

## **INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN PROKRASTINASI AKADEMIK: SEBUAH ANALISIS EMPIRIS**

**MARSELLA DOMINICA NARA PARAERA dan YOSEPH PEDHU\***

Program Studi Pendidikan Profesi Guru, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,  
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

### **Abstrak**

Intensitas penggunaan media sosial merujuk pada seberapa sering dan seberapa lama atau frekuensi individu dalam mengakses dan menggunakan media sosial. Prokrastinasi akademik adalah bentuk penundaan pengerjaan tugas akademik yang meliputi aspek perilaku, afektif, kognitif dan motivasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil ujicoba instrumen diperoleh bahwa instrumen intensitas penggunaan media sosial terdapat 37 pernyataan valid dari 40 pernyataan dengan koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,988, sedangkan instrument prokrastinasi akademik memiliki 47 pernyataan valid dengan koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,983. Hasil pengolahan data penelitian diperoleh nilai korelasi intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik sebesar 0,911. Hasil ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa, begitupun sebaliknya. Intensitas penggunaan media sosial memberikan sumbangan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar 82% serta faktor lainnya sebesar (18%). Dosen pembimbing akademik disarankan untuk mengadakan pertemuan secara berkala dengan para mahasiswa untuk membahas tentang prokrastinasi, dampak dan strategi menguranginya baik melalui konseling individu dan klasikal. Saran bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai prokrastinasi yang ditinjau dari aspek motivasi.

Kata-kata kunci: media sosial, intensitas penggunaan, durasi waktu, penundaan

### **Abstract**

**Intensity of social media use refers to how often and how long or the frequency of individuals in accessing and using social media. Academic procrastination is a form of delay in completing academic tasks that includes behavioral, affective, cognitive and motivational aspects. This study uses a quantitative approach with a correlational research design. This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and students' academic procrastination. The results of the instrument trial obtained that the intensity of social media use instrument contained 37 valid statements out of 40 statements with an instrument reliability coefficient of 0.988, while the academic procrastination instrument had 47 valid statements with an instrument reliability coefficient of 0.983. The results of the research data processing obtained a correlation value of the intensity of social media use and academic procrastination of 0.911. These results state that there is a positive and significant relationship between the intensity of social media use and academic procrastination. This means that the higher the intensity of social media use, the higher the student's academic procrastination, and vice versa. The intensity of social media use contributes to students' academic procrastination by 82% and other factors by (18%). Academic supervisors are advised to hold regular meetings with students to discuss procrastination, its impacts and reduction strategies through individual and classical counseling. Suggestions for further researchers to conduct research on procrastination reviewed from the motivational aspect.**

**Key words: social media, intensity of use, duration of time, delay**

---

\*Penulis Korespondensi.

Email: naraparaera@gmail.com; yoseph.pedhu@atmajaya.ac.id\*

## PENDAHULUAN

Di era dunia maya sekarang ini, media sosial adalah bagian dari kehidupan sehari-hari. Survei di tahun 2022 kepada pengguna media sosial berdasarkan kelompok usia remaja, dewasa dan mahasiswa. Kelompok remaja (13-18 tahun) sekitar 99,16 %. Kelompok dewasa (19-34 tahun) sebanyak 98,64%, terdapat 89,03% pengguna yang menggunakan media sosial melalui gadget mereka. Sedangkan mahasiswa pengguna media sosial sebanyak yaitu 98,39% (APJII dalam Saputro & Shovmayanti, 2024). Survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (2022) memperlihatkan penggunaan media sosial di Indonesia paling banyak berasal dari mahasiswa sebesar 14,69% (Annur dalam Bersama 2024). Mahasiswa banyak menggunakan media sosial untuk sarana berkomunikasi dengan temannya dan penunjang kegiatan sehari-hari.

Media sosial adalah alat komunikasi yang memudahkan bagi para penggunanya untuk dapat melakukan percakapan, berbagi informasi maupun menuangkan pemikiran. Menurut Nabila, et al (2020) media sosial memfasilitasi para penggunanya untuk berkomunikasi secara interaktif, dengan menggunakan teknologi berbasis web. Media sosial memungkinkan bagi para pengguna untuk dapat bekerjasama, sharing, dan

membikin konten di dalamnya (Cahyono, 2016:140).

Intensitas penggunaan media sosial merupakan frekuensi individu dalam mengakses/menggunakan media sosial berdasarkan pola perilaku yang sama (Ajzen dalam Frisnawati, 2012). Peningkatan penggunaan media sosial terjadi dikalangan mahasiswa. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) menggambarkan hampir seluruh mahasiswa sekitar 98,39% menggunakan media sosial. Presentase ini meningkat sebanyak 3,75% dibandingkan survei yang dilakukan pada tahun 2020 yang mencapai 94,64%. Mahasiswa menggunakan platform yang ada di media sosial untuk dapat berbicara, sharing informasi, dan membuang-buang waktu luang. Mahasiswa membuang-buang waktu yang dimiliki ketika bermain media sosial. Mahasiswa biasanya menggunakan media sosial seperti Whatsapp, Instagram, Youtube, Tik Tok dan lainnya.

Penggunaan medsos yang berlebihan menyebabkan mahasiswa mengabaikan aktivitas yang lebih penting seperti mengerjakan tugas akademik. Sebagian mahasiswa lebih senang bila mengakses medsos. Kondisi ini bisa menimbulkan perilaku penundaan yakni prokrastinasi. . Prokrastinasi adalah perilaku penundaan aktivitas hingga mendekati waktu deadline

(Gafni & Geri, 2010). Sokolowska (dalam Nuramaliana dan Harsanti, 2019) menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah salah satu bentuk penghindaran yang dilakukan individu dengan menunda pengerjaan tugas. Penundaan tugas akademik yang dilakukan mahasiswa dikenal dengan sebutan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik yakni perbuatan individu dalam menunda tugas pelajaran dan lebih mementingkan aktivitas berbeda di luar teoritis (Ferrari, Johnson & McCown, dalam Martono et al., 2023). Menurut Sokolowska (dalam Thomas 2018) terdapat sebesar 77,4% mahasiswa menjadi prokrastinator dan kurang lebih dari setengahnya selalu melakukan penundaan akademiknya. Perilaku ini terjadi secara niat dan berkali-kali ketika belajar menjelang ujian, mengundur waktu kerjain tugas, tidak hadir dikelas (Kagan dalam Jamila, 2020). Prokrastinasi akademik, yakni menunda tugas karena kemauan sendiri mahasiswa yang ingin melakukan aktivitas seru.

Fenomena terkait prokrastinasi masih terjadi di kalangan mahasiswa. Berdasarkan wawancara dengan beberapa dosen prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, didapatkan gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa/i Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 masih cenderung melakukan

prokrastinasi. Hal ini ditandai dengan keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, mengumpulkan tugas mendekati deadline pengumpulan, terlambat dalam memulai mengerjakan tugas, mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, lebih cenderung melakukan browsing media sosial dibandingkan dengan kegiatan akademik lainnya. Dosen juga mengatakan bahwa dampak prokrastinasi akademik yaitu cemas dan nilai akademik menurun. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa faktor penyebab prokrastinasi karena sulit berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas, banyak kepanitiaan dan organisasi, perasaan malas, management waktu yang kurang baik, mahasiswa juga lebih sering menggunakan waktu untuk membuka media sosialnya (Instagram, Whatsapp, Tik Tok) dibandingkan dengan memperdalam materi atau mengerjakan tugas dari dosen. Penggunaan medsos yang berlebihan membuat mahasiswa menunda untuk menuntaskan tugas, karena waktu yang dihabiskan untuk memainkan medsos.

Berdasarkan uraian fenomena permasalahan, maka tujuan penelitian ini untuk: 1) mengetahui gambaran intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023; 2) mengetahui gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan

Konseling angkatan 2022-2023; 3) mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023.

## **Kajian Teoretis**

### ***Intensitas penggunaan media sosial***

Media sosial merupakan penggabungan kata dari "media" dan "sosial". Menurut Laughey dan Quail (dalam Mawardah et al., 2023) media merupakan suatu alat berkomunikasi yang digunakan para pengguna dalam proses sosial. Sedangkan "sosial" realita individu dalam melakukan tindakan yang berkontribusi pada masyarakat sekitar. Dapat disingkat media sosial adalah alat berkomunikasi yang memberikan dampak pada masyarakat yang menggunakannya. .

Menurut Frederick dan Maharani (dalam Aurellia et al., 2024) media sosial saat ini memberikan kemudahan untuk penggunanya mengakses, sehingga berpengaruh pada meningkatnya intensitas penggunaan medsos. Menurut Ajzen (dalam Frisnawati, 2012) intensitas penggunaan media sosial adalah frekuensi individu dalam mengakses/menggunakan media sosial dengan pola perilaku yang sama. Andarwati (2016) intensitas pemakaian medsos melingkupi sudut pandang didalamnya frekuensi dan lamanya dalam memanfaatkan

media sosial. Intensitas penggunaan media sosial adalah ukuran yang bisa dihitung terkait lamanya penggunaan, seberapa seringnya penggunaan dan seberapa fokusnya individu pada saat menggunakan medsos (Larasati, 2020).

Menurut Ajzen (dalam Frisnawati, 2012) media sosial terdiri dari aspek-aspek didalamnya diantaranya perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Perhatian, yang juga dikenal sebagai konsentrasi, adalah ketertarikan individu terhadap suatu objek yang menjadi tujuan dari perilaku tersebut (Ajzen dalam Alvina, 2023). Penghayatan disebut pemahaman, yakni seberapa awet individu untuk memahami dan menyerap informasi yang ada (Alvina, 2023). Durasi, yaitu berapa lamanya waktu yang digunakan oleh individu untuk melakukan tindakan atau aktivitas yang sedang menjadi target (Alvina, 2023). Frekuensi yakni seberapa sering individu mengulang tindakan yang dilakukan untuk menjadi target pengoperasian (Alvina, 2023).

### ***Prokrastinasi Akademik***

Prokrastinasi bermula dari bahasa latin *procrastinate*, terdiri dari dua makna yakni maju (*pro*) dan keputusan hari esok (*crastinus*). Jadi dapat disimpulkan prokrastinasi artinya mengundur waktu sampai hari esok (Ferrari dalam Nurjan, 2020).

Prokrastinasi dapat dikaitkan dengan beberapa perilaku akademik yang merugikan seperti melewatkan atau lambat dalam proses menyelesaikan suatu tugas, membuang-buang waktu, dan pesimis dalam belajar (Van Eerde dalam Astuti et al., 2021). Menurut Permana (2019), prokrastinasi adalah suatu bentuk perilaku menunda yang dilakukan oleh individu dalam konteks akademik, yang pada akhirnya menyebabkan telat dalam menuntaskan tugas. Prokrastinasi adalah tingkah laku individu menunda tugas hingga mendekati *deadline* (Gafni & Geri, 2010). Menurut Sokolowska (dalam Sonia Restudewi, 2013) menjelaskan prokrastinasi akademik ialah penundaan pengerjaan tugas akademik.

Menurut Sokolowska (dalam Sutrana, 2014) prokrastinasi akademik memiliki dipengaruhi oleh 4 aspek diantaranya perilaku, afektif, kognitif dan motivasi. Aspek perilaku mengarah kepada penundaan dalam mengerjakan tugas yang terjadi dengan cara menjauhi diri dan memperlama proses penyelesaiannya. Aspek afektif mengarah pada kegelisahan yang dirasakan oleh individu. Aspek kognitif mengarah kepada mengapa individu tetap membuat keputusan untuk menunda tugas, meskipun ia mengetahui konsekuensi negatifnya. Aspek motivasi mengarah pada tidak adanya

motivasi individu dalam menuntaskan suatu tugas.

## METODE PENELITIAN

Riset kepada mahasiswa/i Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya berjumlah 44 orang. Riset dikerjakan selama 6 bulan, dimulai dari bulan Juli-Desember 2024. Penelitian ini diselenggarakan di kampus 1 Semarang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala penilaian. Skala penilaian terdiri dari 5 alternatif pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP) dengan bobot skornya 1; Jarang (JR) dengan bobot skornya 2; Kadang-Kadang (KK) dengan bobot skornya 3; Sering (SR) dengan bobot skornya 4; dan Selalu (SL) dengan bobot skornya 5.

Instrumen yang telah disusun setelah itu dilakukan analisis rasional dengan tujuan untuk menyesuaikan antara pernyataan dengan komponen dan juga indikator yang telah disusun. Analisis empiris dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang telah disusun. Berdasarkan hasil uji coba instrumen, diperoleh hasil bahwa instrumen intensitas penggunaan

media sosial memiliki 37 pernyataan valid dengan reliabilitas instrumen sebesar 0.988 ; sedangkan instrumen prokrastinasi akademik memiliki 47 pernyataan valid dengan reliabilitas instrumen 0.983. Data penelitian dianalisis menggunakan rumus korelasi *product moment* menurut Pearson dengan bantuan program SPSS 25.00.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis kategori, diketahui dari 44 mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023, terdapat 15 orang (34%) berada pada klasifikasi intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, 15 orang (34%) berada pada peringkat sedang, dan 14 orang (32%) rendah. Terkait dengan klasifikasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum intensitas penggunaan media sosial mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 rata-rata berada pada kategori sedang (34%) mengarah ke tinggi (34%).

Berdasarkan hasil analisis kategori, diketahui dari 44 mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023, terdapat 14 orang (32%) berada pada klasifikasi prokrastinasi akademik yang tinggi, 22 orang (50%) berada pada kategori sedang, dan 8 orang (18%) digolongkan rendah. Terkait dengan pengelompokkan disimpulkan bahwa

secara umum prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 rata-rata ada di kategori sedang(50%).

Menurut Ajzen (dalam Frisnawati, 2012) intensitas penggunaan media sosial adalah frekuensi individu dalam mengakses/menggunakan media sosial berdasarkan pola perilaku yang sama. Ajzen (dalam Frisnawati, 2012) menjelaskan empat aspek intensitas penggunaan media sosial. Pertama perhatian merupakan kegiatan yang meliputi fokus individu terhadap media sosial yang ditonton yang dapat menimbulkan daya tarik. Kedua penghayatan yaitu seberapa kuat individu memahami dan menyerap informasi yang diakses. Ketiga durasi merupakan lamanya waktu yang digunakan individu dan dampak dari penggunaan media sosial. Keempat frekuensi merupakan seberapa banyak individu melakukan pengulangan perilaku dalam kurun waktu tertentu.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat 15 orang (34%) berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial tinggi, 15 orang (34%) dengan kategori sedang, dan 14 orang (32%) dengan kategori rendah. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya memiliki kategori intensitas penggunaan media sosial yang

sedang mengarah kepada kategori yang sedang. Menurut Ajzen (dalam Frisnawati, 2012) individu yang memiliki kecenderungan yang tinggi dalam mengakses media sosial akan memusatkan perhatian penuh pada media sosial untuk memahami dan menyerap informasi, serta menghabiskan banyak waktu dalam mengaksesnya. Hal ini searah dengan riset Al Aziz (2020) menyimpulkan individu yang memiliki intensitas penggunaan medsos tinggi memusatkan perhatian dan minat pada pengaksesan media sosial. Hasil penelitian ini sependapat dengan investigasi sebelumnya yang menyimpulkan intensitas penggunaan media sosial berada pada kategori sedang (Fasha 2024; Listyawati, 2024; Sa'diyah et al.,2022) yang mengarah pada kategori tinggi (Ningsih 2021; Nurlina et al.,2022; Tambunan & Danny, 2024).

Hasil rangkuman variabel intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa frekuensi mendapat skor rata-rata 143 dan ada di peringkat pertama; durasi mendapat rata-rata 140 dan ada di peringkat kedua; penghayatan mendapat rata-rata 131 dan ada di peringkat ketiga; dan perhatian mendapat rata-rata 130 dan ada di peringkat keempat. Hasil rangkuman variabel intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa komponen frekuensi memiliki skor rata-rata tertinggi sedangkan komponen perhatian memiliki skor rata-rata terendah. Komponen

frekuensi merupakan komponen tertinggi dibandingkan komponen intensitas penggunaan media sosial yang lainnya. Frekuensi penggunaan media sosial menyatakan jumlah waktu, intensitas, dan durasi yang dihabiskan dalam mengakses platform media sosial (Andreas & Haenlein, 2010). Frekuensi mengacu pada jumlah atau tingkat pengulangan aktivitas yang dilakukan individu saat menggunakan media sosial. Hasil investigasi menunjukkan bahwa mahasiswa/i prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 melakukan pengulangan perilaku berulang kali, ketika menggunakan media sosial sehingga tidak dapat menggunakan waktunya dengan baik yang berdampak pada penundaan tugas-tugas akademiknya. Ajzen (dalam Frisnawati, 2012) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial adalah frekuensi individu dalam mengakses/menggunakan media sosial. Ketika individu menikmati media sosial, individu sulit melepaskan diri untuk tidak berulang kali mengaksesnya. Hal ini menunjukkan bahwa individu, tidak hanya mengakses media sosial satu atau dua kali tetapi cenderung mengaksesnya terus menerus. Teendhuha (2018) individu yang menggemari media sosial acapkali tidak menyadari penggunaannya sudah dilakukan berulang kali setiap harinya.

Sebaliknya komponen terendah dari intensitas penggunaan media sosial adalah perhatian. Perhatian adalah ketertarikan pengguna terhadap aktivitas yang sesuai minatnya, yang lebih intens dibandingkan dengan kegiatan yang tidak menarik minat individu tersebut. Menurut Abidah dan Maryam (2024) perhatian adalah aktivitas yang disukai individu saat mengakses media sosial, yang memastikan minatnya terhadap hal-hal yang berkaitan dengan media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat fokus terhadap media sosial pada kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 berada pada kategori rendah, dapat diartikan bahwa ketika mengakses media sosial mahasiswa tidak begitu fokus akan isi konten didalamnya, melainkan lebih mengarah pada pengulangan perilaku ketika membuka media sosial secara sering walaupun hanya mengecek apakah ada info ataupun tidak. Mafazatil Umami, (2021) menyatakan komponen perhatian juga berada dikategori rendah. Diartikan bahwa individu menggunakan media sosial hanya untuk hiburan, tanpa tujuan yang jelas, maka mereka tidak merasa perlu untuk memberikan perhatian penuh terhadap konten yang mereka lihat.

Sokolowska (dalam Sonia Restudewi, 2013) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan bentuk penundaan

pengerjaan tugas akademik. Sokolowska (dalam Sutrana, 2014) menjelaskan beberapa aspek prokrastinasi akademik. Pertama kognitif melibatkan kesulitan dalam memprioritaskan suatu tugas, kesenjangan dalam mengerjakan tugas dan manajemen waktu yang buruk. Kedua afektif berkaitan dengan kecemasan dan kekhawatiran. Ketiga perilaku merupakan individu yang sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya, tetapi menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas lain yang dilihat lebih menyenangkan. Keempat motivasi meliputi persepsi individu akan pentingnya suatu tugas, manfaat dan juga ketertarikan intrinsik yang melekat pada diri individu.

Berdasarkan hasil riset, ditemukan bahwa terdapat 14 mahasiswa (32%) yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, 22 mahasiswa (50%) dengan kategori sedang, dan 8 mahasiswa (18%) dengan kategori rendah. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 memiliki kategori penundaan tugas yang berada di kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjang gagasan Sokolowska (dalam Sonia Restudewi, 2013) yang memandang prokrastinasi akademik sebagai bentuk penundaan pengerjaan tugas yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik. Prokrastinasi akademik adalah Penundaan pengerjaan

tugas yang dilakukan pada mahasiswa terhadap tugas kuliahnya (Ferrari, Johnson, & McCown dalam Martono et al., 2023). Hasil penelitian searah dengan riset sebelumnya menyimpulkan prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang (Pedhu & Doni, 2022; Makbul & Farida, 2023; Ginting & Soetjningsih, 2023) yang mengarah pada kategori rendah (Avico & Mujidin, 2014 ; Hayani et al., 2022; Rahayu et al., 2024).

Berdasarkan riset keseluruhan komponen prokrastinasi akademik diperoleh bahwa komponen kognitif mendapatkan rata-rata 138 dan urutan pertama. Komponen perilaku mendapatkan total rerata 131 dan ada di posisi kedua. Komponen afektif mendapatkan rerata 128 dan berada pada urutan ketiga. Komponen motivasi mendapatkan skor rata-rata 121 dan berada pada urutan keempat. Hasil rangkuman komponen variabel prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa komponen kognitif memiliki skor rata-rata tertinggi sedangkan komponen motivasi memiliki skor rata-rata terendah. Komponen kognitif merupakan komponen tertinggi dibandingkan komponen lainnya. Komponen kognitif menekankan kepada mengapa individu tetap membuat keputusan untuk menunda meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya. Perilaku individu yang melakukan prokrastinasi pada komponen ini, kesulitan

dalam memprioritaskan suatu tugas dan manajemen waktu yang buruk. Dalam hal ini disimpulkan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 sudah mengetahui konsekuensi buruknya dari mengundur-undur tugas, akan tetapi tetap melakukannya.

Sebaliknya komponen terendah pada prokrastinasi akademik adalah motivasi. Motivasi mengarah pada tidak adanya dorongan individu dalam menuntaskan suatu tugas. Didalam aspek ini terdiri dari penilaian individu akan pentingnya suatu tugas, arti dan ketertarikan dari dalam diri individu. Menurut Rohma et al., (2024) motivasi menentukan mahasiswa dalam penundaan tugas, individu yang memiliki motivasi yang kuat cenderung menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu dan pengumpulan. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 memiliki motivasi yang rendah terhadap suatu tugas kuliah, hal ini ditandai dengan tidak adanya keinginan dalam diri untuk mengerjakan tugas kuliah dengan baik. Mahasiswa yang tidak memiliki motivasi dalam diri akan memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, sedangkan mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi akan memiliki tingkat prokrastinasi rendah.

Nilai korelasi ( $r$ ) sebesar 0,911 ditemukan dengan probabilitas kesalahan sebesar 0,000 ( $p = 0,000$ ), yang menunjukkan bahwa

probabilitas kesalahan lebih rendah dari taraf signifikan yang ditentukan, yaitu 5% atau 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ). Data ini diolah menggunakan Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 25.00. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023. Hal ini berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah pula prokrastinasi akademik. Hasil penelitian sependapat dengan riset Neidi (2021) tentang hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa, terdapat korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Anggunani dan Purwanti ( dalam Achmad & Dewi, 2022) menjelaskan bahwa mengakses media sosial secara berlebihan dirasa lebih menyenangkan, dibandingkan dengan menyelesaikan setiap tugas yang didapatkan ketika kuliah. Perilaku mengakses media

sosial secara berlebihan memunculkan peluang, bagi individu untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Hipotesis alternatif mengatakan bahwa ada korelasi positif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik diterima karena diperoleh ( $r$ ) sebesar 0,911 pada taraf signifikan 0,05. Hasilnya menunjukkan intensitas penggunaan media sosial memberikan kontribusi sebesar 82% terhadap prokrastinasi akademik. Faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini memberikan kontribusi sebesar 18%. Kontribusi ini diartikan bahwa intensitas penggunaan media sosial memberikan sumbangan besar kepada prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 sebesar 82% serta faktor lain sebesar 18% yang tidak di riset dalam penelitian ini. Faktor lain yang tidak ikut dalam penelitian ini seperti kecemasan, manajemen waktu, regulasi emosi, efikasi diri, dan pemikiran irasional (Taqiyah & Amani, 2025).

Hal ini dapat dipahami bahwa terdapat banyak aspek yang berkontribusi pada prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa komponen frekuensi, memiliki skor yang sangat tinggi. Individu yang frekuensinya tinggi dalam mengakses media sosial kemungkinan besar menunda tugas akademiknya. Frekuensi

penggunaan media sosial yang tinggi dalam sehari, seperti lebih dari 2 jam mengakibatkan individu membuang-buang waktu yang dimilikinya untuk mengerjakan tugas.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 terdapat 15 orang (34%) tinggi, 15 orang (34%) sedang, dan 14 orang (32%) rendah. Komponen frekuensi memiliki rata-rata 143 dan ada di urutan pertama. Komponen durasi rata-rata 140 dan ada di urutan kedua. Komponen penghayatan rata-rata 131 dan ada di urutan ketiga. Komponen perhatian memiliki rata-rata 130 dan ada di urutan keempat. Kesimpulannya menunjukkan bahwa komponen frekuensi memiliki rata-rata tertinggi, sedangkan komponen perhatian memiliki rata-rata terendah; (2) prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 terdapat 14 orang (32%) yang memiliki kategori tinggi, 22 orang (50%) sedang, dan 8 orang (18%) rendah. Komponen kognitif memiliki rata-rata 138 dan ada di urutan pertama. Komponen perilaku rata-rata 131 dan ada di urutan kedua. Komponen afektif rata-rata 128 dan

ada di urutan ketiga. Komponen motivasi rata-rata 121 dan ada di urutan keempat. Kesimpulannya menunjukkan komponen kognitif peringkat tertinggi, sedangkan motivasi peringkat terendah; (3) hasil analisis korelasi memperlihatkan bahwa ada korelasi positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022–2023. Berarti semakin meningkat intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022-2023 begitupun sebaliknya. Intensitas penggunaan media sosial memberikan sumbangan kepada peningkatan prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar (82%) serta faktor lainnya sebesar (18%) yang tidak masuk ke dalam penelitian ini.

Saran bagi dosen pembimbing akademik untuk mengadakan pertemuan secara berkala dengan para mahasiswa untuk membahas terkait prokrastinasi, dampak dan strategi menguranginya baik melalui konseling individu dan klasikal. Saran bagi mahasiswa untuk mengurangi intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik khususnya pada komponen frekuensi dan kognitif, mahasiswa disarankan untuk mengelola dan memanfaatkan waktu dengan cara membuat jadwal prioritas antara

mengakses media sosial dengan kegiatan-kegiatan lainnya seperti menyelesaikan tugas. Saran bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai prokrastinasi yang ditinjau dari aspek motivasi berdasarkan indikator ketertarikan individu terhadap tugas. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian yang sama dengan hasil yang menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara variabel intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan riset mendalam terkait 18% faktor yang tidak ada di penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Intensitas penggunaan media sosial, loneliness, dan insecure pada remaja. *Jurnal psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 193-210. <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/4911>
- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9), 97. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48071>
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92-107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Alvina Restu Putri, S. A. (2023). *Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri mahasiswa*. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/117451>

- Andarwati, I. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial instagram pada siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(3). <https://journal.student.uny.ac.id/fipbk/article/view/972/882>
- Andreas, Kaplan M., Haenlein Michael 2010. "Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media". *Business Horizons* 53 (1), 61.
- Astuti, J. D. (2019). Upaya menurunkan prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok teknik self management. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 225-235. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/15915>
- Aurellia, J., & Murti, H. A. S. (2024). Hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. *Journal of Innovation Research And Knowledge*, 4(2), 871-884. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/8075>
- Avico, R. S., & Mujidin, M. (2014). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bengkulu yang bersekolah di Yogyakarta. *Doctoral Dissertation*. Universitas Ahmad Dahlan
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157. <https://doi.org/10.36563/publiciana.v9i1.79>
- Fasha, Y. Z., & Alfurqan, A. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa PAI. *ALSYS*, 4(5), 635-648. <https://doi.org/10.58578/alsys.v4i5.3648>
- Frisnawati, A. (2012). Hubungan antara intensitas menonton reality show dengan kecenderungan perilaku prososial pada remaja. *Jurnal Empahty*, 1(1), 48-56.
- Gafni, R., & Geri, N. (2010). Time management: procrastination tendency in individual and collaborative tasks. *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management*, 5, 115.

- Ginting, M. C. B., & Soetjningsih, C. H. (2023). Adversity quotient dengan prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa psikologi UKSW. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2055-2064. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4638>
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177-208. <https://jurnal.usk.ac.id/seurune/article/view/27441>
- Jamila, J. (2020). Konsep prokratinasi akademik mahasiswa. *Edutech: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 6(2), 376677. doi:10.30596/edutech.v6i2.4935.
- Larasati, D. (2020). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan tingkat konformitas kelompok teman sebaya terhadap tingkat perilaku cyberbullying. *Interaksi online*, 8(4), 44-52. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/28650>
- Listyawati, A. W. (2024). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran UII Angkatan 2022. *Doctoral Dissertation*. Universitas Islam Indonesia.
- Mafazatil Umami. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dan self awareness pada remaja Lombok Timur. In *pharmacognosy magazine* (Vol. 75, Issue 17). Retrieved from <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/27453>
- Makbul, M., & Farida, N. A. (2023). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap hasil belajar teknik evaluasi pembelajaran mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam Universitas Singaperbangsa Karawang. *Hawari: Jurnal Pendidikan Agama dan Keagamaan Islam*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.35706/hw.v4i1.9351>
- Martono, P. N., Minarni, M., & Zubair, A. G. H. (2023). Pengaruh self efficacy terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 660-665. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.3504>

- Mawardah, M., Purnamasari, S. D., & Meinamara, A. (2023). Analisa intensitas penggunaan media sosial dan adiksi internet pada mahasiswa Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 17(2), 151-162.
- Nabila, R. (2023). Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik: studi pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10-10. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>
- Neidi, A. W. (2019). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97-105. 10.21831/ap.v1i2.43142
- Ningsih, E. (2021). Hubungan loneliness dan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa. *Doctoral Dissertation*. Universitas Islam Riau. Retrieved from <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/8790>
- Nurmaliana, R. N., & Harsanti, I. (2020). Peran harga diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berorganisasi. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 189-199. <http://dx.doi.org/10.35760/psi.2019.v12i2.2443>
- Nurjan, S. (2020). Analisis teoritik prokrastinasi akademik mahasiswa. *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman*, 1(1), 61-83. 10.24269/muaddib.v1i1.2586
- Nurlina, M., Anggraini, A., & Meriyandah, H. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial pada tingkat kecemasan generasi Z mahasiswa keperawatan di Stikes Medistra Indonesia tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 1(1), 97-104. <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIKMC/article/view/81/56>
- Pedhu, Y., & Doni, A. M. D. (2022). Kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psiko Edukasi*, 20(2), 165-175.
- Permana, B. (2019). Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMA darul falah Cililin. *Fokus (kajian bimbingan & konseling dalam pendidikan)*, 2(3), 87-94. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>
- Politeknik Harapan Bersama. (n.d.). *Etika mahasiswa sebagai netizen Indonesia*. Diakses pada 29 Desember 2024, <https://poltekharber.ac.id/berita/etika-mahasiswa-sebagai-netizen-indonesia>

- Rahayu, R. P., Putri, A. R. S., & Putri, M. (2024). Hubungan kecemasan dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Indo Green Journal*, 2(1), 10-14. <https://doi.org/10.31004/green.v2i1.33>
- Restudewi, S. (2013). Hubungan antara prokrastinasi akademis dengan plagiarisme skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (*Doctoral dissertation*, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW).
- Rohma, L. I., Firda Mufidah, E., Jauharah, F. I., Rahmawati, N., & Mawardiyah, C. A. (2024). Pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2024 Pd Abkin Jatim*, 35–42. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v4i1.172>
- Sa'diyah, M., Naskiyah, N., & Rosyadi, A. R. (2022). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental mahasiswa dalam pendidikan agama Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(03), 713-730. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2802>
- Sutrana, K. Y. (2014). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana ditinjau dari durasi bermain online game. *Doctoral Dissertation*. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- Tambunan, R. V. R., & Irawan, S. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kemampuan interaksi sosial. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(1), 5793-5801. <https://doi.org/10.23969/jp.v9i1.12904>
- Taqiyah, I., & Amani, D. Z. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Dewasa Awal) : Tinjauan Sistematis. *Intellektika : Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(1), 216–227. <https://doi.org/10.59841/intellektika.v3i1.2113>
- Teendhuha, A. N. (2018). *Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan komunikasi interpersonal pada remaja*. Universitas Muhammadiyah Malang

Thomas, P. (2018). Peran kontrol diri dalam memediasi pengaruh motivasi berprestasi, perfeksionisme, dan kesulitan ekonomi terhadap prokrastinasi akademik (studi kasus pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi FE UNNES). *Economic Education Analysis Journal*, 7(1), 45-58. <https://journal.unnes.ac.id/sju/eeaj/article/view/228>

56