



## Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa

*Arrazzaqu Widya Neidi*

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
[arrazzaquwdy@gmail.com](mailto:arrazzaquwdy@gmail.com)

### Abstrak

Intensitas penggunaan media sosial ternyata dapat menimbulkan dampak negatif pada penyelesaian skripsi mahasiswa. Intensitas yang tinggi ditengarai menjadi salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Namun sayangnya hubungan antara dua variabel tersebut belum banyak diteliti. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian ini adalah 68 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan terdiri dari skala intensitas penggunaan media sosial dan skala prokrastinasi akademik. Reliabilitas skala intensitas penggunaan media sosial dan skala prokrastinasi akademik diuji dengan menggunakan metode koefisien reliabilitas Alpha Cronbach. Reliabilitas untuk skala intensitas penggunaan media sosial memperoleh hasil sebesar 0.862, sedangkan skala prokrastinasi akademik memperoleh hasil 0.785. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan teknik korelasi product moment dari Pearson. Koefisien korelasi yang diperoleh 0.421 dengan signifikansi ( $p < 0.01$ ) dan koefisiensi determinasi sebesar ( $R^2$ ) 17.7%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka diikuti pula semakin tingginya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

**Kata Kunci:** *intensitas penggunaan media sosial, prokrastinasi akademik, mahasiswa, korelasi*

### Abstract

Intensity of using social media has a negative impact in completing undergraduate thesis. The high intensity of using social media can be a factor of academic procrastination in completing undergraduate thesis. However, only few of studies in Indonesia examining the correlation between those variables. Therefore, this study aimed to find out a positive relation between the intensity of social media uses and the behavior of academic procrastinations among the college students who are completing the minithesis. The research subjects were 68 students of the Faculty of Education of Yogyakarta State University using simple random sampling. This study used a quantitative approach with a type of correlational research. The data collected using an intensity of social media uses scale and academic procrastination scale. Reliability scale for social media uses and academic procrastination scale were tested using the methods of the reliability coefficient of Cronbach Alpha. The reliability for the social media uses intensity questionnaire obtained a result of 0.862, while the academic procrastination questionnaire obtained the result of 0.785. The Data in this study was analyzed by Pearson's Product Moment correlation technique. The correlation coefficient obtained is 0.421 with signficancy ( $p < 0.01$ ). The results of this study shows that there is a positive relationship between intensity of media social usage and academics procrastination. This means that the higher the intensity of social media use, the higher the academic procrastination behaviour in the college students who are completing the undergraduate thesis.

**Keywords:** *intensity of using social media, academic procrastination, college student, correlation*

## Pendahuluan

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga yang setara dengan perguruan tinggi. Mahasiswa strata 1 atau S1 biasanya merupakan individu yang telah memasuki masa dewasa awal yang pada umumnya dalam rentang usia 18-25 tahun. Mahasiswa adalah seorang peserta didik berusia 18-25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Siswoyo dalam Hulukati & Djibran, 2018).

Mahasiswa memiliki berbagai macam tugas, baik itu tugas akademik maupun non akademik. Tugas-tugas tersebut yang menentukan seorang mahasiswa mendapatkan gelar profesional sebagai sarjana, namun seringkali terjadi problem yang disebabkan perilaku menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas. Hal ini kemudian dapat menimbulkan gelar sarjana tersebut juga tertunda untuk didapatkan. Gejala dari menunda-nunda tersebut dapat dilihat dari perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, belajar untuk persiapan ujian semester untuk memperoleh Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), sampai pada tahap akhir yaitu penyelesaian skripsi. Proses penyelesaian skripsi seringkali menjadi permasalahan tersendiri bagi sebagian besar mahasiswa (Wijayanti, 2006).

Sebelum mahasiswa dinyatakan lulus dan memperoleh ijazah gelar S1 yang nantinya berhubungan dengan pengakuan sosial masyarakat dan persyaratan mendapat pekerjaan sesuai bidang keilmuan yang digelutinya, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan skripsi. Kewajiban dan pentingnya menyusun skripsi sebagai tugas akhir yang menentukan berhak atau tidaknya seorang mahasiswa memperoleh gelar strata satu (S1) kadangkala membuat

mahasiswa mengalami tekanan secara psikologis (Aziz & Rahardjo, 2013).

Hasil penelitian Green (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) mengungkap bahwa tekanan secara psikologis yang dialami mahasiswa dapat memicu perilaku prokrastinasi atau penundaan. Prokrastinasi yang berkaitan dengan penundaan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik disebut dengan Prokrastinasi Akademik. Menurut Steel (2007), manusia secara alami akan menghindari stimuli yang tidak menyenangkan. Semakin situasi tersebut tidak menyenangkan, maka semakin sering kita menghindari hal itu, sama halnya dengan tugas perkuliahan. Karakteristik tugas yang membuat mahasiswa enggan mengerjakannya akan cenderung meningkatkan perilaku prokrastinasi. Contohnya saja pada penyelesaian tugas akhir skripsi yang memiliki beban berat membuat sebagian besar mahasiswa untuk cenderung melakukan prokrastinasi terhadap penyelesaian atau pengerjaan skripsi.

Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Purnama & Muis, 2014). Berdasarkan wawancara dengan enam orang mahasiswa angkatan 2014 di Fakultas Ilmu Pendidikan Yogyakarta pada bulan Januari tahun 2019, diketahui bahwa alasan mereka menunda menyelesaikan skripsinya dikarenakan memiliki prioritas terhadap kegiatan lain, selain itu banyaknya revisi membuat mahasiswa enggan untuk melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing. Hal ini membuat tertundanya penyelesaian Tugas Akhir Skripsi tersebut.

Penelitian Hervani (2015) mengungkapkan terdapat 29 mahasiswa (8.6%) memiliki prokrastinasi akademik sangat tinggi, 124 mahasiswa (36.6%)

memiliki prokrastinasi akademik tinggi, kemudian 155 mahasiswa (45.7%) memiliki kategori prokrastinasi akademik sedang, 31 mahasiswa (9.1%) memiliki prokrastinasi akademik rendah dan tidak ada mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik dalam kategori sangat rendah.

Ferrari, Johnson, dan Mc Cown (1995) yang membagi prokrastinasi menjadi dua jenis yaitu *Functional procrastinate* dan *Dysfunctional procrastinate*. *Functional procrastinate* yaitu menunda pekerjaan atau sebuah tugas dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat. Adapun *dysfunctional procrastinate* yaitu menunda tugas atau pekerjaan yang tidak berdasarkan tujuan. *Dysfunctional procrastinate* dapat memberi dampak negatif dan dapat menimbulkan suatu permasalahan.

Secara garis besar, terdapat empat faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi yaitu emosional, manajemen waktu, biologis, dan hubungan interpersonal (Burka & Yuen, 2008). Faktor yang pertama, emosional, meliputi perasaan yang ada dalam diri individu, kekhawatiran, ingatan, tujuan, keinginan, dan tekanan. Faktor yang kedua, manajemen waktu, para prokrastinator memiliki angan-angan dalam melihat waktu yaitu sebagai lawannya untuk mengecoh, mengakali, atau untuk lebih lama melakukan hal yang lain. Faktor ketiga yaitu faktor biologis meliputi otak yaitu berupa pikiran, tubuh, dan genetis. Faktor keempat yaitu faktor hubungan interpersonal seseorang.

Menurut Ferrari, Johnson, dan Mc Cown (1995) prokrastinasi memiliki makna negatif apabila dilakukan tanpa adanya tujuan yang bermanfaat, tanpa disertai suatu alasan yang bermanfaat, serta berakibat buruk dan memicu adanya permasalahan. Salah satu contoh prokrastinasi yang bermakna negatif adalah mahasiswa menunda untuk mengerjakan Tugas Akhir karena memiliki kegiatan lain di luar perkuliahan. Prokrastinasi lebih sering

diartikan dalam konotasi yang negatif sebagai sebuah penundaan yang tidak bermanfaat dalam penyelesaian tugas atau yang disebut dengan *Dysfunctional Procrastination*.

Temuan penelitian yang ada di Indonesia oleh Sandra dan Djalali (2013), juga menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi ini dipengaruhi oleh manajemen waktu dan efikasi diri. Hal ini mendukung penelitian yang dilakukan Burka dan Yuen (2008), wawancara informal yang dilakukan oleh peneliti bahwa manajemen waktu menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Manajemen waktu yang tidak efektif, dapat berdampak pada pemborosan waktu, yaitu menghabiskan waktu tanpa mendapatkan manfaat yang baik atau dibutuhkan. Pemborosan waktu pada seseorang dapat disebabkan oleh berbagai hal, antara lain: tidak menemukan apa yang dicari, adanya pertemuan, adanya situasi yang genting atau permasalahan, ingin segalanya sempurna, serta adanya gangguan (Treacy, 1992).

Salah satu gangguan yang dapat menyebabkan terjadinya pemborosan waktu adalah keinginan untuk menggunakan atau mengakses media sosial (Kumorotomo, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sitiayu Anisa Gultom, Natalia Dewi Wardani, Alifiati Fitrikasari (2017) menunjukkan bahwa sebanyak 77.2% responden memiliki tingkat adiksi internet rendah, 19.6% adiksi internet sedang, dan 3.2% adiksi internet tingkat tinggi. Sebanyak 34.1% responden memiliki frekuensi prokrastinasi yang cukup tinggi, besar prokrastinasi menjadi masalah cukup tinggi sebanyak 49.5%, keinginan untuk mengurangi prokrastinasi cukup tinggi sebanyak 82.9%, dan prevalensi prokrastinasi cukup tinggi sebanyak 49.4%.

Diketahui berdasarkan wawancara dengan enam mahasiswa angkatan 2014 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta pada bulan Januari

tahun 2019, bahwa mereka menggunakan memiliki lebih dari dua jenis media sosial dan menggunakannya sekitar kurang lebih dua jam dalam sehari. Subjek mengaku menggunakan media sosial ketika merasa bosan atau ketika berada di tempat umum.

Berdasarkan data statistik dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) mengungkapkan bahwa pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 63 juta orang. Dari angka tersebut, dapat diketahui 95% menggunakan internet untuk mengakses sosial media. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2016, secara umum menyebutkan jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 132.7 juta atau setara 51.7% terhadap populasi 256.2 juta jiwa. Hal ini mengalami kenaikan dari tahun 2014 yang mencapai 34.9% dari populasi. Dari golongan usia, pengguna internet terbanyak diketahui terdapat pada kelompok usia 25-29 tahun dan 35-39 tahun. Masing-masing berjumlah 24 juta pengguna atau jika digabungkan menjadi 48 juta.

Kelompok usia terbesar kedua adalah 30-34 tahun dengan jumlah 23.3 juta. Selanjutnya 20-24 tahun diketahui sebanyak 22.3 juta. Yang menariknya lagi adalah kelompok usia remaja yang mengonsumsi internet kian besar. Kelompok usia 15-19 tahun diketahui mencapai 12.5 juta pengguna dan 10-15 tahun sebanyak 768 ribu. Berdasarkan survei di atas, ada tiga besar jenis konten internet yang dikonsumsi oleh para pengguna, yaitu media sosial sebanyak 129.2 juta (97.7%), hiburan 128.4 juta (96.8%) dan berita 127.9 juta (96.4%). Selanjutnya konten pendidikan 124 juta pengguna, komersial 123.5 juta, dan layanan publik 121.5 juta. Terkait dengan konten media sosial, Facebook yang terbesar dengan 71.6 juta pengguna (54%). Disusul dengan Instagram dan Youtube, masing-masing dengan 19.9 juta pengguna dan 14.5 juta.

Berdasarkan data akademik yang diperoleh dari Sub bagian Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, diketahui bahwa terdapat mahasiswa angkatan 2014 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang masih aktif berjumlah 155 dari 9 prodi yang ada. Mahasiswa tersebut diketahui masih dalam tahap penyelesaian skripsi. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa masih cukup banyak mahasiswa

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang cenderung mengalami permasalahan dalam proses menyelesaikan studi lebih dari 4 tahun. Hal tersebut menunjukkan adanya kemungkinan terjadinya kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik. Dikaitkan dengan maraknya penggunaan media sosial pada saat ini, individu dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi cenderung mengalami pemborosan waktu. Diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap enam mahasiswa angkatan 2014 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta mengenai penyelesaian Tugas Akhir Skripsi, diketahui bahwa enam mahasiswa tersebut menunda menyelesaikan skripsi dikarenakan banyaknya revisi yang menyebabkan enggan untuk menemui dosen pembimbing skripsi untuk melakukan bimbingan, mereka juga memiliki kegiatan lain yang mereka jadikan prioritas. Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara dengan enam mahasiswa tersebut mengenai penggunaan media sosial, diketahui bahwa mereka menggunakan media sosial ketika mereka merasa bosan dan juga ketika mereka sedang berada di tempat umum.

Berdasarkan paparan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi pada mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir skripsi lebih mengarah pada *Dysfunctional Procrastination*. Bentuk prokrastinasi disfungsi inilah yang secara umum disebut sebagai prokrastinasi atau

menunda-nunda menyelesaikan suatu tugas dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan cenderung tidak bermanfaat. Prokrastinasi kerap kali ditemui, salah satunya yang paling sering adalah dibidang akademik, yaitu pada kehidupan akademik mahasiswa (Solomon & Rothblum, 1984). Bentuk prokrastinasi disfungsiional inilah yang mendasari penelitian ini. Berdasarkan permasalahan tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

## Metode Penelitian

### *Jenis penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan jenis korelasional untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Variabel bebas berupa prokrastinasi akademik. Adapun variabel tergantungan yaitu intensitas penggunaan media sosial.

### *Waktu dan tempat penelitian*

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai bulan April 2019. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

### *Populasi, Sampling, dan Subjek*

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2014 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Sampel pada penelitian ini berjumlah 68 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Subjek akhir penelitian terdiri dari 68 mahasiswa angkatan 2014 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi.

### *Teknik pengumpulan data dan instrumen*

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pengukuran dengan teknik skala. Instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa skala yang terdiri atas skala intensitas penggunaan media sosial dan skala prokrastinasi akademik.

Intensitas penggunaan media sosial terdiri dari empat aspek yaitu aspek perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Individu yang memiliki kecenderungan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi ditandai dengan tingginya sikap yang menunjukkan aspek perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Kisi-kisi skala intensitas penggunaan media sosial disadur dari Ajzen (1991) dan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-kisi skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Aspek	Pengertian
Perhatian	Ketertarikan individu terhadap suatu objek tertentu yang menjadikan target perilaku.
Penghayatan	Penyerapan dan pemahaman terhadap informasi sebagai pengetahuan yang baru bagi individu.
Durasi	Kebutuhan individu dalam jangka waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target dalam hitungan satuan jam.
Frekuensi	Banyaknya pengulangan tindakan yang menjadi target yang dihitung dalam kurun waktu satu hari.

Prokrastinasi akademik ditunjukkan oleh empat aspek, yaitu aspek *Perceived Time*, *Intention-Action*, *Emotional Distress*, dan *Perceived Ability*. Individu yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi ditunjukkan oleh tinggi pada *Perceived Time*, *Intention-Action*, *Emotional Distress*, dan *Perceived Ability*. Kisi-kisi skala prokrastinasi akademik dirujuk dari Ferrari, Jhonson, dan McCown (1995) dan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kisi-kisi skala Prokrastinasi akademik

Aspek	Pengertian
<i>Perceived Time</i>	Kegagalan individu dalam menepati waktu yang telah ditentukan untuk menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan akademik.
<i>Intention- Action</i>	Kesenjangan antara keinginan dan sebuah tindakan dalam mengerjakan tugas.
<i>Emotional Distress</i>	Adanya sebuah perasaan tidak menyenangkan saat melakukan prokrastinasi.
<i>Perceived Ability</i>	Keyakinan terhadap kemampuan diri.

#### *Teknik Analisis data*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas analisis deskriptif, uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis.

#### 1. Analisis deskriptif

Analisis data deskriptif memiliki tujuan untuk mendeskripsikan variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk melakukan uji hipotesis (Azwar, 2017). Data berupa skala diperoleh dari kategori yang terdiri atas pilihan yang tertinggi sampai dengan yang terendah yaitu; (4) = sangat sesuai, (3) = sesuai, (2) = tidak sesuai, (1) = sangat tidak sesuai. Kategori dari sangat tinggi sampai sangat rendah akan diubah dalam data interval. Jumlah skor dari keseluruhan butir akan dikategorikan ke dalam empat kategori. Pengkategorian dilakukan dengan panduan pada tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi skor

Kategori	Intensitas penggunaan	Prokrastinasi akademik
Rendah	<64	<56
Sedang	64-95	56-83
Tinggi	96 ke atas	84 ke atas

#### 2. Uji prasyarat

Uji prasyarat yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi 5%. Data berdistribusi normal apabila taraf signifikansi  $\geq 0.05$ , sedangkan data tidak berdistribusi normal jika menunjukkan taraf signifikansi  $\leq 0.05$ . Apabila data berdistribusi normal maka menggunakan uji parametrik, namun apabila data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji non parametric. Adapun uji linearitas pada penelitian ini digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi dan dilakukan dengan menggunakan *Tes for Linearity* dalam program SPSS Statistics for windows dengan taraf signifikan 0.05.

#### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Dalam penelitian ini pengujian hipotesis dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics for windows, menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Teknik ini dilakukan apabila persebaran data penelitian dapat dikatakan normal dan linier, akan tetapi jika tidak normal atau linier maka pengujian korelasi data penelitian menggunakan teknik Spearman Rho. Teknik pengujian korelasi Pearson Product Moment dan Spearman Rho dapat digunakan apabila data berjenis ordinal, interval dan rasio.

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

#### *Hasil Uji Deskriptif*

Skor dari tiap variabel kemudian dikategorisasi. Sebanyak 15 mahasiswa (22.05%) memiliki skor intensitas

penggunaan media sosial pada kategori rendah; 53 mahasiswa (77.94%) kategori sedang, dan tidak ada yang berada di kategori tinggi. Adapun pada variable prokrastinasi akademik, sebanyak 13 mahasiswa (19.11%) memiliki skor prokrastinasi pada kategori rendah, 51 mahasiswa (75%) pada kategori sedang, dan 4 mahasiswa (5.88%) pada kategori tinggi.

#### *Hasil Uji Hipotesis*

Berdasarkan uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov pada intensitas penggunaan media sosial diperoleh menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.802 ( $p > 0.05$ ). Adapun uji Kolmogorov-Smirnov pada variabel prokrastinasi akademik sebesar 0.812 ( $p > 0.05$ ). dengan demikian kedua variable memiliki distribusi data normal. Adapun hasil uji prasyarat linearitas menunjukkan nilai signifikansi variabel intensitas penggunaan media sosial dan variabel prokrastinasi akademik kurang dari 0.05. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis Pearson Product Moment. Hasil uji koefisien korelasi yang diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0.421 dengan signifikansi ( $p$ )  $< 0.01$  dan koefisiensi determinasi sebesar ( $R^2$ ) 17.7%.

Dengan demikian intensitas penggunaan media sosial berhubungan positif dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2014 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini berarti hipotesis yang berbunyi semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka diikuti pula dengan semakin tingginya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa terbukti.

#### *Pembahasan*

Seperti yang dikatakan Corner (Elia, 2009) terdapat dua hal yang menjadikan internet begitu menarik dan juga menimbulkan permasalahan, yaitu menjadikan seseorang merasa nyaman dan tidak menyadari akan adanya masalah. Seseorang dalam dunia

maya dapat menemukan kenyamanan dikarenakan bebas menjelajah ke situs mana saja, menemukan apapun, melihat apapun, berbuat apapun, dan menjadi siapapun yang dirinya inginkan. Sehingga hal ini dapat menjadikannya melupakan dan tidak menyadari akan adanya masalah.

Mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang ketika dihadapkan permasalahan dalam menghadapi skripsi cenderung akan menjadikan alasan untuk gagal. Permasalahan-permasalahan tersebut diantaranya yaitu adanya tuntutan dari dosen pembimbing yang tinggi dan menyebabkan kesulitan penyelesaian, revisi yang terlalu banyak menyebabkan mahasiswa cenderung menunda-nunda dalam menyelesaikan skripsi, merasa belum mampu dan kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan skripsi secara tuntas dan kesulitan menyelesaikan skripsi dalam waktu 1 semester.

Individu yang memiliki intensitas penggunaan media sosial sedang cenderung akan mudah melakukan prokrastinasi akademik, sehingga setiap individu memiliki tingkat prokrastinasi yang berbeda-beda dan keberhasilan dalam pemenuhan tugas setiap individupun juga berbeda. Individu yang memiliki intensitas yang sedang dalam penggunaan media sosial akan cenderung memiliki perhatian yang tidak terlalu berlebihan terhadap penggunaan media sosial dan mudah melakukan penundaan terhadap tugas atau pekerjaan yang seharusnya segera diselesaikan. Selain itu individu lebih mampu menyerap dan memahami dengan baik informasi sebagai pengetahuan yang baru bagi individu. Dalam menggunakan media sosial, individu cenderung lebih mampu mengontrol waktunya untuk mengakses media sosial dalam waktu sehari. Individu cenderung tidak terlalu sering melakukan pengulangan aktivitas dalam menggunakan media sosial, misal dalam waktu sehari individu

membuka akun instagramnya hanya 2-3 kali.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gultom, Wardani, dan Fitrikasari (2017) yang menunjukkan bahwa sebanyak 77.2% responden memiliki tingkat adiksi internet rendah, 19.6% adiksi internet sedang, dan 3.2% adiksi internet tingkat tinggi. Sebanyak 34.1% responden memiliki frekuensi prokrastinasi yang cukup tinggi, besar prokrastinasi menjadi masalah cukup tinggi sebanyak 49.5%, keinginan untuk mengurangi prokrastinasi cukup tinggi sebanyak 82.9%, dan prevalensi prokrastinasi cukup tinggi sebanyak 49.4%.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menjadikan mahasiswa untuk melupakan aktivitas lainnya yang seharusnya lebih penting dilakukan, bermain media sosial menjadi aktivitas yang lebih menyenangkan. Aktivitas yang lebih menyenangkan bagi mahasiswa ini akan berhubungan dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, perlunya kemampuan mengatur jadwal mengenai aktivitas di dalam perkuliahan maupun di luar perkuliahan. Fauziah (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa yang menjadi pemicu prokrastinasi akademik adalah lebih suka melakukan hal-hal yang lebih menarik seperti menonton film, bermain game, dan baca novel, sehingga mengabaikan tugas kuliah, selain itu tidak bisa mengatur waktu antara kuliah dengan kegiatan di luar kampus, hal ini dikarenakan jadwal kuliah yang padat sehingga mahasiswa lupa tugas apa saja yang harus dikerjakan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Hervani (2015) mengungkapkan bahwa Terdapat 29 mahasiswa (8.6%) memiliki kategori prokrastinasi akademik sangat tinggi, 124 mahasiswa (36.6%) memiliki kategori prokrastinasi akademik tinggi, kemudian 155 mahasiswa (45.7%) memiliki kategori prokrastinasi akademik sedang, 31

mahasiswa (9.1%) memiliki kategori prokrastinasi akademik rendah dan tidak ada mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik dalam kategori sangat rendah. Mahasiswa dapat menanggulangi prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dan mengurangi penggunaan media sosial yang kurang bermanfaat dengan mengenali gejala prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi, memprioritaskan kewajiban sebagai mahasiswa, serta gigih dalam berusaha dan yakin terhadap kemampuan diri sendiri.

## **Simpulan dan Saran**

### *Simpulan*

Berdasarkan penelitian dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi angkatan 2014 di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. Hal ini berarti bahwa apabila diketahui intensitas penggunaan media sosial seseorang berada dalam kategori tinggi, maka diikuti pula semakin tingginya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

### *Saran*

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut.

#### 1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan bijak dalam mengatur waktu untuk menggunakan media sosial serta kegiatan lainnya dan lebih memprioritaskan menyelesaikan tugas akhir agar dapat terselesaikan dengan tuntas. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian menggunakan variabel lain yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik khususnya dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan rujukan serta referensi bagi penelitian selanjutnya khususnya mengenai prokrastinasi akademik.

#### Daftar Pustaka

- Ajzen. (1991). *Attitude, personality, and behavior*. Milton keyhes: Open University.
- Azwar, S. (2015). *Validitas dan reliabilitas (Edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aziz, A., & Raharjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012. *Psycho Idea*, 11(1).
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination: Why you do it what to do about it*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R.S. (2010), *Teori- Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Sandra, K. I.& Djalali, M. A. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri, dan prokrastinasi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2.
- Treacy, D. (1992). *Successful time management in a week (terjemahan)*. Inggris: Hodder & Stoughton
- Wijayanti, G. (2006). Faktor-faktor yang mempengaruhi *self- efficacy* dalam mengerjakan skripsi. Skripsi (Tidak Diterbitkan): Universitas Surabaya