

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYELESAIKAN SKRIPSI

Noval Achmad

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA dan e-mail: noval.17010664071@mhs.unesa.ac.id

Damajanti Kusuma Dewi

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA dan e-mail: damajantikusuma@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan sosial media terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas X Universitas Y. Pendekatan yang digunakan penulis dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 243 mahasiswa Fakultas X Universitas Y. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial yang mengacu pada aspek milik Ajzen, (2005) dan skala prokrastinasi akademik yang mengacu pada aspek milik Mustakim (2015) dengan menggunakan jenis skala Likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah uji regresi linear sederhana dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25,00 for windows. Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebesar sebesar 0,000 dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Sehingga dapat dinyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan sosial media terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan juga memnunjukkan koefisien korelasi adalah sebesar 0,590 dimana nilai tersebut jika dilihat pada kriteria koefisien korelasi menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang cukup kuat. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan tidak terdapat tanda negatif yang mana dapat diartikan bahwa hubungan antar variabel dalam penelitian ini merupakan hubungan yang positif.

Kata Kunci: Intensitas, Media Sosial, Prokrastinasi akademik, Skripsi.

Abstract

This study aims to determine the effect of the intensity of the use of social media on the academic procrastination of students who are completing their thesis at Faculty X, University of Y. The approach used by the author in this study is a quantitative approach. The subjects of this study were 243 students of Faculty X, University of Y. The sample in this study was selected using accidental sampling technique. The data collection technique uses an intensity scale of social media use which refers to Ajzen's, (2005) and academic procrastination scale which refers to Mustakim's (2015) using a Likert scale. The data analysis technique used in this study is a simple linear regression test using the SPSS 25.00 for windows application. Based on the correlation test that has been carried out, the results obtained are 0.000 where the value is less than 0.05 ($p < 0.05$). So it can be stated that the hypothesis in this study is accepted, namely that there is an influence between the intensity of the use of social media on the academic procrastination of students who are completing their thesis. Based on the correlation test that has been carried out, it also shows that the correlation coefficient is 0.590 where the value if seen from the correlation coefficient criteria shows that the two variables have a fairly strong relationship. Based on this, it can be said that the higher the intensity of the use of social media, the higher the level of academic procrastination in students, and vice versa, the lower the level of intensity of the use of social media, the lower the level of academic procrastination in students. In addition, based on the correlation test that has been carried out there is no negative sign which can be interpreted that the relationship between variables in this study is a positive relationship.

Keywords: Intensity, Social Media, Academic Procrastination, Thesis.

PENDAHULUAN

Berawal dari pandemi global yang menyebar keseluruh dunia mulai merubah segala sistem yang ada mulai dari pemerintahan, kesehatan, akademik hingga segala lapisan masyarakat. Seluruh kalangan masyarakat dipaksa untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang berubah dengan cepat. Tidak terkecuali sistem pendidikan yang mulanya terbiasa dengan pembelajaran tatap muka sekarang menjadi pembelajaran lewat jarak jauh melalui daring. Tidak dapat dipungkiri bahwa ini juga akan mendorong masyarakat untuk berpegang teguh kepada gawai mereka. Berawal dari sinilah pihak pemerintah mulai menggunakan berbagai media sebagai pembelajaran daring, mulai dari pertemuan secara daring dengan bantuan zoom, meet, dll, hingga bantuan sosial media berbasis video yang telah umum dimasyarakat yakni YouTube.

Youtube yang bekerja sebagai website video sharing dapat memfasilitasi para penggunanya untuk menonton video, mengunggah video, dan berdiskusi dengan pengguna youtube lainnya dalam kolom komentar. Video yang ada dalam situs youtube sendiri merupakan video klip, adegan TV, serta video yang dibuat lalu diunggah oleh para penggunanya. YouTube pada saat ini merupakan situs yang paling dominan dan banyak digunakan oleh berbagai penduduk di seluruh dunia. Keunggulan yang dimiliki oleh YouTube ialah layanan gratis dalam menikmati video- video yang ada sehingga tidak perlu akun premium atau bayar terlebih dahulu agar bisa mengakses youtube selama memiliki sambungan internet yang memadai.

Youtube merupakan platform berbagi video online yang saat ini telah banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia, sebanyak 88% dari total keseluruhan masyarakat Indonesia yang berjumlah 270,2 juta jiwa menghabiskan waktu berselancar di media sosial YouTube dalam kesehariannya (Hootsuite, 2020). Tidak hanya YouTube, media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat Indonesia antara lain Instagram, Tiktok, Facebook, dan Snapchat. Seperti yang diungkapkan oleh pada laman CNN Indonesia. Durasi penggunaan social media secara aktif jika lebih dari 3 jam dalam sehari (Christiany, 2011). Apalagi ditambah dengan situasi pada masa pandemi yang mengharuskan berkegiatan secara online yang menyebabkan seluruh kalangan menjadi wajar dan meningkatkan intensitas penggunaan media sosial YouTube tak terkecuali mahasiswa.

Intensitas menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), (2018) adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensitas seorang individu melakukan suatu kegiatan yang dikarenakan oleh dorongan pada dalam dirinya. Chaplin,

(2008) mengemukakan bahwa intensitas ialah sifat yang kuantitatif dari suatu penginderaan, yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya, atau dapat diartikan sebagai kekuatan tingkah laku maupun pengalaman. Kemudian menurut Gunelius, (2011), media sosial ialah penerbitan online dan alat-alat komunikasi, suatu situs dan tujuan dari web 2.0 yang berakar kepada keterlibatan, percakapan, dan juga partisipasi individu. Inilah mengapa youtube juga termasuk kedalam salah satu media sosial. Ajzen, (2005) menyatakan bahwa intensitas ialah suatu usaha yang dilakukan individu dalam melakukan aktivitas tertentu. Andarwati, (2016) menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial adalah ukuran yang mencakup aspek frekuensi dan aspek durasi dalam menggunakan media sosial. Jadi dapat dikatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial ialah suatu ukuran seberapa sering suatu media sosial itu diakses dan digunakan oleh individu yang mana salah satu dari individu tersebut adalah mahasiswa. Ajzen, (2005) menyebutkan terdapat empat aspek yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial antara lain yang pertama ialah perhatian dengan maksud sebuah ketertarikan individu kepada suatu aktivitas yang akan jauh lebih kuat dilakukan dibandingkan dengan aktivitas lain. Pada penelitian ini yang dimaksud dengan aspek pertama ini ialah ketika individu memberikan perhatian lebih ketika mengakses media sosial yang menyebabkan individu tersebut menikmati aktivitas menggunakan media sosial. Aspek kedua ialah penghayatan dengan maksud usaha individu untuk memahami, menikmati, menghayati dan menyerap informasi yang diperoleh. Pada penelitian ini yang dimaksud dengan aspek kedua ini ialah media sosial memberikan banyak informasi yang bisa mempengaruhi individu. Aspek ketiga adalah durasi dengan maksud jangka waktu atau seberapa lama kegiatan tersebut berlangsung. Pada penelitian ini yang dimaksud dengan aspek ketiga ialah seberapa lama individu menggunakan media sosial dimana mereka kadangkala lupa waktu karena terlalu fokus menikmati menggunakan media sosial. Terakhir aspek keempat ialah frekuensi yakni seberapa banyak pengulangan yang dilakukan oleh individu, dimana pada penelitian ini yang dimaksud adalah berapa kali individu dalam menggunakan media sosial. Chaplin (2008) mengategorisasikan intensitas menjadi tiga kategori yakni pertama kategori Heavy user yang berarti penggunaan yang lebih dari 40 jam perbulan. Kategori kedua Medium user penggunaan yang berkisar antara 10-40 jam per bulan. Terakhir kategori ketiga yakni Light user yang berarti penggunaan yang kurang dari 10 jam perbulan.

Mahasiswa merupakan sebutan untuk individu yang sedang berproses menuntut ilmu dalam jenjang

perguruan tinggi (Maghfiroh, 2008). Mahasiswa yang sedang menjalani pendidikannya dipersiapkan sebagai sumber daya yang dapat terjun dan berperan dalam lingkungan masyarakat, sehingga sampai sekarang mahasiswa menjadi salah satu harapan bangsa. Syarat lulus yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa agar bisa mendapatkan gelar sarjana yaitu menyelesaikan skripsi.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa yang memprogram sarjana pada semester akhir dalam masa studinya berdasarkan dari kajian kepustakaan, hasil penelitian yang telah dilakukan, atau pengembangan masalah yang dilakukan bersamaan (Darmono & Hasan, 2005). Penyusunan skripsi harus memenuhi beberapa persyaratan karya tulis ilmiah yaitu originalitas, obyektif, komunikatif, metodologis, dan sistematis. Skripsi memiliki tujuan untuk menilai kemampuan mahasiswa untuk mengkaji topik yang sesuai dengan bidang keilmuan yang dipelajari oleh mahasiswa, memberikan kontribusi praktis dan teoritis dalam ilmu yang telah diteliti maupun bagi masyarakat, dan menilai secara keseluruhan kemampuan mahasiswa dalam menyusun karya tulis ilmiah.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung merasakan banyak beban akibat kesulitan yang dirasakan terus menumpuk sampai menjadi perasaan negatif yang bisa menimbulkan stress, frustrasi, rendah diri, kecemasan, dan hilangnya motivasi yang secara tidak langsung menimbulkan sikap menunda penyusunan skripsi bahkan ada mahasiswa yang memutuskan untuk berhenti dalam mengerjakan skripsinya. Syifa, (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang kurang terampil dalam mengatur waktu cenderung mengakibatkan penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan skripsi.

Prokrastinasi akademik ialah suatu kondisi individu memiliki kecenderungan untuk menunda segala hal yang berhubungan dengan tugas akademik. Penundaan ini dapat menyebabkan munculnya suatu kecemasan terhadap tugas akademik tersebut. Masalah inilah yang juga telah dilalui oleh berbagai kalangan pelajar (Balkis & Duru, 2017).

Prokrastinasi bersumber dari dua Bahasa latin yang digabungkan menjadi satu yakni gabungan antara pro yang memiliki arti meneruskan atau mendorong kedepan dan cratinus yang memiliki arti milik hari esok. Kedua kata tersebut jika dijadikan satu memiliki arti melanjutkan pada hari berikutnya atau di dapat dikatakan saya akan mengerjakannya nanti (Burka & Yuen, 2008). Berdasarkan dua kata diatas yaitu pro dan cratinus maka dapat diartikan sebagai sebuah keputusan untuk melakukan penundaan pekerjaan pada hari selanjutnya. Menurut Freeman, Cox- Fuenzalida, & Stoltenberg (2011) Procrastination is a prevalent and complex psychological phenomenon that has been defined as the purposive delay

in beginning or completing a task. Kalimat tersebut memiliki arti bahwa prokrastinasi merupakan sebuah fenomena psikologis yang umum terjadi, defisi dari prokrastinasi sendiri adalah suatu kebiasaan atau perilaku menunda kegiatan yang penting untuk dilakukan dalam jangka waktu tertentu hingga melewati waktu yang telah ditentukan. Perilaku prokrastinasi sendiri merupakan proses yang bisa jadi memiliki konsekuensi.

Ferrari, dkk (1995) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu frekuensi perilaku menunda untuk memulai ataupun menyelesaikan suatu tugas. Pada masalah, penundaan dianggap sebagai suatu bentuk perilaku individu yang memiliki manajemen waktu yang kurang efisien, akan tetapi dalam kurun waktu beberapa tahun yang lalu terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa pemahaman mengenai konsep prokrastinasi dapat dikatakan kurang dan dapat dikatakan sebagai penghalang mekanisme dalam pemeriksaan dasar. Sedangkan prokrastinasi pada masa sekarang lebih cenderung kepada faktor emosi, perilaku, dan kognitif individu.

Sebagai suatu frekuensi penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas. Di masa lalu, penundaan dianggap sebagai manifestasi perilaku dari manajemen waktu yang tidak efisien, tapi dalam beberapa tahun kebelakang ini penelitian telah menunjukkan bahwa pemahaman konseptual mengenai prokrastinasi masih kurang dan cenderung menghalangi mekanisme pemeriksaan dasar. Sedangkan prokrastinasi yang sekarang ini tampaknya lebih terkait dengan faktor emosi, perilaku, dan kognitif. Ferrari, dkk (1995) juga memaparkan bahwa prokrastinasi dibagi dalam dua bentuk penundaan yaitu; 1) prokrastinasi fungsional, dimana perilaku menunda yang dilakukan guna mendapatkan informasi ataupun data yang diperlukan supaya lengkap, akurat, dan disertai dengan bukti yang valid.

2) prokrastinasi disfungsional, dimana perilaku menunda pekerjaan yang dilakukan tidak memiliki tujuan yang jelas dan tidak berkaitan dengan pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Ilyas, (2017) menjelaskan bahwa kebanyakan orang memaknai prokrastinasi muncul dikarenakan individu yang kurang suka atas pekerjaan atau tugas yang telah diberikan sehingga mereka memilih untuk menghindari pekerjaan tersebut. Prokrastinasi merupakan tindakan seseorang menunda tugas-tugas dikarenakan seseorang tersebut kurang bisa mengatur waktu sesuai dengan proporsi dan prioritas yang harus dilakukan terlebih dahulu (Salsabiela et al., 2018). Menurut Azizah & Kardiyem, (2020) prokrastinasi akademik merupakan sebuah tindakan yang gemar untuk menunda pekerjaan dan lebih memilih kegiatan yang menarik bagi individu tersebut. Ferrari dalam Mustakim, (2015), menganggap bahwa prokrastinasi adalah sebuah keadaan respon tetap dalam menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang diiringi

dengan keyakinan irasional. Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu kegiatan menunda-nunda pekerjaan akademik yang menyebabkan kecenderungan kecemasan terhadap tugas tersebut. Perilaku ini disebabkan karena individu lebih memilih melakukan hal yang ia anggap lebih menarik.

Menurut Mustakim, (2015) terdapat beberapa aspek yang berpengaruh pada prokrastinasi antara lain: (1) intention-action, keterkaitan antara keinginan dan tindakan yang digambarkan dengan seseorang yang mempunyai keinginan untuk melakukan pekerjaan tersebut namun tidak adanya waktu; (2) perceived time, gagalannya individu untuk mematuhi jadwal pengumpulan pekerjaan atau tugas, lebih mementingkan saat ini daripada waktu selanjutnya dan biasanya muncul rasa malas; (3) perceived ability, adanya keyakinan terhadap diri sendiri untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, diikuti dengan rasa takut, gelisah, dan menyalahkan diri sendiri; (4) emotional distress, timbulnya kecemasan dikarenakan belum tuntasnya pekerjaan yang diberikan namun jangka waktu hampir habis.

Menurut Mustakim, (2015) terdapat enam faktor yang dapat berpengaruh pada prokrastinasi akademik, yaitu; Faktor pertama ialah Locus Of Control, dimana faktor ini merupakan suatu kemampuan dalam menyusun, membimbing, mengatur dan memberikan arahan dalam berperilaku supaya dapat berjalan ke arah konsekuensi yang positif. Kedua ialah Faktor Dukungan Sosial, dimana dukungan sosial ini merupakan salah satu faktor berbentuk dorongan yang berasal dari lingkungan sosial individu, biasanya dorongan ini dapat berupa verbal maupun nonverbal yang dapat berdampak pada emosional atau perilaku individu. Selanjutnya Faktor ketiga ialah Kepribadian, dimana kepribadian ini memiliki definisi sebafei sebuah bentuk dari beberapa sifat yang terdapat pada individu yang mana hal tersebut dapat berpengaruh pada perilaku individu. Kepribadian individu dapat berpengaruh pada persepsi dan pengambilan keputusan untuk melakukan prokrastinasi akademik atau tidak.

Faktor keempat adalah faktor Perfectionisme, dalam faktor perfectionisme merupakan suatu bentuk ekspresi individu yang mencakup tiga aspek yaitu keagungan neurotik, penuntut neurotik, dan kebanggaan neurotik, atau tidak menerima sesuatu yang belum sempurna. Selanjutnya faktor yang kelima yaitu sikap dan keyakinan, definisi dari sikap dan keyakinan sendiri adalah sebuah penilaian kognitif individu mengenai perasaan suka atau tidak suka, perasaan emosional yang dimana pada setiap tindakan yang dilakukan cenderung mengarah pada objek maupun ide. Sikap dapat sangat berpengaruh pada keyakinan, dan begitu pula sebaliknya,

keyakinan dapat menentukan suatu siki yang muncul. Keterkaitan dengan prokrastinasi akademik individu, sikap dan keyakinan memiliki pengaruh terhadap perilaku individu. Lalu yang terakhir yaitu motivasi berprestasi, faktor motivasi berprestasi ini merupakan suatu dorongan yang ada pada individu yang berguna untuk menangani masalah yang ada pada proses pencapaian tujuan, sehingga individu yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi akan memunculkan usaha yang lebih besar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis melalui wawancara kepada 7 orang mahasiswa Fakultas X Universitas Y, secara garis besar dapat dikatakan bahwa memiliki tingkat jawaban yang relatif sama, yakni sama-sama memiliki tingkat prokrastinasi yang cukup tinggi, berdasarkan seberapa lama mereka menggunakan media sosial youtube dalam satu harinya yang rata-rata menjawab bahwa melebihi 7 jam perharinya. Total 5 dari 7 orang tersebut merasa bahwa sering tergoda menggunakan media sosial youtube ketika sedang mencari ide untuk mengerjakan skripsi mereka. Penulis juga menyebarkan angket sebagai bahan awal yang mampu meyakinkan penulis kepada 26 mahasiswa Fakultas X Universitas Y. Didapatkanlah hasil seperti berikut, untuk kelompok pertanyaan pertama yang terdiri dari pertanyaan yang meliputi penggunaan media sosial mampu membuat suasana hati menjadi senang, terhitung sebanyak 88,5% dari total 26 mahasiswa, merasa bahwa senang atau dapat mengubah suasana hati menjadi lebih baik ketika menggunakan media sosial. Pada kelompok pertanyaan kedua, yang meliputi pertanyaan mengenai jangka waktu yang digunakan mahasiswa untuk menggunakan media sosial, terhitung sebesar 56,8% dari total 26 mahasiswa meluangkan waktu yang lebih dari empat jam dalam sehari untuk mengakses media sosial, serta akan merasa ada yang kurang atau akan cepat bosan jika tidak mengakses media sosial. Pada kelompok pertanyaan ketiga yang meliputi pertanyaan mengenai cara mereka menetapkan jadwal mengerjakan skripsi terhitung sebesar 63,5% dari total 26 mahasiswa tidak memiliki jadwal khusus dalam mengerjakan skripsi, bahkan hanya akan mengerjakannya ketika suasana hati mereka sedang ingin mengerjakan. Pada kelompok pertanyaan keempat yang meliputi pertanyaan mengenai prioritas dalam mengerjakan skripsi sebesar 25,7% dari total 26 mahasiswa merasa bahwa sering menunda-nunda mengerjakan skripsinya baik karena pekerjaan sampingan, ataupun tidak memiliki ide untuk apa yang mereka kerjakan. Pada kelompok pertanyaan terakhir yang meliputi seberapa keras usaha mereka ketika mengerjakan skripsi sebesar 24,4% dari total 26 mahasiswa merasa bahwa mereka cenderung mudah putus asa dan lebih sering tergoda dalam menggunakan media sosial dengan niatan untuk meningkatkan suasana hati dalam

mengerjakan skripsi yang malah berujung pada penggunaan media sosial yang melebihi waktu biasanya mereka gunakan, bahkan ada juga yang memikirkan beberapa jalan pintas untuk mengerjakan skripsi mereka dengan cara curang dan tidak bertanggung jawab.

Penulis juga melakukan kajian literatur untuk menambah wawasan dalam studi pendahuluan. Berdasarkan kajian literatur diketahui bahwa terdapat penelitian terdahulu yang melakukan penelitian serupa dengan penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh Balkis & Duru, (2017) dengan judul *Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performances* bertujuan untuk mengetahui perbedaan gender dalam hubungan prokrastinasi akademik, kepuasan hidup akademik dan kinerja akademik. Subjek penelitian ini adalah 441 mahasiswa S1 dengan pembagian 49,4% perempuan dan 50,6% laki-laki. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan negatif dengan kepuasan hidup akademik dan kinerja akademik. Selain itu hasil juga menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi, serta kepuasan hidup akademik dan kinerja akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan. Penelitian serupa dilakukan oleh Andarini & Fatma, (2013) yang berjudul *hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi*. Dalam penelitian ini memiliki tujuan guna mencari tau apakah terdapat hubungan antara distress dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Sahid Surakarta angkatan 2005-2007 dimana para partisipan tersebut sedang dalam proses penyusunan skripsi. Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara distress dengan prokrastinasi akademik, dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif dan signifikan diantara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Muswara, Mujidin, & Purwati, (2019), dengan judul *peran efikasi diri dan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi terhadap prokrastinasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peran efikasi diri dan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi terhadap prokrastinasi pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada 191 mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi dan Bisnis Prodi Akuntansi Universitas Ahmad Dahlan. Hasil menunjukkan bahwa adanya peran yang negatif efikasi diri dan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi terhadap prokrastinasi mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Rengganis, Tarma, & Rasha, (2019),

dengan judul *pengaruh pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Subjek penelitian ini adalah 83 siswa siswi kelas VII, VIII, dan IX di SMP Putra 1 Jakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan negatif antara pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Syifa (2020), dengan judul *intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing mahasiswa*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing mahasiswa secara simultan dan parsial. Subjek dalam penelitian ini adalah 103 mahasiswa dari Prodi Psikologi Islam IAIN Pontianak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap perilaku prokrastinasi akademik dan perilaku phubbing mahasiswa secara simultan. Penelitian terdahulu terkait dengan intensitas penggunaan media sosial juga dilakukan oleh Sariyani, (2017), dengan judul *hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 115 siswa kelas XI IPS di SMAN 5 Samarinda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi.

Berdasarkan apa yang ditemukan peneliti dalam studi pendahuluan kepada mahasiswa fakultas X universitas Y mengenai fenomena yang telah dibahas diatas, didukung dengan kajian literatur mengenai penelitian yang terkait ataupun hampir sama sebelumnya, maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas X Universitas Y

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan pada angka dan data-data kuantitatif dalam analisa yang berbentuk angka yang dikumpulkan melalui proses pengukuran dan kemudian diolah menggunakan metode statistika (Azwar, 2017).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas X Universitas Y yang telah memprogram mata kuliah skripsi ataupun telah

menempuh delapan atau lebih dari delapan semester dengan jumlah 243 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik accidental sampling. Teknik accidental sampling merupakan teknik non-probability sampling yang dilakukan berdasarkan kebetulan tanpa direncanakan peneliti (Jannah, 2018).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angket kuisioner yang dibagikan secara daring serta menggunakan literatur buku, jurnal, dan artikel sebagai data dan teori pendukung. Total subjek yang berpartisipasi dalam uji coba skala ini sebanyak 30 mahasiswa.

Instrumen dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek pada setiap variabel. Skala intensitas penggunaan media sosial disusun dengan menggunakan aspek-aspek menurut (Ajzen, 2005) yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Setelah dilakukan uji validitas pada 30 subjek, delapan aitem yang ada pada skala uji coba dinyatakan valid. Selanjutnya uji reliabilitas dari skala intensitas penggunaan media sosial menunjukkan hasil sebesar 0.922. Azwar (2015) menyebutkan bahwa jika nilai koefisien reliabilitas dari suatu skala semakin mendekati angka 1.00, maka dapat dikatakan bahwa skala tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa skala yang telah di uji coba ini merupakan skala yang reliabel dan layak digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial mahasiswa. Skala yang kedua adalah prokrastinasi akademik disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Mustakim (2015) yaitu intention-action, perceived time, perceived ability, dan emotional distress. Setelah di uji coba kepada 30 mahasiswa, 2 aitem dari skala tersebut gugur dan 28 aitem dinyatakan valid. Reliabilitas dari skala prokrastinasi akademik ini adalah sebesar 0.919. Sama seperti skala intensitas penggunaan media sosial, skala prokrastinasi akademik juga mendekati angka 1.00 yang dapat diartikan bahwa skala ini reliabel dan layak digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik mahasiswa.

Kedua skala dalam penelitian ini berbentuk angket kuisioner, angket kuisioner yang dibagikan merupakan angket dengan skala likert yang memuat aitem-aitem pernyataan dari variabel intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi. Intensitas penggunaan media sosial ialah suatu ukuran seberapa sering suatu media sosial itu diakses dan digunakan oleh individu. Prokrastinasi adalah suatu kegiatan menunda-nunda pekerjaan akademik yang menyebabkan kecenderungan kecemasan terhadap tugas tersebut. Perilaku ini disebabkan karena individu lebih memilih melakukan hal yang ia anggap lebih menarik.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan uji validitas dan reliabilitas pada setiap aitem dalam variabel penelitian. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas untuk mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan taraf signifikansi 5%. Uji linearitas untuk melihat data antara kedua variabel bersifat linear atau tidak. Uji linearitas dengan melihat nilai linearity dan deviation from linearity. Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis regresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear sederhana dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25,00 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Data Penelitian

Uji analisis deskriptik yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan suatu data penelitian yang di dalamnya terdapat nilai minimum, maksimum, mean (rata-rata), dan standart deviasi. Uji analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS Statistic 24.0. di bawah ini adalah hasil uji deskriptif yang telah dilakukan :

Tabel 1. Uji Deskriptif Penelitian
Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mea n	Std. Deviatio n
totalx	14	17	30	23.7	7.208
	3			8	
totaly	14	75	109	91.0	8.853
	3			1	
Valid N (listwise)	14				
	3				

Hasil uji deskriptif yang telah dilakukan diatas dapat diketahui bahwa jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 143 mahasiswa. Pada variabel intensitas penggunaan media sosial dapat diketahui nilai rata-rata (mean) yang didapatkan adalah sebesar 23.78, selanjutnya nilai minimum dalam variabel intensitas penggunaan media sosial sebesar 17, serta nilai maksimum yang didapatkan dalam variabel penggunaan media sosial ini sebesar 30, dan standart deviasi sebesar 7.208.

Hasil dari uji deskriptif di atas pada variabel prokrastinasi akademik menghasilkan nilai mean sebesar 91.01, selanjutnya nilai minimum pada variabel

prokrastinasi akademik menunjukkan nilai sebesar 75 serta nilai maksimum sebesar 109, pada tabel di atas menunjukkan pula nilai standart deviasi pada variabel prokrastinasi akademik adalah sebesar 9.953.

Uji Asumsi Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu bahwa data penelitian merupakan data yang berdistribusi normal atau tidak, menurut Hulu dan Sinaga (2019) terdapat persyaratan dalam uji normalitas yaitu jika nilai signifikansi data lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 2. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		totalx	totaly
N		143	143
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	23.7832	91.0140
	Std. Deviation	2.20799	5.85263
Most Extreme Differences	Absolute	.115	.100
	Positive	.086	.050
	Negative	-.115	-.100
Test Statistic		.115	.100
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.001 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada tabel di atas sebesar 0,320 yang berarti nilai tersebut lebih besar dari pada 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini merupakan data yang berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Siregar (2013) menyatakan bahwa uji linearitas dilakukan untuk mencari tahu apakah antar kedua variabel memiliki hubungan yang linear, data yang dapat dikatanyakan linear adalah data yang memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

**Tabel 3. Uji Linearitas
ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
total	Betwe	517.50	13	39.8	1.18	.30
y *	en					
total	Group	.934	1	.934	.028	.86
x	s					
	Deviatio	516.57	12	43.0	1.27	.23
	n from	2		48	8	9
	Linearity					
	Within Groups	4346.4	12	33.6		
		66	9	94		
	Total	4863.9	14			
		72	2			

Dapat dilihat pada tabel di atas, berdasarkan uji linearitas yang telah dilakukan nilai signifikansi yang didapatkan sebesar 0,239 ($p > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

Uji hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mencari tau apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik. Hipotesis pada penelitian ini yaitu “terdapat hubungan antara intensitas penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi”.

Tabel 4. Kriteria Uji Korelasi

Interval Koefisien	Kriteria
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Cukup Kuat
0,60 – 0,779	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sugiyono (2013) menyatakan tujuan analisis data yang dilakukan dalam penelitian adalah untuk mengetahui/megukur seberapa erat hubungan antara dua variabel yang ada pada penelitian yang ditunjukkan dalam besaran korelasi (r).

Sugiyono (2017) menyatakan bahwa dalam uji hipotesis antar dua variabel dapat dinyatakan terdapat hubungan jika nilai signifikasinya kurang dari 0,05

($p < 0,05$), tetapi jika nilai signifikasinya lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel tidak terdapat hubungan yang signifikan. Berikut tabel dibawah ini merupakan tabel yang memperlihatkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 24.0 dengan menggunakan teknik analisis Pearson Product Moment :

Tabel 5. Uji Korelasi Correlation

		Total X	Total Y
Total X	Pearson Correlation	1	.590**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	143	143
Total Y	Pearson Correlation	.590**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	143	143

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa uji korelasi yang telah dilakukan menunjukkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai tersebut tidak lebih besar dari pada 0,05 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara variabel intensitas penggunaan sosial media dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pada tabel uji korelasi di atas dapat diketahui hasil nilai koefisien korelasi adalah sebesar 0,590 yang mana nilai tersebut jika dilihat pada kriteria koefisien korelasi menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang cukup kuat. Selain itu berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan tidak terdapat tanda negatif yang mana dapat diartikan bahwa hubungan antar variabel dalam penelitian ini merupakan hubungan yang positif.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan sosial media terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas X Universitas Y. berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui jika hasil nilai signifikansi dari uji korelasi antara kedua variabel adalah sebesar 0,000 dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Sehingga dapat dinyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan sosial media terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Pada tabel uji korelasi di atas dapat dilihat hasil nilai koefisien korelasi adalah sebesar 0,590 dimana nilai tersebut jika dilihat pada kriteria koefisien korelasi menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang cukup kuat. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada

mahasiswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan tidak terdapat tanda negatif yang mana dapat diartikan bahwa hubungan antar variabel dalam penelitian ini merupakan hubungan yang positif.

Internet atau media sosial hampir bisa diakses dimanapun dan kapanpun melalui smartphone dimana hal tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi semakin tidak bisa lepas dengan internet. Pada kenyataannya, smartphone merupakan suatu barang yang sangat mudah dibawa dan memiliki banyak fungsi sehingga hal tersebut membuat penggunanya merasakan kenyamanan yang terkadang juga menyebabkan kerugian dari pada keuntungan bagu penggunaannya. Untuk mahasiswa, hal tersebut dapat menyebabkan perilaku menunda-nunda pekerjaan secara akademik atau biasa dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik yang disebabkan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar ataupun mengerjakan tugas beralih menjadi waktu untuk menggunakan smartphone yang telah menjadi kebiasaan individu dalam setiap harinya (Pamuk, 2013).

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh McCown dan Jonshon (dalam Ghufroon & Risnawita, 2012) yang menyatakan bahwa individu akan cenderung melakukan kegiatan yang akan menyebabkan rasa senang. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Ferarri et al (199) yang menyatakan bahwa individu cenderung melakukan kegiatan lain yang dirasa lebih menyenangkan seperti menonton, mendengarkan musik, mengobrol, dan mengakses internet dari pada harus menyelesaikan tugas yang ada. Mahasiswa akan cenderung lebih memilih untuk melakukan yang mereka sukai dan menunda pekerjaan yang dimilikinya, mahasiswa menganggap bahwa menyelesaikan tugas/skripsi yang dimiliki merupakan hal yang membosankan sehingga mereka lebih memilih melakukan kegiatan yang lainnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ganistyara (2017) dimana dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang positif serta signifikan antara variabel intensitas penggunaan aplikasi Instagram dengan prokrastinasi akademik. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Yaningsih dan Fachrurrozie (2018) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Corner (Elia, 2009) yang menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang membuat internet menjadi begitu menarik dan juga dapat menyebabkan 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.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Gultom Dkk. (2018) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara adiksi penggunaan internet dan prokrastinasi pada mahasiswa. Penggunaan media sosial yang berlebihan akan menyebabkan mahasiswa melupakan aktivitas yang lainnya dimana seharusnya mereka melakukan aktivitas yang lebih penting untuk dilakukan, namun mereka lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan seperti mengangkes sosial media. Hal tersebutlah yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pendapat yang disampaikan Fauziah (2015) yang menyebutkan bahwa yang menjadi penyebab seseorang melakukan prokrastinasi akademik adalah mereka lebih suka melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti menonton film, bermain game, dan membaca novel, hal tersebutlah yang menyebabkan individu mengabaikan tugas-tugas perkuliahannya.

Mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi yang cukup tinggi ketika dalam proses pengerjaan skripsinya dihadapkan dengan masalah mereka akan cenderung menjadikan alasan tersebut untuk gagal. Di setiap pemasalahannya dimana terdapat suatu tuntutan tinggi yang berasal dari dosen pembimbing sehingga hal tersebut mengakibatkan individu merasa sulit ketika menyelesaikan skripsinya, dengan mendapat banyak revisi akan membuat individu melakukan penundaan dalam pengerjaan skripsinya, individu akan merasa kurang mampu dan tidak percaya diri mengenai kemampuan yang ada pada dirinya untuk menyelesaikan skripsinya dan cenderung akan mengalami kesulitan dalam proses penyelesaian skripsinya dalam kurun waktu tertentu. Seseorang dengan intensitas penggunaan sosial media yang cukup tinggi lebih cenderung untuk memunculkan sikap prokrastinasi akademik, sehingga dapat dikatakan bahwa setiap orang memiliki tingkatan prokrastinasi yang berbeda serta memiliki keberhasilan untuk memenuhi tugas juga berbeda.

Menggunakan media sosial secara berlebihan dapat mengakibatkan mahasiswa lupa untuk melakukan aktivitas yang lainnya dimana aktivitas tersebut sebenarnya lebih penting untuk dilakukan, karena mahasiswa menganggap bahwa mengakses media sosial merupakan aktivitas yang lebih menyenangkan untuk dilakukan dari pada mengerjakan tugas atau

menyelesaikan skripsinya. Dengan tidak adanya kontrol individu dalam menggunakan sosial media mereka akan melakukan penundaan terhadap kewajiban pekerjaan yang mereka lakukan, hal tersebutlah yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Davis (2001) yang menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dapat muncul dikarenakan tidak adanya kontrol individu terhadap penggunaan smartphone yang memiliki koneksi dengan internet.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Muflih Dkk. (2017) menyebutkan bahwa intensitas penggunaan smartphone di Indonesia biasanya lebih cenderung digunakan untuk mengakses games dan media sosial yang akan berdampak negatif pada sisi akademik individu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggunani dan Purwanti (2019) yang menyebutkan bahwa mengakses internet secara berlebihan dirasa lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan setiap tugas yang didapatkan ketika kuliah. Perilaku mengakses media sosial/internet secara berlebihan tersebut memunculkan peluang untuk individu melakukan prokrastinasi akademik dimana individu yang melakukan prokrastinasi biasanya tidak bisa mengatur waktu yang baik dan tidak memiliki strategi belajar yang lemah (Steel & Klingsieck, 2015).

Rasa senang menggunakan smartphone serta kemudahan mengakses media sosial membuat individu lupa akan kewajibannya sebagai mahasiswa menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kecenderungan individu dalam melakukan prokrastinasi akademik. Sebagai mahasiswa seharusnya kita dapat mempergunakan smartphone dan media sosial sebagai sarana untuk mendukung aktivitas belajar dalam perkuliahan, karena segala fitur yang ada pada smartphone serta kemudahannya untuk mengakses internet dan media sosial memiliki fungsi yang sangat banyak untuk mendukung aktivitas belajar jika dipergunakan dengan baik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan paparan hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini sejalan dengan tujuan utama yaitu terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai signifikan dari uji korelasi antara kedua variabel adalah sebesar 0,000 dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Sehingga dapat dinyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan sosial media terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang

sedang menyelesaikan skripsi. Pada tabel uji korelasi di atas dapat dilihat hasil nilai koefisien korelasi adalah sebesar 0,590 dimana nilai tersebut jika dilihat pada kriteria koefisien korelasi menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang cukup kuat. Selain itu berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan tidak terdapat tanda negatif yang mana dapat diartikan bahwa hubungan antar variabel dalam penelitian ini merupakan hubungan yang positif. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Saran

Berdasarkan penjelasan dan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas maka peneliti dapat memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa
Mahasiswa seharusnya dapat mengatur waktu antara menggunakan media sosial dengan melakukan aktivitas yang lain dan lebih mengutamakan untuk menuntaskan skripsi supaya dapat terserlesaikan dengan baik dan tepat waktu. Penelitian yang dilakukan ini juga diharapkan dapat berguna untuk memberikan wawasan tentang prokrastinasi akademik dalam lingkup mahasiswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Saran bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini membahas mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dimana hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel, namun bukan tidak mungkin bahwa terdapat faktor lain yang dapat berpengaruh pada prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sehingga diharapkan untuk peneliti yang selanjutnya dapat penelitian dengan meneliti faktor-faktor yang lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Ajzen, I. (2005). *Attitude, personality, and behavior*. Open University Press.

Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Talenta Psikologi*, 2(2), 157–179.

Andarwati, I. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas

penggunaan media jejaring sosial media instagram pada siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 1–12.

Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh perfeksionisme, konformitas, dan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan academic hardiness sebagai variabel moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119–132.

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.

Balkis, M., & Duru, E. (2017). Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(1), 105–125.

Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. Da Capo Press.

Chaplin, J. P. (2008). *Kamus lengkap psikologi*. Raja Grafindo Persada.

Christiany, J. (2011). Hubungan penggunaan situs jejaring sosial facebook terhadap perilaku remaja di kota makasar. *Jurnal Penelitian IPTEKKOM*, 13(1), 1–14.

Darmono, & Hasan, A. M. (2005). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Gramed Widayarsana Indonesia.

Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press.

Freeman, E. K., Cox-Fuenzalida, L. ., & Stoltenberg, I. (2011). Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks. *Curr Psychol*, 30, 375–382.

Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 330–347.

Gunelius, S. (2011). *30-Minute social media marketing*. McGraw-Hill Companies.

Hootsuite. (2020). *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2020*.

Ilyas, M. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di SMA Islam Terpadu boarding school Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Pemikiran Islam*, 4(1), 71–82.

Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (2018). *Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*.

Maghfiroh, N. L. (2008). Hubungan distress dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Universitas

Muhammadiyah Surabaya.

- Mustakim. (2015). Hubungan antara locus of control dengan prokrastinasi akademik pada siswa MAN 1 Medan. Universitas Medan.
- Muswara, N. I., Mujidin, & Purwati. (2019). Peran efikasi diri dan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi, terhadap prokrastinasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Prosiding Magister Psikologi*, 37–45.
- Rengganis, I., Tarma, & Rasha. (2019). Pengaruh pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*, 6(2), 126–132.
- Salsabiela, A., Atieq, B., Husna, A. A., Utami, A. N., Qurrota'yun, N. N., & Qudsyi, H. (2018). TRASI (training motivasi) untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa siswi MTS (Madrasah Tsanawiyah). *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 177–186.
- Sariyani. (2017). Hubungan antara kontrol diri dan intensitas penggunaan media sosial dengan kemampuan sosialisasi. *Psikoborneo*, 5(4), 503–509.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku pubhing mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83–96.