

## **TINJAUAN LITERATUR HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

**Waslah Mustaqiimah**

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia  
Email: waslahmustaqiimah.2024@student.uny.ac.id

### **Abstrak**

Penggunaan media sosial semakin penting dalam kehidupan mahasiswa di seluruh dunia. Media sosial membantu orang berkomunikasi dan mengakses informasi, tetapi juga dapat menyebabkan hal-hal buruk, seperti prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa menggunakan media sosial terlalu banyak, akan mengalami gangguan fokus, kehilangan kontrol diri, dan cenderung menunda tugas akademik. Sebuah tinjauan literatur dari tujuh artikel internasional yang relevan digunakan dalam penelitian ini untuk menyelidiki hubungan antara penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Literature review* berbasis pedoman PRISMA digunakan, yang mencakup proses identifikasi, penyaringan, dan seleksi artikel dari berbagai database. Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara meningkatnya prokrastinasi akademik dan kecanduan atau intensitas penggunaan media sosial. Variabel psikologis seperti ketakutan kehilangan (FOMO), rendahnya pengendalian diri, kelelahan mental, pikiran intrusif, regulasi emosi, dan keberhasilan akademik semuanya berperan sebagai mediator dan moderator dalam hubungan tersebut. Jadi, jika mahasiswa menggunakan media sosial secara tidak terkontrol, akan lebih cenderung untuk menunda pekerjaan. Oleh karena itu, untuk membantu mahasiswa diperlukan manajemen media sosial dan intervensi psikologis yang baik.

**Kata kunci:** Prokrastinasi akademik, media sosial, mahasiswa

### **Abstract**

*Social media use is increasingly important in the lives of students worldwide. Social media helps people communicate and access information, but it can also lead to negative consequences, such as academic procrastination. Excessive social media use can lead to impaired focus, loss of self-control, and a tendency to procrastinate on academic tasks. This study used a literature review of seven relevant international articles to investigate the relationship between social media use and academic procrastination in students. The literature review, based on the PRISMA guidelines, involved identifying, screening, and selecting articles from various databases. Overall, the study findings indicate a positive correlation between increased academic procrastination and social media addiction or intensity. Psychological variables such as fear of missing out (FOMO), low self-control, mental fatigue, intrusive thoughts, emotional regulation, and academic success all play mediators and moderators in this relationship. Therefore, uncontrolled social media use by students increases the likelihood of procrastination. Therefore, effective social media management and psychological intervention are needed to help students.*

**Keywords:** Academic procrastination, social media, university student

## **PENDAHULUAN**

Internet telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari karena potensinya yang sangat bermanfaat. Penggunaan internet telah mengubah dunia dalam beberapa hal mulai dari komunikasi, pembelajaran, perdagangan, kegiatan sosial serta aktivitas waktu luang. Dilansir dari Sganalytics.com penggunaan internet telah meningkat selama beberapa tahun terakhir 5,52 miliar orang menggunakan internet yang mencakup 67,5% dari populasi dunia. Pada tahun 2024 Tiongkok memiliki jumlah pengguna internet tertinggi dengan angka 1,1 miliar. India berada di peringkat kedua dengan pengguna sebanyak 881,3 juta pengguna.

Di posisi ketiga ada Amerika Serikat yang memiliki 311,3 juta pengguna. Indonesia berada di peringkat keempat dengan pengguna internet 215,6 juta.

Alasan utama penggunaan internet adalah penggunaan media sosial. Media sosial sendiri termasuk platform daring seperti WhatsApp, Instagram, Youtube, Tiktok, dan masih banyak lagi. Menurut Shubham Singh (2025), dalam Demandsage.com rata-rata orang menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial adalah 2 jam 21 menit setiap hari. Presentase pengguna pria lebih tinggi dengan angka 54,6% dari total pengguna, sedangkan wanita 45,4% pengguna. Namun, di Amerika Serikat wanita lebih mendominasi dengan angka 50,2% pengguna dan pria mencapai 49,8% pengguna. Pada tahun 2025 Facebook masih menjadi platform media sosial teratas dengan jumlah pengguna 3,07 miliar. Di posisi kedua adalah youtube dengan 2,53 miliar pengguna. Instagram dan WhatsApp mencapai 2,0 miliar pengguna.

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan media sosial yang mengganggu kegiatan sehari-hari. Kecanduan bermanifestasi sebagai menghabiskan waktunya untuk media sosial, mengalami perasaan cemas dan tertekan ketika tidak mengakses media sosial, atau mengabaikan tanggung jawab dan pekerjaan. Kecanduan media sosial juga menyebabkan gangguan kesehatan mental dan fisik seperti kecemasan, rendahnya harga diri, sulit tidur, nyeri pada bagian tubuh tertentu dan stamina tubuh menurun/kelelahan.

Tingginya tuntutan akademik mahasiswa menimbulkan stres yang menyebabkan penggunaan media sosial sebagai pelarian. Meskipun pada kasus tertentu bersifat adaptif hal ini jika terjadi secara terus menerus dan tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan penundaan pekerjaan. Penundaan akademik merupakan masalah umum yang dialami sebagian besar mahasiswa. Penundaan akademik juga merupakan hambatan dalam mencapai prestasi pendidikan dan profesional yang signifikan, serta salah satu faktor paling krusial yang menyebabkan masalah dalam proses pendidikan. Konsekuensi negatifnya meliputi kecemasan akibat takut gagal, rasa bersalah, dan ketidakpuasan terhadap hasil (Al-adamat & Khaled, 2023).

Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian literatur untuk memahami lebih dalam antara penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Meskipun penelitian sebelumnya banyak yang mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik, sebagian menggunakan desain penelitian kuantitatif dan berfokus pada satu konteks tertentu. Selain itu setiap penelitian menyoroti mediator yang berbeda. Inilah yang menimbulkan kebutuhan untuk melakukan kajian literatur agar hubungan antara penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik dapat dipahami secara menyeluruh dari berbagai konteks dan variabel psikologis.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam kajian ini adalah bagaimana hubungan penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan faktor apa saja yang mempengaruhinya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan apa saja faktor yang mempengaruhinya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* dengan mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk memastikan proses pencarian, penyaringan, dan penentuan artikel dilakukan secara sistematis dan transparan. Pencarian artikel dilakukan menggunakan database Scopus dan Google Scholar, karena merupakan pangkalan artikel ilmiah bereputasi tinggi dengan cakupan jurnal internasional yang luas. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian adalah: “*academic procrastination*” AND “*social media*”

Setelah artikel diperoleh, peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

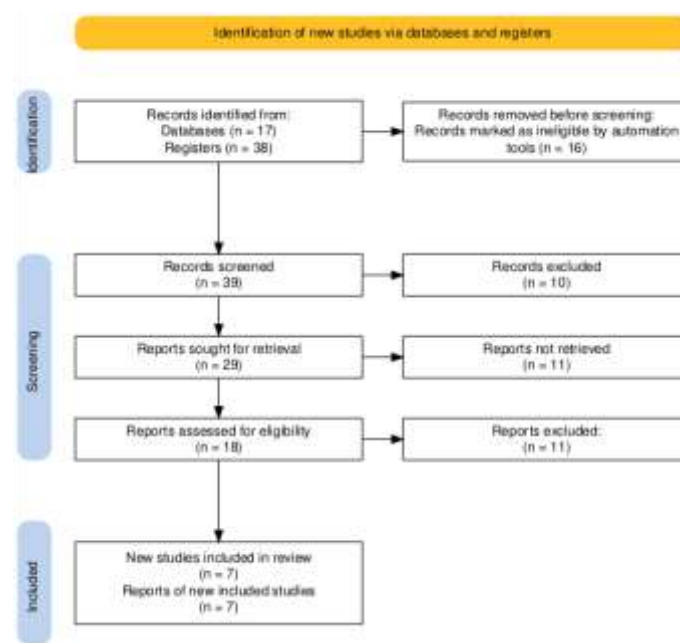
**Kriteria inklusi:**

1. Artikel berfokus pada mahasiswa.
2. Artikel membahas tentang hubungan media sosial dengan prokrastinasi akademik.
3. Artikel memiliki akses terbuka.
4. Artikel menggunakan penelitian empiris.
5. Artikel ditulis dalam bahasa Inggris.
6. Tahun publikasi artikel diantara tahun 2020 – 2025.

**Kriteria eksklusi:**

1. Artikel yang tidak mengukur tingkat prokrastinasi akademik.
2. Artikel yang tidak melibatkan media sosial sebagai variabel.
3. Artikel yang fokus populasi bukan mahasiswa.
4. Artikel yang tidak menyediakan data lengkap atau tidak dapat diakses.
5. Artikel yang dipublikasikan sebelum tahun 2020.

Berdasarkan pencarian menggunakan Scopus dan Google Scholar pada tanggal 18 November 2025 diperoleh 55 artikel ilmiah. Dari jumlah tersebut terdapat artikel *open access* yang dapat diunduh dan dianalisis lebih lanjut. Tahap skrining dilakukan terhadap artikel *open access* tersebut dengan membaca judul, abstrak, dan metode. Dari hasil skrining terdapat 7 artikel yang akan digunakan untuk analisis lebih lanjut.



Gambar 1. Diagram PRISMA

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil skrining menggunakan PRISMA yang menghasilkan 7 artikel untuk dianalisis hasilnya menunjukkan hal yang sama yaitu semakin kecanduan media sosial semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Meskipun begitu, setiap penelitian mempunyai variabel lain yang ikut menjelaskan antara hubungan penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik seperti FOMO, efikasi diri akademik, kurang pengendalian diri, berpikir intrusif dan emosi yang memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut.

Temuan-temuan tersebut menjelaskan bahwa untuk menurunkan prokrastinasi akademik, mahasiswa tidak hanya punya manajemen waktu dan keterampilan belajar.

Mahasiswa juga harus memiliki manajemen media sosial dan dukungan psikologis serta regulasi diri yang baik agar tidak terdisraksi oleh media sosial berlebihan dan fokus pada tanggung jawab akademik.

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

<b>Nama Penulis</b>	<b>Judul</b>	<b>Populasi dan Metode</b>	<b>Variable</b>	<b>Hasil dan Temuan</b>
<b>(Naushad et al., 2025)</b>	<i>Correlation between social media addiction and academic procrastination in medical students at public and private medical colleges at peshawar.</i>	Mahasiswa Kedokteran kampus negeri dan kampus swasta di Peshawar dengan partisipasi 3.366. laki-laki 1.775 dan perempuan 1.591.  Desain penelitian korelasional	Penggunaan media sosial, kecanduan media sosial terstruktur dan prokrastinasi akademik.	Kecanduan media sosial sangat tinggi dikalangan mahasiswa kedokteran. Kecanduan ini menyebabkan tingginya prokrastinasi akademik terutama mahasiswa tahun ketiga, mahasiswa laki-laki dan mahasiswa yang tinggal di asrama.
<b>(Fuentes Chavez et al., 2025)</b>	<i>Social Media Addiction and Procrastination in Peruvian University Students: Exploring the Role of Emotional Regulation and Age Moderation.</i>	342 Mahasiswa usia 18-36 tahun di Trujillo, Peru.  Metode penelitian korelasional dan explanatory.	Regulasi emosi, kecanduan media sosial dan penundaan irasional.	Kecanduan media sosial menyebabkan tingginya prokrastinasi akademik mahasiswa dan menjadi lebih buruk dalam mengatur emosi. Namun, pada penelitian ini dijelaskan bahwa kemampuan mengatur emosi bukan menjadi jembatan utama kecanduan media sosial dengan prokrastinasi

				akademik dan usia menjadi peran penting dalam hubungan keduanya.
<b>(Hammad &amp; Awed, 2023)</b>	<i>The Use of Social Media and Its Relationship to Psychological Alienation and Academic Procrastination.</i>	345 mahasiswa Universitas Najran yang terdiri 186 laki-laki dan 159 perempuan.  Metode dengan skala kuesioner.	Penggunaan media sosial, psikologis dan prokrastinasi akademik.	73,33% orang menggunakan media sosial 4 jam per hari memiliki aliensi dan prokrastinasi akademik tinggi dibanding yang menggunakan media sosial kurang dari 2 jam. Aliensi psikologis laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaan tapi laki-laki lebih tinggi dalam prokrastinasi akademik.
<b>(Choudhury et al., 2025)</b>	<i>Exploring the Association Between Social Media Disorder and Academic Procrastination of College Students: The Mediation Role of Intrusive Thinking and Fatigue.</i>	412 mahasiswa s1 di India yang terdiri dari 159 laki-laki dan 253 perempuan dengan rata-rata usia 18 hingga 25 tahun.  Metode survei	Gangguan media sosial, berpikir intrusif, kelelahan, dan prokrastinasi akademik.	Tingkat gangguan media sosial yang tinggi menyebabkan kelelahan yang tinggi, individu yang memiliki tingkat gangguan media sosial lebih tinggi akan berpikir intrusif lebih banyak dan tingkat penundaan

					lebih tinggi.
(Tang & He, 2025)	<i>Impact of social media addiction on college students' academic procrastination: a chain mediated effect of lack of self-control and fear of missing out.</i>	Metode survei cross-sectional dengan sampel 825 mahasiswa yang terdiri 617 perempuan dan 208 laki-laki dari 30 provinsi di Tiongkok.	Kecanduan media sosial, prokrastinasi akademik, kurangnya pengendalian diri dan FOMO.	Kecanduan media sosial menyebabkan rasa takut ketinggalan (FOMO) dan kurangnya pengendalian diri dapat menyebabkan prokrastinasi akademik. Hal ini terjadi pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan.	
(Işıkgöz et al., 2025)	<i>Structural Modeling of Turkish Sports Science Students' Addiction on Social Media and Academic Procrastination: The Mediating Role of Academic Self-Efficacy.</i>	Metode desain korelasional dengan sampel 1.017 mahasiswa ilmu olahraga di universitas-universitas Turki.	Kecanduan media sosial, efikasi diri akademik, prokrastinasi akademik.	Kecanduan media sosial menyebabkan mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Namun, ketika mahasiswa memiliki efikasi diri akademik yang bagus maka akan menjadi strategi untuk mengurangi prokrastinasi akademik akibat gangguan media sosial.	
(Azikiwe et al., 2021)	<i>Social Media Addiction as Correlates of Academic Procrastination and Achievement among Undergraduates of Social Media</i>	Metode korelasional dengan sampel 965 mahasiswa sarjana Universitas Nnamdi Azikiwe, Nigeria.	Kecanduan media sosial, prokrastinasi akademik, prestasi akademik.	Kecanduan media sosial merupakan faktor signifikan yang menyebabkan prokrastinasi akademik dan prestasi	

<i>Addiction as Correlates of Academic Procrastination and Achievement among Undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka , Nigeria.</i>	akademik mahasiswa. Studi ini juga menyimpulkan bahwa jenis kelamin bukanlah faktor utama dalam prestasi akademik mahasiswa.
--	--

Ketujuh artikel menunjukkan hasil yang sama semakin kecanduan media sosial semakin tinggi prokrastinasi akademik. Dari berbagai negara seperti Nigeria, India, Turki, Pakistan, Tiongkok, Peru menunjukkan pola yang sama. Pada bagian ini akan membahas mengapa media sosial menyebabkan tingginya prokrastinasi akademik dan faktor apa saja yang memeditasi atau memperkuat hubungan ini.

Platform media sosial sengaja dibuat untuk menarik perhatian agar pengguna menghabiskan waktu untuk *scrolling*, cek notifikasi atau menonton konten. Media sosial sebagai pengalih perhatian dari pekerjaan yang seharusnya dikerjakan. Choudhury dkk. mengatakan bahwa gangguan media sosial menyebabkan munculnya pikiran intrusif yaitu pikiran yang tidak diinginkan dan mengganggu terkait dengan aktivitas media sosial. Perilaku memeriksa media sosial dengan alasan “hanya beberapa menit” sering kali berubah menjadi durasi yang sangat lama dan mengalihkan waktu yang seharusnya untuk menyelesaikan tugas akademik. Hal ini sejalan dengan temuan Hammad & Awed, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari empat jam per hari memiliki tingkat penundaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menggunakannya kurang dari dua jam.

Choudhury dkk. menemukan bahwa semakin tinggi tingkat gangguan media sosial menyebabkan peningkatan kelelahan. Ketika mahasiswa mengalami kelelahan, kemampuan mereka untuk memulai tugas dan mengerjakan tugas akan menurun. Kelelahan ini memicu mekanisme penghindaran, di mana mahasiswa lebih memilih aktivitas yang menyenangkan akibatnya tugas akademik terasa memberatkan dan ditunda.

Temuan Tang & He menunjukkan bahwa kecanduan media sosial meningkatkan sikap takut ketinggalan (FOMO), menyebabkan mahasiswa harus terus terhubung dengan media sosial agar tidak ketinggalan trend terbaru. Ketika hal ini tidak dikelola dengan baik fokus akademik akan menurun yang menyebabkan tugas-tugas terbengkalai.

Dalam penelitian Fuentes Chavez et al., banyak mahasiswa menggunakan media sosial untuk mengatasi kebosanan, stres, atau tekanan akademik. Namun, ternyata menggunakan media sosial sebagai pelarian justru meningkatkan kecenderungan untuk menunda-nunda. Tang & He juga menjelaskan bahwa kecanduan media sosial memperlemah pengendalian diri/ ketika kontrol diri menurun, mahasiswa merasa sulit untuk menahan diri dari keinginan membuka media sosial bahkan ketika ada tugas yang harus diselesaikan.

Namun, tidak semua mahasiswa yang kecanduan media sosial secara otomatis mengalami prokrastinasi akademik. İşıkgoz dkk. mengemukakan bahwa efikasi diri akademik berperan sebagai pelindung. Ketika mahasiswa memiliki keyakinan diri yang kuat untuk menyelesaikan tugas-tugasnya mahasiswa akan mampu menahan diri untuk tidak menggunakan media sosial. Ini berarti meskipun media sosial sebagai faktor prokrastinasi akademik yang kuat tetapi efikasi diri dapat mengurangi dampak tersebut.

Mahasiswa yang terisolasi dari lingkungan sosial akan lebih mudah terjun ke dunia

virtual sehingga mempengaruhi aktivitas akademik. Hal ini juga memicu perasaan tidak berdaya dan kurang motivasi yang berakibat pada penundaan akademik. Studi Azikiwe et al. memperkuat bukti bahwa kecanduan media sosial bukan hanya berpengaruh pada tingkat prokrastinasi akademik tetapi juga hasil belajar. Mahasiswa menunjukkan tingkat prestasi akademik rendah sebagai akibat dari tingginya prokrastinasi akademik.

## KESIMPULAN

Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi sumber distraksi yang kuat sehingga mengganggu fokus, perhatian, serta pengaturan waktu mahasiswa. Hubungan tersebut terjadi melalui berbagai mekanisme psikologis yang saling berkaitan. Faktor seperti intrusive thoughts, kelelahan mental, FOMO, kesulitan regulasi emosi, rendahnya self-regulation, dan alienasi psikologis terbukti berperan sebagai mediator penting. Kondisi ini mendorong mahasiswa untuk lebih memilih kenyamanan jangka pendek dari aktivitas media sosial dibandingkan menyelesaikan tugas akademik yang membutuhkan usaha dan konsentrasi. Sebaliknya, academic self-efficacy muncul sebagai faktor protektif yang dapat menurunkan risiko prokrastinasi meskipun mahasiswa memiliki tingkat penggunaan media sosial yang tinggi.

Secara keseluruhan, temuan lintas negara menunjukkan pola yang sama: semakin tinggi tingkat kecanduan atau intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa menunda tugas akademik, dan dalam jangka panjang berdampak pada penurunan performa akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya strategi manajemen penggunaan media sosial, peningkatan keterampilan regulasi diri, serta intervensi psikologis dan akademik guna membantu mahasiswa mengurangi perilaku prokrastinasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan atikel ini dengan tepat waktu. Penulis juga mengucapkan terima kasih atas dukungan dan doa dari kedua orang tua dan bimbingan dari bapak ibu dosen Universitas Negeri Yogyakarta. Serta terima kasih kepada teman-teman satu perjuangan yang telah berdiskusi bersama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-adamat, O. A., & Khaled, I. B. (2023). The Predictive Ability of Self-handicapping on Academic Procrastination Among Al- Al Bayt University students. 43(December), 221–237.
- Analytics, S. G. (2025). Global internet usage statistics by country in 2025. <https://www.sganalytics.com/blog/global-internet-usage-statistics/>
- Azikiwe, N., Anierobi, E. I., Etodike, C. E., Uzochukwu, N., Ezennaka, A. O., Okeke, U., & Ezennaka, A. O. (2021). Social Media Addiction as Correlates of Academic Procrastination and Achievement among Undergraduates of Social Media Addiction as Correlates of Academic Procrastination and Achievement among Undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka, Nigeria. 1(3), 20–33. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v10-i3/10709>
- Choudhury, S., D’cruz, N. R., Deb, J. P., Biswas, S., & Patil, S. D. (2025). Exploring the Association Between Social Media Disorder and Academic Procrastination of College Students: The Mediation Role of Intrusive Thinking and Fatigue. *Journal of Interdisciplinary Studies in Education*, 14(1), 146–170. <https://doi.org/10.32674/a8fpcj31>
- Fuentes Chavez, S. E., Vera-Calmet, V. G., Aguilar-Armas, H. M., Yglesias Alva, L. A., Arbulú Ballesteros, M. A., & Alegria Silva, C. E. (2025). Social Media Addiction and Procrastination in Peruvian University Students: Exploring the Role of Emotional



- Regulation and Age Moderation. *Healthcare* (Switzerland), 13(9).  
<https://doi.org/10.3390/healthcare13091072>
- Hammad, M. A., & Awed, H. S. (2023). The Use of Social Media and Its Relationship to Psychological Alienation and Academic Procrastination. *International Journal of Membrane Science and Technology*, 10(2), 332–340.  
<https://doi.org/10.15379/ijmst.v10i2.1172>
- Işıkgöz, M. E., Sezan, T., Yüksel, A., & Öztunç, M. (2025). Structural Modeling of Turkish Sports Science Students' Addiction on Social Media and Academic Procrastination: The Mediating Role of Academic Self-Efficacy. *SAGE Open*, 15(3).  
<https://doi.org/10.1177/21582440251376854>
- Naushad, K., Jamil, B., Khan, N. A., & Jadoon, M. (2025). Correlation between social media addiction and academic procrastination in medical students at public and private medical colleges at peshawar. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 41(3), 837–842.  
<https://doi.org/10.12669/pjms.41.3.9276>
- Singh, S. (n.d.). How many people use social media (2025 usage statistics).  
<https://www.demandsage.com/social-media-users/>
- Tang, Y., & He, W. (2025). Impact of social media addiction on college students' academic procrastination: a chain mediated effect of lack of self-control and fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1668567>