



Scroll atau Belajar? Tugas Tertunda di Era Digital: Pengaruh Kontrol Diri dan Adiksi Media Sosial pada Prokrastinasi Akademik Remaja Awal

Lintang Puspitasari¹, Nita Rohayati^{2*}, Devi Marganing Tyas³

¹⁻³Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

ps21.lintangpuspitasari@mhs.ubpkarawang.ac.id¹, nitarohayati@ubpkarawang.ac.id^{2*},
devi.marganingtyas@ubpkarawang.ac.id³

Jl. Ronggo Waluyo Sirnabaya, Puseurjaya, Kec. Telukjambe Tim, Kabupaten Karawang, Jawa Barat 41361

*Penulis korespondensi

Abstract. *The increasing use of social media among adolescents often results in procrastination. Adolescents with low self-control tend to have difficulty managing study time, are easily distracted by social media notifications, and ultimately lead to academic procrastination. This study aims to determine the effect of self-control and social media addiction on academic procrastination in early adolescents. This study involved 400 early adolescents aged 13 to 17 years in Karawang Regency using a quantitative approach and causality design. The instruments used were the Brief Self-Control Scale (BSCS), the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), and the Academic Procrastination Scale (APS). Data analysis was performed using multiple linear regression with the help of SPSS version 26. The results of the simultaneous test showed that self-control and social media addiction together had a significant effect on academic procrastination ($p = 0.000 < 0.05$). The partial test results showed that self-control significantly influenced academic procrastination ($p = 0.000 < 0.05$) and social media addiction also significantly influenced academic procrastination ($p = 0.000 < 0.05$). These findings emphasize the importance of strengthening self-control and reducing dependence on social media as strategies to reduce academic procrastination in early adolescents.*

Keywords: Academic Procrastination; Early Adolescents; Mental Health; Self-Control; Social Media Addiction.

Abstrak. Meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja sering kali berdampak pada perilaku menunda tugas akademik. Remaja dengan kontrol diri yang rendah cenderung kesulitan mengatur waktu belajar, mudah terdistraksi oleh notifikasi media sosial dan akhirnya menyebabkan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal. Penelitian ini melibatkan 400 remaja awal usia 13 hingga 17 tahun di Kabupaten Karawang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain kausalitas. Instrumen yang digunakan adalah *Brief Self Control Scale* (BSCS), *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS), dan *Academic Procrastination Scale* (APS). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan program SPSS versi 26. Hasil uji simultan menunjukkan bahwa kontrol diri dan adiksi media sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($p = 0,000 < 0,05$). Hasil uji parsial menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($p = 0,000 < 0,05$) dan adiksi media sosial juga berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($p = 0,000 < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa pentingnya penguatan kontrol diri serta upaya mengurangi ketergantungan pada media sosial sebagai strategi untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada remaja awal.

Kata kunci: Adiksi Media Sosial; Kesehatan Mental; Kontrol Diri; Prokrastinasi Akademik; Remaja Awal.

1. LATAR BELAKANG

Prokrastinasi akademik saat ini menjadi masalah yang semakin luas di dunia pendidikan. Perilaku menunda ini tidak hanya berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas akademik, tetapi juga menurunkan kualitas hasil belajar, meningkatkan tingkat stres, dan menghambat pencapaian prestasi akademik. Zahra dan Hernawati (2015) dalam penelitiannya

menemukan bahwa prokrastinasi akademik berkontribusi terhadap rendahnya prestasi akademik remaja, karena waktu belajar yang berkurang dan tugas tidak terselesaikan secara optimal. Hal ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar masalah sederhana, melainkan fenomena serius yang berdampak luas terhadap perkembangan pendidikan dan psikologis remaja.

Fenomena ini semakin menonjol pada kelompok remaja awal, yaitu individu yang berada pada rentang usia 13–17 tahun (Sobur, 2003). Masa ini merupakan fase peralihan atau fase perubahan yang ditandai dengan perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi dan perkembangan sosial. Pada tahap ini, remaja awal mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih sulit seperti mengelola waktu belajar, menyelesaikan tugas, dan mencapai target pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Septiyan dkk (2023) pada siswa kelas XI SMAN 1 Telukjambe Barat menemukan dimana 52,1% siswa berada pada kategori prokrastinasi tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah yang nyata di kalangan pelajar. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Krisdayanti dkk (2024) pada siswa SMK Bina Karya 1 Karawang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang sebesar 69,33%, kategori tinggi sebesar 16%, dan kategori rendah sebesar 14,67%. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih sering menunda penyelesaian tugas akademik, yang dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar. Hasil pra-penelitian yang dilakukan peneliti juga menguatkan fenomena ini, di mana 58,3% responden mengaku sering menunda tugas dan 66,7% lebih memilih bermain media sosial daripada belajar. Data ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah nyata di kalangan remaja awal.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zahra dan Hernawati (2015) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkontribusi terhadap penurunan prestasi akademik remaja. Siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi cenderung memperoleh nilai akademik yang lebih rendah karena waktu belajar berkurang dan penyelesaian tugas tidak optimal. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Krisdayanti dkk (2024) pada siswa SMK Bina Karya 1 Karawang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang sebesar 69,33%, kategori tinggi sebesar 16%, dan kategori rendah sebesar 14,67%. Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih sering menunda penyelesaian tugas akademik, yang dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar.

Wolters (dalam Ramdani dkk, 2022) menyatakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur dorongan, keinginan, harapan, emosi, dan perilaku lainnya yang ada di dalam diri (Blackhart dkk, 2011). Penelitian yang telah dilakukan

oleh Artanti (2019) yang menyatakan bahwa kontrol diri yang rendah menandakan bahwa individu kurang mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya. Selain itu penelitian yang dilakukan Pradnyaswari dan Susilawati (2019) menunjukkan bahwa kontrol diri berperan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA. Dari berbagai temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan individu untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor situasional, gangguan dari media sosial atau distraksi lingkungan dapat memengaruhi seseorang untuk menunda pekerjaannya (Rizki dalam Nafeesa, 2018). Perlu dibedakan antara gangguan media sosial, yang hanya berupa distraksi sesaat, dengan adiksi media sosial, yaitu ketidakmampuan individu dalam mengendalikan penggunaan media sosial sehingga menjadi intensif dan berlebihan yang berdampak pada masalah sosial dan psikologis (Kootesh dalam Praditha dan Wulanyani, 2024). Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Puteri dan Magistarina (2024) mengatakan adiksi media sosial berpotensi memperburuk perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian, adiksi media sosial menjadi salah satu faktor signifikan yang memperkuat perilaku prokrastinasi akademik pada remaja.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kontrol diri memengaruhi prokrastinasi akademik, dan adiksi media sosial juga diketahui berkaitan dengan peningkatan perilaku prokrastinasi akademik. Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas pengaruh kontrol diri dan adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Namun, mayoritas penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa atau remaja akhir. Padahal, remaja awal merupakan kelompok yang lebih rentan karena kontrol diri mereka masih dalam tahap perkembangan, sementara paparan media sosial pada kelompok ini sangat tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada remaja awal agar dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai kelompok remaja awal. Sehingga pada penelitian ini memiliki kebaruan dalam meneliti pengaruh kontrol diri dan adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji secara empiris pengaruh kontrol diri dan adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan strategi intervensi yang bertujuan meningkatkan kemampuan kontrol diri serta mengurangi ketergantungan pada media sosial. Dengan demikian, hasil penelitian dapat membantu menekan perilaku prokrastinasi akademik, meningkatkan pencapaian akademik, serta mengurangi stres akademik pada remaja awal.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: (1)Apakah ada pengaruh kontrol diri dan adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal? (2)Apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal? (3)Apakah ada pengaruh adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal?

2. KAJIAN TEORITIS

Prokrastinasi Akademik

McCloskey dan Scielzo (2015) prokrastinasi akademik merupakan salah satu bentuk kecenderungan menunda-nunda, dan mengacu pada saat siswa menunda menyelesaikan tugas-tugas terkait akademik, seperti mengerjakan proyek dan belajar, tanpa alasan yang jelas. Selain itu Ferrari dkk (1995) mendefinisikan prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas secara menyeluruh untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat pada waktunya.

Steel dan Klingsieck (2016) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai menunda secara sengaja suatu aktivitas yang berkaitan dengan studi atau tugas, meskipun menyadari bahwa penundaan tersebut dapat membawa dampak negatif. Selain itu menurut Klassen dkk (2008) prokrastinasi akademik adalah penundaan tugas yang disengaja terhadap suatu tindakan yang dimaksudkan, meskipun menyadari adanya dampak negatif dan sering kali menghasilkan kinerja yang tidak memuaskan. Adapun aspek-aspek prokrastinasi akademik merujuk pada teori McCloskey dan Scielzo (2015) Prokrastinasi akademik memiliki 6 aspek yaitu: (1)Keyakinan psikologis mengenai kemampuan (*Psychological beliefs regarding abilities*), Prokrastinasi akademik sering meyakini bahwa mereka dapat bekerja lebih baik di bawah tekanan atau pada menit-menit terakhir. (2)Gangguan (*Distractions of attention*), Prokrastinasi sering teralihkan oleh aktivitas yang lebih menyenangkan atau menarik. (3)Faktor sosial (*Social factors of procrastination*), Hubungan dengan teman dan keluarga, serta situasi sosial lainnya, dapat menghambat kemampuan untuk menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. (4)Manajemen waktu (*Time management skills*), Prokrastinasi akademik cenderung kurang mampu mengatur waktu mereka secara efektif. (5)Inisiatif pribadi (*Personal initiative*), Kurangnya dorongan atau motivasi untuk memulai dan menyelesaikan tugas. (6)Kemalasan (*Laziness*), Kemalasan atau keengganan untuk melakukan tugas meskipun secara fisik mampu adalah ciri khas dari perilaku penunda.

Kontrol Diri

Tangney dkk (2004) mengatakan *Self control* atau kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengesampingkan atau mengubah keinginan, serta untuk menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak melakukannya. Selain itu Ghufroon dan Risnawita (2010) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Lalu Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaruh seseorang terhadap pengaturan proses fisik, perilaku dan psikologisnya dengan kata lain, serangkaian proses yang membentuk dirinya. Selain itu Adapun aspek-aspek kontrol diri merujuk pada teori dari Tangney dkk (2004) kontrol diri terdiri dari lima aspek yaitu: (1) Disiplin Diri (*self-discipline*), seseorang dapat memfokuskan diri untuk mengatur dan mengontrol perilaku agar tetap konsisten dengan tujuan yang ingin dicapai, meskipun menghadapi godaan atau tantangan. (2) Pengendalian Tindakan Impulsif (*non-impulsive action*), Kemampuan untuk menahan dorongan emosional atau tindakan impulsif yang dapat menghambat pencapaian tujuan. (3) Pola Hidup Sehat (*healthy habits*), Kemampuan untuk mengelola perilaku dan kebiasaan sehari-hari yang mendukung kesehatan fisik dan mental, seperti menjaga pola makan, olahraga, dan istirahat. (4) Etika Kerja (*work ethic*), Kemampuan untuk mempertahankan etos kerja yang baik, termasuk menilai kemampuan diri secara realistis dan menyelesaikan tugas dengan tanggung jawab. (5) Reliabilitas (*reliability*), Kemampuan untuk menjadi orang yang dapat diandalkan, konsisten, dan bertanggung jawab terhadap komitmen atau janji yang telah dibuat.

Adiksi Media Sosial

Andreassen dkk (2016) mendefinisikan adiksi media sosial sebagai kepedulian yang berlebihan terhadap aktivitas online, yang didorong oleh motivasi yang tidak dapat dikendalikan untuk melakukan aktivitas yang menghabiskan waktu berlebihan dan mengganggu aktivitas hidup lain yang lebih penting. Selain itu Shaw dan Black (2008) mendefinisikan adiksi media sosial sebagai kondisi yang ditandai oleh keasyikan yang berlebihan atau kurang terkendali, dorongan, atau perilaku terkait penggunaan komputer dan akses internet yang menyebabkan gangguan atau penderitaan.

Young (1998) mendefinisikan adiksi internet yang mencakup adiksi media sosial didefinisikan sebagai gangguan kontrol impuls yang tidak melibatkan zat adiktif, mirip dengan perjudian patologis. Adiksi ini ditandai dengan ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan internet, yang mengarah pada dampak negatif dalam kehidupan

akademik, sosial, dan pekerjaan. Adapun aspek-aspek adiksi media sosial merujuk pada teori Andreassen dkk (2016) adiksi media sosial terdiri dari enam aspek, yaitu: (1)Prioritas (*salience*), Hal ini terjadi ketika jejaring sosial menjadi satu-satunya aktivitas terpenting dalam kehidupan seseorang dan mendominasi pikirannya dan perasaan. (2)Modifikasi Suasana Hati (*mood modification*), Hal ini merujuk pada pengalaman subjektif yang dilaporkan orang sebagai konsekuensi dari jejaring sosial dan dapat dilihat sebagai strategi penanggulangan. (3)Toleransi (*tolerance*), Inilah proses yang memerlukan peningkatan jumlah aktivitas jejaring sosial untuk mencapai efek pengubah suasana hati sebelumnya. (4)Gejala Penarikan (*withdrawal symptoms*), Ini adalah keadaan perasaan tidak menyenangkan dan/atau dampak fisik. (5)Konflik (*conflict*), Hal ini mengacu pada konflik antara seseorang dengan orang-orang di sekitar orang tersebut, konflik dengan kegiatan lain, atau dari dalam individu itu sendiri yang berkaitan dengan menghabiskan terlalu banyak waktu di jejaring sosial. (6)Kambuh (*relapse*), kecenderungan untuk kembali ke pola penggunaan media sosial yang berlebihan setelah sebelumnya berusaha mengurangnya.

3. METODE PENELITIAN

Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausalitas untuk menguji pengaruh kontrol diri (X1) dan adiksi media sosial (X2) terhadap prokrastinasi akademik (Y) pada remaja awal. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja awal berusia 13–17 tahun di Kabupaten Karawang yang berjumlah 396.510 jiwa. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2013):

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 400 responden yang diperoleh melalui teknik *non-probability sampling* dengan jenis sampling *insidental*. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* yang disebarakan melalui *personal chat* dan media sosial. Adapun data demografi responden yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Data Demografi Responden.

Karakteristik	Keterangan	Total	Persentase
Usia	Usia 13 tahun	80	20%
	Usia 14 tahun	67	17%
	Usia 15 tahun	50	13%
	Usia 16 tahun	154	39%
	Usia 17 tahun	49	12%
	Total	400	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	89	22%
	Perempuan	311	78%
	Total	400	100%
Pendidikan	SMP	134	34%
	SMA / SMK	266	67%
	Total	400	100%
Domisili	Karawang	400	100%
	Total	400	100%

Instrumen dan Teknik Analisis Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan skala psikologi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala psikologi, yaitu pertama Skala *Brief Self Control Scale* (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) untuk mengukur kemampuan kontrol diri individu yang terdiri dari 13 aitem. Contoh aitem yang digunakan yaitu “Saya mudah menahan godaan” dan “Saya sulit menghilangkan kebiasaan buruk” yang kemudian memiliki reliabilitas $\alpha = .969$ dengan validitas 0,764 sampai 0,879. Skala ini memiliki 5 pilihan jawaban, yaitu 1 = Sama sekali bukan saya hingga 5 = Sangat seperti saya.

Kedua, skala *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) yang dikembangkan oleh Andreassen dkk (2016) untuk mengukur tingkat ketergantungan individu pada media sosial yang terdiri dari 6 aitem. Contoh aitem yang digunakan yaitu “Apakah anda sering memikirkan atau merencanakan penggunaan media sosial?” dan “Apakah anda merasa ingin terus menerus menggunakan media sosial?” yang kemudian memiliki reliabilitas $\alpha = .904$ dengan validitas 0,654 sampai 0,874. Skala ini memiliki 5 pilihan jawaban, yaitu 1 = Sangat jarang hingga 5 = Sangat sering.

Ketiga, skala *Academic Procrastination Scale* (APS) yang dikembangkan oleh McCloskey dan Scielzo (2015) untuk mengukur kecenderungan menunda tugas akademik yang terdiri dari 25 aitem. Contoh aitem yang digunakan yaitu “Saya selalu menyediakan

waktu untuk memeriksa kembali tugas saya” dan “Saya menunda mengerjakan tugas hingga menit-menit terakhir” yang kemudian memiliki reliabilitas $\alpha = .983$ dengan validitas 0,772 sampai 0,920. Skala ini memiliki 5 pilihan jawaban, yaitu 1 = Sangat tidak setuju hingga 5 = Sangat setuju. Seluruh skala dalam penelitian ini menggunakan skala baku yang telah diadaptasi oleh peneliti. Proses adaptasi skala dilakukan melalui tahapan translasi, *expert judgement*, uji keterbacaan, dan *try out* untuk menguji validitas serta reliabilitas instrumen.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji hipotesis. Reliabilitas dan validitas instrumen telah diuji sebelumnya, dan hasilnya menunjukkan bahwa instrumen memenuhi kriteria valid dan reliabel. Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 26.0.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas dan Uji Linieritas

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *kolmogorov-smirnov*. Berikut adalah hasil perhitungan uji normalitas dan uji lienaritas

Tabel 2. Uji Normalitas.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		400
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.83400062
Most Extreme Differences	Absolute	.089
	Positive	.038
	Negative	-.089
Test Statistic		.089
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c
Exact Sig. (2-tailed)		.004
Point Probability		.000
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Dari hasil uji normalitas *kolmogorov-smirnov* pada tabel 2 didapatkan nilai signifikansi *exact* bernilai $0,004 < 0,05$ maka data berdistribusi normal. Menurut Widhiarso (2012) dengan ukuran sampel besar, uji normalitas juga tidak begitu penting, karena jika data kita tidak terdistribusi normal, uji-t dan ANOVA masih cukup kuat. Lebih lanjut, Kerlinger dan Pedhazur (dalam Marwah dkk, 2024) menjelaskan bahwa penelitian dapat dilanjutkan dengan analisis varians atau analisis regresi berganda tanpa memikirkan asumsi-asumsinya. Data dalam

penelitian ini adalah sejumlah 400, artinya data dalam penelitian ini telah berdistribusi normal karena $N > 30$.

Tabel 3. Uji Linieritas Kontrol Diri.

ANOVA Table			Sum of	df	Mean	F	Sig
			Squares		Square		.
ProkrastinasiAkademik * KontrolDiri	Between Groups	(Combined)	74890.94	39	1920.28	6.824	.00
			2		1		0
		Linearity	37614.39	1	37614.3	133.66	.00
			0		90	8	0
		Deviation from Linearity	37276.55	38	980.962	3.486	.00
	Within Groups		2				0
			101304.4	36	281.401		
	Total		55	0			
		176195.3	39				
		97	9				

Pada penelitian ini peneliti juga melakukan uji linearitas untuk melihat hubungan antar variabel apakah memiliki hubungan yang linear atau tidak. Abdullah (dalam Kamila dkk, 2023) variabel dapat dikatakan terhubung linear apabila sig. linearity $p < 0,05$. Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linier karena nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan memiliki hubungan linier antara variabel kontrol diri (X1) dan Prokrastinasi akademik (Y).

Tabel 4. Uji Linieritas Adiksi Media Sosial.

ANOVA Table							
			Sum of	df	Mean	F	Sig
			Squares		Square		.
ProkrastinasiAkademik *	Between	(Combined)	121368.6	22	5516.757	37.934	.00
			52				0
	Groups	Linearity	115412.0	1	115412.0	793.59	.00
			41		41	7	0
		Deviation from Linearity	5956.611	21	283.648	1.950	.00
							8
Within Groups		54826.74	37	145.429			
		6	7				
Total			176195.3	39			
			98	9			

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa variabel adiksi media sosial dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linier karena nilai signifikansi sebesar $0,008 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan memiliki hubungan yang linier antara variabel adiksi media sosial (X2) dan prokrastinasi akademik (Y).

Uji Hipotesis (Regresi Berganda)

Uji ANOVA dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi yang dibentuk secara simultan (bersama-sama) memiliki pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Berdasarkan tabel ANOVA, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Simultan (Uji F).

<i>ANOVA^a</i>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	120318.013	2	60159.006	427.420	.000 ^b
	Residual	55877.385	397	140.749		
	Total	176195.398	399			
a. Dependent Variable: ProkrastinasiAkademik						
b. Predictors: (Constant), AdiksiMediaSosial, KontrolDiri						

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F) pada tabel 5 karena nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ maka Ha1 diterima dan H01 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri dan adiksi media sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal.

Uji selanjutnya yaitu uji parsial. Adapun kegunaan uji parsial yaitu untuk menguji bagaimana pengaruh masing-masing variabel independent (X) terhadap dependen (Y). Dengan syarat nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Berikut merupakan uji parsial (uji t) yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 6. Uji Parsial (Uji T).

<i>Coefficients^a</i>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-3.180	3.680		-.864	.388
	KontrolDiri	.443	.075	.180	5.904	.000
	AdiksiMediaSosial	3.082	.127	.741	24.240	.000
a. Dependent Variable: ProkrastinasiAkademik						

Berdasarkan hasil uji parsial pada tabel 6 nilai signifikansi dari kontrol diri (X1) sebesar $0,00 < 0,05$ sehingga hasilnya adalah Ha2 diterima dan H02 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Selanjutnya nilai signifikansi adiksi media sosial (X2) sebesar $0,00 < 0,05$ sehingga hasilnya adalah H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa adiksi media sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Menurut Sahir (2021) Bila angka koefisien determinasi dalam model regresi terus menjadi kecil atau semakin dekat dengan nol berarti semakin kecil pengaruh semua variabel bebas (X) terhadap variabel (Y) terikat atau nilai semakin mendekati 100% berarti semakin besar pengaruh semua variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Nilai dari koefisien determinasi menunjukkan besarnya pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Uji Koefisien Determinasi (R^2).

<i>Model Summary</i>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.826 ^a	.683	.681	11.864
a. Predictors: (Constant), AdiksiMediaSosial, KontrolDiri				

Hasil uji koefisien determinasi pada tabel 7 menunjukkan nilai 0,683 pada kolom *R Square*, maka dapat terlihat besaran pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Uji Kategorisasi

Teknik analisis data yang terakhir dalam penelitian ini adalah uji kategorisasi data dari skala kontrol diri dengan hasil seperti tabel dibawah ini

Tabel 8. Uji Kategorisasi Kontrol Diri.

<i>KontrolDiri</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	42	10.5	10.5	10.5
	Sedang	254	63.5	63.5	74.0
	Tinggi	104	26.0	26.0	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

Hasil uji kategorisasi kontrol diri pada tabel 8 menunjukkan bahwa subjek dengan kategorisasi kontrol diri rendah sebanyak 42 orang (10,5%), kategorisasi sedang sebanyak 254 orang (63,5%) dan tinggi sebanyak 104 orang (26%).

Tabel 9. Uji Kategorisasi Adiksi Media Sosial.

<i>AdiksiMediaSosial</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	105	26.3	26.3	26.3
	Sedang	180	45.0	45.0	71.3
	Tinggi	115	28.8	28.8	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

Hasil uji kategorisasi adiksi media sosial pada tabel 9 menunjukkan bahwa subjek dengan kategorisasi adiksi media sosial rendah sebanyak 105 orang (26,3%), kategorisasi sedang sebanyak 180 orang (45%) dan tinggi sebanyak 115 orang (28,8%).

Tabel 10. Uji Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.

<i>ProkrastinasiAkademik</i>		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	124	31.0	31.0	31.0
	Sedang	178	44.5	44.5	75.5
	Tinggi	98	24.5	24.5	100.0
	Total	400	100.0	100.0	

Hasil uji kategorisasi prokrastinasi akademik pada tabel 10 menunjukkan bahwa subjek dengan kategorisasi prokrastinasi akademik rendah sebanyak 124 orang (31%), kategorisasi sedang sebanyak 178 orang (44,5%) dan tinggi sebanyak 98 orang (24,5%).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal, pengaruh adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal, pengaruh kontrol diri dan adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal.

Hasil uji hipotesis secara simultan variabel kontrol diri dan adiksi media sosial dengan prokrastinasi akademik menunjukkan hasil nilai signifikansi (sig.) yaitu sebesar $0,00 < 0,05$ maka H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh kontrol diri dan adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal. Remaja dengan kontrol diri yang rendah tidak mampu menahan distraksi dan adiksi media sosial menambah intensitas distraksi yang dialami. Ketika keduanya muncul bersamaan remaja menjadi lebih rentan menunda tugas-tugas akademik dan kehilangan fokus belajar. Temuan ini sejalan dengan

penelitian oleh Fahira dan Hidayati (2022) mengatakan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi.

Hasil uji hipotesis secara parsial antar variabel kontrol diri (X1) dengan prokrastinasi akademik pada tabel 6 menunjukkan hasil signifikansi (sig.) yaitu sebesar $0,00 < 0,05$ dan koefisien regresi sebesar 0,443. Sehingga hasilnya adalah H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak yang dapat disimpulkan ada pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal. Hal ini berarti setiap peningkatan skor kontrol diri diikuti oleh peningkatan skor prokrastinasi akademik, sesuai dengan arah koefisien yang positif. Ketika seseorang memiliki kontrol diri yang baik, maka ia mampu mengendalikan dorongan dan perilaku yang dapat mengganggu tugas akademiknya. Hal ini sejalan dengan teori dari Tangney dkk (2004) yang menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengarahkan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang. Ketika kontrol diri rendah, individu lebih mudah terdistraksi dan sulit fokus pada tanggung jawab akademik. Namun temuan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung menemukan hubungan negatif. Perbedaan arah pengaruh ini menjadi salah satu kebaruan (*novelty*) penelitian, yang mungkin disebabkan oleh kondisi khusus pada remaja awal di Kabupaten Karawang.

Perbedaan temuan ini dapat dijelaskan melalui pandangan Tangney dkk (2004) bahwa kontrol diri itu bisa diarahkan ke berbagai tujuan, hal ini menunjukkan bahwa kontrol diri yang tinggi belum tentu langsung menurunkan prokrastinasi, tergantung pada bagaimana kontrol diri tersebut digunakan dalam kegiatan sehari-hari. Dalam penelitian ini, responden mungkin menggunakannya untuk mengatur prioritas lain seperti organisasi, atau aktivitas sosial, bukan untuk tugas akademik. Selain itu, faktor lain turut memengaruhi, misalnya perfeksionisme yang membuat siswa menunda tugas karena takut gagal (Flett dkk, 1995), strategi *self-handicapping* yang digunakan untuk melindungi harga diri dengan menunda pekerjaan (Urdan dan Midgley, 2001), serta teori *ego depletion* yang menegaskan bahwa energi kontrol diri bersifat terbatas sehingga ketika terkuras, individu lebih rentan melakukan prokrastinasi (Baumeister dkk, 1998). Implikasi dari temuan ini adalah perlunya strategi intervensi yang tidak hanya meningkatkan kontrol diri, tetapi juga mengarahkan remaja agar menggunakan kontrol dirinya secara efektif untuk menyelesaikan tugas akademik.

Untuk uji hipotesis variabel adiksi media sosial (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y) menunjukkan hasil signifikansi (sig.) yaitu sebesar $0,00 < 0,05$ sehingga hasilnya adalah H_{a3} diterima dan H_{03} ditolak yang dapat disimpulkan ada pengaruh adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal. Ketika remaja merasa gelisah saat tidak membuka media sosial, dan menggunakan media sosial untuk menghindari stres atau tekanan akademik, maka hal ini memicu perilaku penundaan tugas atau prokrastinasi. Hal ini didukung

oleh penelitian dari Andreassen dkk (2016) yang menyatakan bahwa adiksi media sosial berkaitan erat dengan penurunan produktivitas akademik karena waktu belajar tergantikan oleh aktivitas daring. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzi dkk (2022) bahwa siswa sering bermain media sosial maka tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, sebaliknya jika peserta didik yang tidak terlalu sering bermain media sosial maka tingkat prokrastinasi akademiknya rendah.

Selain itu hasil uji koefisien determinasi (R^2), didapatkan hasil pengaruh kontrol diri dan adiksi media sosial sebanyak 0,683 atau sebesar 68,3% terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal dan selebihnya 31,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Antara lain seperti faktor internal seperti *self regulated learning*, *self-efficacy* dan faktor eksternal seperti kondisi lingkungan (Ghufron dan Risnawita, 2010).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dengan nilai signifikansi sebesar 0,683 atau sebesar 68,3%. Hal ini dapat menunjukkan bahwa kontrol diri dan adiksi media sosial mempunyai pengaruh yang sama terhadap prokrastinasi akademik pada remaja awal dan memberikan kontribusi sebesar 68,3% sisanya 31,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Adapun saran penelitian ini untuk remaja awal agar lebih meningkatkan kemampuan kontrol diri, khususnya dalam mengelola waktu, mengatur prioritas, serta membatasi penggunaan media sosial. Hal ini penting untuk menghindari perilaku menunda tugas dan meningkatkan pencapaian akademik. Selain itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat dijadikan acuan untuk penelitian lebih lanjut, dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti *Self regulated learning*, *self-efficacy* dan kondisi lingkungan. Selain itu, diharapkan menggunakan metode campuran atau pendekatan kualitatif agar mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam.

DAFTAR REFERENSI

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>

- Artanti, D. D. (2019). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi sma negeri 1 gombang. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 254–260. <https://journal.student.uny.ac.id/fipbk/article/download/15918/15402>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 1252–1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Blackhart, G. C., Nelson, B. C., Winter, A., & Rockney, A. (2011). Self-control in relation to feelings of belonging and acceptance. *Self and Identity*, 10(2), 152–165. <https://doi.org/10.1080/15298861003696410>
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationships*. McGraw-Hill.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Martin, T. R. (1995). Dimensions of Perfectionism and Procrastination. *Journal of Abnormal Psychology*. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6_6
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz.
- Kamila, L., Simatupang, M., & Singadimedja, H. G. (2023). Pengaruh social support dan self-esteem terhadap optimisme freshgraduate S-1 yang sedang mencari kerja. *Psikologi Prima*, 6(2), 86–92. <https://doi.org/10.34012/psychoprima.v6i2.3878>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Krisdayanti, N., Sadijah, N. A., & Minarsih, Y. (2024). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMK Bina Karya 1 Karawang. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 115–127. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i03.1445>

- Marwah, S., Rahman, P. R. U., & Pratomo, R. Y. (2024). Perilaku Cyberbullying Pada Emerging Adulthood: Peran Kontrol Diri dan Regulasi Emosi. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 8(2), 93–106. <https://doi.org/10.32492/idea.v8i2.8203>
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale. *Manuscript Submitted for Publication*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53–67. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Praditha, K. S. G., & Wulanyani, N. M. S. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa: Literature Review. *Journal Of Social Science Research*, 2506–2524.
- Pradnyaswari, N. M., & Susilawati, L. (2019). Peran self control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(3), 32–43. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.9628>
- Puteri, N. V., & Magistarina, E. (2024). Kontribusi Kecanduan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 2(2), 210–216. <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs/article/download/321/165/1537>
- Ramdani, F., Khumas, A., Fakhri, N., & Buchori, S. (2022). Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. 1703–1712. <https://ojs.unm.ac.id/semnaslemlit/article/view/40269>
- Septiyan, D., Simatupang, M., & Sadijah, N. A. (2023). Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Telukjambe Barat. *Psikologi Prima*, 6(2), 62–69. <https://doi.org/10.34012/psychoprime.v6i2.4049>
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical managemen. *CNS Drugs*, 22, 353–365. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Sobur, A. (2003). *Psikologi umum*. Pustaka Setia.

- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Urdan, T., & Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13(2), 115–138. <https://doi.org/10.1023/A:1009061303214>
- Widhiarso, W. (2012). Tanya jawab tentang uji normalitas. *Fakultas Psikologi UGM*, 1–5.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zahra, Y., & Hernawati, N. (2015). Prokrastinasi akademik menghambat peningkatan prestasi akademik remaja di wilayah perdesaan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 8(3), 163–172. <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.163>