

Peran *Self-Control* Dalam Memoderasi Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Salwa Nuralawiyah^{*1}, Ati Sadijah², Rendra Gumilar³

Salwanuralawiyah9@gmail.com^{*1}, atisadijah07@gmail.com², rendragumilar@unsil.ac.id³

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik, peran *self-control* sebagai variabel moderasi, serta pengaruh ketiga variabel tersebut secara simultan terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei pada 233 mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi tahun ajaran 2025/2026 sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportional Stratified Sampling* dan analisis data dilakukan melalui *Moderated Regression Analysis* (MRA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik; (2) *Self-control* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik serta memoderasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik, sehingga *self-control* berperan sebagai *quasi moderator*; (3) Intensitas penggunaan media sosial, *self-control*, dan interaksinya secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Kata kunci: intensitas penggunaan media sosial, prokrastinasi akademik, *self-control*

ABSTRACT: This study aims to analyze the effect of social media usage intensity on academic procrastination, the role of *self-control* as a moderating variable, and the simultaneous effect of these variables on academic procrastination. This study employed a quantitative approach using a survey method conducted on 233 students of the Economic Education Department at Universitas Siliwangi in the 2025/2026 academic year as the research sample. The sampling technique used was *Proportional Stratified Sampling*, and the data were analyzed using *Moderated Regression Analysis* (MRA). The results showed that: (1) Social media usage intensity had a significant effect on academic procrastination; (2) *Self-control* had a significant effect on academic procrastination and also moderated the effect of social media usage intensity on academic procrastination. Therefore, *self-control* acted as a *quasi moderator*; and (3) Social media usage intensity, *self-control*, and their interaction simultaneously had a significant effect on academic procrastination.

Keyword: academic procrastination, social media usage intensity, *self-control*

PENDAHULUAN

Pada jenjang pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan yang baik dalam pengelolaan waktu dan tanggung jawab dalam belajar agar dapat memenuhi berbagai kewajiban akademiknya. Dalam prosesnya, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mengikuti kegiatan perkuliahan saja, akan tetapi juga dituntut dalam kewajiban akademik lainnya seperti menyelesaikan beragam tugas akademik, mempersiapkan ujian, serta memenuhi berbagai target dalam capaian pembelajaran dengan kurun waktu yang telah ditentukan. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan dalam mengatur waktu serta membagi prioritas dalam aktivitas akademiknya secara efektif. Namun pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa mampu dalam memenuhi berbagai tuntutan tersebut dengan baik. Tidak sedikit mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan menunda dalam penyelesaian tugas akademik, walaupun mereka memahami bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap hasil belajarnya. Perilaku menunda tugas akademik tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik menjadi salah satu permasalahan yang sering dijumpai dalam lingkungan akademik, termasuk oleh mahasiswa itu sendiri. Husain et al., (2023) memaparkan bahwa terdapat sekitar 75% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dan menganggap bahwa perilaku tersebut sebagai kebiasaan di kehidupan seorang mahasiswa. Purba et al.,(2025) juga menyatakan bahwa 48% mahasiswa pada jenjang sarjana sering menyelesaikan tugas pada menit terakhir menjelang batas waktu akan berakhir. Fakta tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang umum dan sering terjadi di kalangan mahasiswa, bahkan cenderung dianggap sebagai kebiasaan dalam proses perkuliahan tersebut.

Fenomena tersebut juga terjadi pada mahasiswa jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi, dimana berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan terhadap 118 mahasiswa, ditemukan bahwa hampir seluruh responden, yaitu sebesar 90,7% pernah melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Selain menunjukkan keberadaan fenomena tersebut, hasil

pra-penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dengan frekuensi yang beragam dalam satu bulan terakhir.

Berdasarkan hasil pra-penelitian tersebut dapat diketahui bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi mayoritas berada pada kategori sesekali atau terkadang dengan persentase sebesar 74,6%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa masih melakukan perilaku prokrastinasi akademik meskipun dengan intensitas yang tidak terlalu tinggi. Namun demikian, mahasiswa yang berada pada kategori hampir setiap saat yaitu sebesar 14,4% dan kategori setiap saat sebesar 1,7%. Hal tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa mahasiswa yang cukup sering dalam melakukan penundaan tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat frekuensi prokrastinasi akademik mahasiswa cenderung bervariasi. Pra-penelitian juga dilakukan untuk mengidentifikasi alasan mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Dari hasil pra-penelitian terdapat beberapa alasan yang melatarbelakangi mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Alasan yang paling banyak dilakukan adalah godaan dalam membuka media sosial dengan persentase sebesar 65,3%, yang menunjukkan bahwa media sosial memberikan peran besar dalam mengalihkan perhatian mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik.

Penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik, terutama apabila digunakan dengan intensitas yang berlebihan. Trilestari (2025) mengungkapkan bahwa Indonesia menjadi salah satu negara dengan pengguna media sosial aktif yang cukup banyak, yaitu sekitar 167 juta atau 60,4% dari total populasi. Ini berarti penggunaan media sosial telah secara luas digunakan oleh masyarakat dari berbagai kalangan, termasuk mahasiswa.

Intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini mengarah pada perilaku penundaan yang bersifat disfungsional, yaitu penundaan yang tidak

mendukung penyelesaian tugas secara optimal serta dilakukan tanpa alasan yang jelas dan kurang produktif. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat intensitas penggunaan media sosial yang dilakukan maka semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademiknya (Rahmawati & Indriayu, 2025; Turnip et al., 2025; Putri et al., 2022; Susanto et al., 2024; Lestari et al., 2024).

Namun, tidak semua individu yang aktif menggunakan media sosial menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Terdapat faktor internal yang turut memengaruhi perbedaan tersebut. Salah satu faktor internal yang turut berperan adalah *self-control* atau kemampuan pengendalian diri. *Self-control* berperan dalam mengatur dorongan, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang, termasuk dalam konteks akademik. Pada penelitian terdahulu menyebutkan bahwa *self-control* berpengaruh baik terhadap prokrastinasi akademik (Widyaningsih, 2021). Hal tersebut menunjukkan bahwa tingginya *self-control* dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. Selain itu pada beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa *self-control* berkontribusi memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan dengan faktor lain terhadap prokrastinasi akademik (Tsalitsah & Naqiyah, 2026). Fajria, (2025) juga menemukan bahwa pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik berkontribusi memberikan pengaruh lebih besar dibandingkan pengaruh *mindless scrolling* sehingga potensi prokrastinasi bisa diminimalkan dengan adanya pengaruh *self-control* tersebut.

Berdasarkan hal tersebut *self-control* dipandang memiliki peran penting dalam mengendalikan perilaku individu, terutama dalam mengurangi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik meskipun terdapat distraksi seperti penggunaan media sosial. Sehingga mahasiswa dengan *self-control* yang baik akan lebih bisa mengendalikan dirinya dalam memutuskan sesuatu, seperti memutuskan untuk mengerjakan tugas terlebih dahulu agar tidak ada tumpukan tugas, terhindar dari konsekuensi negatif, dan mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Berdasarkan hal tersebut, *self-control* dipandang berpotensi untuk dijadikan sebagai

variabel moderasi dalam penelitian ini, guna menguji sejauh mana *self-control* mampu memperkuat atau memperlemah pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik

Meskipun penelitian mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan *self-control* terhadap prokrastinasi akademik telah banyak dilakukan, penelitian yang menempatkan *self-control* sebagai variabel moderasi masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya menempatkan *self-control* sebagai variabel bebas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya *research gap* yang perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan *self-control* sebagai variabel moderasi pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi.

LANDASAN TEORI

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat diartikan sebagai kecenderungan menunda pekerjaan hingga waktu berikutnya. Nurjan (2020) menjelaskan prokrastinasi sebagai penundaan dalam memulai pengerjaan ataupun penyelesaian tugas yang dilakukan secara disengaja. Prokrastinasi adalah perilaku menunda yang dilakukan secara sukarela terhadap kegiatan yang seharusnya dikerjakan, tanpa memikirkan konsekuensi yang lebih buruk yang dapat terjadi ketika melakukan penundaan (Laia et al., 2022).

Adapun indikator yang digunakan yaitu *Academic Procrastination Scale* (APS) yang disusun oleh McCloskey dan Scielzo (Cahayadewi et al., 2022), terdapat 6 area konseptual prokrastinasi, yaitu keyakinan psikologis mengenai kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial prokrastinasi, keterampilan manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan.

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas merupakan suatu kegiatan yang berkaitan dengan frekuensi. Putri et al., (2022) mengungkapkan intensitas sebagai gambaran besar mengenai seberapa sering dan lamanya suatu individu dalam melakukan sebuah kegiatan yang diukur dengan waktu berdasarkan tujuan yang

ditetapkan. Adapun media sosial adalah perkembangan teknologi yang didalamnya memuat beberapa platform yang memudahkan dalam proses interaksi, berbagi informasi, komunikasi, dan hiburan. Adapun jenis media sosial diantaranya *whatsapp*, *tiktok*, *instagram*, *facebook*, dan lain-lain. Putri et al., (2022) juga menambahkan bahwa media sosial merupakan ruang pertemuan untuk melaksanakan komunikasi antar individu dan sarana untuk saling berbagi akan hal-hal yang dilakukan kepada publik tanpa adanya unsur membedakan antar individu. Qadir & M. Ramli, (2024) menjelaskan media sosial adalah platform berbasis internet yang memungkinkan penggunaannya untuk berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan berbagai jenis konten, baik berupa tulisan, foto, video, maupun suara di dalam lingkungan virtual.

Indikator yang digunakan yaitu indikator intensitas penggunaan media sosial yang dari perhatian seseorang dalam menggunakan media sosial, penghayatan, durasi waktu mengakses media sosial, dan frekuensi penggunaan media sosial (Putri et al., 2022).

Self-Control

Self-control didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan dorongan, baik dorongan internal, seperti rasa malas atau ketidaknyamanan maupun dorongan eksternal, seperti gangguan dari lingkungan sekitar (Kalyaniti et al., 2025). Mahasiswa yang memiliki *self-control* yang baik akan cenderung bisa mengontrol dirinya dalam menggunakan media sosial secara lebih bijak lagi sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya prokrastinasi akademik.

Indikator *self-control* yang digunakan dalam mengukur variabel *self-control* terbagi kedalam beberapa aspek, yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*) yang terdiri atas mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*); kontrol kognitif (*cognitif control*) yang terdiri atas memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*); serta kontrol pengambilan keputusan (*decisional control*) (Widyaningsih & Savira, 2021)

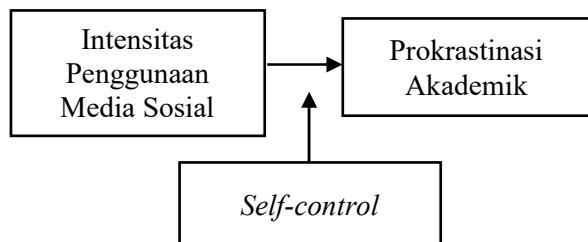
Temporal Motivation Theory (TMT)

Teori dalam penelitian ini menggunakan *Temporal Motivation Theory*. *Temporal Motivation Theory* (TMT) merupakan teori yang paling berpengaruh untuk menjelaskan perilaku prokrastinasi akademik (Turgeman & Pollak, 2023, p. 449). Dalam teori tersebut Steel dan König (Turgeman & Pollak, 2023) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dibagi menjadi empat elemen, yaitu *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay*, dan *delay*. Dalam penelitian ini, elemen *expectancy*, *value*, dan *sensitivity to delay* menjadi dasar untuk menjelaskan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, *self-control*, dan prokrastinasi akademik. Intensitas penggunaan media sosial dipandang sebagai bentuk distraksi yang dapat meningkatkan *impulsiveness* dan *sensitivity to delay*, sehingga mahasiswa lebih cenderung memilih aktivitas yang memberikan kesenangan instan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Kondisi tersebut dapat menurunkan motivasi belajar, mengurangi keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas tepat waktu (*expectancy*), serta membuat media sosial dipersepsikan lebih bernilai dibandingkan tugas akademik (*value*).

Di sisi lain, *self-control* memiliki peran penting dalam mengendalikan impulsivitas dan mengurangi *sensitivity to delay* yang muncul akibat distraksi penggunaan media sosial. Mahasiswa dengan *self-control* yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur penggunaan media sosial dan tetap fokus pada tujuan akademiknya, sehingga kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik menjadi lebih rendah. Oleh karena itu, *self-control* diposisikan sebagai variabel moderasi yang mampu memperlemah pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, *Temporal Motivation Theory* digunakan sebagai dasar teoritis untuk menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat meningkatkan prokrastinasi akademik, namun pengaruh tersebut dapat diminimalkan melalui kemampuan *self-control* yang dimiliki mahasiswa.

Kerangka Berpikir

Berdasarkan hubungan antara ketiga variabel tersebut digambarkan pada gambar 1 dalam kerangka berpikir berikut:



Gambar 1 Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
2. *Self-control* dapat memoderasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
3. Intensitas penggunaan media sosial, *self-control*, dan variabel interaksi intensitas penggunaan media sosial dengan *self-control* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *explanatory survey*. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 559 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* sehingga diperoleh sebanyak 233 responden sebagai sampel penelitian.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner tertutup yang didalamnya terdiri dari beberapa pertanyaan yang akan diberikan kepada responden, berbentuk pilihan ganda. Dalam penelitian ini digunakan penerapan skala likert sebagai bentuk dari kuesioner tertutup tersebut.

Teknik analisis data dilakukan melalui beberapa tahap yaitu uji kualitas data yang terdiri

atas uji validitas dan uji reliabilitas, serta uji asumsi klasik yang terdiri atas uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas menggunakan Glejser Test. Selanjutnya dilakukan uji analisis statistik yang terdiri atas uji Moderate Regression Analysis (MRA) untuk mengetahui pengaruh *self-control* sebagai variabel moderasi dalam hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dan dilakukan juga uji Koefisien Determinasi (R^2). Setelah itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji parsial (Uji t) dan uji simultan (Uji F). Seluruh proses analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *Software SPSS* versi 26.0.

PEMBAHASAN HASIL

Uji Asumsi Klasik

Berdasarkan uji asumsi klasik ditunjukkan bahwa: 1) Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai sig 0,200 yang berarti nilai tersebut sudah lebih besar dari 0,05. 2) Uji multikolinearitas menunjukkan dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas dengan nilai *tolerance* 0,966 dan nilai VIF 1,035. 3) Uji Heteroskedastisitas menunjukkan nilai sig sebesar 0,249 untuk X dan 0,277 untuk Z, ini berarti bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas.

Uji Moderate Regression Analysis (MRA)

Analisis Persamaan Regresi Pertama

Analisis regresi pertama dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel intensitas penggunaan media sosial (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y). Hasil analisis regresi pertama pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. *Output* Analisis Persamaan Regresi Pertama

Variabel	Koefisien Regresi	Std. Error	t	Sig.
Konstanta	61,124	0,543	112,531	0,000
X	0,704	0,081	8,700	0,000

(Sumber: *Data Primer*, diolah 2026)

Dengan memperhatikan hasil analisis persamaan pertama di atas, maka diperoleh model regresi sebagai berikut:

$$\gamma_i = \alpha + \beta_1 X_i + \varepsilon$$
$$\gamma_i = 61,124 + 0,704X + \varepsilon$$

Nilai konstanta (α) memiliki nilai sebesar 61,124. Nilai positif ini menunjukkan bahwa tanpa adanya pengaruh dari variabel intensitas penggunaan media sosial, tingkat prokrastinasi akademik sudah memiliki nilai dasar sebesar 61,124. Adapun untuk nilai koefisien regresi untuk variabel intensitas penggunaan media sosial (X) memiliki nilai positif sebesar 0,704 yang menunjukkan bahwa jika intensitas penggunaan media sosial mengalami kenaikan satu satuan, maka prokrastinasi akademik akan mengalami kenaikan sebesar 0,704.

Analisis Persamaan Regresi Kedua

Analisis regresi kedua dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel *self-control* (Z) terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y). Hasil analisis regresi kedua dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Output Analisis Persamaan Regresi Kedua

Variabel	Koefisien Regresi	Std. Error	t	Sig.
Konstanta	61,124	0,416	146,806	0,000
X	0,555	0,063	8,793	0,000
Z	-0,853	0,067	-12,773	0,000

(Sumber: Data Primer, diolah 2026)

Dengan memperhatikan hasil analisis persamaan pertama di atas, maka diperoleh model regresi sebagai berikut:

$$\gamma_i = \alpha + \beta_1 X_i + \beta_2 Z_i + \varepsilon$$

$$\gamma_i = 61,124 + 0,555X - 0,853Z + \varepsilon$$

Nilai konstanta sebesar 61,124 memiliki arti apabila intensitas penggunaan media sosial dan *self-control* bernilai konstan atau tidak mengalami perubahan, maka prokrastinasi akademik memiliki nilai sebesar 61,124. Adapun untuk Nilai koefisien regresi intensitas penggunaan media sosial (X) sebesar 0,555, artinya jika intensitas penggunaan media sosial mengalami kenaikan sebesar satu satuan maka prokrastinasi akademik akan mengalami kenaikan sebesar 0,555. Dengan asumsi bahwa variabel *self-control* (Z) dianggap konstan. Sementara itu untuk nilai koefisien regresi *self-control* (Z) sebesar -0,853 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, artinya *self-control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Analisis Persamaan Regresi Ketiga

Pada analisis persamaan regresi ketiga akan diuji interaksi *self-control* (Z) dengan intensitas penggunaan media sosial (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y). Hasil analisisnya dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Output Analisis Persamaan Regresi Kedua

Variabel	Koefisien Regresi	Std. Error	t	Sig.
Konstanta	60,954	0,421	144,695	0,000
X	0,571	0,063	9,051	0,000
Z	-0,884	0,068	-13,008	0,000
X*Z	-0,022	0,010	-2,093	0,037

(Sumber: Data Primer, diolah 2026)

Berdasarkan hasil analisis tersebut maka diperoleh persamaan regresi moderasi ketiga sebagai berikut:

$$\gamma_i = \alpha + \beta_1 X_i + \beta_2 Z_i + \beta_3 X_i * Z_i + \varepsilon$$

$$\gamma_i = 60,954 + 0,571X - 0,884Z - 0,022XZ + \varepsilon$$

Nilai konstanta sebesar 60,954 menunjukkan bahwa ketika intensitas penggunaan media sosial dan *self-control* dianggap konstan, maka nilai prokrastinasi akademik sebesar 60,954. Koefisien regresi intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,571 menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial diikuti peningkatan prokrastinasi akademik sebesar 0,571. Sementara itu, koefisien regresi *self-control* sebesar -0,884 menunjukkan bahwa peningkatan *self-control* dapat menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 0,884. Adapun koefisien interaksi antara intensitas penggunaan media sosial dan *self-control* sebesar -0,022 menunjukkan bahwa *self-control* memperlemah pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan model regresi dalam menjelaskan variasi dari variabel dependen. Hasil pengolahan uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. Output Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square
Persamaan 1	0,497	0,247
Persamaan 2	0,748	0,559
Persamaan 3	0,753	0,568

(Sumber: Data Primer, 2026)

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa pada persamaan 1, intensitas penggunaan media sosial mampu menjelaskan prokrastinasi akademik sebesar 24,7%, sedangkan 75,3% dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian. Pada persamaan 2, *self-control* mampu menjelaskan prokrastinasi akademik sebesar 55,9%, sementara 44,1% dipengaruhi faktor lain di luar model penelitian. Selanjutnya, pada persamaan 3 nilai R Square meningkat menjadi 56,8%, yang menunjukkan bahwa interaksi antara intensitas penggunaan media sosial dan *self-control* mampu menjelaskan variasi prokrastinasi akademik sebesar 56,8%. Peningkatan nilai R Square sebesar 0,9% dari persamaan 2 ke persamaan 3 menunjukkan bahwa *self-control* berperan sebagai variabel moderasi.

Uji Hipotesis

Uji Parsial (Uji t)

Uji parsial (uji t) digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel independen secara individual terhadap variabel dependen yang diuji pada tingkat signifikansi 0,05. Dalam analisisnya dibagi menjadi dua uji hipotesis, yaitu:

Pengujian Hipotesis Pertama

Adapun untuk hasil uji parsial nya (uji t) untuk uji hipotesis pertama dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis Pertama

Variabel	ttabel	thitung	Sig.	Kesimpulan
X	1,970	8,700	0,000	H1 Diterima

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui uji parsial (uji t) diperoleh nilai *t* hitung sebesar 8,700 yang menunjukkan bahwa nilai *t* hitung > *t* tabel, yaitu 8,700 > 1,970, selain itu nilai signifikansinya menunjukkan lebih kecil dari 0,05, yaitu 0,000 < 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H₁ diterima yang berarti

bahwa terdapat pengaruh signifikan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi.

Pengujian Hipotesis Kedua

Pengujian hipotesis kedua dilakukan dengan mengacu pada hasil analisis persamaan regresi kedua dan ketiga pada perhitungan uji *Moderated Regression Analysis* (MRA). Hasilnya dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 6 Hasil Uji T (MRA *Self-Control*)

Hasil MRA	Variabel	ttabel	thitung	Sig.
Estimasi Pertama	Z	1,970	-12,773	0,000
Estimasi Kedua	X*Z		-2,093	0,037

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa variabel interaksi antara intensitas penggunaan media sosial dan *self-control* memiliki nilai signifikansi 0,037 < 0,05, sehingga *self-control* terbukti mampu memoderasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu, *self-control* juga berpengaruh signifikan secara langsung terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Berdasarkan perhitungan analisis MRA pada estimasi pertama dan kedua tersebut menunjukkan bahwa *self-control* termasuk ke dalam jenis *quasi moderator*. Artinya *self-control* berfungsi sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik dan sebagai moderasi dalam memoderasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik.

Uji Simultan (Uji F)

Uji simultan (uji F) dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari semua variabel independen termasuk variabel moderasi yang dimasukkan dalam model regresi secara bersama-sama terhadap variabel dependen yang diuji pada tingkat signifikansi 0,05. Dalam penelitian ini, uji simultan digunakan untuk menguji hipotesis ketiga. Hasil uji simultan (Uji F) dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Tabel 7 Hasil Uji Simultan (Uji F)

Model	Ftabel	Fhitung	Sig.
1	3,04	100,215	0,000

(Sumber: Data Primer, 2026)

Pada tabel di atas menunjukkan Fhitung lebih besar daripada Ftabel yaitu $100,215 > 3,04$. Kemudian, nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05, yaitu $0,000 < 0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa H3 diterima yang berarti variabel intensitas penggunaan media sosial, *self-control*, dan variabel interaksi antara intensitas penggunaan media sosial dengan *self-control* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan uji hipotesis secara parsial (uji *t*) ditemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Selain itu berdasarkan hasil analisis regresi linear pada persamaan pertama menghasilkan nilai koefisien regresi untuk variabel intensitas penggunaan media sosial yaitu bernilai positif. Arah positif tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat intensitas penggunaan media sosial yang dilakukan oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik serta sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahra et al., (2026).

Temuan ini juga sejalan dengan Teori Temporal Motivasi (TMT), dimana intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu bentuk distraksi yang dapat menimbulkan peningkatan terhadap *impulsiveness*, yaitu kecenderungan mudah terdistraksinya seseorang baik oleh faktor internal maupun eksternal. Dalam hal ini intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan kecenderungan seseorang dalam melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa secara teori dan empiris

intensitas penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Putri et al., (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini berarti ketika intensitas penggunaan media sosial meningkat maka prokrastinasi akademik juga akan meningkat. Hal tersebut mengindikasikan bahwa media sosial dapat menjadi bentuk distraksi yang dapat mengalihkan perhatian seseorang terhadap tugas akademiknya. Turnip et al., (2025), juga menyebutkan bahwa secara parsial variabel intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh tersebut tidak terjadi secara kebetulan, melainkan memiliki kekuatan statistik yang signifikan dalam menjelaskan variasi prokrastinasi akademik.

Berkaitan dengan Teori Temporal Motivasi, temuan penelitian ini menambah dan memperkuat pemahaman bahwa intensitas penggunaan media sosial berperan penting dalam mempengaruhi tiga aspek elemen utama, yaitu *sensitivity to delay*, *expectancy*, dan *value*. Dimana penggunaan media sosial yang tinggi menjadi sumber distraksi atau gangguan yang dapat meningkatkan kecenderungan impulsif, sehingga dapat berujung pada perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berperan signifikan dalam meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil ini tidak hanya sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, tetapi juga semakin memperkuat kerangka teoritis *Temporal Motivation Theory* dalam menjelaskan terjadinya prokrastinasi akademik yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor.

Self-Control sebagai Variabel Moderasi pada Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji hipotesis secara parsial (uji *t*) ditemukan bahwa *self-control* mampu memoderasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi

Universitas Siliwangi. Dari hasil analisis regresi pada persamaan ketiga menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi untuk variabel interaksi bernilai negatif sebesar -0,022. Hal ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan pada variabel interaksi antara intensitas penggunaan media sosial dengan *self-control* akan menyebabkan penurunan sebesar 0,022 pada tingkat prokrastinasi akademik. Hal tersebut mengindikasikan bahwa interaksi antara intensitas penggunaan media sosial dengan *self-control* berperan dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Dengan demikian, *self-control* dapat berperan sebagai variabel moderasi yang memperlemah pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil analisis jenis variabel moderasi, *self-control* diklasifikasikan sebagai *quasi moderator*. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis regresi pada persamaan ketiga, yaitu pada estimasi pertama *self-control* menunjukkan pengaruh yang signifikan, dan pada estimasi kedua yang melibatkan interaksi dengan intensitas penggunaan media sosial juga tetap menunjukkan pengaruh yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-control* berperan dalam memperkuat atau memperlemah hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik, serta memiliki pengaruh langsung terhadap prokrastinasi akademik. Jika dilihat berdasarkan hasil perhitungan koefisien determinasi, diperoleh peningkatan nilai *R Square* dari persamaan pertama ke persamaan ketiga setelah memasukkan variabel interaksi. Peningkatan nilai *R Square* tersebut menunjukkan bahwa interaksi *self-control* dan intensitas penggunaan media sosial mampu meningkatkan kemampuan model dalam menjelaskan variasi prokrastinasi akademik.

Temuan bahwa *self-control* berpengaruh langsung terhadap prokrastinasi akademik sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari et al., 2020) yang menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-control* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan

perilaku, mengatur prioritas akademik, dan menekan kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa *self-control* merupakan salah satu faktor internal yang berperan penting dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan *Temporal Motivation Theory* Dalam teori tersebut Steel dan König (Turgeman & Pollak, 2023) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dibagi menjadi empat elemen, yaitu *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay*, dan *delay*. Dalam perspektif *Temporal Motivation Theory*, *self-control* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan impulsivitas dan menurunkan *sensitivity to delay*, sehingga secara konseptual diduga mampu menekan dampak distraksi yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial. Dengan kata lain interaksi antara *self-control* dengan intensitas penggunaan media sosial mampu menurunkan tingkat *sensitivity to delay* yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap penurunan prokrastinasi akademik.

Selain berkaitan dengan *sensitivity to delay*, *self-control* juga dapat dikaitkan dengan aspek *expectancy* dan *value* dalam *Temporal Motivation Theory* (TMT). Pada aspek *expectancy*, individu dengan *self-control* yang tinggi cenderung akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mempertahankan keyakinannya terhadap kemampuan dalam menyelesaikan tugasnya. Kemampuan tersebut membantu individu dalam mempertahankan fokus pada target capaian akademiknya meskipun terdapat gangguan berupa penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu pada aspek *value*, *self-control* juga membantu individu mempertahankan nilai atau pentingnya tujuan akademik termasuk dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Sehingga penyelesaian tugas dipandang lebih bernilai dibanding kesenangan sesaat dari penggunaan media sosial.

Temuan penelitian yang menunjukkan *self-control* sebagai *quasi moderator* mengindikasikan bahwa *self-control* tidak hanya berpengaruh secara langsung terhadap prokrastinasi akademik, tetapi juga memoderasi hubungan antara intensitas penggunaan media

sosial dan prokrastinasi akademik. Secara independen, *self-control* membantu individu mengendalikan perilaku, mengatur prioritas akademik, serta mengurangi kecenderungan menunda tugas. Sementara itu dalam perannya sebagai moderator, *self-control* memengaruhi kuat atau lemahnya pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Individu dengan *self-control* yang tinggi cenderung lebih mampu mengontrol penggunaan media sosial sehingga distraksi yang muncul tidak berkembang dalam memengaruhi peningkatan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, individu dengan *self-control* yang rendah lebih mudah terdorong pada *reward* instan dari media sosial sehingga penggunaan media sosial lebih berpotensi meningkatkan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, *self-control* berperan secara langsung sekaligus memperlemah pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik melalui pengendalian *impulsiveness*, *sensitivity to delay*, serta menjaga *expectancy* dan *value* terhadap penyelesaian tugas akademik.

Namun terkait peran *self-control* dalam penelitian ini memberikan perspektif baru yang berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yakni dengan menguji peran *self-control* dalam konteks yang lebih kompleks, yaitu sebagai variabel moderasi. Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang membuktikan bahwa *self-control* berpengaruh signifikan sebagai variabel moderasi. Selain itu juga, *self-control* berpengaruh secara langsung sebagai variabel independen terhadap prokrastinasi akademik.

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Self-Control, dan Variabel Interaksi Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Self-Control terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji hipotesis secara simultan (uji F), ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari intensitas penggunaan media sosial, *self-control*, dan variabel interaksi keduanya secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial, *self-control*, dan interaksi keduanya berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Indriayu, 2025; Turnip et al., 2025, Putri et al., 2022), Susanto et al., 2024, dan (Lestari et al., 2024) menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan prokrastinasi akademik. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Nugroho & Jaryanto, (2024); Risty & Fahmawati, (2024); Wulandari et al., (2020), Yoan (2024) menemukan bahwa *self-control* yang tinggi dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.

Temuan tersebut sejalan dengan *Temporal Motivation Theory* (TMT) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay*, dan *delay*. Dalam konteks penelitian ini, intensitas penggunaan media sosial dan *self-control* berkaitan erat dengan komponen *sensitivity to delay*, *expectancy*, dan *value*. Intensitas penggunaan media sosial dipandang sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan sensitivitas individu terhadap penundaan tersebut yang disebabkan oleh *impulsiveness*. Intensitas penggunaan media sosial dapat dipandang sebagai faktor yang meningkatkan kecenderungan individu untuk terdistraksi oleh aktivitas yang memberikan kepuasan instan. Kondisi tersebut berkaitan dengan impulsiveness, yaitu kecenderungan individu yang lebih mudah teralihkan oleh gangguan internal maupun eksternal, sehingga dapat mendorong terjadinya penundaan dalam penyelesaian tugas akademik. Selain itu intensitas penggunaan media sosial juga berkaitan dengan komponen *expectancy* dan *value*. Tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat menyebabkan individu lebih tertarik pada aktivitas yang memberikan kepuasan yang lebih instan dibandingkan penyelesaian tugas akademik, sehingga dapat memengaruhi motivasi individu dalam menyelesaikan tugas. Sedangkan *self-control* sendiri berperan dalam menurunkan tingkat *sensitivity to delay* dan meningkatkan tingkat *expectancy* dan *value* terhadap tugas menjadi lebih positif. Sehingga *self-control* yang tinggi dapat menurunkan tingkat *sensitivity to delay* yang akhirnya dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pembahasan di atas, maka intensitas penggunaan media sosial, *self-control*, dan interaksi keduanya secara simultan

berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Selain itu, *self-control* terbukti mampu memoderasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik melalui hasil uji *Moderated Regression Analysis* (MRA). *Self-control* juga berpengaruh langsung terhadap prokrastinasi akademik sehingga berperan sebagai *quasi moderator*, yaitu sebagai variabel prediktor sekaligus variabel moderasi. Secara simultan intensitas penggunaan media sosial, *self-control*, dan variabel interaksi keduanya berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Saran

Berdasarkan temuan ini, mahasiswa diharapkan lebih mampu mengatur penggunaan media sosial secara bijak dan terencana, seperti membatasi akses media sosial saat waktu belajar agar dapat mengurangi distraksi yang memicu prokrastinasi akademik. Mahasiswa juga perlu meningkatkan *self-control* karena kemampuan pengendalian diri terbukti penting dalam menekan pengaruh negatif intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik.

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah agar menguji kembali variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik maupun berperan sebagai variabel moderasi guna memperkaya hasil penelitian, juga perlu memperhatikan kualitas data responden dengan memberikan instruksi pengisian kuesioner yang lebih jelas agar validitas dan reliabilitas data penelitian dapat lebih terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

Fajria, N. D. Z. (2025). *Pengaruh Self Control Dan*

Mindless Scrolling Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smkn 1 Bandung Kabupaten Tulungagung.

- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(April), 145–157. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/115704120/574-libre.pdf?1717659802=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPerilaku_Prokrastinasi_Akademik_dan_Fakt.pdf&Expires=1781848631&Signature=LgpSdHe d2V9KX3ceaU5NFMqXJ7jydl8vO00c1kD4OHL~Mxxl1KvFvJ5WeaADTqH1KpZsJ851BHs3PpV0j9z0aSerJ7kfssUJLAJ0-JnnCs7pwPzSnBQDCrGPZFZ9gn7AximexKOToWHpkfnDvPHAgRYkcgux7RxGrXfkh4jHLz7f-a0LZfB6NWQsC8FCITkebTdy9SDpgFdKlBwQTCk3wbwLsfBhBgGHcVfBxycdMpbtZMGfijoZaqADsS-EGOZurgr9vqIDdXgDhpmIZwCQ3203CQh zPrSpN~3oVOnf-ebalmg8ObnzMhw2mGp7KBvYxdezrIZmN C5AGdBb6Dg0bQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Kalyaniti, L., Nyanasuryanadi, P., Utomo Ditthisampanno, B., & Mitta, P. (2025). Pengaruh Self Control Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik: A Systematic Literature Review (SLR). *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5, 1753–1762.
- Laia, B., Florina, S., Zagoto, L., Venty, Y. T., Duha, A., Telaumbanua, K., Sari, I. P., Ziraluo, M., Duha, M. M., & Laia, B. (2022). Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 05(1), 162–168. <https://doi.org/https://doi.org/10.54367/aquinas.v5i1.1654>
- Lestari, E., Rinawati, A., & Setiaji, C. A. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Purworejo. *Surya*

- Edunomics*, 11(1), 7–12.
- Nugroho, S. S., & Jaryanto. (2024). Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(4), 1485–1497. <https://doi.org/https://doi.org/10.53299/jppi.v4i4.744>
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FAI Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *Jurnal Kependidikan Dan Keislamanan*, 10(01), 1–83.
- Pola Tiurmawati Turnip, Refnida, & Destri Yaldi. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1069–1076. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerki.n.v3i4.603>
- Putri, K. A. R., Sumaryati, S., & Ivada, E. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi. *Tata Arta : Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 8(3), 89–100. <https://jurnal.uns.ac.id/tata/article/view/84645/44233>
- Qadir, A., & M. Ramli. (2024). MEDIA SOSIAL (DEFINISI, SEJARAH DAN JENIS-JENISNYA). *Al-Furqan*, 3(3), 2713–2724.
- Rahmani Putri, K. A., Sumaryati, S., & Ivada, E. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi. *Jurnal Tata Arta UNS*, 8(3), 89–100.
- Rahmawati, E. S., & Indriayu, M. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan TikTok terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Sebelas Maret. *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 6(1), 115–125. <https://doi.org/10.25157/j-kip.v6i1.16414>
- Risty, F. C., & Fahmawati, Z. N. (2024). Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. 1(2), 1–13.
- Susanto, R., Susanti, S., & Handarini, D. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok, Self-regulated Learning dan Internal Locus of Control terhadap Prokrastinasi Akademik pada SMK Negeri di Jakarta Utara. *JurnalEkonomi,Manajemen,Akuntansi*, 3(1), 1896–1912. <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/eko.ma.v3i6.5255>
- Tsalitsah, A., & Naqiyah, N. (2026). Pengaruh Academic Self-Efficacy Dan Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Aminatus Tsalitsah Najlatun Naqiyah Abstrak. *Jurnal BK Unesa*, 16(02), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/77137>
- Turgeman, R. N., & Pollak, Y. (2023). Using the temporal motivation theory to explain the relation between ADHD and procrastination and procrastination. *Australian Psychologist*, 58(6), 448–456. <https://doi.org/10.1080/00050067.2023.2218540>
- Turnip, P. T., Refnida, R., & Yaldi, D. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1069–1076. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jerki.n.v3i4.603>
- Widyaningsih, S. (2021). Analisis Relasi Konsep Self- Control Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Salma Widyaningsih Siti Ina Savira Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Prokastinasi*, 08(01), 161–166. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/38675/34051>
- Wulandari, M., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 35–43.
- Yasinta Cahayadewi, M., Tasdin, W., Studi Psikologi, P., Tarumanagara, U., Letjen

- Parman Jakarta Barat, J. S., & Jakarta, D. (2022). The Role of Phubbing in the Academic Procrastination of Generation Z Students in Jabodetabek. *Journal on Education*, 05(01), 627–638.
- Yoan, Y. (2024). Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Sambil Bekerja. *Skripsi*.
- Zahra, S., Aliza, N. F., & Ramdhan, C. S. (2026). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 10–20. <https://doi.org/DOI : http://dx.doi.org/10.30596%2Fbibliocouns.v5i2.10390>