



## **Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh**

**Livia Novianti Tannia<sup>1</sup>, Monika<sup>2✉</sup>**

Universitas Tarumanagara, Indonesia<sup>1,2</sup>

E-mail : [livia.705180085@stu.untar.ac.id](mailto:livia.705180085@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>, [monika@fpsi.untar.ac.id](mailto:monika@fpsi.untar.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstrak**

Saat ini media sosial telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat. Apalagi dimasa pandemi Covid-19 diterapkan sistem Pembelajaran Jarak Jauh, menjadikan media sosial lebih sering digunakan untuk berinteraksi, belajar, dan mencari informasi. Media sosial bermanfaat untuk melakukan komunikasi jarak jauh, mendapatkan informasi dengan cepat, serta menambah keterampilan sosial penggunanya. Selain manfaat, media sosial dapat memberikan dampak negatif jika pengguna terlalu sering bermain media sosial. Salah satu dampak negatif tersebut adalah prokrastinasi. Prokrastinasi yang terjadi di lingkungan Pendidikan dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh. Metode penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* yang melibatkan 377 partisipan. Partisipan dalam penelitian ditujukan untuk mahasiswa yang berusia 18-30 tahun dan menempuh pendidikan di pulau Jawa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berperan sebesar 15.2% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh.

**Kata Kunci:** Intensitas Penggunaan Media Sosial, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa, Pembelajaran Jarak Jauh.

### **Abstract**

*Nowadays, social media has become a necessity for society. Especially during the Covid-19 pandemic, the Distance Learning system was implemented, making social media more often used to interact, learn, and find information. Social media is useful for long-distance communication, getting information quickly, and increasing the social skills of its users. In addition to the benefits, social media itself also have a negative impact if users play social media frequently. One of the negative impacts is procrastination. Procrastination that occurs in the educational environment is known as academic procrastination. The purpose of this study was to determine the effect of the intensity of the use of social media on academic procrastination in students during the distance learning system. The research method used is quantitative research with purposive sampling technique involving 377 participants. Participants in the study were intended for students aged 18-30 years and studying on the island of Java. The results showed that the intensity of the use of social media contributed 15.2% to academic procrastination in students during the distance learning system.*

**Keywords:** Intensity of the Use of Social Media, Academic Procrastination, College Student, Distance Learning.

Copyright (c) 2022 Livia Novianti Tannia, Monika

✉ Corresponding author

Email : [monika@fpsi.untar.ac.id](mailto:monika@fpsi.untar.ac.id)

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19) yang terjadi di Indonesia sejak 16 Maret 2020 hingga saat ini, menuntut setiap masyarakat untuk menjaga jarak dan melaksanakan aktivitas dari rumah untuk mengurangi serta mencegah penularan virus Covid-19. Berdasarkan surat edaran dari pemerintah Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease*, pendidikan dilaksanakan dengan sistem Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). PJJ merupakan salah satu upaya pemerintah untuk dapat memenuhi hak peserta didik di semua jenjang Pendidikan dalam masa darurat Covid-19 sekaligus membantu mencegah penyebaran virus Covid-19.

PJJ merupakan pembelajaran yang dilakukan di lokasi yang berbeda antara pendidik dan pelajar, serta menggunakan media komunikasi untuk berinteraksi (Kemendibud, 2012). Namun demikian, terdapat dampak-dampak negatif yang terjadi setelah satu tahun PJJ diterapkan, yaitu peserta didik tidak dapat menyerap materi yang diajarkan dengan baik, sulit mengakses internet karena jaringan tidak stabil, sulit berkonsentrasi, selalu diberikan tugas, malas dalam mengerjakan tugas, dan penurunan pencapaian akademik (*Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan » Republik Indonesia*, n.d.). Dampak-dampak negatif yang terjadi selama PJJ tersebut dapat membuat mahasiswa mengalami stress dalam mengerjakan tugasnya serta mempengaruhi kebiasaan belajar mahasiswa (Jatira & S, 2021). Hal ini juga akan menyebabkan resiko penundaan dalam menyelesaikan tugas atau prokrastinasi pada pelajar.

Belajar dan menempuh pendidikan merupakan proses panjang yang harus dilalui untuk meraih kehidupan yang berkualitas. Untuk mendapatkan hasil yang optimal, maka pelajar harus memiliki sikap dan kebiasaan yang baik saat belajar dan mengerjakan tugas, seperti disiplin dalam belajar ataupun dalam mengerjakan tugas. Sering menunda dalam mengerjakan tugas menunjukkan sikap yang tidak disiplin dan kebiasaan yang tidak baik, seperti baru mengerjakan tugas saat akan dikumpulkan (Wilda et al., 2016). Prokrastinasi merupakan perilaku menunda dalam mengerjakan tugas yang dilakukan secara sadar oleh pelajar dan dapat terjadi disemua jenjang Pendidikan (McCloskey & Scielzo, 2015). Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda dalam mengerjakan hal-hal yang berhubungan dengan akademik, seperti menunda mengerjakan tugas, menunda belajar untuk ujian, menunda untuk berangkat ke sekolah, dan lain-lain.

Penelitian (Muliskah et al., 2018) di Universitas Negeri Semarang mendapatkan hasil bahwa sebanyak 64 mahasiswa melakukan prokrastinasi tingkat rendah, 288 mahasiswa prokrastinasi tingkat sedang, dan 64 mahasiswa berada ditingkat tinggi. Hasil penelitian (Muyana, 2018) di Universitas Ahmad Dahlan, yakni mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik di kategori sangat tinggi ada sebesar 6%, kategori tinggi 81%, kategori sedang 13%, dan kategori rendah 0%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa cukup banyak melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi akademik yang terus berlangsung dapat mempengaruhi kinerja akademik, kesulitan dalam berkonsentrasi, kesejahteraan menurun, serta menyebabkan individu lebih sering mengalami *stress* dan rasa cemas (McCloskey & Scielzo, 2015). Terdapat enam aspek dari prokrastinasi akademik menurut (McCloskey & Scielzo, 2015) yaitu keyakinan psikologis tentang kemampuan, gangguan perhatian, keterampilan dalam manajemen waktu, inisiatif pribadi, kemalasan, dan faktor sosial.

Aspek yang pertama yaitu keyakinan psikologis tentang kemampuannya bekerja dibawah tekanan. Keyakinan tersebut didasari oleh konsep diri, dimana individu memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan percaya bahwa menunggu hingga malam atau jam sebelum tenggat waktu adalah efektif. Namun demikian, semakin percaya individu dengan tindakan tersebut, semakin tinggi kemungkinan individu melakukan prokrastinasi (McCloskey & Scielzo, 2015). Aspek yang kedua yaitu gangguan perhatian. Salah satu penyebab individu melakukan prokrastinasi adalah karena perhatiannya mudah teralihkan dengan kegiatan lain yang lebih disukai. Individu dengan sadar melakukan kegiatan yang menarik terlebih dahulu, baru mengerjakan tugas setelah dekat dengan tenggat waktu. Individu tersebut memilih melakukan aktivitas lain yang disenangi seperti tidur, menonton televisi, bermain *games*, dan bermain media sosial dari pada

melaksanakan tanggung jawabnya (McCloskey & Scielzo, 2015). Menurut Steel (dalam Neidi, 2021), individu secara otomatis akan menghindari situasi yang tidak menyenangkan. Hal ini sama seperti mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, karena mahasiswa ingin menghindari tugas yang tidak menyenangkan, mahasiswa memilih untuk menunda dalam mengerjakan tugas dan melakukan kegiatan yang lebih disukai, seperti bermain media sosial.

Menurut Barton et al. (2021) kemampuan untuk berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas merupakan hal yang penting. Perhatian berkaitan dengan mengatur waktu dan lingkungan belajar. Saat mengerjakan tugas, lingkungan belajar diciptakan oleh pelajar itu sendiri, seperti mengabaikan ataupun menghilangkan gangguan-gangguan yang ada, seperti penggunaan media sosial. Kemudahan yang di dapatkan pelajar dalam mengakses teknologi, membuat pelajar sulit untuk mempertahankan perhatian mereka saat mengerjakan tugas. Semakin media sosial banyak digunakan oleh orang-orang dan kemudahan dalam mengakses, membuat pelajar memanfaatkan media sosial sambil menyelesaikan tugas akademisnya (Barton et al., 2021).

Aspek yang ketiga adalah keterampilan dalam manajemen waktu, yaitu kemampuan individu secara sadar untuk membagi waktu agar tujuan dapat terpenuhi. Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung kurang terampil dalam membagi waktu karena terdapat perbedaan yang besar antara niat dan perilaku. Jika individu tidak dapat membagi waktunya dengan baik, akan menyebabkan keterlambatan bahkan lupa untuk mengumpulkan tugas dan menunda tugas hingga menit terakhir (McCloskey & Scielzo, 2015). Saat tugas dikerjakan pada menit terakhir, individu menjadi terburu-buru dalam mengerjakan dan akan mempengaruhi konsentrasi serta membuat individu lupa dengan ide-ide dan inovasinya (McCloskey & Scielzo, 2015).

Aspek keempat adalah inisiatif pribadi, yaitu keinginan dan motivasi individu untuk menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu. Rendahnya inisiatif pribadi disebabkan karena individu tidak mengerti mengenai tugas yang diberikan, individu takut gagal dalam mengerjakan tugas, sehingga individu memilih untuk menunda mengerjakan tugas. Aspek kelima adalah malas, individu malas untuk mengerjakan tugas sehingga menghindari tugas tersebut walaupun mampu dilakukan sesegera mungkin (McCloskey & Scielzo, 2015).

Aspek terakhir adalah faktor sosial, yaitu hubungan individu dengan teman dan keluarga. Mahasiswa yang berusia 18-23 tahun, berada pada masa remaja akhir dan dewasa awal, merupakan individu yang sedang dalam tahap penyesuaian sosial dan belajar mencapai kemandirian. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa lebih tertarik untuk membangun hubungan sosial dari pada belajar. Saat belajar, individu juga sering kali dihadapkan dengan situasi yang membuat *stress*, sehingga agar terhindar dari situasi tersebut, individu memilih untuk bersosialisasi bersama keluarga dan teman-teman serta mengulur waktu dalam mengerjakan tugas bahkan kadang menjadi lupa dengan tugas dan tenggat waktu (McCloskey & Scielzo, 2015).

Di masa pandemi Covid-19, karena adanya pembatasan jarak sosial, hubungan sosial dibangun melalui situs jejaring sosial, seperti media sosial, dimana melalui *platform* tersebut, individu dapat menjangkau teman yang lebih banyak dan dari berbagai daerah. Media sosial memberikan sarana yang menawarkan kemudahan dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan antar individu, baik dengan individu dalam negeri maupun luar negeri, dengan keluarga maupun teman tanpa harus bertemu langsung. Media sosial menawarkan fasilitas dimana waktu yang dibutuhkan untuk mengirim pesan hanya butuh hitungan detik sehingga muncul rasa keterhubungan saat seseorang menggunakan media sosial karena mudahnya akses untuk berkomunikasi dengan individu lain (Hetz et al., 2015). Ellison et al. (2007) dan Hetz et al. (2015) mengatakan bahwa media sosial merupakan tempat individu untuk memperkenalkan diri, berinteraksi (dengan bertukar ide, perasaan, informasi, gambar, dan video), membangun hubungan baru, menjaga hubungan sosial yang sudah ada, mengeluti minat dan hobi dengan individu yang memiliki minat dan hobi yang sama serta membantu dalam pendidikan. Media sosial dapat menjadi dukungan dalam menempuh pendidikan karena mudahnya akses untuk mencari informasi yang berkaitan dengan pendidikan. Selain itu, McCloskey dan Scielzo (2015) juga mengatakan bahwa individu yang mengalami *stress*, lebih sering mengabaikan tenggat waktu. Media sosial

dapat menjadi tempat rekreasi atau istirahat bagi mahasiswa serta solusi untuk melepas tekanan dan rasa bosan belajar. Komunikasi yang terjadi melalui media sosial mendukung meningkatnya pengungkapan diri dan dukungan sosial, komunikasi yang lebih lancar, dan berkurangnya rasa kesepian. Hal ini mengakibatkan penggunaan media sosial menjadi tempat untuk mengekspresikan diri serta mengetahui informasi orang lain yang dibagikan (Hetz et al., 2015).

Ditemukan bahwa jumlah pengguna media sosial di Indonesia per Januari 2021 terdapat sebanyak 170 juta pengguna atau sebesar 61,8% pengguna dari jumlah populasi di Indonesia, dimana total populasi penduduk Indonesia adalah 274,9 juta penduduk. Pengguna media sosial telah meningkat sebanyak 6,3% atau 10 juta pengguna saat dibandingkan dengan pengguna pada tahun 2020 (*Digital in Indonesia: All the Statistics You Need in 2021 — DataReportal – Global Digital Insights*, n.d.) Berdasarkan data (*Pengguna Internet Di Indonesia*, n.d.) jumlah pengguna internet terbanyak pada tahun 2020 adalah penduduk di pulau Jawa dengan persentase sebesar 55,7% atau 109,6 juta jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dalam penggunaan media sosial selama masa pandemi Covid-19. Usia 18-34 tahun merupakan kelompok yang paling banyak menggunakan media sosial dan jumlah waktu rata-rata yang dihabiskan orang Indonesia dalam menggunakan media sosial adalah 3 jam, 41 menit/hari. Platform media sosial yang sering digunakan adalah *youtube* (93,8% dari jumlah populasi), *whatsapp* (87,7%), *instagram* (86,6%), dan *facebook* (85,5%) (*Digital in Indonesia: All the Statistics You Need in 2021 — DataReportal – Global Digital Insights*, n.d.).

Penelitian dari Muliskah et al. (2018) menyatakan ada korelasi antara penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Kemudian, hasil penelitian Aznar-Díaz et al. (2020) yakni terdapat korelasi positif dan signifikan antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik. Penelitian dari Rozgonjuk et al. (2018) juga menyatakan bahwa ada korelasi positif antara prokrastinasi dengan *problematic smartphone use* (PSU) dan penggunaan media sosial dalam perkuliahan sepenuhnya memediasi hubungan tersebut. Rozgonjuk et al. (2018) menyatakan bahwa mahasiswa cenderung menunda dalam mengerjakan tugas karena sering menggunakan media sosial dalam perkuliahan.

Terdapat juga penelitian oleh (He, 2017) mengenai investigasi multivariat terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di *University of Bristol*. He (2017) menyatakan bahwa alasan utama mahasiswa *University of Bristol* melakukan prokrastinasi akademik adalah penggunaan internet, terutama di media sosial, dimana tingkat prokrastinasi akademik semakin tinggi karena waktu yang dihabiskan untuk bermain media sosial semakin tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sariwulan et al. (2020) di Fak. Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial, percaya diri, dan manajemen waktu pada penundaan penyusunan skripsi mendapatkan hasil yakni intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang positif dan signifikan pada penundaan yang dilakukan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik, maka saat ini peneliti ingin meneliti mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh. Peneliti ingin mengetahui berapa besar pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di pulau Jawa saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh diterapkan. Penelitian tersebut penting untuk dilakukan karena perilaku prokrastinasi akademik sering terjadi pada pelajar dan prokrastinasi akademik yang berkelanjutan dapat mempengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa karena menurut (Leobisa et al., 2022) kedisiplinan diri dalam mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas tepat waktu mempengaruhi keberhasilan akademik. Prokrastinasi akademik menyebabkan siswa tidak maksimal dalam mengerjakan tugas sehingga mempengaruhi kinerja akademik dan dapat berujung pada kegagalan atau tidak lulus mata kuliah serta mempengaruhi psikologis mahasiswa, seperti rasa cemas dan stres yang timbul karena tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan karakteristik partisipan adalah mahasiswa/i yang menempuh pendidikan di daerah pulau Jawa, berusia 18 sampai 30 tahun, menggunakan media sosial seperti *Instagram*, *Tik Tok*, *Telegram*, *Line*, *Whatsapp*, *Youtube*, dan *Twitter*, serta menjalani perkuliahan dengan sistem pembelajaran jarak jauh. Peneliti mengambil partisipan pada mahasiswa di pulau Jawa karena mahasiswa terbanyak dan pengguna internet terbanyak berada di pulau Jawa. Total partisipan dalam penelitian ini adalah 377 partisipan. Pengambilan data dilakukan secara *online* dengan menyebarluaskan kuesioner melalui *link Google Form* kepada partisipan yang memenuhi kriteria. Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu *non-probability sampling* dengan cara *purposive sampling* karena partisipan harus sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan untuk menjadi partisipan dalam penelitian.

Terdapat dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Pertama, *Facebook Intensity Scale* dari Ellison dkk. (2007) untuk mengukur variabel intensitas penggunaan media sosial. Kata *Facebook* diganti menjadi media sosial karena penelitian ini mengukur penggunaan media sosial secara luas. Modifikasi yang dilakukan telah mendapatkan izin dari pengembang alat ukur asli. Alat ukur tersebut mengukur frekuensi, durasi, serta hubungan emosional pengguna dengan media sosial dan keterlibatan media sosial dalam aktivitas sehari-hari pengguna. Alat ukur tersebut terdiri dari 8 butir pernyataan dengan tiga variasi kategori respon. Respon pertama menggunakan skala likert yang terdiri dari 5 skala, bertujuan untuk mengetahui pentingnya media sosial bagi partisipan dalam kehidupan sehari-hari. Respon kedua menggunakan skala ordinal dengan 9 kategori, bertujuan untuk menggambarkan banyak teman atau pengikut yang dimiliki partisipan di akun media sosialnya. Respon ketiga menggunakan skala ordinal dengan 6 kategori yang menggambarkan jumlah waktu yang dihabiskan partisipan diakhir pekan untuk bermain media sosial. *Alpha Cronbach* alat ukur *Social Media Intensity Scale* dalam penelitian ini adalah 0.813, yang berarti semua butir dalam alat ukur tersebut reliabel.

Alat ukur kedua yaitu *Academic Procrastination Scale* (APS) dari McCloskey dan Scielzo (2015) untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik. APS merupakan alat ukur unidimensi yang terdiri dari 25 butir pernyataan 20 butir positif dan 5 butir negatif. Alat ukur tersebut menggunakan skala *likert* berbentuk pernyataan yang berisi lima pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, sangat setuju. *Alpha Cronbach* alat ukur APS dalam penelitian ini adalah 0.935, dimana terdapat 4 butir yang dieliminasi karena butir 1, 8, 12, dan 25 memiliki nilai *r* dibawah 0.2 (*r* < 0.2).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 26. Untuk mengetahui peran intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik maka data dianalisis menggunakan teknik regresi linier sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

### Uji Asumsi

**Tabel 1. Uji Normalitas**

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
	<i>Unstandardized Residual</i>	
<i>N</i>		377
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	16.11995912
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.043
	<i>Positive</i>	.043
	<i>Negative</i>	-.040
<i>Test Statistic</i>		.043

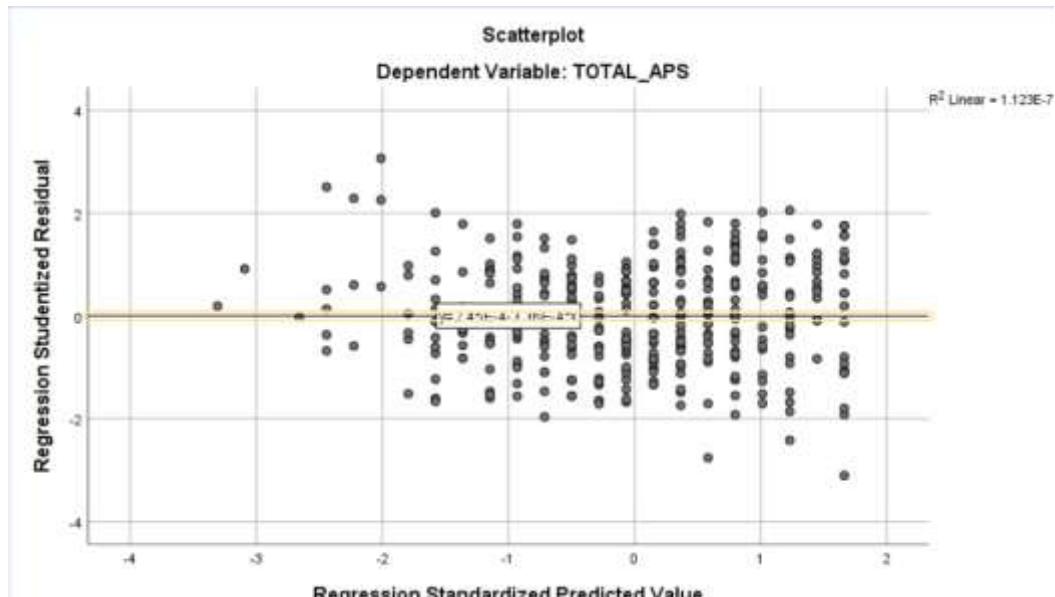
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.086 <sup>c</sup>
-------------------------------	-------------------

Uji asumsi dilakukan dalam penelitian ini untuk menguji normalitas, linearitas, dan homoskedastisitas. Uji normalitas dilakukan dengan teknik *one sample kolmogorov-smirnov*. Hasil menunjukkan data terdistribusi secara normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 yakni  $0.086 > 0.05$ .

**Tabel 2. Uji Linearitas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTAL_	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	24828.274	22	1128.558	4.420	.000
APS *		<i>Linearity</i>	17508.769	1	17508.769	68.574	.000
TOTAL_		<i>Deviation from Linearity</i>	7319.505	21	348.548	1.365	.132
SOS							
	<i>Within Groups</i>		90385.254	354	255.326		
	Total		115213.528	376			

Selanjutnya dilakukan uji linearitas dengan melihat hasil *deviation from linearity*. Hubungan antara variabel independent dengan variabel dependen dikatakan linear jika nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih besar dari 0.05 (sig.  $> 0.05$ ) (Nisfiannoor, 2013). Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh hasil *deviation from linearity* sebesar  $0.132 > 0.05$ , yang berarti terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik.



**Gambar 1. Uji Homoskedastisitas**

Uji homoskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat kesamaan varians di antara data dalam grup. Data yang menunjukkan gejala homoskedastisitas yakni titik-titik menyebar diatas dan dibawah angka 0 sumbu Y dan tidak terbentuk pola yang jelas atau teratur. Uji homoskedastisitas dilihat dari hasil grafik *scatterplot* (Nisfiannoor, 2013). Berdasarkan uji yang dilakukan, hasil dapat dilihat pada gambar diatas yang berarti terdapat gejala homoskedastisitas.

**Tabel 3. Uji Regresi**

<b>Model Summary<sup>b</sup></b>				
<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
1	.390 <sup>a</sup>	.152	.150	16.14144

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana untuk menguji hipotesis guna mengetahui apakah ada pengaruh atau tidak antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai korelasi 0.390, yang berarti bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh. Dari tabel di atas, diperoleh juga nilai *R square* yang menunjukkan besar pengaruh antara kedua variabel tersebut. Nilai *R square* adalah 0.152, maka dapat dikatakan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh sebesar 15.2% terhadap variabel prokrastinasi akademik mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh.

**Tabel 4**

<b>ANOVA<sup>a</sup></b>					
<b>Model</b>	<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
1	Regression	1	17508.769	67.200	.000 <sup>b</sup>
	Residual	375	260.546		
	Total	376	115213.528		

Tabel di atas, diperoleh nilai *F* = 67.200, *p* = 0.000 < 0.05, hal ini berarti bahwa kedua variabel, yakni intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik memiliki peran yang signifikan.

**Tabel 5**

<b>Model</b>	<b>Coefficients<sup>a</sup></b>			<b>t</b>	<b>Sig.</b>
	<b>Unstandardized Coefficients</b>		<b>Standardized Coefficients</b>		
	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>		
1	(Constant)	28.652	4.098	6.993	.000
	Intensitas Penggunaan Media Sosial	1.475	.180	.390	8.198

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh persamaan regresi yaitu  $Y = 28.652 + 1.475 X$ , dimana *Y* adalah variabel prokrastinasi akademik dan *X* adalah variabel intensitas penggunaan media sosial. Dari persamaan tersebut dapat diketahui bahwa nilai konstanta adalah 28.652, yang berarti bahwa jika tidak ada kenaikan prokrastinasi akademik, maka intensitas penggunaan media sosial akan bernilai 28.652. Kemudian, nilai 1.475 *X* merupakan nilai koefisien regresi, yang berarti bahwa setiap terjadi penambahan 1 nilai pada intensitas penggunaan media sosial, maka prokrastinasi akademik akan mengalami kenaikan sebesar 1.475.

Nilai pada *Standardized Coefficients (Beta)* menunjukkan tingkat korelasi antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik. Tabel 5 menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.390, yang berarti

bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik mempunyai hubungan yang rendah.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, hasil uji korelasi yang diperoleh adalah 0.390, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel penelitian yakni variabel intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa hasil sesuai dengan hasil penelitian Muliskah et al. (2018) yakni terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil penelitian tersebut juga sesuai dengan penelitian dari Rozgonjuk et al. (2018), yakni terdapat korelasi positif antara prokrastinasi dengan *problematic internet use* (PSU) dan penggunaan media sosial. Rozgonjuk et al. (2018) juga mengatakan bahwa mahasiswa cenderung menunda dalam mengerjakan tugas karena sering menggunakan media sosial.

Hasil penelitian yang diperoleh juga menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial memberikan pengaruh signifikan pada prokrastinasi akademik mahasiswa yang ditunjukkan dengan nilai  $\text{sig } 0.000 < 0.05$ . Hasil analisis *R square* membuktikan bahwa intensitas penggunaan media sosial memberikan pengaruh sebesar 15.2% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh, sedangkan 84.8% ditentukan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Sariwulan et al. (2020) yakni terdapat pengaruh positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap penundaan penyusunan skripsi. Dimana, perilaku menunda dalam menyusun skripsi merupakan perilaku prokrastinasi (McCloskey & Scielzo, 2015).

Terdapat enam aspek yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik, yakni keyakinan individu dengan kemampuannya, gangguan perhatian, manajemen waktu, inisiatif pribadi, malas, dan faktor sosial. Perhatian mahasiswa seringkali teralihkan dengan kegiatan yang lebih menarik saat mengerjakan tugas, seperti bermain media sosial. Selain kegiatan yang menarik, media sosial juga membantu mahasiswa ketika merasa *stress* atau tertekan saat mengerjakan tugas. Hal ini dikarenakan media sosial merupakan tempat untuk mencari hiburan dan berinteraksi dengan orang lain (Hetz et al., 2015). Apalagi selama pandemi Covid-19, terdapat pembatasan jarak sosial yang membuat interaksi dilakukan secara *online* menggunakan media sosial. Empat puluh enam persen (46%) partisipan dari penelitian ini melaporkan bahwa mereka memiliki teman di media sosial lebih dari 400 orang. Hasil penelitian ini mendukung dan menjelaskan terjadinya jumlah yang besar dalam penggunaan media sosial di Indonesia yakni 170 juta pengguna (61.8% dari jumlah populasi di Indonesia) (*Digital in Indonesia: All the Statistics You Need in 2021 — DataReportal — Global Digital Insights*, n.d.).

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang diterapkan selama masa pandemi Covid-19 membuat mahasiswa melaksanakan perkuliahan menggunakan media elektronik seperti *handphone* atau laptop. Hal ini membuat mahasiswa lebih mudah untuk mengakses media sosial saat pembelajaran berlangsung, saat mengerjakan tugas, dan saat berdiskusi dengan teman. Kemudian, ketika individu terlalu asik bermain media sosial, individu menjadi lupa waktu, tidak mendengarkan materi kuliah yang dijelaskan, dan lupa dengan tugas yang seharusnya dapat segera diselesaikan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Khan et al. (2014) yang menyatakan bahwa keterampilan dalam manajemen waktu merupakan salah satu alasan yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi. Lima puluh koma tujuh persen (50,7%) partisipan dalam penelitian ini melaporkan bahwa mereka menggunakan waktu untuk bermain media sosial selama lebih dari 3 jam dalam sehari. Hasil penelitian ini sesuai dengan data dari *Digital in Indonesia: All the Statistics You Need in 2021 — DataReportal — Global Digital Insights*, n.d. yang menyatakan bahwa individu Indonesia menggunakan media sosial 3 jam, 41 menit setiap harinya.

Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat terjadi jika mahasiswa memiliki hubungan emosional yang kuat dengan media sosial, terlalu sering bermain media sosial hingga lupa waktu, serta menjadikan media sosial sebagai kebutuhan atau aktivitas yang wajib dilakukan setiap hari. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan serta pengaruhnya sebesar 15.2%. Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan yakni: Pertama, peneliti tidak bertanya kepada partisipan, media sosial apa yang paling sering digunakan, sehingga peneliti tidak mendapatkan hasil media sosial mana yang paling berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik; Kedua, penelitian hanya dilakukan pada daerah pulau Jawa dan wilayah partisipan kurang merata karena banyak partisipan dalam penelitian ini berkuliahan di daerah DKI Jakarta.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dibahas maka dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Nilai *R square* sebesar 0.152 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memberikan pengaruh sebesar 15.2% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh, sedangkan 84.8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Adapun saran dalam penelitian ini yaitu: (1) mahasiswa dapat menggunakan media sosial tidak hanya sebagai hiburan tetapi juga untuk menambah ilmu, seperti menonton video-video yang mengedukasi, (2) mahasiswa dapat membagi waktu antara belajar atau mengerjakan tugas dengan bermain media sosial, (3) menghindari ransangan yang dapat mengganggu konsentrasi saat belajar atau mengerjakan tugas, (4) peneliti menyarankan penelitian selanjutnya untuk melihat pengaruh prokrastinasi akademik dari variabel lainnya seperti *self-control*, motivasi akademik, konformitas, atau variabel media sosial yang lebih spesifik seperti *Whatsapp*, *Instagram*, atau *Tik Tok*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada para pihak-pihak, dosen pembimbing, keluarga, dan teman-teman yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J. M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M. S. (2020). Mexican And Spanish University Students' Internet Addiction And Academic Procrastination: Correlation And Potential Factors. *Plos One*, 15(5), 1–18. [Https://Doi.Org/10.1371/Journal.Pone.0233655](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655)
- Barton, B. A., Adams, K. S., Browne, B. L., & Arrastia-Chisholm, M. C. (2021). The Effects Of Social Media Usage On Attention, Motivation, And Academic Performance. *Active Learning In Higher Education*, 22(1), 11–22. [Https://Doi.Org/10.1177/1469787418782817](https://doi.org/10.1177/1469787418782817)
- Digital In Indonesia: All The Statistics You Need In 2021 — Datareportal – Global Digital Insights*. (N.D.). Retrieved June 3, 2022, From [Https://Datareportal.Com/Reports/Digital-2021-Indonesia](https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia)
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits Of Facebook “Friends:” Social Capital And College Students’ Use Of Online Social Network Sites. *Journal Of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. [Https://Doi.Org/10.1111/J.1083-6101.2007.00367.X](https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x)
- He, S. (2017). A Multivariate Investigation Into Academic Procrastination Of University Students. *Open Journal Of Social Sciences*, 05(10), 12–24. [Https://Doi.Org/10.4236/Jss.2017.510002](https://doi.org/10.4236/jss.2017.510002)

- 5212 *Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh – Livia Novianti Tannia, Monika*  
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135>

- Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social Media Use And The Fear Of Missing Out (Fomo) While Studying Abroad. *Journal Of Research On Technology In Education*, 47(4), 259–272. <Https://Doi.Org/10.1080/15391523.2015.1080585>
- Jatira, Y., & S, N. (2021). Fenomena Stress Dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–43. <Https://Doi.Org/10.31004/Edukatif.V3i1.187>
- Kemendibud. (2012). Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2012 Tentang Penyelenggaraan Pendidikan Jarak Jauh Pada Pendidikan Tinggi. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan » Republik Indonesia*. (N.D.). Retrieved June 3, 2022, From <Https://Www.Kemdikbud.Go.Id/Main/Blog/2021/04/Dampak-Negatif-Satu-Tahun-Pjj-Dorongan-Pembelajaran-Tatap-Muka-Menguat>
- Khan, M.J.; Arif, H.; Noor, S..S; Muneer, S. (2014). Academic Procrastination Among Male And Female University And College Students - Proquest. *Fwu Journal Of Social Sciences* 8.2, 8(2), 65–70. <Http://Search.Proquest.Com.Libraryproxy.Griffith.Edu.Au/Docview/1676108321/Cc20773ec19d4d74pq/4?Accountid=14543>
- Leobisa, J., Namah, M. G., Agama, I., & Negeri, K. (2022). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Pengaruh Disiplin Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar*. 4(3), 3301–3309.
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development And Validation Of The Academic Procrastination Scale. *Manuscript Submitted For Publication*, January, 1–38. <Https://Doi.Org/10.13140/Rg.2.2.23164.64640>
- Muliskah, Mulawarman, & Andriyani, A. (2018). Social Media User Students' Academic Procrastination. *Journal Bimbingan Dan Konseling*, Vii(2), 53–57. <Https://Www.Researchgate.Net/Publication/335309904>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <Https://Doi.Org/10.25273/Counsellia.V8i1.1868>
- Neidi, A. W. (2021). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97–105. <Https://Doi.Org/10.21831/Ap.V1i2.43142>
- Nisfiannoor, M. (2013). Pendekatan Statistika Modern : Aplikasi Dengan Software Spss Dan E-Views. Universitas Trisakti.
- Pengguna Internet Di Indonesia*. (N.D.). Retrieved June 3, 2022, From <Https://Kompaspedia.Kompas.Id/Baca/Infografik/Peta-Tematik/Pengguna-Internet-Di-Indonesia>
- Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social Media Use In Lectures Mediates The Relationship Between Procrastination And Problematic Smartphone Use. *Computers In Human Behavior*, 89, 191–198. <Https://Doi.Org/10.1016/J.Chb.2018.08.003>
- Sariwulan, T., Wibowo, A., & Dahlianti Utami, S. (2020). The Impact Of The Intensity Of Social Media Use, Self Confidence, And Time Management On Procrastination Of Thesis Preparation In S1 Students Of Faculty Of Economics, State University Of Jakarta. *Kne Social Sciences*, 2020(November 2018), 863–876. <Https://Doi.Org/10.18502/Kss.V4i14.7942>
- Wilda, A. G., Syukur, Y., & Nurfahanah, N. (2016). Sikap Dan Kebiasaan Belajar Mahasiswa. *Konselor*, 3(2), 42. <Https://Doi.Org/10.24036/02014321871-0-00>