

PENGARUH ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN EFIKASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN AKUNTANSI

Kania Anindika Putri¹, Siswandari Siswandari^{*2}

Universitas Sebelas Maret

*Koresponden: siswandari@staff.uns.ac.id

Abstract : *This study aims to examine the influence of social media addiction and self-efficacy on the academic procrastination of accounting education students, both partially and simultaneously. The method employed in this research is a quantitative correlational approach with a survey design. The research sample consists of 167 students selected using a stratified random sampling technique. Data collection was conducted by distributing online questionnaires via Google Forms, which had been previously tested for validity and reliability. The results of the study conclude that there is a positive and significant influence of social media addiction on academic procrastination. Conversely, self-efficacy shows a negative and significant influence on academic procrastination, meaning that the stronger a student's self-efficacy, the lower the tendency for academic task procrastination. Simultaneously, social media addiction and self-efficacy significantly influence academic procrastination with a contribution of 52.3%. These findings are expected to serve as a scientific reference in identifying psychological factors and digital distractions that trigger task-delaying behavior among students to ensure that studies can be completed on time.*

Keyword : *social media addiction; self-efficacy; academic procrastination*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh adiksi media sosial dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan akuntansi, baik secara parsial maupun simultan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional melalui desain survei. Sampel penelitian terdiri atas 167 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui google form yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Sebaliknya, efikasi diri menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, yang berarti semakin kuat keyakinan diri mahasiswa, maka tingkat kecenderungan penundaan tugas akademik mahasiswa akan semakin menurun. Secara simultan adiksi media sosial dan efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi sebesar 52,3%. Temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dalam mengidentifikasi faktor-faktor psikologis dan distraksi digital yang memicu perilaku penundaan tugas di kalangan mahasiswa agar kewajiban studi dapat diselesaikan tepat waktu.

Kata Kunci : adiksi media sosial; efikasi diri; prokrastinasi akademik

How To Cite : .(2026). *Pengaruh Adiksi Media Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi. Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 9 (2), 135-146



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025 by author

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk sumber daya manusia yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga mampu beradaptasi terhadap dinamika lingkungan yang semakin kompleks (UNESCO, 2024). Dalam proses tersebut, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan non-akademik yang memerlukan kemampuan pengelolaan diri yang baik, terutama dalam mengatur waktu dan prioritas, serta mempertahankan konsistensi dalam menyelesaikan tugas akademik (Pizarro-osorio et al., 2024). Ketidakmampuan dalam mengelola tuntutan tersebut sering kali memunculkan perilaku disfungsional berupa penundaan tugas akademik atau prokrastinasi akademik (Elizabeth et al., 2025; Fentaw et al., 2022). Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas secara sengaja meskipun individu menyadari konsekuensi negatifnya (Duranović et al., 2025), yang berdampak pada penurunan prestasi, peningkatan stres, hingga gangguan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Khalil et al., 2025; Tian et al., 2021).

Fenomena ini telah menjadi isu global dengan tingkat kejadian yang tinggi. Sebanyak 95,7% mahasiswa dilaporkan pernah melakukan prokrastinasi akademik, dengan proporsi signifikan berada pada tingkat yang mengganggu fungsi akademik (Kuai et al., 2025). Di Indonesia, prevalensi prokrastinasi bahkan mencapai 99,07% (Sari, 2024), dan pada mahasiswa pendidikan akuntansi ditemukan sekitar 76% memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi (Mardiani et al., 2022). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan sekadar perilaku individual, melainkan fenomena sistemik yang berpotensi menghambat keberhasilan akademik, termasuk keterlambatan penyelesaian studi (Gutiérrez-garcía & G, 2020; Hailu & Asnake, 2024). Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Secara teoretis, perilaku prokrastinasi akademik dapat dijelaskan melalui *Social Cognitive Theory* yang menyatakan bahwa perilaku merupakan hasil interaksi antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan (Bandura, 1989). Dalam konteks akademik, perilaku prokrastinasi dipandang sebagai konsekuensi dari interaksi antara karakteristik personal mahasiswa dengan pengaruh lingkungan yang dihadapinya. Dengan demikian, SCT memberikan landasan konseptual yang relevan untuk menjelaskan faktor-faktor psikologis dan perubahan lingkungan digital secara bersama-sama membentuk perilaku akademik mahasiswa.

Dalam penelitian ini, efikasi diri merepresentasikan faktor personal kognitif berupa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas (Yupanqui-lorenzo et al., 2025), sedangkan adiksi media sosial dapat dipahami sebagai faktor personal afektif yang mencerminkan lemahnya kontrol diri akibat paparan lingkungan digital (Savaş et al., 2025). Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola tugas akademik dan menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah (Hill et al., 2025; Yong, 2026), sedangkan rendahnya efikasi diri menjadi salah satu pemicu utama perilaku penundaan (Monroy & González-geraldo, 2022). Berdasarkan kerangka tersebut, prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor personal, tetapi merupakan konsekuensi dari interaksi antara faktor personal kognitif dan faktor personal afektif sebagaimana dijelaskan dalam *Social Cognitive Theory*. Oleh karena itu, pengkajian kedua

faktor tersebut secara terpadu diperlukan untuk memberikan penjelasan yang lebih komprehensif mengenai determinan prokrastinasi akademik.

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital turut memperkuat kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik. Tingginya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa, yang mencapai rata-rata lebih dari 7 jam per hari di Indonesia (Yanwardhana, 2025), menunjukkan adanya kecenderungan ketergantungan terhadap platform digital atau yang sering dikenal dengan adiksi. Adiksi media sosial ditandai dengan penggunaan yang tidak terkontrol dan berlebihan sehingga mengganggu aktivitas akademik (Guckian et al., 2021; Lunahuana-rosales, 2025). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa adiksi media sosial berkaitan dengan meningkatnya prokrastinasi akademik akibat tingginya distraksi dan rendahnya kontrol diri (Börekci, 2024; Choudhury et al., 2025). Namun demikian, terdapat pula temuan yang menunjukkan bahwa adiksi media sosial tidak selalu berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Avci et al., 2023), sehingga menunjukkan adanya inkonsistensi hasil penelitian.

Meskipun hubungan antara efikasi diri, adiksi media sosial, dan prokrastinasi akademik telah banyak diteliti, hasil penelitian yang diperoleh masih menunjukkan inkonsistensi. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah atau menggunakan variabel mediasi tertentu. Pendekatan tersebut belum sepenuhnya menggambarkan mekanisme pembentukan prokrastinasi akademik sebagaimana dijelaskan dalam *Social Cognitive Theory*, yang menekankan bahwa perilaku merupakan hasil interaksi antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Akibatnya, penelitian terdahulu belum memberikan penjelasan yang komprehensif mengenai interaksi antara faktor personal kognitif dan faktor personal afektif dalam membentuk perilaku prokrastinasi akademik, khususnya pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi. Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan pengetahuan mengenai mekanisme pembentukan prokrastinasi akademik berdasarkan kerangka *Social Cognitive Theory*, sehingga diperlukan penelitian yang mengintegrasikan kedua faktor personal tersebut dalam satu model penelitian.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini mengintegrasikan efikasi diri sebagai faktor personal kognitif dan adiksi media sosial sebagai faktor personal afektif dalam satu model penelitian berdasarkan kerangka *Social Cognitive Theory*. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian kedua faktor personal tersebut secara terpadu untuk menjelaskan prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Akuntansi, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai mekanisme pembentukan perilaku prokrastinasi dibandingkan penelitian sebelumnya yang umumnya menguji kedua variabel secara terpisah. Selain memberikan kontribusi terhadap pengayaan penerapan *Social Cognitive Theory* pada konteks pembelajaran di era digital, penelitian ini juga memberikan implikasi praktis sebagai dasar penyusunan strategi pendidikan dan layanan pendampingan mahasiswa yang berorientasi pada penguatan efikasi diri serta pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan jenis penelitian survei. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan

Akuntansi sebanyak 258 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 167 responden yang ditentukan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala *likert* yang disebarakan secara daring menggunakan *Google Form*. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur variabel adiksi media sosial, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan bantuan *SPSS 25.0 for Windows*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan regresi linear berganda. Sebelum uji hipotesis dilakukan, data diuji melalui uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini disajikan berdasarkan analisis data yang bertujuan untuk menguji pengaruh adiksi media sosial dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Akuntansi. Analisis dilakukan melalui statistik deskriptif, uji prasyarat, serta uji regresi linear berganda.

1. Hasil Analisis Deskriptif

Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat adiksi media sosial, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa masih memiliki kecenderungan yang cukup signifikan dalam penggunaan media sosial yang berlebihan serta perilaku penundaan tugas akademik. Hal tersebut ditunjukkan pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Hasil Analisis Dekriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Adiksi Media Sosial (X ₁)	167	22	57	38,79	7,651
Efikasi Diri (X ₂)	167	21	45	33,82	4,704
Prokrastinasi Akademik (Y)	167	12	53	32,46	8,494

2. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah nilai residu berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov yaitu tingkat kesesuaian antara distribusi harga suatu sampel dengan distribusi teoritis yang diberikan. Residu berdistribusi normal jika nilai signifikansi > 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi < 0,05, maka residu berdistribusi tidak normal (Nasar et al., 2024).

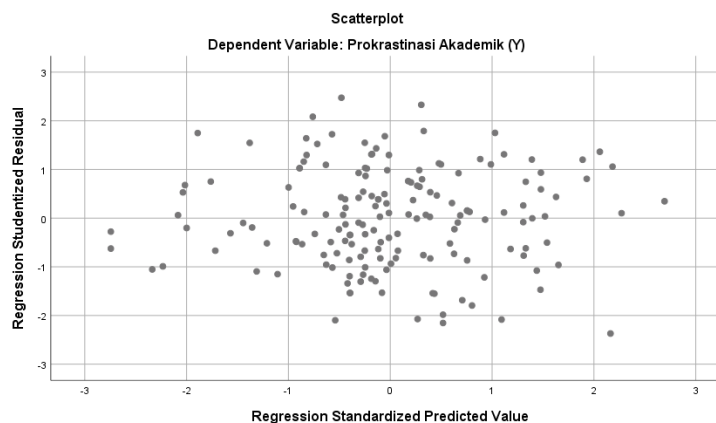
Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

N	Asymp. Sig. (2-tailed)
167	.200 ^d

Berdasarkan hasil uji pada tabel, nilai signifikansi uji normalitas dengan metode *one sample Kolmogorov Smirnov* adalah 0,200. Hal tersebut menunjukkan nilai signifikansi $0,200 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan residu berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan memastikan bahwa regresi antara variabel bebas (adiksi media sosial dan efikasi diri) dengan variabel terikat (prokrastinasi akademik) bersifat linier. Hubungan linear penting agar teknik analisis yang digunakan, seperti korelasi dan regresi, sesuai dengan asumsi dasar (Nasar et al., 2024). Penelitian ini melakukan uji linearitas menggunakan *SPSS 25.0 for windows* dengan pendekatan grafik *Scatterplots* (diagram pencar).



Gambar 1. Hasil Uji Linearitas

Hasil menunjukkan bahwa titik-titik menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara adiksi media sosial dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik bersifat linear.

c. Uji Multikolinearitas

Multikolinearitas terjadi jika terdapat hubungan yang sangat tinggi antar variabel independen. Untuk mendeteksi hal ini, dapat digunakan nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Jika nilai $VIF > 10$ dan $Tolerance < 0,10$, berarti terjadi multikolinearitas. Sebaliknya, jika $VIF < 10$ dan $Tolerance > 0,10$ maka tidak terjadi multikolinearitas (Sofwatillah et al., 2024).

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinearitas

No.	Variabel	Tolerance	VIF	Kesimpulan
1	Adiksi Media Sosial	0.849	1.178	Tidak terjadi multikolinearitas
2	Efikasi Diri	0.849	1.178	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan tabel, adiksi media sosial dan efikasi diri memiliki nilai *tolerance* $0,849 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,178 < 10$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antara adiksi media sosial dan efikasi diri.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas adalah prosedur diagnostik dalam analisis regresi linier yang bertujuan untuk menilai validitas asumsi kehomogenan varians (homoscedasticity) dari residual model (Cook & Weisberg, 1982). Pelanggaran asumsi ini, yang disebut heteroskedastisitas, mengindikasikan bahwa varians error tidak konstan di seluruh rentang observasi, yang dapat menyebabkan estimasi koefisien menjadi tidak efisien. Penelitian ini menggunakan grafik *scatterplot* yang diolah menggunakan SPSS 25.0.

Berdasarkan hasil uji pada gambar 1, maka dapat diketahui bahwa titik-titik menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada setiap variabel.

3. Uji Hipotesis

a. Analisis regresi linear berganda

Analisis regresi berganda merupakan metode statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara satu variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen. Adapun hasil uji regresi linear berganda pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	48,054	5,130		9,368	0,000
Adiksi Media Sosial	0,395	0,065	,356	6,086	0,000
Efikasi Diri	-0,915	0,106	-,506	-8,657	0,000

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, diperoleh persamaan $Y = 48,054 + 0,395 X_1 - 0,915 X_2$, yang menunjukkan bahwa jika variabel adiksi media sosial dan efikasi diri bernilai nol, maka tingkat prokrastinasi akademik adalah sebesar 48,054. Secara spesifik, setiap peningkatan satu satuan pada adiksi media sosial (X_1) akan meningkatkan prokrastinasi akademik sebesar 0,395, sementara setiap peningkatan satu satuan pada efikasi diri (X_2) justru akan menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 0,915, yang menegaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang, maka akan semakin rendah kecenderungannya dalam melakukan penundaan akademik.

b. Uji t

Uji t pada dasarnya digunakan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh satu variabel penjelas/independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen. Berdasarkan hasil uji t pada tabel 5, interpretasi pengaruh parsial variabel independen terhadap variabel dependen adalah sebagai berikut: variabel adiksi media sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai t_{hitung} sebesar 6,086 dan signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Sementara itu, variabel efikasi diri menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, yang dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar -8,657 dan tingkat signifikansi 0,000 ($< 0,05$).

c. Uji F

Uji simultan atau uji F digunakan untuk mengetahui apakah dua atau lebih variabel independen secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Adapun hasil Uji F yang telah dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji F

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6268,277	2	3134,138	90,062	0,000 ^b
	Residual	5707,136	164	34,800		
	Total	11975,413	166			

Berdasarkan tabel ANOVA di atas, diketahui bahwa nilai F_{hitung} sebesar 90,062 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang jauh lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) ini dapat diartikan bahwa variabel adiksi media sosial dan efikasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

d. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) pada dasarnya digunakan untuk mengukur proporsi kemampuan suatu model dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Adapun hasil dari koefisien determinasi pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi

	Model	R	R Square	Adjusted R Squares	Std. Error of the Estimate
1		0,723	0,523	0,518	5,899

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai R^2 sebesar 0,523. Nilai ini menunjukkan bahwa koefisien determinasi model regresi yang digunakan adalah sebesar 52,3%. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa variabel adiksi media sosial dan efikasi diri secara simultan memberikan kontribusi pengaruh sebesar 52,3% terhadap variasi naik-turunnya prokrastinasi akademik. Sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar model penelitian ini yang tidak diteliti oleh peneliti.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh adiksi media sosial dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi media sosial dan efikasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Akuntansi dengan kontribusi sebesar 52,3%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh kombinasi kedua variabel tersebut, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Mahasiswa yang memiliki tingkat adiksi media sosial tinggi disertai efikasi diri rendah cenderung menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang memiliki kemampuan mengendalikan penggunaan media sosial dan keyakinan yang baik terhadap kemampuan akademiknya.

Temuan penelitian ini memperkuat *Social Cognitive Theory* yang dikemukakan oleh (Bandura, 1989) khususnya konsep *Triadic Reciprocal Determinism* yang menjelaskan bahwa perilaku merupakan hasil interaksi timbal balik antara faktor personal, perilaku, dan

lingkungan. Dalam penelitian ini, adiksi media sosial merepresentasikan faktor personal afektif yang berkembang akibat pengaruh lingkungan digital, sedangkan efikasi diri merepresentasikan faktor personal kognitif yang berfungsi mengarahkan perilaku individu. Interaksi kedua faktor tersebut memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam melakukan regulasi diri sehingga menentukan kecenderungan munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi media sosial berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat adiksi media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan mendorong individu untuk memperoleh kepuasan emosional secara cepat melalui hiburan, interaksi sosial, maupun umpan balik yang diperoleh dari media sosial. Pola tersebut mengurangi kemampuan mahasiswa dalam memusatkan perhatian pada penyelesaian tugas akademik. Akibatnya, mahasiswa lebih memilih menggunakan media sosial daripada menyelesaikan tugas yang memerlukan usaha dan konsentrasi lebih besar. Pengulangan perilaku tersebut menyebabkan kemampuan regulasi diri semakin menurun sehingga kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik semakin meningkat.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Börekci, 2024; Choudhury et al., 2025; Lunahuana-rosales, 2025; Tang & He, 2025) yang menyatakan bahwa adiksi media sosial berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa pengaruh adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi diri sebagaimana dijelaskan dalam *Social Cognitive Theory*. Pengaruh lingkungan digital yang semakin kuat menyebabkan individu mengalami kesulitan mengendalikan perilakunya sehingga lebih mudah menunda penyelesaian tugas akademik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin rendah kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Dalam perspektif *Social Cognitive Theory*, efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas sehingga memengaruhi proses berpikir, motivasi, dan tindakan yang diambil. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung memandang tugas akademik sebagai tantangan yang dapat diselesaikan. Keyakinan tersebut mendorong mahasiswa untuk mempertahankan usaha, mengatasi hambatan, dan menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung meragukan kemampuannya sehingga lebih mudah menghindari tugas melalui perilaku penundaan. Dengan demikian, efikasi diri berperan sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik melalui peningkatan motivasi, ketekunan, dan kemampuan regulasi diri.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian oleh (Hill et al., 2025; Khoirunnisa et al., 2024; Monroy & González-geraldo, 2022) yang menunjukkan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa efikasi diri tidak hanya berfungsi sebagai prediktor psikologis, tetapi juga sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mempertahankan perilaku akademik adaptif meskipun berada pada lingkungan digital yang penuh distraksi.

Berdasarkan kerangka *Social Cognitive Theory*, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan konsekuensi dari interaksi antara faktor personal afektif berupa adiksi media sosial dan faktor personal kognitif berupa efikasi diri. Temuan tersebut memperkaya penerapan *Social Cognitive Theory* pada konteks pembelajaran di era digital dengan memberikan bukti empiris bahwa perilaku akademik mahasiswa dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengendalikan pengaruh lingkungan digital melalui mekanisme regulasi diri. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih

komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dibandingkan penelitian sebelumnya yang umumnya mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah.

Hasil penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Pengaruh adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan perlunya layanan konseling yang berfokus pada pengembangan kemampuan regulasi diri, manajemen waktu, serta pengendalian penggunaan media sosial. Di sisi lain, peran efikasi diri sebagai faktor protektif menunjukkan bahwa layanan konseling perlu diarahkan pada penguatan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya melalui pelatihan keterampilan belajar, penetapan tujuan belajar, pemantauan perkembangan belajar, serta pemberian pengalaman keberhasilan (*mastery experience*). Upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola distraksi digital sehingga kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik dapat diminimalkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa adiksi media sosial dan efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Akuntansi. Adiksi media sosial terbukti berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi media sosial mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan mahasiswa lebih mudah terdistraksi, kehilangan fokus terhadap prioritas akademik, serta mengalami penurunan kemampuan dalam mengatur waktu dan mengendalikan diri. Sebaliknya, efikasi diri berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik, yang berarti bahwa mahasiswa dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi terhadap kemampuan akademiknya cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas secara tepat waktu, bertahan menghadapi kesulitan, dan menghindari perilaku penundaan. Selain itu, adiksi media sosial dan efikasi diri secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Akuntansi. Temuan ini menegaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor berupa distraksi lingkungan digital, tetapi juga oleh faktor internal berupa keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri. Penelitian ini memperkuat *Social Cognitive Theory* yang menyatakan bahwa perilaku individu terbentuk melalui interaksi antara faktor personal dan lingkungan. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris dalam memperkaya kajian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik, khususnya pada mahasiswa pendidikan akuntansi, serta menegaskan pentingnya pengendalian penggunaan media sosial dan penguatan efikasi diri sebagai upaya untuk meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik di lingkungan perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama penyusunan penelitian ini. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh responden penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam pengisian kuesioner sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Penulis pertama (KAP) KAP bertanggung jawab dalam penyusunan konsep penelitian, pengumpulan data, pengolahan dan analisis data, serta penyusunan naskah artikel. Penulis kedua (SS) berperan sebagai dosen pembimbing yang memberikan arahan konseptual, supervisi penelitian, validasi metodologi, serta revisi kritis terhadap substansi artikel. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir naskah untuk dipublikasikan.

REFERENSI

- Avci, S., Cakir, M., & Akinci, T. (2023). *Examining Social Media Addiction As A Predictor Of Academic Achievement And Academic Procrastination : A Cohort Of Undergraduate*. 17(4), 286–298.
- Bandura, A. (1989). *Social Cognitive Theory*. 6, 1–60.
- Börekci, C. (2024). *The role of digital addiction and self-efficacy on academic procrastination : A Turkish pre-service teachers ' case*. 42, 155–177. <https://doi.org/10.14417/ap.2061>
- Choudhury, S., D, N. R., & Deb, J. P. (2025). *Exploring the Association Between Social Media Disorder and Academic Procrastination of College Students : The Mediation Role of Intrusive Thinking and Fatigue*. 14(1), 146–170.
- Cook, R. D., & Weisberg, S. (1982). *Diagnostics for Heteroscedasticity in Regression*. 405.
- Duranović, J., Marija, A., & Domitrović, M. (2025). *Odnos akademske prokrastinacije , samoučinkovitosti , stresa , anksioznosti i depresivnosti kod hrvatskih studenata*. 34, 171–191.
- Elizabeth, S., Chavez, F., Vera-calmét, V. G., Aguilar-armas, H. M., Angélica, L., Alva, Y., Agustín, M., Ballesteros, A., Edgardo, C., & Silva, A. (2025). *Social Media Addiction and Procrastination in Peruvian University Students : Exploring the Role of Emotional Regulation and Age Moderation*. 1–18.
- Fentaw, Y., Moges, B. T., & Ismail, S. M. (2022). *Academic Procrastination Behavior among Public University Students*. 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>
- Guckian, J., Utukuri, M., Asif, A., Burton, O., Adeyoju, J., Oumeziane, A., Chu, T., & Rees, E. L. (2021). *Social media in undergraduate medical education : A systematic review*. October 2020, 1227–1241. <https://doi.org/10.1111/medu.14567>
- Gutiérrez-garcía, & G, A. (2020). *Academic Procrastination in Study Habits and Its Relationship with Self-Reported Executive Functions in High School Students*. 2(1), 1–9.
- Hailu, A., & Asnake, Y. (2024). *Social Sciences & Humanities Open Academic procrastination among PhD students in Ethiopia : An examination of prevalence , associated factors and coping mechanisms*. *Social Sciences & Humanities Open*, 9(November 2023), 100854. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100854>
- Hayat, A. A., Shateri, K., Amini, M., & Shokrpour, N. (2020). *Relationships between academic self- efficacy , learning-related emotions , and metacognitive learning strategies with*

academic performance in medical students : a structural equation model. 1–11.

- Hill, J., Cutipa-flores, T., Fabian-osorio, L., Navarro-cárdenas, M. A., & Abanto-ramírez, C. D. (2025). *Academic engagement and academic self-efficacy as predictors of academic procrastination in Peruvian adolescents.* May, 1–11. <https://doi.org/10.3389/feduc.2025.1533810>
- Khalil, K. A., Mohamed, W., Ahmed, M., Ahmed, A. B. M., Eltom, N. A., Elbadawi, M. H., Ali, M., Babiker, B., Alshafee, A. A. A., Gismelseed, M. M., Hassan, S., Mohamed, A., & Omer, A. T. (2025). *Academic procrastination among Sudanese medical students through the lens of gender : a cross-sectional study.*
- Khoirunnisa, R. N., Soetjipto, B. Ek. ., Chusmiyah, T., Rahmawati, H., & Boonroungrut, C. (2024). *Academy Self Efficacy and Future Time Perspective Predict Academic Procrastination: The Mediating Function of Academic Self-Control.* <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22122/ijbmc.v11i5.806>
- Kuai, F., Wu, X., Zhou, X., & Liu, W. (2025). *Association and benefits of 24-h activity behavior and academic procrastination among Chinese college students based on the isotherm substitution model.* November, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1700750>
- Lunahuana-rosales, M. A. (2025). *Adicción A Redes Sociales Y Procrastinación De Lima.* 25, 122–142.
- Mardiani, I., Zulaihati, S., & Sumiati, A. (2022). *Hubungan antara Locus Of Control dan Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa.* 13(3), 1–9.
- Monroy, F., & González-geraldo, J. L. (2022). *Development Of A Procrastination Scale In Spanish And Measurement Of Education Students ' Procrastination Levels Diseño de una escala de procrastinación en español y medición de los niveles de procrastinación de estudiantes de educación.* 74(2), 63–76. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2022.93054>
- Nasar, A., Saputra, D. H., Arkaan, M. R., Ferlyando, M. B., Andriansyah, M. T., & Pangestu, P. D. (2024). *Uji Prasyarat Analisis. JEBl: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis,* 2(6), 786–799.
- Pizarro-osorio, G. R., Mendoza-zuñiga, M., Pizarro-osorio, B. L., Huamani-calloapaza, T. C., & Pachacutec-quispicho, R. (2024). *Self-efficacy and academic procrastination in a sample of university students: A correlational study Autoeficacia y procrastinación académica en una muestra de estudiantes universitarios: un estudio correlacional.* <https://doi.org/10.56294/saludcyt20241057>
- Sari, N. apriza. (2024). *Generasi Menunda: Mengupas Fenomena Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa.* <https://23a19nanda2084/675ee82a34777c6b8d0767c3/generasi-menunda-mengupas-fenomena-prokrastinasi-akademik-di-kalanganmahasiswa>
- Savaş, B. Ç., Turan, M., & Asan, S. (2025). *The relationship between digital burnout and academic procrastination and the mediating roles of life satisfaction and the fatigue in this relationship.*



-
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.
- 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. October*, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1668567>
- Tian, J., Zhao, J., Xu, J., Li, Q., Sun, T., & Zhao, C. (2021). *Mobile Phone Addiction and Academic Procrastination Negatively Impact Academic Achievement Among Chinese Medical Students Study Design and Procedures*. 12(November). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758303>
- UNESCO. (2024). *Education Sector Management Report 2024*.
- Yanwardhana, E. (2025). *Indonesia Negara Nomor 1 Dunia, Warga Sudah Kecanduan Akut*. <https://tech/20251129102801-37-689608/indonesia-negara-nomor-1-di-dunia-warga-ri-sudah-kecanduan-akut>
- Yong, E. (2026). *Influences of Academic Self-Efficacy , Academic Procrastination and Digital Literacy for Online Learning. January*. <https://doi.org/10.1145/3551708.3551722>
- Yupanqui-lorenzo, D. E., Olivera-carhuaz, E. S., & Pulido-capurro, V. (2025). *An Invariant Explanatory Model of Procrastination Self-Regulation Based on Self-Efficacy and Positive Affect: Examining Gender and Educational Status* Инвариантная объяснительная модель саморегуляции прокрастинации на основе самооффективности и позитивного аффекта . *Параметры гендера и уровня образования*. 30(1), 56–66.