal ini sejalan dengan hasil pra-penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi, yaitu sebesar 65,3% dari total responden melakukan prokrastinasi akademik karena tergoda menggunakan media sosial. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial dapat menjadi

salah satu bentuk aktivitas yang mengalihkan perhatian mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas penggunaan media sosial berpotensi menjadi salah satu bentuk gangguan yang mendorong munculnya prokrastinasi akademik disfungsional.

Penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik, terutama apabila digunakan dengan intensitas yang berlebihan. Berdasarkan data Hootsuite (*We are Social*): Data Digital Indonesia tahun 2024 menunjukkan bahwa Indonesia menjadi salah satu negara dengan pengguna media sosial aktif yang cukup banyak, yaitu sekitar 167 juta atau 60,4% dari total populasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial telah secara luas digunakan oleh masyarakat dari berbagai kalangan, termasuk mahasiswa. Intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik sebagai bentuk pengalihan perhatian dari aktivitas akademik ke aktivitas lain yang lebih menarik dan menyenangkan. Hal ini mengarah pada perilaku penundaan yang bersifat disfungsional, yaitu penundaan yang tidak mendukung penyelesaian tugas secara optimal serta dilakukan tanpa alasan yang jelas dan kurang produktif. Temuan tersebut sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Beberapa penelitian seperti yang dilakukan oleh Rahmawati dan Indriayu (2025), Pola Tiurmawati et al. (2025), Rahmani Putri et al., (2022), Susanto et al. (2024), serta Lestari et al. (2024), menunjukkan hasil penelitian bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat intensitas penggunaan media sosial yang dilakukan maka semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademiknya.

Namun, tidak semua individu yang aktif menggunakan media sosial menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Terdapat faktor internal yang turut memengaruhi perbedaan tersebut. Salah satu faktor internal yang turut

berperan adalah *self-control* atau kemampuan pengendalian diri. *Self-control* berperan dalam mengatur dorongan, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang, termasuk dalam konteks akademik. Pada penelitian terdahulu menyebutkan bahwa *self-control* berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingginya *self-control* dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. Selain itu pada beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa *self-control* berkontribusi memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan dengan faktor lain terhadap prokrastinasi akademik. Dimana hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajria (2025), yang menemukan bahwa pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik berkontribusi memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan pengaruh *mindless scrolling*. Dalam hal ini tingkat prokrastinasi berpotensi bisa diminimalkan dengan adanya pengaruh *self-control* tersebut, walaupun ada gangguan berupa *mindless scrolling* atau kecenderungan menggunakan media sosial secara intens. Berdasarkan hal tersebut *self-control* dipandang memiliki peran penting dalam mengendalikan perilaku individu, terutama dalam mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik meskipun terdapat distraksi seperti penggunaan media sosial. Sehingga mahasiswa dengan *self-control* yang baik akan lebih bisa mengendalikan dirinya dalam memutuskan sesuatu, seperti memutuskan untuk mengerjakan tugas terlebih dahulu agar tidak ada tumpukan tugas, terhindar dari konsekuensi negatif, dan mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Berdasarkan hal tersebut, *self-control* dipandang berpotensi untuk dijadikan sebagai variabel moderasi dalam penelitian ini, guna menguji sejauh mana *self-control* mampu memperkuat atau memperlemah pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Oleh karena itu diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguji kembali pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan memasukkan *self-control* sebagai variabel moderasi.

Pada penelitian terdahulu sudah terdapat beberapa yang meneliti terkait pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik, seperti penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Indriayu (2025), Pola

Tiurmawati et al., (2025), Rahmani Putri et al., (2022), Susanto et al., (2024), Lestari et al., (2024). Dalam beberapa penelitian terdahulu juga telah banyak yang meneliti terkait pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik, seperti penelitian Nugroho & Jaryanto (2024), Risty & Fahmawati (2024), Umaroh et al., (2020), dan Yoan (2024). Namun masih terbatasnya penelitian yang meneliti terkait pengaruh *self-control* dalam memoderasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut menjadi salah satu upaya mengisi celah penelitian, dimana kebanyakan penelitian terdahulu hanya meneliti terkait *self-control* dan intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel bebas yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Kondisi tersebut menjadi salah satu bentuk *research gap*, sehingga diperlukan adanya penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan *self-control* sebagai variabel moderasi yang berpotensi memengaruhi arah dan kekuatan hubungan keduanya. Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti **"PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN *SELF-CONTROL* SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN EKONOMI UNIVERSITAS SILIWANGI"**.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut Sugiyono (2022, p.35), rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang dirumuskan dan akan dicarikan jawabannya dengan melewati proses pengumpulan data. Adapun berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi?
2. Bagaimana *self-control* memoderasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi?

3. Bagaimana intensitas penggunaan media sosial, *self-control*, dan interaksi antara keduanya berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan tujuan penelitian yang ingin dicapai, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi.
2. Untuk mengetahui apakah *self-control* dapat memoderasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi.
3. Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial, *self-control*, dan variabel interaksi intensitas penggunaan media sosial dengan *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua bagian yaitu sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan data empiris yang dapat memperkaya pemahaman mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik, serta peran *self-control* sebagai variabel moderasi dalam hubungan tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi yang menambah khazanah literatur dan bahan perbandingan bagi penelitian-penelitian sejenisnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bagi mahasiswa mengenai dampak penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Melalui hasil penelitian ini, mahasiswa dapat belajar mengelola waktu dengan lebih baik serta memperkuat kemampuan *self-control* agar intensitas penggunaan media sosial tidak dilakukan secara berlebihan dan dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak.

2. Bagi Jurusan Pendidikan Ekonomi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak lembaga pendidikan yaitu Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi dalam menyusun kebijakan atau program pembinaan mahasiswa yang berkaitan dengan intensitas penggunaan media sosial, pengendalian diri atau *self-control*, dan pencegahan prokrastinasi akademik.

3. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperdalam pengetahuan, wawasan berpikir, dan keterampilan dalam melakukan penelitian ilmiah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk memahami lebih jauh tentang prokrastinasi akademik dalam berbagai situasi yang relevan. Temuan penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan rujukan untuk meneliti faktor lain yang dapat menjadi penyebab munculnya prokrastinasi akademik.