

**ACADEMIC PROCRASTINATION REVIEWED FROM SELF REGULATED  
LEARNING AND SOCIAL MEDIA ON ACCOUNTING EDUCATION STUDENTS  
AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA**

**PROKRASTINASI AKADEMIK DITINJAU DARI SELF REGULATED  
LEARNING DAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA PENDIDIKAN  
AKUNTANSI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**Reza Oktavionika Ardia Putri<sup>1</sup>, Wafrotur Rohmah<sup>2</sup>**

Program Studi Pendidikan Akuntansi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas  
Muhammadiyah Surakarta, Surakarta<sup>1,2</sup>

[vionikaardia9@gmail.com](mailto:vionikaardia9@gmail.com)<sup>1</sup>, [wr157@ums.ac.id](mailto:wr157@ums.ac.id)<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

*Academic procrastination is a behavior of postponing tasks that can have a negative impact on students' academic achievement. This study aims to investigate the relationship between academic procrastination and self-regulated learning (SRL) and social media use among accounting education students at Universitas Muhammadiyah Surakarta. The research method used is a quantitative approach with a survey design. The research sample consisted of accounting education students who were selected randomly. Data were collected through a questionnaire that measured the level of procrastination, SRL ability, and frequency of social media use. Data analysis was carried out using descriptive and inferential statistics to determine the relationship between variables. The results showed a significant relationship between self-regulated learning and academic procrastination. Students who have good self-regulated learning abilities tend to procrastinate less. In addition, social media use also affects the level of procrastination; students who use social media more often tend to experience increased procrastination behavior.*

**Keywords:** Academic Procrastination; Self-Regulated Learning; Social Media

**ABSTRAK**

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda tugas yang dapat memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara prokrastinasi akademik dengan pembelajaran yang teratur sendiri (*self-regulated learning/SRL*) dan penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa pendidikan akuntansi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Sampel penelitian terdiri dari mahasiswa pendidikan akuntansi yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat prokrastinasi, kemampuan SRL, dan frekuensi penggunaan media sosial. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk menentukan hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pembelajaran yang teratur secara mandiri (*self-regulated learning*) dan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam pembelajaran teratur secara mandiri yang baik cenderung melakukan prokrastinasi lebih sedikit. Selain itu, penggunaan media sosial juga memengaruhi tingkat prokrastinasi; mahasiswa yang lebih sering menggunakan media sosial cenderung mengalami peningkatan perilaku prokrastinasi.

**Kata kunci:** Prokrastinasi Akademik; *Self-Regulated Learning*; Media Sosial

**PENDAHULUAN**

Di perguruan tinggi, mahasiswa merupakan individu yang turut serta dalam proses pendidikan. Pasal 13 ayat 1 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 menyatakan bahwa mahasiswa merupakan anggota civitas akademika yang telah mencapai usia dewasa dan sadar akan perlunya mengasah keterampilannya di lingkungan

perguruan tinggi agar menjadi tenaga profesional dan ahli (Darmawan, 2017).

Seorang mahasiswa yang mampu merencanakan kegiatan belajar dengan efektif akan memiliki prioritas yang jelas mengenai tugas-tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Kemampuan perencanaan ini harus didukung oleh keterampilan dalam mengorganisir dan memberikan instruksi

kepada diri sendiri untuk menyelesaikan tugas akademik yang telah direncanakan. Untuk memastikan apakah pendekatan pembelajaran dan pelaksanaan tugas berhasil atau tidak, penting juga untuk melacak dan menilai penyelesaian tugas yang direncanakan dan diselesaikan (Arum & Konradus, 2022).

Mahasiswa harus lebih mandiri dan disiplin dalam manajemen waktu dan proses belajarnya. Ini merupakan perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan saat mereka masih berada di sekolah menengah atau tingkat pendidikan yang lebih rendah. Mahasiswa juga perlu mampu beradaptasi, mengatur, dan mengendalikan diri mereka, terutama ketika menghadapi berbagai aktivitas perkuliahan yang padat serta tugas-tugas kuliah yang menantang (Arum & Konradus, 2022).

Menurut Winarso (2023), penundaan dalam memulai atau menyelesaikan pekerjaan akademis yang ditugaskan, perbedaan waktu antara hasil yang direncanakan dan hasil aktual, dan kecenderungan untuk terlibat dalam kegiatan yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas merupakan contoh dari penundaan akademis. Perilaku ini memiliki konsekuensi negatif bagi para pelaku prokrastinasi, seperti perasaan bersalah atau penyesalan, kualitas pekerjaan yang menurun, serta kemungkinan mendapatkan teguran atau sanksi dari pengajar. Oleh karena itu, penelitian ini disusun sebagai upaya untuk mengatasi masalah akademik tersebut dengan meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki sikap belajar siswa.

Prokrastinasi akademik sering kali diabaikan oleh banyak mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 50% mahasiswa, menurut Wessel et al., (2021), hingga 70% menurut Patrzek et al., (2015), terlibat dalam perilaku

prokrastinasi dan secara konsisten menunda tugas-tugas perkuliahan mereka. Sebuah studi oleh İrem et al., (2023) menemukan bahwa 48% dari 306 mahasiswa yang disurvei melaporkan mengalami prokrastinasi secara konsisten dan menganggapnya sebagai masalah yang signifikan. Selain itu, penelitian Sari et al., (2023) menunjukkan bahwa Hampir semua mahasiswa tahun akhir, hingga 80% dari mereka, mengalami tingkat penundaan akademis yang sangat tinggi saat menulis laporan tugas akhir mereka.

Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku penundaan tugas adalah pembelajaran yang teratur sendiri (*self-regulated learning*). Kemampuan untuk mengatur diri sendiri menjadi elemen penting dalam mempengaruhi perilaku penundaan akademik individu. Mahasiswa yang memiliki sikap pengendalian diri yang baik cenderung dapat mengurangi kecenderungan untuk menunda tugas akademik mereka, seperti yang dijelaskan oleh (Khasanah & Panduwinata, 2022).

Menurut Fauzan et al., (2022), media sosial memiliki beberapa manfaat, seperti memperoleh informasi dan membangun hubungan sosial. Namun, siswa yang menggunakan media sosial secara berlebihan mungkin akan menderita dalam jangka panjang. Hal ini disebabkan oleh kemampuannya untuk menarik perhatian secara penuh, sehingga mengganggu konsentrasi dalam belajar. Selain itu, platform media sosial juga menawarkan fasilitas yang memudahkan pengerjaan tugas, yang dapat mengurangi tingkat kreativitas mahasiswa. Akibatnya, hal ini dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

Saat ini, banyak pelajar yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk bersantai daripada belajar. Kebiasaan mereka dalam menjelajahi media sosial

menunjukkan hal ini. Ketika seorang mahasiswa tidak dapat memanfaatkan waktunya dengan efektif, mereka cenderung menunda-nunda pekerjaan dan terlibat dalam aktivitas yang tidak produktif, sehingga waktu yang ada menjadi terbuang sia-sia.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah ditemukan, terdapat banyak literatur ilmiah yang membahas hubungan antara prokrastinasi dan pembelajaran mandiri (*self-regulated learning*). Selain itu, juga terdapat banyak kajian ilmiah mengenai pengaruh media sosial terhadap prokrastinasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak pembelajaran mandiri dan pemanfaatan media sosial terhadap perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa pendidikan akuntansi di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berdasarkan pendekatan analitis. Pendekatan ini berfokus pada analisis data numerik yang telah diproses secara statistik. Desain eksplanatori biasanya digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk memeriksa hubungan antara variabel yang telah dihipotesiskan.

Untuk menggambarkan pandangan, pendapat, tindakan, atau karakteristik responden, peneliti menggunakan survei atau kuesioner untuk mengumpulkan data dari sampel. Peneliti dapat menarik kesimpulan tentang tren populasi berdasarkan hasil survei.

Setelah mengumpulkan data, langkah selanjutnya adalah mendeskripsikannya secara deduktif berdasarkan teori-teori umum yang ada. Kemudian, validitas teori tersebut diuji dan diambil kesimpulan dari hasil penelitian.

Untuk mengatasi masalah yang diajukan, akan diberikan penjelasan deskriptif tentang temuan penelitian. Untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial dan pembelajaran yang diatur sendiri terhadap perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa pendidikan akuntansi Universitas Muhammadiyah Surakarta, penelitian ini menggunakan metodologi statistik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

### **Deskripsi Data**

Subjek penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif program studi pendidikan akuntansi di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang terdaftar pada angkatan 2020 hingga 2022. Dalam proses pengolahan data, dilakukan uji coba angket dan analisis prasyarat dengan variasi responden serta ukuran sampel yang berbeda. Untuk uji coba data, terdapat dua metode pengukuran yang digunakan, yaitu uji validitas dan uji reliabilitas, yang melibatkan 26 responden dari kalangan mahasiswa aktif program studi pendidikan akuntansi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2020-2022. Sementara itu, untuk analisis prasyarat dalam penelitian ini menggunakan 113 responden yang juga merupakan mahasiswa aktif dari program studi yang sama. Pengumpulan data penelitian dilaksanakan antara tanggal 1 hingga 15 Agustus 2024 dengan menggunakan alat berupa kuesioner yang disebar secara daring melalui *Google Form*.

### **Profil Singkat Fakultas Pendidikan Akuntansi Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Program Studi Pendidikan Akuntansi merupakan hasil pengembangan dari Jurusan Pendidikan

Ekonomi Umum yang telah berdiri sejak tahun 1958. Perubahan ini terjadi melalui Surat Keputusan Menteri Perguruan Tinggi dan Ilmu Pengetahuan No 337/B-SWT/1965, yang memberikan status disamakan untuk gelar sarjana muda. Ketika institusi tersebut bertransformasi menjadi Universitas pada tahun 1981, jurusan ini mendapatkan status terdaftar untuk program sarjana lengkap (S1). Seiring dengan perkembangan yang terjadi, jurusan ini sempat berganti nama menjadi Jurusan Pendidikan Dunia Usaha (PDU) sebelum akhirnya berubah lagi menjadi Program Studi Pendidikan Akuntansi di bawah jurusan PIPS, bersamaan dengan Program Studi PPKn.

### Analisis Statistik Deskriptif

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis statistik deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai data yang dihasilkan dari pengolahan variabel penelitian. Variabel-variabel tersebut terdiri dari variabel dependen, variabel independen, dan variabel mediasi yang berbentuk angka. Hasil analisis ini kemudian diinterpretasikan dengan cara yang jelas, spesifik, dan rinci.

**Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif**

<i>Vari- able</i>	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Devi- ation</i>
Prok- Rasti- nasi Aka- demik	113	22	57	42,84	8,211
<i>Self- Regulated Learning</i>	113	31	64	48,88	9,555
Media Sosial	113	17	53	40,91	10,723
<i>Valid V (listwise)</i>	113				

Tabel 1 menyajikan hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel-variabel yang diteliti. Data menunjukkan bahwa variabel dependen dalam

penelitian ini adalah Prokrastinasi Akademik (Y), sedangkan variabel independennya terdiri dari *Self-Regulated Learning* (X1) dan Media Sosial (X2). Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai analisis statistik deskriptif untuk masing-masing variabel.

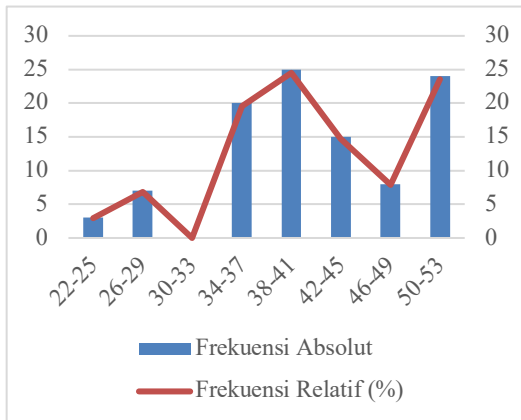
### Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik, yang berfungsi sebagai variabel dependen, diukur melalui 15 pernyataan positif dan negatif yang telah dijawab oleh 113 responden. Setiap pernyataan memiliki skala penilaian dari 1 hingga 4. Berdasarkan analisis statistik deskriptif yang tercantum dalam tabel 1, variabel Prokrastinasi Akademik (Y) menunjukkan nilai deviasi standar sebesar 8,211. Nilai terendah yang diperoleh adalah 22, sedangkan nilai tertinggi mencapai 57.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik (Y)**

<i>Interval</i>	<i>Batas Bawah</i>	<i>Batas Atas</i>	<i>Frekuensi Absolut</i>	<i>Frekuensi Relatif</i>
22-25	21,5	24,5	3	2,94%
26-29	25,5	28,5	7	6,86%
30-33	29,5	32,5	0	0,00%
34-37	33,5	36,5	20	19,61%
38-41	37,5	40,5	25	24,51%
42-45	41,5	44,5	15	14,71%
46-49	45,5	48,5	8	7,84%
50-53	49,5	52,5	24	23,53%
<b>Jumlah</b>			<b>102</b>	<b>100</b>

Dari delapan kelas yang ada, terlihat bahwa frekuensi data tertinggi tercatat pada kelas 5 dengan interval 38-41, yang melibatkan 25 responden atau setara dengan 24,51%. Sebaliknya, frekuensi data terendah terjadi pada kelas 3 dengan interval 30-33, di mana tidak ada responden yang terlibat, sehingga persentasenya adalah 0%. Untuk penjelasan lebih lanjut, dapat dilihat pada Gambar 1 yang menunjukkan distribusi frekuensi variabel prokrastinasi akademik (Y) dalam bentuk grafik histogram dan poligon frekuensi.



**Gambar 1. Histogram dan Poligon Data Prokrastinasi Akademik**

**Self-Regulated Learning**

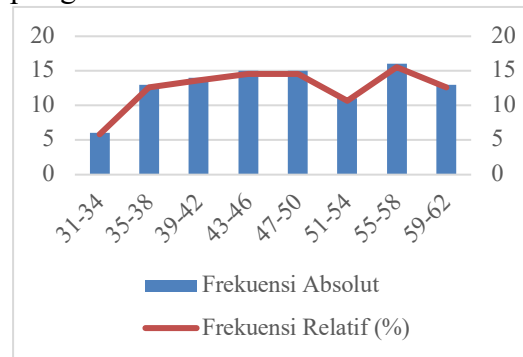
Variabel independen yang diukur adalah *Self-Regulated Learning*, yang terdiri dari 16 pernyataan baik positif maupun negatif. Pengukuran ini dilakukan dengan melibatkan 113 responden, di mana setiap pernyataan memiliki rentang nilai penskoran antara 1 hingga 4. Berdasarkan analisis statistik deskriptif yang ditampilkan dalam tabel 1, variabel *Self-Regulated Learning* (X1) memperoleh nilai standar deviasi sebesar 9,555. Nilai terendah yang dicapai adalah 31, sedangkan nilai tertinggi mencapai 64.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Self-Regulated Learning**

Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
31-34	30,5	33,5	6	5,83%
35-38	34,5	37,5	13	12,62%
39-42	38,5	41,5	14	13,59%
43-46	42,5	45,5	15	14,56%
47-50	46,5	49,5	15	14,56%
51-54	50,5	53,5	11	10,68%
55-58	54,5	57,5	16	15,53%
59-62	58,5	61,5	13	12,62%
<b>Jumlah</b>			<b>103</b>	<b>100</b>

Dari delapan kelas yang ada, terlihat bahwa frekuensi tertinggi tercatat pada kelas 4 dan 5, dengan jumlah responden mencapai 15 orang atau setara dengan 14,56%. Kelas ini memiliki interval nilai antara 43-46 untuk kelas 4 dan 47-50 untuk kelas 5. Sebaliknya, frekuensi terendah terdapat pada kelas 1, yang mencakup interval

31-34, dengan jumlah responden sebanyak 6 orang atau sekitar 5,83%. Untuk informasi lebih lanjut, dapat dilihat pada Gambar 2 yang menunjukkan distribusi frekuensi variabel *Self Regulated Learning* (X1) dalam bentuk grafik histogram dan poligon frekuensi.



**Gambar 2. Histogram dan Poligon Data Self Regulated Learning (X1)**

**Media Sosial**

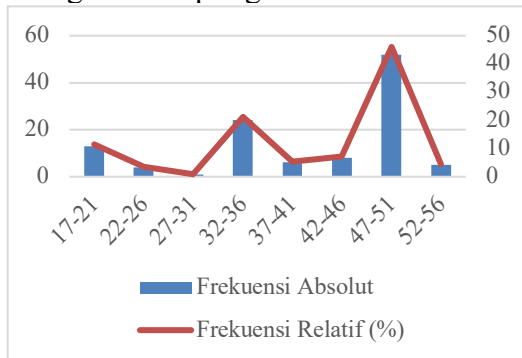
Media sosial sebagai variabel independen diukur melalui 14 pernyataan yang bersifat positif dan negatif, yang telah dijawab oleh 113 responden. Setiap pernyataan memiliki rentang nilai penskoran dari 1 hingga 4. Berdasarkan analisis statistik deskriptif yang ditampilkan dalam tabel 1, variabel media sosial (X2) menunjukkan nilai standar deviasi sebesar 10,723. Nilai terendah yang diperoleh adalah 17, sedangkan nilai tertinggi mencapai 53.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Media Sosial**

Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
17-21	16,5	20,5	13	11,50%
22-26	21,5	25,5	4	3,54%
27-31	26,5	30,5	1	0,88%
32-36	31,5	35,5	24	21,24%
37-41	36,5	40,5	6	5,31%
42-46	41,5	45,5	8	7,08%
47-51	46,5	50,5	52	46,02%
52-56	51,5	55,5	5	4,42%
<b>Jumlah</b>			<b>113</b>	<b>100</b>

Dari analisis terhadap delapan kelas, terlihat bahwa frekuensi tertinggi terdapat pada kelas 7 dengan interval 47-51, yang melibatkan 52 responden atau sekitar 46,02%. Sebaliknya, frekuensi terendah tercatat pada kelas 3 dengan interval 27-31, yang hanya melibatkan 1

responden atau sekitar 0,88%. Untuk penjelasan lebih lanjut, dapat dilihat pada Gambar 3 yang menunjukkan distribusi frekuensi variabel Media Sosial (X2) dalam bentuk grafik histogram dan poligon frekuensi.



**Gambar 3. Histogram dan Poligon Data Media Sosial (X2)**

**Hasil Uji Pra Syarat Analisis**

**a. Uji Normalitas**

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov**

Kolmogro v - Smirnov	Kriteria	Keterangan
Asymp sig (2-tailed)	0,197 > 0,05	Data terdistribusi normal

Dalam penelitian ini, normalitas diuji dengan menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov. Hasil yang ditunjukkan pada tabel 5 menunjukkan bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) adalah 0,200. Nilai Asymp.Sig. (2-tailed) tersebut lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, model regresi dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas dan dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan mengikuti distribusi normal.

**b. Uji Linearitas**

**Tabel 6. Hasil Uji Linearitas Self-Regulated Learning**

Sig	Kriteria	Keterangan
Deviatin from Linearity	0,525 > 0,05	Data Linear

Berdasarkan Tabel 6, dapat dilihat bahwa nilai Sig. Deviation From

Linearity lebih besar dari 0,05 (0,525 > 0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara *Self-Regulated Learning* dan prokrastinasi akademik.

**Tabel 7. Hasil Uji Linearitas Media Sosial**

Sig	Kriteria	Keterangan
Deviatin from Linearity	0,752 > 0,05	Data Linear

Berdasarkan Tabel 7, dapat dilihat bahwa nilai Sig. Deviation From Linearity lebih besar dari 0,05 (0,752 > 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik.

**c. Uji Multikolinearitas**

**Tabel 8. Hasil Uji Multikolinearitas**

Variabel	Tolerance Value	VIF	Keterangan
Self Regulated Learning	0,929	1,076	Tidak terjadi multikolinearitas
Media Sosial	0,929	1,076	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel 8, terlihat bahwa semua variabel independen memiliki nilai tolerance di atas 0,10 dan VIF tidak lebih dari 10. Ini menunjukkan bahwa semua kriteria untuk menghindari masalah multikolinearitas telah dipenuhi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini tidak ada indikasi adanya gejala multikolinearitas.

**d. Uji Heteroskedastisitas**

**Tabel 9. Hasil Uji Heteroskedastisitas**

Variabel	p-value (sig)	Kriteria	Keterangan
Self Regulated Learning	0,694	> 0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Media Sosial	0,732	> 0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan memanfaatkan koefisien korelasi Rank Spearman. Dari Tabel 9, terlihat bahwa nilai signifikansi untuk semua variabel independen melebihi  $\alpha$  (0,05), yang mengindikasikan bahwa penelitian ini tidak menunjukkan adanya masalah heteroskedastisitas.

### e. Hasil Uji Autokorelasi

**Tabel 10. Hasil Uji Autokorelasi**

R	R Square	Adjusted R Square	Dubin-Watson	Keterangan
0,417	0,174	0,159	0,515	Tidak terjadi Autokorelasi

Berdasarkan informasi dari tabel 10, nilai Durbin-Watson yang diperoleh adalah 0,515. Dengan demikian, nilai Durbin-Watson tersebut terletak dalam rentang antara -2 hingga 2, sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam model regresi linier berganda ini tidak terdapat indikasi autokorelasi.

### Hasil Uji Hipotesis

#### a. Uji Regresi Linier Berganda

**Tabel 11. Hasil Uji Analisis Linear Berganda**

Variabel	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Beta		
(Constant)	68,074		12,784	0,000
Self-Regulated Learning	-0,296	0,077	-3,836	0,000
Media Sosial	-0,263	0,069	-3,815	0,000

#### Nilai Konstanta

Nilai konstanta dalam persamaan regresi adalah 68,074. Ini berarti bahwa ketika semua variabel independen (*Self-Regulated Learning* dan media sosial) bernilai 0, nilai prokrastinasi akademik diprediksi sebesar 68,074. Tanda positif dari konstanta menunjukkan bahwa ada hubungan searah antara variabel independen dan dependen; jika tidak ada pengaruh dari variabel independen, prokrastinasi akademik tetap berada pada level yang cukup tinggi.

#### Koefisien Regresi *Self-Regulated Learning*

Koefisien regresi untuk variabel *Self-Regulated Learning* adalah -0,296. Tanda negatif ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan invers antara *Self-*

*Regulated Learning* dan prokrastinasi akademik. Artinya, jika tingkat *Self-Regulated Learning* meningkat, maka prokrastinasi akademik cenderung menurun. Dengan kata lain, individu yang lebih mampu mengatur diri sendiri dalam belajar akan mengalami penurunan dalam perilaku prokrastinasi.

#### Koefisien Regresi Media Sosial

Koefisien regresi untuk variabel media sosial adalah -0,263. Seperti halnya dengan *Self-Regulated Learning*, tanda negatif ini menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial berhubungan dengan penurunan prokrastinasi akademik. Ini mungkin terdengar kontra-intuitif karena banyak penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi distraksi; namun dalam konteks ini, bisa jadi penggunaan media sosial yang teratur dan terencana membantu individu untuk tetap terhubung dengan sumber daya belajar atau dukungan sosial yang dapat mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda.

Dengan demikian, interpretasi dari persamaan regresi ini menunjukkan bahwa baik *Self-Regulated Learning* maupun penggunaan media sosial memiliki dampak negatif terhadap prokrastinasi akademik; semakin baik individu dalam mengatur proses belajarnya dan semakin efektif mereka menggunakan media sosial sebagai alat bantu belajar, semakin rendah tingkat prokrastinasinya.

#### b. Koefisien Determinasi (*Adjusted R<sup>2</sup>*)

**Tabel 12. Hasil Uji Koefisien Determinasi**

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	0,417	0,174	0,159

Hasil koefisien determinasi ( $R^2$ ) dapat dilihat pada tabel 12. Dari tabel tersebut, nilai *Adjusted R<sup>2</sup>* yang diperoleh adalah 0,159. Ini menunjukkan



bahwa kombinasi variabel *Self-Regulated Learning* dan media sosial memberikan kontribusi sebesar 15,9% terhadap prokrastinasi akademik, sementara sisanya sebesar 84,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

### c. Uji Signifikansi Simultan (Uji Statistik F)

**Tabel 13. Hasil Uji Signifikansi Simultan (Uji F)**

Model	Fhitung	Ftabel	Sig	Keterangan
1. Regresssion	11,562	3,08	0,000	Signifikan

Hasil dari analisis F dapat dilihat pada tabel 13, yang menunjukkan nilai Fhitung sebesar 11,562. Perhitungan Ftabel dilakukan dengan menggunakan rumus  $df1 = k$  dan  $df2 = n - k - 1$ , di mana  $k$  adalah jumlah variabel independen dan  $n$  adalah total sampel. Dalam hal ini,  $df1$  bernilai 4 dan  $df2$  dihitung sebagai  $113 - 2 - 1 = 110$ . Dengan perhitungan tersebut, nilai Ftabel yang diperoleh adalah 3,08. Hal ini menunjukkan bahwa Fhitung sebesar 11,562 lebih besar daripada F-tabel yang bernilai 3,08. Selain itu, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki pengaruh signifikan secara bersamaan terhadap prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, model penelitian ini dapat diterapkan.

### d. Uji Signifikansi Parameter (Uji Statistik t-test)

**Tabel 14. Hasil Uji Statistik t**

Variabel	Signifikan si	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan n
<i>Self Regulated Learning</i>	0,000	3,836	1,98177	H <sub>1</sub> Diterima
Media Sosial	0,000	3,815	1,98177	H <sub>2</sub> Diterima

Hasil analisis mengenai pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa nilai thitung sebesar 3,836 melebihi ttabel yang bernilai 1,98177.

Selain itu, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *Self-Regulated Learning* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H<sub>1</sub>) diterima.

Pengujian yang dilakukan menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai thitung sebesar 3,815 yang lebih tinggi daripada ttabel yang bernilai 1,98177. Selain itu, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000, yang berada di bawah ambang batas 0,05. Ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H<sub>2</sub>) diterima.

## Pembahasan

### a. Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap prokrastinasi akademik

Berdasarkan analisis hipotesis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa H<sub>1</sub> diterima, yang menunjukkan adanya pengaruh variabel *Self-Regulated Learning* terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini terlihat dari data pada tabel 14, di mana nilai thitung untuk variabel *Self-Regulated Learning* adalah 3,836, yang lebih tinggi daripada t-tabel 1,98177, serta nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05.

Siswa dapat mengurangi kesalahan pengelolaan waktu dan perilaku prokrastinasi dengan perencanaan yang baik dan kemampuan untuk menerapkan dan mengevaluasi strategi yang tepat. Mahasiswa mengurangi kebiasaan menunda-nunda dengan menggunakan strategi belajar yang dikontrol sendiri karena berbagai faktor.

Pembelajaran teratur, atau *self-regulated learning*, mencegah siswa prokrastinasi akademik dan



memungkinkan mereka menyelesaikan tugas dalam waktu yang cukup. Mereka akan mengawasi pelaksanaan rencana. Selain itu, siswa juga dapat menilai kemajuan dalam menyelesaikan tugas. Terakhir, mereka akan mengevaluasi apakah kondisi diri dan lingkungan mereka mendukung proses penyelesaian tugas. Mahasiswa menyadari kemajuan yang telah dicapai, jadi mereka tidak akan melakukan prokrastinasi akademik jika ada keinginan.

Menurut Oktia et al. (2023) dan Santika & Sawitri (2016), penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang dikontrol sendiri memiliki dampak terhadap keterlambatan akademik. Namun, temuan ini berbeda dengan penelitian Khasanah & Panduwinata (2022), yang menemukan bahwa pembelajaran yang dikontrol sendiri tidak memiliki dampak terhadap keterlambatan akademik.

#### **b. Pengaruh Media Sosial terhadap prokrastinasi akademik**

Berdasarkan hasil analisis hipotesis yang telah dilakukan,  $H_2$  diterima, menunjukkan bahwa faktor media sosial memengaruhi keterlambatan akademik. Tabel 17 menunjukkan bahwa variabel media sosial memiliki nilai thitung 3,815, yang lebih besar daripada nilai t-tabel 1,98177, dan nilai signifikansi yang dicatat adalah 0,000, yang lebih rendah dari 0,05.

Hasilnya menunjukkan bahwa siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk mengakses media sosial dan berbagi konten pendidikan. Mereka tampaknya lebih mampu mengatur penggunaan media sosial sepanjang hari dan tidak terlalu sering melakukan aktivitas berulang; misalnya, seorang siswa hanya membuka akun Instagramnya sekitar dua hingga tiga kali dalam satu hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Usop & Astuti (2022) yang menunjukkan bahwa media sosial memengaruhi keterlambatan akademik. Namun, penelitian Wahyuni & Putri (2023) menemukan bahwa media sosial tidak memengaruhi keterlambatan akademik.

### **PENUTUP**

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis dan diskusi yang dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial dan pembelajaran otonom memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan masing-masing menyumbang 15,9% sedang sisanya 84.1% dipengarungahi faktor lain yg tdk diteliti. Prokrastinasi akademik adalah masalah yang sangat sulit bagi siswa. Mereka yang memiliki kemampuan di atas rata-rata tetapi cenderung menunda-nunda dapat menghentikan mereka berkembang. Jika kebiasaan ini terus berlanjut, mereka juga dapat menimbulkan masalah di tempat kerja. Akibatnya, menghindari prokrastinasi akademik sangat penting.

#### **Saran**

Mahasiswa diharapkan menjadi pembelajar yang teratur dan mandiri yang berusaha sendiri untuk mengatur, mengelola, dan mengontrol bagaimana mereka belajar. Mereka harus bertanggung jawab untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran mereka sendiri. Mereka juga harus mampu menggunakan berbagai sumber daya dan strategi belajar alternatif untuk menghadapi tantangan selama proses belajar. Selain itu, diharapkan siswa dapat memantau kemajuan belajar mereka dan menyelesaikan tugas dengan cepat sebelum masalah yang lebih kompleks muncul. Mahasiswa dapat menggunakan

media sosial untuk mendapatkan pengetahuan dan hiburan, seperti menonton video pendidikan. Mereka harus menghindari gangguan yang dapat mengganggu mereka saat mereka belajar atau menyelesaikan tugas dan bersosialisasi di media sosial sepanjang waktu.

Seluruh anggota komunitas akademik dianjurkan untuk melaksanakan berbagai kegiatan yang dapat meningkatkan pembelajaran mandiri mahasiswa dengan menciptakan lingkungan akademik yang mendukung, serta menyediakan fasilitas dan infrastruktur yang memadai untuk mendukung proses belajar, seperti menambah koleksi buku-buku yang menjadi referensi bagi mahasiswa.

Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau pedoman untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, dengan fokus pada variabel pembelajaran teratur diri (*self-regulated learning*) dan penggunaan media sosial. Penelitian mendatang diharapkan dapat mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi mempengaruhi prokrastinasi akademik, baik dari faktor internal maupun eksternal. Selain itu, studi berikutnya sebaiknya melakukan analisis lebih mendalam mengenai variabel pembelajaran teratur diri dan media sosial dengan menerapkan metode penelitian yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau menambahkan variabel lainnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

Arum, A. S. S., & Konradus, N. (2022). Pengaruh Self Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v1>

i2.67

Darmawan, G. P. N. (2017). Pengaruh Self Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ekonomi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 10(2), 470–479.

Fauzan, I., Rufaedah, E. A., & Anita, R. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra Semester II Tahun 2022. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 1–11. <https://doi.org/10.31943/counselia.v3i2.44>

Irem, Ö. B., Can, M. S., Kara, H., Baykan, H., & Karlıdere, T. (2023). Evaluating the Frequency of Academic Procrastination and Associated Factors in the Academic Population. *International Journal of Medicine and Health Sciences*, 1(2), 323–334. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8253851>

Khasanah, A., & Panduwinata, L. F. (2022). Pengaruh Locus Of Control dan Self Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran Unesa di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 8263–8274. <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/4497%0Ahttp://repository.untag-sby.ac.id/4497/8/JURNAL%0ASEBELUM%0ATURNITIN.pdf%0Ahttp://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/article/view/6457>

Okta, V., Monika, S., & Wijaya, E. (2023). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dan

- Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(1), 18–24. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/251>
- Patrzek, J., Sattler, S., van Veen, F., Grunschel, C., & Fries, S. (2015). Investigating the effect of academic procrastination on the frequency and variety of academic misconduct: a panel study. *Studies in Higher Education*, 40(6), 1014–1029. <https://doi.org/10.1080/03075079.2013.854765>
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 44–49. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14946>
- Sari, D. N., Mulyani, Y., & Ariani, A. (2023). Pengaruh Teknik Hypnotherapy Part Therapy Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), 43. <https://doi.org/10.35842/mr.v18i1.755>
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>
- Wahyuni, W., & Putri, R. M. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(2), 376–387. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i2.8223>
- Wessel, J., Bradley, G. L., & Hood, M. (2021). A Low-Intensity, High-Frequency Intervention to Reduce Procrastination. *Applied Psychology*, 70(4), 1669–1690. <https://doi.org/10.1111/apps.12293>
- Winarso, W. (2023). *Mengelola Prokrastinasi Akademik Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiusitas*. CV. Jejak Pustaka.