



HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Azzahra Awalia Ramadhani¹, Anjani Avicenna², Muhammad Hilmi Humaid Hibatullah³,
Salma Nabylah⁴, Mia Lasmi Wardiyah⁵

^{1,2,3,4,5}UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Abstract

This study investigated the relationship between academic procrastination and the intensity of students' social media use. The increasing use of social media by students has become a significant issue because social media not only serves as a tool for communication and entertainment but can also be a distraction that can lead to academic procrastination. A common problem that impacts students' mental health and academic performance is academic procrastination, which is defined as delay in completing schoolwork. A quantitative method was used to investigate the correlation between the population of students who actively use social media. A purposive sampling method was used to collect the sample, and data were collected through a Likert scale questionnaire. The results of the validity and reliability tests showed that the research instrument was valid and reliable. A correlation coefficient of 0.529 was

generated from the data analysis using the Spearman correlation test, indicating a moderate relationship between academic procrastination and the intensity of social media use. This relationship was shown to be statistically significant and positive with a significance value of 0.003 ($p < 0.05$). This suggests that social media use is related to the tendency of academic procrastination. Theories such as the Theory of Uses and Gratifications (UGT), Theory of Social Media Addiction, Technology Acceptance Model (TAM), Theory of Self-Regulation, and Theory of Temporal Motivation (TMT) support these findings. These theories explain how social media can fulfill users' psychological needs but can also lead to addictive behaviors and interfere with self-regulation and time management. As a result, it is important to manage time and use social media wisely to maintain students' academic performance.

Keywords: *Intensity of social media use, Academic procrastination, Students, Spearman correlation.*

Abstrak

Studi ini menyelidiki hubungan antara prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan media sosial siswa. Meningkatnya penggunaan media sosial oleh siswa telah menjadi masalah penting karena media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk berkomunikasi dan hiburan tetapi juga dapat menjadi distraksi yang dapat menyebabkan penundaan akademik. Masalah umum yang berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik siswa adalah prokrastinasi akademik, yang didefinisikan sebagai keterlambatan dalam menyelesaikan tugas sekolah. Metode kuantitatif digunakan untuk menyelidiki korelasi antara populasi mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Metode sampling purposif digunakan untuk mengumpulkan sampel, dan data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert. Hasil dari uji validitas dan reliabilitas

ARTICLE INFO

Article history:

Received Juni, 2025

Revised Juni, 2025

Accepted Juni, 2025

Available online Juni, 2025

azzahraramadhani778@gmail.com¹

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.



menunjukkan bahwa alat penelitian valid dan dapat diandalkan. Koefisien korelasi 0,529 dihasilkan dari analisis data menggunakan uji korelasi Spearman, yang menunjukkan hubungan sedang antara prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan media sosial. Hubungan ini ditunjukkan signifikan secara statistik dan positif dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial terkait dengan kecenderungan prokrastinasi akademik. Teori-teori seperti Theory of Uses and Gratifications (UGT), Theory of Social Media Addiction, Technology Acceptance Model (TAM), Theory of Self-Regulation, dan Theory of Temporal Motivation (TMT) mendukung temuan ini. Teori-teori ini menjelaskan bagaimana media sosial dapat memenuhi kebutuhan psikologis pengguna tetapi juga dapat menyebabkan perilaku adiktif dan mengganggu regulasi diri dan manajemen waktu. Akibatnya, sangat penting untuk mengelola waktu dan menggunakan media sosial dengan bijak agar hasil akademik siswa tetap baik.

Kata Kunci: Intensitas penggunaan media sosial, Prokrastinasi akademik, Mahasiswa, Korelasi Spearman.

PENDAHULUAN

Fenomena meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa telah menjadi topik menarik dalam beberapa tahun terakhir. Platform seperti Instagram dan TikTok tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi elemen penting dalam kehidupan sosial mereka. Dalam hal ini, penggunaan media sosial sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari mahasiswa, yang sering menghabiskan waktu untuk menjelajahi berbagai konten yang tersedia di platform tersebut. Meskipun media sosial memberikan banyak manfaat, seperti memperluas jaringan sosial dan menambah wawasan, ada juga dampak negatif yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah penundaan akademik.

Penundaan akademik, yaitu keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan yang berkaitan dengan studi, merupakan masalah yang umum terjadi di kalangan mahasiswa dan dapat berdampak pada prestasi akademik serta kesehatan mental mereka. Mahasiswa yang cenderung untuk menunda tugas sering mengalami kecemasan, stres, dan kesulitan dalam mencapai tujuan akademik. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku menunda ini dapat secara langsung berkaitan dengan berkurangnya kualitas tugas, ketidakpuasan terhadap hasil belajar, dan bahkan masalah kesehatan mental seperti stres atau kecemasan.

Sangat penting untuk mengerti bagaimana media sosial berhubungan dengan penundaan akademik, khususnya dalam konteks pendidikan dan produktivitas. Media sosial dapat berfungsi sebagai gangguan potensial, di mana mahasiswa lebih suka menghabiskan waktu berselancar di platform tersebut ketimbang menyelesaikan pekerjaan akademik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka menunda penyelesaian tugas atau studi. Dengan demikian, fenomena ini tidak hanya berdampak pada produktivitas akademik tetapi juga dapat menurunkan prestasi secara keseluruhan.

Sebagai ilustrasi, penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali dikaitkan dengan penurunan kualitas prestasi akademik, karena mahasiswa mudah teralih oleh konten yang tidak relevan dengan studi mereka. Aktivitas yang awalnya bersifat menghibur dapat berkembang menjadi halangan bagi konsentrasi, yang mengakibatkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik. Oleh karena itu, fenomena ini perlu mendapatkan perhatian khusus dalam usaha menciptakan keseimbangan antara penggunaan media sosial dan pencapaian target akademik.



METODOLOGI

Penelitian ini adalah studi kuantitatif yang menggunakan pendekatan korelasional. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menilai seberapa kuat hubungan antara variabel-variabel itu terwujud dalam kehidupan sehari-hari responden.

Populasi yang diteliti dalam studi ini adalah mahasiswa yang sedang aktif dan memanfaatkan media sosial. Mahasiswa dipilih sebagai kelompok yang relevan karena penggunaan media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas harian mereka, baik untuk kepentingan akademis maupun non-akademis. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari populasi tersebut dengan menerapkan teknik *purposive sampling*, yaitu metode pengambilan sampel yang ditentukan berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Dalam hal ini, kriteria utama yang ditentukan adalah mahasiswa yang secara aktif menggunakan media sosial, baik dari segi frekuensi maupun durasi penggunaannya.

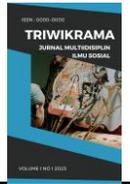
Alat yang dipakai dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner yang disusun dengan menggunakan skala likert. Kuesioner ini memuat pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan variabel yang diteliti, dan para responden diminta untuk memberikan penilaian berdasarkan tingkat persetujuan mereka. Skala likert yang digunakan menyediakan lima opsi jawaban, yaitu: sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju.

Sebelum digunakan dalam analisis, instrumen penelitian diuji terlebih dahulu untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Uji reliabilitas dilakukan secara manual menggunakan rumus Cronbach's Alpha, dengan tujuan untuk menilai konsistensi internal antar butir pernyataan dalam kuesioner. Pengolahan uji kuesioner dilakukan menggunakan program *Statistik Product and Service Solution* (SPSS) versi 30.0.0. dengan teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi Spearman.

TINJAUAN PUSTAKA

Penggunaan Media Sosial

Kemajuan dalam teknologi informasi telah mengubah cara orang berinteraksi, berkomunikasi, dan mengakses data, dan salah satu contohnya adalah media sosial. Media sosial telah menjadi komponen penting dari kehidupan sehari-hari orang di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, dalam beberapa dekade terakhir. Di platform seperti Facebook, Instagram, Twitter (sekarang X), TikTok, YouTube, WhatsApp, dan LinkedIn, ada ruang virtual di mana setiap orang dapat berbagi pemikiran, pengalaman, gambar, dan video, bahkan melakukan siaran langsung ke audiens yang luas. (Zulfa, Putri, Nawawi, Rahima, & Wardiyah, 2025) menyatakan bahwa tingkat partisipasi dalam media sosial tercermin dari lamanya dan seberapa sering seseorang mengakses platform-platform tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka. Media sosial tidak hanya digunakan untuk berkomunikasi secara pribadi dengan teman dan keluarga, tetapi juga digunakan oleh banyak orang seperti pelajar, pekerja, pengusaha, bahkan pemerintah untuk tujuan yang lebih formal. Misalnya, dalam bidang pendidikan, guru dan siswa dapat menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, menyebarkan materi pelajaran, membuat konten instruksional, atau mengerjakan proyek kolaboratif yang melibatkan siswa dari berbagai sekolah. Ini membantu membuat proses belajar yang lebih interaktif, menarik, dan fleksibel karena tidak lagi terbatas oleh waktu dan ruang.



Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku menunda-nunda menyelesaikan tugas atau kewajiban yang berkaitan dengan pendidikan, seperti menyelesaikan tugas akhir, mengerjakan pekerjaan rumah, atau belajar untuk ujian. Baik siswa maupun mahasiswa sering mengalami hal ini. Berbagai faktor, seperti kurangnya motivasi, ketakutan akan gagal, perfeksionisme, manajemen waktu yang buruk, atau ketidakmampuan untuk mengatur prioritas, biasanya merupakan penyebabnya. Prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan pencapaian belajar, meskipun pada awalnya terlihat sepele. Karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan tenggat waktu yang semakin dekat, orang yang sering menunda tugas cenderung mengalami stres, kecemasan, dan penurunan rasa percaya diri. Ironisnya, penundaan ini sering menyebabkan siklus negatif di mana orang merasa bersalah setelah menunda tetapi tetap sulit untuk memulai. Untuk mengatasi prokrastinasi akademik, siswa atau mahasiswa harus membangun disiplin diri, membuat jadwal yang realistis, membagi tugas besar menjadi tugas kecil yang lebih mudah dikelola, dan membuat lingkungan belajar yang aman dan tidak terganggu. Agar prestasi akademik dimaksimalkan, kebiasaan prokrastinasi dapat dikurangi dengan kesadaran dan strategi yang tepat.

Hubungan antara penggunaan medial sosial dan prokrastinasi akademik

Terdapat keterkaitan yang kuat antara penggunaan media sosial dan kebiasaan menunda tugas-tugas akademik, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa. Di zaman yang serba digital ini, media sosial sering menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan terganggunya konsentrasi belajar. Aplikasi seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp menyediakan berbagai konten menarik yang dengan mudah mengalihkan perhatian seseorang dari kewajiban akademiknya. Tidak jarang, niat untuk menggunakan media sosial sejenak sebagai bentuk istirahat justru berubah menjadi kebiasaan berlama-lama yang akhirnya menyebabkan tugas-tugas sekolah atau kuliah terabaikan.

Selain gangguan eksternal, media sosial juga memiliki potensi untuk meningkatkan kecenderungan psikologis untuk menunda. Seseorang seringkali mencari pelarian melalui aktivitas yang lebih menyenangkan dan tidak menuntut, seperti bermain media sosial, ketika merasa cemas, tidak yakin, atau takut gagal. Hal ini memberi rasa nyaman sementara, tetapi menghalangi pekerjaan akademik. Bahkan paparan kehidupan orang lain di media sosial yang tampak sempurna dapat membuat seseorang lebih enggan untuk melakukan tugasnya karena tekanan tambahan. Namun demikian, media sosial tidak selalu membawa dampak negatif. Jika dimanfaatkan secara positif dan terkontrol, platform ini juga bisa menunjang proses belajar, seperti melalui diskusi daring, berbagi materi pelajaran, atau mengakses konten edukatif. Oleh karena itu, kemampuan dalam mengatur waktu dan membatasi penggunaan media sosial menjadi sangat penting untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akademik. Dengan kesadaran dan pengelolaan yang baik, media sosial justru dapat mendukung aktivitas belajar, bukan menghambatnya. Hubungan antara media sosial dan penundaan akademik mencerminkan bahwa teknologi dapat berdampak baik atau buruk, tergantung pada cara kita menggunakannya.

Korelasi Spearman

Korelasi Spearman yang diperkenalkan oleh Carl Spearman, adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel ketika data yang dimiliki berskala ordinal (ranking). Nilai korelasi ini dilambangkan dengan “ ρ ”. Korelasi Spearman diterapkan pada data berskala ordinal, sehingga sebelum analisis dilakukan, data kuantitatif yang akan dianalisis perlu disusun dalam bentuk ranking (Martono, 2010).



Nilai Korelasi Spearman berada di antara -1 hingga 1. Jika nilai = 0, itu menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan atau korelasi antara variabel independen dan dependen. Sebaliknya, nilai $p = +1$ menunjukkan adanya hubungan yang positif, sedangkan nilai $p = -1$ menandakan adanya hubungan negatif. Dengan kata lain, tanda “+” dan “-“ mencerminkan arah hubungan di antara variabel yang sedang dioperasikan.

Uji signifikansi untuk korelasi Spearman menggunakan Uji Z karena distribusinya hampir menyerupai distribusi normal. Kekuatan hubungan antar variabel dapat dilihat melalui nilai korelasi. Berikut adalah tabel nilai korelasi beserta makna dari nilai tersebut:

Table 1 Makna nilai korelasi Spearman

Nilai	Makna
0,00 - 0,19	Sangat rendah/sangat lemah
0,20 - 0,39	Rendah/lemah
0,40 - 0,59	Sedang
0,60 - 0,79	Tinggi/Kuat
0,80 - 1,00	Sangat tinggi/sangat kuat

Sumber: Martono (2010)

LANDASAN TEORI

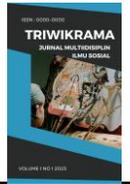
Uses and Gratifications Theory (UGT)

Teori *Uses and Gratifications* (UGT) dikembangkan oleh Elihu Katz, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch pada tahun 1974 yang menekankan bahwa *audiens* bersifat aktif dalam memilih media untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosial mereka. (H, Ashri, & Irwansyah, 2021). Artinya, bentuk-bentuk serangan media menimbulkan pemenuhan berbagai kebutuhan serta dampak-dampak lain, dan mungkin termasuk yang tidak diinginkan. (Fiska). UGT berfokus pada motivasi pengguna dalam menggunakan media sosial, seperti untuk hiburan, interaksi sosial, pencarian informasi, pelarian dari tekanan, dan ekspresi diri. (Kumontoy, Dolontelide, & Ekayani, 2024). Pengguna media mengevaluasi media berdasarkan seberapa baik media tersebut memenuhi kebutuhan dan harapan mereka, yang disebut gratifikasi yang dicari (*Gratification Sought*) dan gratifikasi yang diperoleh (*Gratification Obtained*). (Isnaini, Sofwan, & Habibi, 2023). Penggunaan media sosial yang intens dapat dijelaskan sebagai upaya memenuhi berbagai kebutuhan tersebut secara berulang.

Berdasarkan teori *Uses and Gratifications* (UGT), mahasiswa tidak hanya menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai sarana menghindari kebosanan, stres akademik, atau perasaan tidak nyaman. Intensitas penggunaan meningkat ketika mahasiswa mengalami tekanan atau kelelahan akibat tuntutan akademik, dan media sosial menjadi alternatif cepat untuk mendapatkan kesenangan atau validasi. Hal ini membuat aktivitas menggunakan media sosial terasa lebih menyenangkan dan instan dibandingkan menyelesaikan tugas-tugas belajar yang menuntut usaha kognitif lebih besar.

Social Media Addiction Theory

Teori adiksi media sosial menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang intens dapat berkembang menjadi perilaku adiktif yang melibatkan ketergantungan psikologis (kompetensi, otonomi, keterhubungan) dan fisiologis. Media sosial dirancang dengan fitur seperti notifikasi *push* dan *infinite scroll* yang memicu sistem reward dopamin di otak, menciptakan siklus



checking-reward yang mirip dengan kecanduan. Teori ini menyoroti bagaimana kebutuhan dasar psikologis seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan dapat dimanfaatkan oleh platform media sosial untuk mempertahankan pengguna tetap aktif dan terikat.

Teori kecanduan media sosial menjelaskan fenomena di mana mahasiswa mengalami ketergantungan psikologis terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga mengganggu fungsi akademik dan sosial mereka. Studi di kalangan mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Riau menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Twitter dapat berkontribusi pada perilaku kecanduan media sosial, yang ditandai dengan dorongan kuat untuk terus memeriksa platform, kesulitan mengendalikan waktu penggunaan, dan dampak negatif pada aktivitas sehari-hari. (Nazhifah & Salam, 2016). Penelitian lain di Universitas Negeri Padang menemukan korelasi positif antara burnout akademik dan kecanduan media sosial pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan media sosial sebagai pelarian dari tekanan akademik. (Naffisa & Dwatra, 2024). Selain itu, penelitian di Universitas Muhammadiyah Gresik mengungkapkan bahwa kecemasan sosial berpengaruh signifikan terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa psikologi, dengan *self-esteem* sebagai variabel mediasi. (Ramadhanti, Rejeki, & Wicaksono, 2022). Teori ini menekankan bagaimana fitur media sosial yang dirancang untuk menarik perhatian pengguna secara terus-menerus dapat memicu perilaku adiktif yang mengganggu keseimbangan waktu belajar dan aktivitas lainnya.

Technology Acceptance Model (TAM)

TAM merupakan model teoretis yang sangat populer untuk menjelaskan bagaimana pengguna menerima dan menggunakan teknologi. Model ini pertama kali dikembangkan oleh Davis (1989) untuk menjelaskan bagaimana pengguna menerima dan menggunakan teknologi berdasarkan dua faktor utama: persepsi kegunaan (*perceived usefulness*) dan persepsi kemudahan penggunaan (*perceived ease of use*). Dalam konteks media sosial, fitur yang mudah digunakan dan dianggap bermanfaat meningkatkan intensitas penggunaan media sosial oleh mahasiswa. Misalnya, kemudahan akses dan personalisasi konten meningkatkan persepsi nilai media sosial sehingga mendorong penggunaan yang lebih intensif.

Menurut kajian komprehensif terbaru yang mengulas lebih dari seribu studi terkait TAM dalam konteks pemasaran dan teknologi, model ini terus berkembang dan tetap relevan dalam menjelaskan perilaku pengguna terhadap teknologi baru, termasuk media sosial. (Musaa, Fatmawatib, Nuryakinb, & Suyanto, 2024). Studi lain yang menguji TAM pada konteks pendidikan digital, seperti adopsi platform pembelajaran berbasis metaverse oleh mahasiswa, menemukan bahwa persepsi kegunaan menjadi prediktor utama niat penggunaan, sementara persepsi kemudahan penggunaan kadang berpengaruh kurang signifikan tergantung konteksnya. (Al-Adwan, Li, Al-Adwan, Abbasi, & Albelbisi, 2023)

Selain itu, penelitian tentang penggunaan sistem rekam kesehatan pribadi menunjukkan bahwa keamanan, privasi, dan kemudahan penggunaan turut memoderasi hubungan antara persepsi kegunaan dan niat penggunaan, yang relevan untuk memahami bagaimana mahasiswa menilai media sosial sebagai teknologi yang mereka gunakan sehari-hari. (Alsyouf, et al., 2023). Dengan demikian, TAM memberikan kerangka kerja yang kuat untuk memahami motivasi mahasiswa dalam menggunakan media sosial secara intensif, terutama terkait bagaimana mereka menilai manfaat dan kemudahan akses platform tersebut.



Self-Regulation Theory

Kegagalan dalam monitoring diri dan pengendalian impuls merupakan inti dari prokrastinasi akad. (Limone, Sinatra, Ceglie, & Monacis, 2020) Model Sirois & Pychyl (2013) dalam sumber (Sirois & Giguère, 2018) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan regulasi emosi lemah cenderung menunda tugas akademik, terutama ketika mereka menghadapi tekanan atau kurangnya motivasi intrinsik karena kesulitan mengelola distraksi dan mengontrol dorongan untuk melakukan aktivitas yang lebih memberikan kepuasan instan seperti media sosial.

Penelitian psikologi pendidikan yang menganalisis data logfile persiapan ujian statistik mahasiswa, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri lemah cenderung menunda tugas karena ketidakmampuan mengalokasikan waktu secara efektif, terutama ketika waktu menuju ujian masih lama. (Janson, 2024).

Regulasi diri terdiri dari beberapa aspek yang berkaitan. Individu perlu memiliki kemampuan untuk menetapkan tujuan yang jelas dan realistis (*goal setting*), sebagai dasar arah tindakan. Selanjutnya, dibutuhkan keterampilan untuk memantau proses belajar dan kemajuan diri sendiri (*self-monitoring*), sehingga individu bisa menilai apakah tindakannya masih sejalan dengan tujuan.

Studi longitudinal pada mahasiswa psikologi lainnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis regulasi diri (seperti teknik *time-blocking*) mengurangi prokrastinasi hingga 34% dengan meningkatkan kesadaran akan prioritas tugas. Temuan ini konsisten dengan model yang menyatakan prokrastinasi sebagai bentuk *failure to self-regulate* akibat preferensi terhadap *mood repair* jangka pendek. (Steel, Svartdal, Thundiyil, & Brothen, 2018).

Temporal Motivation Theory (TMT)

Temporal Motivation Theory (TMT) adalah model motivasi yang mengintegrasikan elemen dari teori harapan, teori nilai, dan diskonto temporal untuk menjelaskan perilaku penundaan tugas, seperti prokrastinasi akademik. TMT menyatakan bahwa motivasi untuk menyelesaikan suatu tugas dipengaruhi oleh empat faktor utama:

1. Ekspektasi (*Expectancy*): Keyakinan individu terhadap kemungkinan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas.
2. Nilai (*Value*): Seberapa penting atau menariknya tugas tersebut bagi individu.
3. Impulsivitas (*Impulsiveness*): Tingkat kecenderungan individu untuk memilih kepuasan instan daripada hasil jangka panjang.
4. Penundaan (*Delay*): Jarak waktu antara saat ini dan tenggat waktu tugas.

Formula TMT dirumuskan sebagai berikut:
$$Motivasi = \frac{Ekspektasi \times Nilai}{1 + Impulsivitas \times Penundaan}$$

Teori ini memprediksi bahwa prokrastinasi akademik meningkat ketika tugas memiliki *deadline* jauh (*delay*) dan nilai subjektif rendah (*value*), sementara impulsivitas tinggi.

Penelitian oleh (Steel, Svartdal, Thundiyil, & Brothen, 2018) juga mendukung TMT dengan menunjukkan bahwa individu cenderung menunda tugas yang memiliki tenggat waktu yang jauh, terutama jika mereka memiliki tingkat impulsivitas yang tinggi dan nilai tugas tersebut dianggap rendah. Sementara motivasi untuk menyelesaikan tugas meningkat seiring mendekatnya tenggat waktu, karena nilai subjektif dari menyelesaikan tugas tersebut menjadi lebih tinggi dibandingkan dengan aktivitas lain yang menawarkan kepuasan instan.

Dengan demikian, TMT memberikan penjelasan formal dan empiris bagaimana faktor waktu dan persepsi nilai tugas mempengaruhi kecenderungan mahasiswa untuk menunda pekerjaan akademik.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Korelasi Spearman

Table 2 Hasil uji korelasi Spearman

Correlations			Penggunaan Media Sosial	Prokrastinasi Akademik
Spearman's rho	Penggunaan Media Sosial	Correlation Coefficient	1.000	.529**
		Sig. (2-tailed)	.	.003
		N	30	30
	Prokrastinasi Akademik	Correlation Coefficient	.529**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.003	.
		N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 2 menunjukkan besarnya hubungan antara variabel penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman, diperoleh nilai koefisien korelasi yang berada pada angka 0,529 menunjukkan kekuatan hubungan berada pada kategori sedang (0,40 - 0,59). (Martono, 2010).

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh nilai Sg. (2-tailed) sebesar 0,003. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari taraf nyata ($\alpha = 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

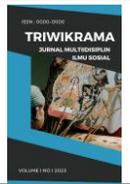
Korelasi ini bersifat positif, yang berarti semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Adanya korelasi positif ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan waktu dan penggunaan media sosial yang bijak agar tidak berdampak negatif terhadap kinerja akademik mahasiswa.

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa 15 item kuesioner dapat mengukur intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik secara akurat. Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Table 3 Hasil Uji Validitas

No. Item	r observasi	r tabel	Keterangan
1	0,456337	0,361	Dapat digunakan
2	0,400229		Dapat digunakan
3	0,629695		Dapat digunakan
4	0,38672		Dapat



			digunakan
5	0,691675		Dapat digunakan
6	0,641374		Dapat digunakan
7	0,515335		Dapat digunakan
8	0,554548		Dapat digunakan
9	0,42708		Dapat digunakan
10	0,503127		Dapat digunakan
11	0,535556		Dapat digunakan
12	0,469713		Dapat digunakan
13	0,61009		Dapat digunakan
14	0,557059		Dapat digunakan
15	0,801905		Dapat digunakan

Sumber: Data primer, diolah 2025

Berdasarkan nilai r tabel pada $N = 30$ responden dan nilai signifikansi $\alpha = 0,05$ di dapatkan angka 0,3610, dan jika dibandingkan dengan nilai koefisien korelasi (r hitung) pada semua item kuesioner yang berkisar antara 0,3861 hingga 0,8019, maka didapatkan masuk pada kategori: r hitung $> 0,3160$. Dengan pernyataan tersebut, semua item kuesioner dinyatakan valid dan dapat dipergunakan serta dapat mengukur variabel yang dimaksud dengan baik.

Uji Reliabilitas

Hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Table 4 Hasil Uji Reliabilitas

No. Item	Varians
1	0,89442719
2	0,75203427
3	0,84590516
4	1,28279209
5	0,97979589
6	1,13968806
7	1,25653845
8	1,08320512



9	0,99777530
10	1,03064165
11	1,15277443
12	1,01105005
13	1,04349838
14	0,97809338
15	1,30128141
Σ	15,74950083

Sumber: data Primer, diolah 2025

Didapatkan nilai varians totalnya adalah: $\sigma_i^2 = 74,938$

Menghitung Nilai Alpha:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[\frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right]$$

$$r_{11} = \left[\frac{15}{15-1} \right] \left[1 - \frac{15,74950083}{74,938} \right]$$

$$r_{11} = 0,84625$$

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas menggunakan rumus Cronbach's Alpha secara manual, diperoleh nilai $r_{11} > r_{\text{tabel}} = 0,84625 > 0,3610$. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa instrumen dinyatakan reliabel. Ini artinya bahwa setiap butir dalam instrumen memiliki konsistensi internal yang baik. Menurut teori pengukuran dalam psikologis dan ilmu sosial, reliabilitas yang tinggi diperlukan agar data tidak dipengaruhi oleh kebetulan, fluktuasi mood responden, atau ambiguitas pertanyaan. Jadi, semakin tinggi reliabilitas, semakin tinggi juga kepercayaan bahwa hasil penelitian mencerminkan realitas yang stabil.

KESIMPULAN

Studi ini menunjukkan korelasi yang jelas dan positif antara frekuensi penggunaan media sosial dan penundaan akademik di kalangan mahasiswa. Uji korelasi Spearman menemukan nilai koefisien sebesar 0,529 dengan tingkat signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), yang menunjukkan korelasi yang cukup kuat dan signifikan secara statistik. Ini menyiratkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan siswa di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka menunda pekerjaan akademis mereka.

Kesimpulan ini didukung oleh sejumlah teori, termasuk Teori Motivasi Temporal (TMT), Model Penerimaan Teknologi (TAM), Teori Kecanduan Media Sosial, Teori Pengaturan Diri, dan Teori Penggunaan dan Gratifikasi, yang semuanya berpendapat bahwa media sosial dapat memenuhi tuntutan psikologis tetapi juga dapat memiliki efek negatif pada pengaturan diri dan manajemen waktu. Oleh karena itu, siswa harus menggunakan waktu dan media sosial mereka dengan bijak agar tidak berdampak buruk pada kinerja akademis mereka. Lebih jauh, penelitian ini menggunakan instrumen yang valid dan andal, yang memungkinkan pengukuran kedua variabel secara akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Adwan, A. S., Li, N., Al-Adwan, A., Abbasi, G. A., & Albelbisi, N. A. (2023). Extending the Technology Acceptance Model (TAM) to Predict University Students' Intentions to Use Metaverse-Based Learning Platforms. *Education and Information Technologies*.



- Alsyouf, A., Lutfi, A., Alsubahi, N., Alhazmi, F. N., Al-Mugheed, K., Anshasi, R. J., . . . Albugami, a. M. (2023). The Use of a Technology Acceptance Model (TAM) to Predict Patients' Usage of a Personal Health Record System: The Role of Security, Privacy, and Usability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2). Diambil kembali dari <https://doi.org/10.3390/ijerph20021347>
- Fiska. (t.thn.). *Teori Used and Gratification: Konsep dan Lima Asumsi Dasar*. Diambil kembali dari Gramedia Blog: <https://www.gramedia.com/literasi/teori-used-and-gratification/>
- H, H. K., Ashri, N., & Irwansyah. (2021). Fenomena Penggunaan Media Sosial : Studi Pada Teori Uses and Gratification. *JTeksis: Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi Bisnis*.
- Isnaini, M., Sofwan, M., & Habibi, A. (2023, Mei-Agustus). Pendekatan Uses And Gratification Theory pada Penerapan Teknologi Informasi dan Komunikasi di Sekolah Dasar. *Journal on Education*, 05(04). Diambil kembali dari Website: <http://jonedu.org/index.php/joe>
- Janson, M. P. (2024, September 3). Only a matter of time? Using logfile data to evaluate temporal motivation theory in university students' examination preparation. *British Journal of Educational Psychology*, 94(4).
- Kumontoy, S. G., Dolontelide, M. C., & Ekayani, A. D. (2024). Analisis Penggunaan dan Gratifikasi Aplikasi Voisa.App dalam Mencari Koneksi Anonim di Era Digital pada Generasi Z . *JMPIS: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 1615-1622.
- Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., & Monacis, L. (2020). Examining Procrastination among University Students through the Lens of the Self-Regulated Learning Model. *Behavior Sciences*, 10(12). doi:10.3390/bs10120184
- Musaa, H. G., Fatmawati, I., Nuryakin, N., & Suyanto, M. (2024). Marketing research trends using technology acceptance model(TAM): a comprehensive review of researches (2002-2022). *COGENT BUSINESS & MANAGEMENT*, 11(1). Diambil kembali dari <https://doi.org/10.1080/23311975.2024.2329375>
- Naffisa, T., & Dwatra, F. D. (2024). The Relationship Between Academic Burnout and Social Media Addiction Among College Students at Universitas Negeri Padang in Writing Undergraduate Theses. *IN TREND: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 1(4).
- Nazhifah, & Salam, N. (2016). Pengaruh Twitter terhadap Perilaku Kecanduan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau. *JKMS: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7.
- Ramadhanti, U., Rejeki, A., & Wicaksono, A. S. (2022). Pengaruh Kecemasan Sosial Terhadap Social Media Addiction Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018-2020 Universitas X Dimasa Pandemi Covid-19. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 17(2).
- Sirois, F. M., & Giguère, B. (2018, February 17). Giving in when feeling less good: Procrastination, action control, and social temptations. *the british psychology society*, 57(2).
- Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T., & Brothen, T. (2018, April 3). Examining Procrastination Across Multiple Goal Stages: A Longitudinal Study of Temporal Motivation Theory. *frontiers in Psychology*, 9. doi:10.3389/fpsyg.2018.00327