

## Peran Kegagalan Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik di Masa Pandemi COVID-19

Hira Muhammad<sup>1</sup>, Kurnia Yohana Yulianti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi/Universitas Gadjah Mada

**Abstract.** During the COVID-19 pandemic, the interaction process has turned into mostly online. This causes an increase of the social media use compared to before the pandemic. Social media use is not always bad, however, without self-control from its users it can lead to excessive use of social media that causing tasks delays which should be an obligation for that person. This study aimed to learn the role of social media self-control failure towards academic procrastination in students during online learning. This study used quantitative method design by distributing an online questionnaire consisting of the social media self-control failure (SMSCF) scale and the academic procrastination scale. A total of 151 students involved in this study were obtained using a purposive with snowball sampling model. The results of the regression analysis show that the SMSCF significantly predicts student's academic procrastination ( $R^2 = .219$ ,  $F(1, 149) = 41.732$ ,  $p < .001$ ). The findings of this study indicate the importance of self-control in the social media use to prevent the academic procrastination behavior.

**Keywords:** social media self-control failure, academic procrastination, social media, college students, Covid-19 pandemic

**Abstrak.** Perubahan interaksi pada masa pandemi COVID-19 menjadi interaksi dalam jaringan (daring) mengakibatkan terjadinya peningkatan penggunaan media sosial dibandingkan sebelum terjadinya pandemi. Penggunaan media sosial tidak selalu buruk, namun tanpa adanya kontrol diri dari penggunanya dapat menyebabkan terjadinya penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga membuat tertundanya pekerjaan yang seharusnya menjadi kewajiban bagi orang tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari peran kegagalan kontrol diri dalam penggunaan media sosial terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Penelitian ini menggunakan desain metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner *online* yang terdiri dari Skala *social media self-control failure* (SMSCF) dan skala prokrastinasi akademik. Sebanyak 151 mahasiswa terlibat dalam penelitian ini yang diperoleh menggunakan model *purposive* dengan *snowball sampling*. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kegagalan kontrol diri dalam penggunaan media sosial secara signifikan memprediksi prokrastinasi akademik mahasiswa ( $R^2 = .219$ ,  $F(1, 149) = 41.732$ ,  $p = .000$ ). Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya kontrol diri dalam menggunakan media sosial untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akademik.

**Kata kunci:** social media self-control failure, prokrastinasi akademik, media sosial, mahasiswa, pandemic Covid-19