

Trait self-control sebagai moderator pengaruh fear of missing out terhadap prokrastinasi akademik

Audita Izza Balqis¹ dan Citra Andina Putri²

Abstract

Social media has grown rapidly giving an impact on academic activities. Fear of missing out (FoMO) is a phenomenon that develops due to the use of social media, which is thought to be a contributor to academics. This study aims to determine the effect of FoMO on academic procrastination by considering the role of the trait of self-control. 116 participants filled out online questionnaires to measure the Academic Procrastination Scale (APS), Brief Self-control Scale (SCS), and Fear of Missing Out Scales (FoMOS). Data analysis was carried out using the moderating regression method, showing that the trait of self-control significantly moderated the effect of FoMO on academic procrastination. This study implies that the self-control trait can be used as a reference in reducing the level of academic procrastination.

Keywords

affective commitment, job satisfaction, Work-Life Balance

Pendahuluan

Prokrastinasi di bidang akademik merupakan permasalahan umum para mahasiswa. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku penundaan yang dilakukan dengan sengaja oleh individu terhadap tugas atau pekerjaannya, meskipun sadar adanya dampak buruk dari penundaan tersebut (Steel & Klingsieck, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Muyana (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 81% dari 229 mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik pada kategori tinggi. Diikuti dengan penelitian oleh Sari & Fakhruddiana (2019) menemukan tingkat sebesar 82,5 % mahasiswa melakukan prokrastinasi pada kategori sedang. Data dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa, prokrastinasi secara konsisten merupakan permasalahan yang serius dialami oleh para mahasiswa di bidang akademik.

Dampak negatif dari prokrastinasi bagi individu yang berkaitan dengan pencapaian akademik serta subjective well-being (Steel & Klingsieck, 2016). Selain itu konsekuensi negatif dari prokrastinasi akademik yaitu menurunnya prestasi akademik, tidak dapat menyelesaikan tugas, hasil pengerjaan yang tidak maksimal, menurunkan produktivitas, serta membuang waktu dengan sia-sia (Karatas, 2015). Secara spesifik, prokrastinasi juga menyebabkan penurunan nilai yang lebih terkait dengan penyelesaian tugas selama kuliah, bukan pada ujian akhir (Morris & Fritz, 2015). Prokrastinasi juga berdampak pada kesehatan, seperti stres beserta reaksi fisiknya, gangguan tidur, kelelahan, dan gangguan mental (Grunschel et al., 2013; Patrzek et al., 2012). Selain itu prokrastinasi akademik mengganggu aspek afektif, seperti kecemasan, kemarahan, ketidakpuasan, kesedihan, penyesalan, serta perasaan tertekan (Grunschel et al., 2013; Patrzek et al., 2012). Berbagai dampak tersebut berimplikasi pada aktivitas akademik yang terganggu.

Riset-riset terdahulu telah menemukan bahwa prokrastinasi akademik disebabkan oleh berbagai macam faktor. Studi

yang dilakukan oleh Suhadianto (2019) menunjukkan prosentase mencapai 80% individu mengalami prokrastinasi karena persepsi terhadap tugas (waktu pengumpulan yang masih lama, sifat tugas yang terlalu sulit), sifat malas, dan motivasi yang rendah. Prokrastinasi juga berkaitan dengan kecenderungan neurotisme (Baun et al., 2020). Prokrastinasi akademik berkorelasi positif dengan motivasi eksternal, serta berkorelasi negatif dengan motivasi instinsik (Kok, 2016). Penelitian Penney et al. (2018) menyebutkan bahwa prokrastinasi berkorelasi dengan kecemasan secara umum.

Berdasarkan tinjauan literatur dan hasil penelitian sebelumnya, dapat ditarik garis bahwa faktor yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi yaitu berkaitan dengan faktor internal individu. Penelitian ini berusaha untuk menguji faktor yang berperan secara spesifik. Bahwasannya faktor eksternal yang diduga turut berperan dalam menyebabkan individu melakukan prokrastinasi, yaitu faktor sosial. Seperti yang dikemukakan oleh McCloskey & Scielzo (2015), mahasiswa memiliki karakteristik identic dengan masa penyesuaian sosial dan kemandirian. Pada masa ini, mengembangkan relasi dan meluangkan waktu untuk kebersamaan dengan keluarga maupun teman menjadi sangat penting. Begitu pula sifat kemandirian yang menjadi ciri khas individu yang berada pada masa remaja akhir atau dewasa awal. Dalam hal ini, mahasiswa merasa memiliki hak kebebasan akan segala hal yang mereka lakukan. Hal ini yang kemudian menjadi risiko dalam mengesampingkan tanggung jawab akademiknya dengan lebih memilih aktivitas sosial.

^{1,2} Universitas

Korespondensi:

Email:

64 Aktivitas sosial dapat dilakukan dengan mudah melalui
65 jejaring sosial. Jejaring sosial seperti Instagram, memper-
66 mudah pengguna untuk membagikan aktivitas sehari-hari
67 maupun mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh orang
68 lain. Menurut Okeke & Anierobi (2020) kemudahan akses
69 yang bisa dilakukan oleh individu dalam melakukan interaksi
70 sosial, memungkinkan individu untuk berperilaku secara
71 kompulsif dalam penggunaan media sosial. Hal tersebut
72 berkaitan dengan kebutuhan akan terkoneksi secara sosial,
73 mengetahui aktivitas orang lain, dan terhubung dengan orang
74 lain memberikan kepuasan secara emosional. Fenomena
75 yang muncul akibat penggunaan media sosial yang banyak
76 diperbincangkan yaitu *fear of missing out* (FoMO).

77 FoMO merupakan perasaan cemas yang muncul ketika
78 individu melihat orang lain mengalami pengalaman
79 menyenangkan, sementara individu tersebut tidak ikut
80 mengalaminya atau tidak hadir di dalamnya (Przybylski *et al.*,
81 2013). FoMO merupakan bentuk kecemasan yang berkaitan
82 dengan aspek relasi interpersonal. Sesuai dengan pernyataan
83 Alt (2015), FoMO diasosiasikan dengan penggunaan media
84 sosial yang berlebihan. Hal ini terjadi karena individu yang
85 mengalami FoMO ditandai dengan adanya keinginan untuk
86 terus terhubung pada aktivitas yang dilakukan orang lain
87 secara online (Przybylski *et al.*, 2013). Terdapat penelitan
88 yang menyatakan bahwa, FoMO cenderung terjadi pada
89 individu yang menggunakan Instagram (Vittoria *et al.*, 2018).
90 Instagram memfasilitasi pengguna untuk membagi foto
91 atau video terkait aktivitas yang mereka lakukan (Alhabash
92 & Ma, 2017). Sebanyak 40% pengguna Instagram di
93 Indonesia dalam rentang usia 18-24 tahun (NapoleonCat,
94 2017). Tujuan mahasiswa menggunakan Instagram untuk
95 memperoleh informasi orang lain, dokumentasi, kekerenan,
96 dan kreativitas (Sheldon & Bryant, 2016). Hal tersebut
97 membuat individu mudah dan cepat mengetahui aktivitas
98 orang lain.

99 Pada penelitian sebelumnya, disebutkan bahwa FoMO
100 menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada
101 mahasiswa (He, 2017; Xu *et al.*, 2016; Masur *et al.*, 2014).
102 Hal ini disebabkan individu yang mengalami FoMO akan
103 cenderung lebih fokus pada kecemasan mereka. Individu
104 yang mengalami FoMO rentan untuk menghabiskan waktunya
105 dengan menggunakan dan memeriksa Instagram secara terus
106 menerus (Fox & Moreland, 2015), dengan tujuan untuk
107 terkoneksi dengan aktivitas orang lain maupun peristiwa
108 yang sedang terjadi sebagai sumber kecemasan. Hal ini
109 yang kemudian menyebabkan individu melakukan aktivitas
110 yang tidak berkaitan dengan tugas dan pekerjaannya atau
111 menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik.

112 Individu yang mengalami FoMO diprediksikan memiliki
113 kecenderungan untuk melakukan prokratinasi akademik.
114 Namun ada faktor lain yang diduga berperan dalam hubungan
115 tersebut. Prokrastinasi akademik dapat dikaitkan dengan
116 kemampuan seseorang dalam hal pengendalian diri. Trait self-
117 control menurut Tangney *et al.* (2004) merupakan kemampuan
118 individu untuk mengatur pikiran, perasaan serta perilaku.
119 Trait self-control juga dikatakan sebagai sumber dalam
120 membentuk keyakinan, niat, motivasi serta usaha untuk
121 berperilaku (Hankonen *et al.*, 2014). Trait self-control menjadi
122 faktor penting yang berkaitan dengan prokrastinasi. Trait
123 self-control memberikan peran penting dalam menentukan
124 kesuksesan, namun juga berkaitan dengan prokratinasi di

bidang akademik (Wijaya & Tori, 2018). Kim *et al.* (2017)
juga menemukan bahwa individu yang memiliki trait self-
control tinggi dilaporkan memiliki prokrastinasi yang rendah.
Sementara, individu yang memiliki prokratinasi akademik,
menunjukkan buruknya trait self-control.

Trait self-control berperan sebagai faktor penghambat
perilaku sehingga mereka akan fokus pada perilaku yang
relevan (Gillebaart, 2018). Hal ini kemungkinan terjadi
pada individu yang tidak bisa mempertahankan fokusnya
pada tanggung jawab akademiknya. Ketika individu memulai
tugasnya, namun tidak memiliki sumber daya psikologis
(misalnya niat) dan motivasi untuk menyelesaikan tugasnya
karena kurangnya pengendalian diri, maka akan terjadi
keterlambatan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan
tugasnya (Geng *et al.*, 2018). Dalam hal ini individu
yang mengalami FoMO gagal dalam mengendalikan diri
untuk melakukan dirinya untuk memeriksa media sosial
Instagram. Dengan demikian, hal ini berdampak pada perilaku
prokrastinasi individu. Selaras dengan hal tersebut, beberapa
studi juga telah dilakukan menunjukkan bahwa kontrol diri
secara negatif memprediksi prokrastinasi akademik (Geng *et al.*,
2018; Zhao *et al.*, 2019).

Penelitian sebelumnya telah mengkaji mengenai peran
trait self-control sebagai variabel moderator. Misalnya, studi
yang dilakukan oleh Van Eerde & Venus (2018) bahwa
trait self-control secara signifikan menekan prokrastinasi
dalam pekerjaan meskipun individu memiliki kualitas tidur
yang rendah. Studi meta-analisis juga menyatakan bahwa
kontrol diri, mampu memoderasi konsep variabel yang terkait
dengan berbagai perilaku (De Ridder *et al.*, 2012). Selain
itu, studi yang dilakukan oleh Widhiastuti & Kanaka (2021)
menyebutkan bahwa kontrol diri berperan sebagai moderator
terhadap FoMO dan prokrastinasi akademik. Berdasarkan
tinjauan literatur tersebut, menjadi dasar penelitian ini untuk
mengeksplorasi lebih lanjut mengenai peran trait self-control
dalam mempengaruhi FoMO terhadap prokratinasi akademik.

Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui
peran trait self-control sebagai penentu pengaruh FoMO ter-
hadap prokrastinasi akademik. Fokus penelitian ini dilakukan
pada pengguna media sosial Instagram. Hal ini didasarkan
pada data bahwa di Indonesia Instagram menempati peringkat
keempat setelah YouTube, Facebook, dan WhatsApp (We Are
Social, 2020). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan
informasi tambahan terkait pentingnya faktor psikologis
seperti FoMO dalam mempengaruhi aktivitas belajar maupun
tanggung jawab akademik pada mahasiswa. Manfaat yang
ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu, agar kedepannya
dapat menjadi salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam
pengembangan intervensi bagi mahasiswa.

174 Metode

175 Desain Penelitian

176 Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan variabel
177 independen berupa Fear of Missing Out (FoMO), variabel
178 moderator trait self-control dan variabel dependen berupa
179 prokrastinasi akademik. Analisis dengan metode regresi
180 moderasi dilakukan untuk melihat peran trait-self control
181 sebagai penentu pengaruh FoMO terhadap prokratinasi
182 akademik mahasiswa.

Subjek Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 116 mahasiswa di Indonesia yang berstatus aktif. Penelitian ini juga melakukan penjangkaran untuk memperoleh data partisipan yang aktif menggunakan Instagram dalam penggunaan harian dengan rerata selama lebih dari tiga jam. Teknik pengambilan sampel berjenis random sampling yang direkrut secara online. Penelitian dilakukan dengan penyebaran survei secara online melalui media sosial.

Instrumen Penelitian

Academic Procrastination Scale (APS) digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik. APS merupakan hasil pengembangan dari McCloskey & Scielzo (2015) yang berdasar pada pengembangan alat ukur Tuckman Procrastination Scale (1991). Pada penelitian ini APS melalui proses modifikasi ke dalam bahasa Indonesia. Alat ukur ini memiliki 25 aitem, dengan reliabilitas sebesar ($\alpha = 0.97$). Skala ini berbentuk skala Likert1-5.

Brief Self-Control Scale (SCS) digunakan untuk mengukur trait self-control. Alat ukur ini merupakan hasil adaptasi dari Tangney *et al.* (2004) ke dalam bahasa Indonesia oleh Yusainy (2017). SCS memiliki 13 butir pertanyaan yang memiliki nilai reliabilitas sebesar ($\alpha = 0.88$). Skala ini berbentuk skala Likert 1-5.

Fear of Missing Out Scales (FoMOS) digunakan untuk mengukur fear of missing out pada individu. Penelitian ini menggunakan FoMOS hasil adaptasi ke bahasa Indonesia dari Przybylski *et al.* (2013). FoMOS memiliki 13 pertanyaan dengan nilai reliabilitas sebesar ($\alpha = 0.95$). Skala ini berbentuk skala Likert 1-5.

Prosedur Penelitian

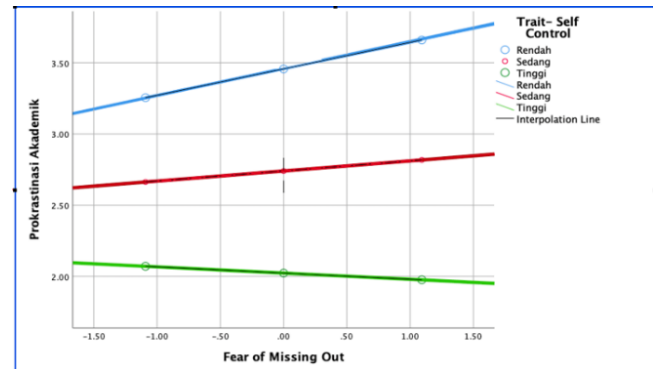
Pemrolehan partisipan dilakukan melalui pranala yang disebar secara online. Partisipan membaca informasi mengenai penelitian ini, kemudian diminta mengisi lembar persetujuan akan keikutsertaan dalam penelitian. Partisipan diminta untuk mengisi data demografis dikemudian dilanjutkan dengan pengisian kuesioner penelitian untuk mengukur prokrastinasi akademik (Academic Procrastination Scale), trait self-control (Brief Self-Control Scale), dan fear of missing out (Fear of Missing Out Scales). Pada bagian akhir, partisipan diinformasikan mengenai kompensasi yang diperoleh, yaitu berupa e-money sebesar 25.000 bagi 5 orang yang beruntung.

Hasil

Profil partisipan sebanyak 116, terdiri dari perempuan sebanyak 85 partisipan (73.3%) dan laki-laki sebanyak 31 partisipan (26.7%). Usia partisipan dalam rentang 18-28 tahun ($M=21.33$; $SD=2.16$). Skor partisipan pada skala FoMO sebanyak 35.3 % responden termasuk pada FoMO dengan tingkat tinggi, 30.2% berada pada tingkat sedang, dan 34.5% termasuk pada tinggi rendah. Pada skala trait self-control skor responden sebanyak 65.5% berada pada kategori rendah, 19.8% pada kategori tinggi, dan 14.7% pada kategori sedang. Pada skala prokrastinasi akademik, 34.5% partisipan termasuk pada kategori rendah, 31.9% pada kategori sedang, dan 33.6% dalam kategori tinggi. Berdasarkan data kategori

Tabel 1. Uji Regresi Moderasi

Model Uji	Prokrastinasi Akademik		
	Coff	S	p
Brief SCS	-0.392	0.199	
FoMO	0.468	0.155	0.032
FoMO x Brief SCS	-0.124	0.454	0.007



Gambar 1. Model Grafik

tersebut, pada skala FoMO dan prokrastinasi akademik tidak menunjukkan perbedaan secara signifikan.

Pengujian independent sample t-test, dilaporkan adanya perbedaan antara partisipan laki-laki dan perempuan pada FoMO. Partisipan laki-laki lebih cenderung mengalami FoMO dibandingkan partisipan perempuan ($t=4.319$, $p=0.003$). Sedangkan dalam hal prokrastinasi akademik, dan trait self-control tidak dilaporkan adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan.

Berdasar tabel tersebut, pengaruh FoMO terhadap prokrastinasi akademik, ditemukan hasil sebesar ($B=0.468$, $p=0.032$). Hal ini menunjukkan bahwa secara signifikan, FoMO menjadi prediktor pada prokrastinasi akademik. Selanjutnya dilakukan uji regresi moderasi, menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan trait self-control dalam memoderasi pengaruh FoMO terhadap prokrastinasi akademik ($B=-0.124$, $p=0.007$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa peran trait self-control berperan secara negatif dalam memoderasi pengaruh FoMO terhadap prokrastinasi akademik. Model secara keseluruhan mampu memprediksi sebesar 82,1 %. Sedangkan 19,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Keterkaitan antara FoMO, prokrastinasi akademik, dan trait self-control dipetakan dalam grafik pada gambar 1. Pada kategori partisipan yang memiliki trait self-control rendah, semakin tinggi tingkat FoMO diikuti dengan semakin meningkatnya tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan. Pada kategori partisipan yang memiliki trait self-control sedang, semakin tinggi tingkat FoMO diikuti dengan semakin meningkatnya tingkat prokrastinasi akademik, namun peningkatannya tidak setinggi pada individu dengan kategori trait self-control rendah. Berbeda halnya pada kategori partisipan yang memiliki trait self-control tinggi, semakin tinggi tingkat FoMO diikuti dengan semakin menurunnya tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan. Hal ini membuktikan bahwa trait self-control memang memiliki peran dalam menurunkan pengaruh FoMO terhadap prokrastinasi akademik.

Diskusi

Analisis menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh FoMO. Hasil ini mengonfirmasi temuan [Przybylski et al. \(2013\)](#) yang mengungkapkan bahwa FoMO dapat berdampak pada penurunan aktivitas akademik. Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh [Li & Ye \(2022\)](#) yang mengungkapkan bahwa FoMO mampu memprediksi perilaku prokrastinasi yang irasional. Lebih lanjut dijelaskan bahwa FoMO menyebabkan individu menggunakan jejaring sosial secara berlebihan.

Selanjutnya penelitian ini menguji aspek trait self-control dalam perannya untuk melemahkan pengaruh FoMO terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian diperoleh bahwa trait self-control berperan negatif secara signifikan dalam memoderasi pengaruh FoMO terhadap prokrastinasi akademik. Hasil tersebut selaras dengan hasil riset-riset sebelumnya bahwa trait self-control dapat dikatakan sebagai variabel yang mampu berperan sebagai penghambat pengaruh FoMO terhadap prokrastinasi akademik ([De Ridder et al., 2012](#); [Wijaya & Tori, 2018](#); [Van Eerde & Venus, 2018](#); [Widhiastuti & Kanaka, 2021](#)). Hasil tersebut mengimplikasikan bahwa individu yang memiliki trait self-control yang tinggi melaporkan perilaku prokrastinasi yang rendah.

Individu yang memiliki trait self-control yang tinggi juga diasumsikan pada umumnya tidak memerlukan usaha yang banyak dalam mengesampingkan sesuatu yang tidak relevan. Akan tetapi, mereka lebih berperilaku secara efektif, yaitu membentuk kebiasaan melakukan aktivitas atau mengerjakan tugas secara rutin dan disiplin ([Gillebaart & de Ridder, 2015](#); [De Ridder et al., 2012](#)). Efek moderasi dari trait self-control mengindikasikan individu dengan trait self-control yang tinggi, lebih mudah untuk menetapkan niat dan membentuk kebiasaan ([Hagger et al., 2019](#); [Widhiastuti & Kanaka, 2021](#)).

Trait self-control berperan dalam perilaku menghindari distraksi sehingga mereka akan fokus pada perilaku yang relevan ([Gillebaart, 2018](#)). Studi yang dilakukan oleh [Ent et al. \(2015\)](#) menyebutkan bahwa individu dengan trait self-control yang tinggi lebih berkaitan dengan perilaku menghindari distraksi daripada menahan godaan oleh distraksi itu sendiri. Dalam hal FoMO, individu dengan trait self-control mengendalikan penggunaan smartphone mereka akibat dari kecemasan jika tidak mengetahui aktivitas yang dilakukan orang lain. Selain itu individu juga mampu untuk mengelola emosi berupa kecemasannya yang menjadi sumber distraksi aktivitas akademik mereka ([Fox & Moreland, 2015](#)). Hal inilah yang menjadi kontribusi agar individu tetap melakukan aktivitas yang berkaitan dengan tanggung jawab akademik.

Ditinjau dari Temporal Motivation Theory (TMT), prokrastinasi dijelaskan melalui perspektif perilaku berdasarkan efikasi diri, motivasi, batas waktu (deadline), dan kemampuan untuk berencana ([Steel & Klingsieck, 2016](#)). Berdasarkan teori ini, motivasi dalam menyelesaikan tugas dapat dipahami, bahwa individu lebih melakukan prokrastinasi pada tugas yang sulit dan tidak menyenangkan serta memberikan penghargaan (reward) yang kecil. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa prokrastinasi secara signifikan dipengaruhi oleh FoMO. Hal ini menandakan bahwa aktivitas sosial dapat dikatakan sebagai distraksi terhadap aktivitas akademik. Penggunaan media sosial Instagram

sebagai sarana untuk terkoneksi dengan orang lain dapat dikatakan sebagai bentuk reward secara instan. Usaha untuk terkoneksi dengan orang lain juga berdasar pada kecenderungan manusia berusaha untuk diterima secara sosial dan berusaha meminimalisir penolakan dari orang lain. Hal ini yang kemudian menjadikan manusia untuk terus berusaha mengetahui informasi maupun aktivitas orang lain, seperti melalui media sosial.

Hasil analisis diketahui bahwa partisipan laki-laki mengalami FoMO lebih tinggi daripada perempuan. Serupa dengan penelitian [Przybylski et al. \(2013\)](#) yang menyatakan level FoMO pada laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Diasumsikan bahwa laki-laki cenderung menilai aktivitas sosial sebagai hal yang penting. Kemungkinan bahwa laki-laki cenderung tidak ingin tertinggal akan aktivitas sosial secara langsung seperti aktivitas nongkrong. Selain itu, kemungkinan juga partisipan laki-laki tidak ingin tertinggal oleh trend. Hal ini didukung oleh riset yang dilakukan oleh [Leary et al. \(2013\)](#) yang menyatakan bahwa laki-laki memiliki kecenderungan kebutuhan akan pertemanan maupun percintaan (need to belong) yang lebih tinggi daripada perempuan. Meskipun demikian, beberapa riset lain menemukan bahwa tingkat FoMO yang tinggi lebih terjadi pada perempuan. Seperti penelitian oleh [Beyens et al. \(2016\)](#), yang menemukan bahwa FoMO lebih tinggi daripada laki-laki karena perempuan memiliki kecenderungan untuk dapat diterima dan diakui oleh kelompok. Hal tersebut menjadikan perempuan lebih rentan dalam mengalami stres khususnya di media sosial. [Sponcil & Gitimu \(2013\)](#) juga menyebutkan bahwa perempuan lebih banyak menggunakan media sosial untuk terkoneksi dengan teman, keluarga, serta menghabiskan waktu untuk mencari hiburan. Selain itu perempuan dilaporkan lima kali lebih banyak dalam penggunaan media sosial.

Kesimpulan

Penelitian ini telah menemukan bahwa adanya peran trait self-control dalam melemahkan pengaruh FoMO terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Trait self-control yang tinggi memiliki kontribusi dalam prokrastinasi akademik, sehingga individu tetap melaksanakan tanggung jawab akademiknya. Hasil penelitian ini dapat mendukung penelitian-penelitian sebelumnya mengenai peran trait self-control. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa trait self-control mampu berperan sebagai penghambat prokrastinasi akademik.

Melihat adanya peran yang signifikan pada trait self-control, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam intervensi pada aktivitas akademik terutama dalam hal prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, penelitian ini juga memiliki kelemahan, yaitu kemungkinan adanya bias dari responden karena menggunakan metode kuesioner, adanya kemungkinan responden yang mengisi dua kali atau lebih, serta jumlah responden yang termasuk kurang. Hal ini dapat digunakan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya untuk dapat dilakukan lebih baik. Selain itu penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan dengan meneliti adanya faktor lain atau model penelitian lainnya untuk memberikan gambaran yang lebih luas dan komprehensif.

References

- Alhabash, S. & Ma, M. (2017). A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students?. *Social Media Society*, 1-13. <https://doi.org/10.1177/205630511769154>
- Alt, Dorit. (2015). College students' academic motivation, media engagement, and fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 49, 111-119. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Baun, S., Junias, M. S., Benu, J. M. (2020). Relationship Between Neuroticism Type Of Personality Academic Procrastination In Dawan's Ethnic Students In The District Of South Central Timor. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(4), 241-251. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i4.2971>
- Beyens, I., Prision, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99. <https://dx.doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Ent, M. R., Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (2015). Trait self-control and the avoidance of temptation. *Personality and Individual Differences*, 74, 12-15. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.031>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: an exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Geng, J., Han, L., Gao, F., Jou, M., & Huang, C. C. (2018). Internet addiction and procrastination among Chinese young adults: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 84, 320-333. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.013>
- Gillebaart, M. (2018). The 'operational' definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, 9, 1231. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- Gillebaart, M., & de Ridder, D. T. (2015). Effortless self-control: A novel perspective on response conflict strategies in trait self-control. *Social and Personality Psychology Compass*, 8, 88-99. <https://doi.org/10.1111/spc3.12160>
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 841-861. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Hagger, M. S., Hankonen, N., Kangro, E.-M., Lintunen, T., Pagaduan, J., Polet, J., Ries, F., & Hamilton, K. (2019). Trait self-control, social cognition constructs, and intentions: Correlational evidence for mediation and moderation effects in diverse health behaviors. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 11(3), 407-437 <https://doi.org/10.1111/aphw.12153>
- Hankonen, N., Kinnunen, M., Absetz, P., Jallinoja, P. (2014). Why do people high in self-control eat more healthily? Social cognitions as mediators. *Annals of Behavioral Medicine*, 47(2), 242-248. <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9535-1>
- He, S. (2017) A Multivariate Investigation into Academic Procrastination of University Students. *Open Journal of Social Sciences*, 5, 12-24. <https://doi.org/10.4236/jss.2017.510002>
- Karatas, H. (2015). Correlation among academic procrastination, personality traits, and academic achievement. *Anthropologist*, 20(1,2), 243-255. <http://www.sciepub.com/reference/238448>
- Kim, J., Hong, H., Lee, J., & Hyun, M. H. (2017). Effects of time perspective and self-control on procrastination and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 229-236. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.017>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24-34. <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040/a00013>
- Kok, J. K. (2016). The relationships between procrastination and motivational aspects of self regulation. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 30(1). <http://journalarticle.ukm.my/10079/1/204-765-1-PB.pdf>
- Leary, M. R., Kelly, K. M., Cottrell, C. A., & Schreindorfer, L. S. (2013). Construct Validity of the Need to belong Scale : Mapping the Nomological Network. *Journal of Personality Assessment*, 95(6), 37-41. <http://dx.doi.org/10.1080/00223891.2013.819511>
- Li, X. & Ye, Y. (2022). Fear of Missing Out and Irrational Procrastination in the Mobile Social Media Environment: A Moderated Mediation Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(1), 59-65. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0052>
- Masur, P.K., Reinecke, L., Ziegele, M. and Quiring, O. (2014). The Interplay of Intrinsic Need Satisfaction and Facebook Specific Motives in Explaining Addictive Behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 39, 376-386. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.047>
- McCloskey, J. & Scielzo, S. A. (2015). *Finally!: The development and validation of the academic procrastination*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Morris, P. E., & Fritz, C. O. (2015). Conscientiousness and procrastination predict academic coursework marks rather than examination performance. *Learning and Individual Differences*, 39, 193-198. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.03.007>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52. <http://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- NapoleonCat (2017, March 17), *Instagram user demographics in Indonesia Retrieved May 1, 2019, from https://napoleoncat.com/blog/instagram-user-demographics-in-indonesia-march-2017/*
- Okeke, N. U., & Anierobi, E. I. (2020). The influence of social media on aggressive behaviours of in-school adolescents in Anambra State. *Journal of Nigerian Academy of Education* 16(1), 279-292. <https://www.researchgate.net/publication/354054649>
- Patrzek, J., Grunschel, C., & Fries, S. (2012). Academic procrastination: The perspective of university counsellors. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34, 185-201. <https://doi.org/10.1007/s10447-012-9150-z>
- Penney, A. M., Crompton, J., Hutchison, T. (2018). Procrastination and anxiety: Exploring the contributions of multiple anxiety-related disorder. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(2), 122-129. <https://doi.org/10.5114/cipp.2018.73054>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates

- of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Sari, W. L. & Fakhruddiana, F. (2019). Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(2), 363-368. <https://doi.org/10.11591/ijere.v8i2.17043>
- Sheldon, P. & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89-97. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist*, 51, 36-46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Suhadianto, N.P. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak, dan strategi untuk penangana prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 10(2). <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/>
- Sponcil, M., & Gitimu, P. (2013). Use of social media by college students: Relationship to communication and self concept. *Journal of Technology Research*, 4(1), 350-361. <https://www.researchgate.net/publication/266344276>
- Tangney, J., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324. <http://dx.doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Van Eerde, W., & Venus, M. (2018). A daily diary study on sleep quality and procrastination at work: the moderating role of trait self-control. *Frontiers in psychology*, 9, 2029. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02029>
- Vittoria, F., Abeele, M. V., van Rooij, A., Coco, G. L., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1-18. <http://dx.doi./10.3390/ijerph15102319>
- Xu, S., Wang, Z. J., David, P. (2016). Media multitasking and well-being of university students. *Computers in Human Behavior*, 55, 242-250. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.040>
- We Are Social. (2020). Digital 2020: Indonesia. Diakses 16 Januari, 2021 dari <https://datareportal.com/reports/digital-2020-indonesia>
- Wijaya, H. E., & Tori, A. R. (2018). Exploring the role of self-control on student procrastination. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/003za0002>
- Widhiastuti, R. & Kanaka, S. (2021). Academic procrastination with self-control as moderator. *Economic Education Analysis Journal*, 10(2). <http://dx.doi./10.15294/eeaj.v10i2..46623>
- Yusainy, C. (2017). Feeling full or empty inside? Peran perbedaan individual dalam struktur pengalaman afektif. *Jurnal Psikologi*, 44(1). <https://doi.org/10.22146/jpsi.18377>
- Zhao, J., Meng, G., Sun, Y., Xu, Y., Geng, J., & Han, L. (2019). The relationship between self-control and procrastination based on the self-regulated theory perspective: the moderated mediation model. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00442-3>