

**PENGARUH SELF CONTROL, DISIPLIN BELAJAR, DAN DOOMSCROLLING  
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA: SEBUAH  
LITERATURE REVIEW**

Alfridus Mau Manek<sup>2</sup> Agustina Butar-Butar<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Nusa Cendana

[1alfridus.mau.manek@staf.undana.ac.id](mailto:1alfridus.mau.manek@staf.undana.ac.id), [2agustina.butar-butar@staf.undana.ac.id](mailto:2agustina.butar-butar@staf.undana.ac.id),

**ABSTRACT**

*Academic procrastination is one of the most common problems among university students and may negatively affect academic achievement, time management, and study completion. The rapid development of digital technology has introduced new factors that are believed to influence academic procrastination behavior, one of which is doomscrolling. This study aims to examine the relationship between self-control, learning discipline, and doomscrolling on students' academic procrastination through a literature review approach. The articles analyzed were obtained from various scientific sources, including Google Scholar, Garuda, and relevant national and international journals. The findings indicate that self-control and learning discipline have a negative relationship with academic procrastination. Students who possess strong self-control and good learning discipline tend to manage their time effectively, complete academic tasks on schedule, and reduce procrastination behavior. In contrast, doomscrolling shows a positive relationship with academic procrastination. Excessive social media use and overconsumption of digital information can cause students to lose focus, decrease productivity, and increase their tendency to delay academic tasks. The findings suggest that academic procrastination is influenced by a combination of internal and external factors. Therefore, strengthening self-control and learning discipline should be accompanied by the ability to manage digital media use wisely in order to reduce academic procrastination among university students.*

**Keywords:** *Self-Control, Learning Discipline, Doomscrolling, Academic Procrastination*

**ABSTRAK**

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering ditemukan pada mahasiswa dan dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik, manajemen waktu, serta penyelesaian studi. Perkembangan teknologi digital juga memunculkan berbagai faktor baru yang diduga memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, salah satunya adalah doomscrolling. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan self control, disiplin belajar, dan doomscrolling terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa melalui metode literature review. Artikel yang dianalisis diperoleh dari berbagai sumber ilmiah seperti Google Scholar, Garuda, dan jurnal nasional maupun internasional yang relevan dengan topik penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa self control dan disiplin belajar memiliki hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan pengendalian diri dan disiplin belajar yang baik cenderung mampu

mengelola waktu, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta mengurangi perilaku menunda pekerjaan akademik. Sebaliknya, doomscrolling memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Intensitas penggunaan media sosial dan konsumsi informasi digital yang berlebihan menyebabkan mahasiswa kehilangan fokus, menurunkan produktivitas, dan meningkatkan kecenderungan menunda tugas akademik. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, peningkatan self control dan disiplin belajar perlu diimbangi dengan kemampuan mengelola penggunaan media digital secara bijaksana guna mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Self Control, Disiplin Belajar, Doomscrolling, Prokrastinasi Akademik*

### **A. Pendahuluan**

Dalam dua dekade terakhir perkembangan informasi dan komunikasi terjadi begitu cepat dan memberikan perubahan yang signifikan dalam kehidupan mahasiswa dalam dunia pendidikan tinggi. Internet dan media sosial serta berbagai platform digital telah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan berbagai aktivitas mahasiswa. Beragam kemudahan ditawarkan oleh kehadiran teknologi digital seperti akses informasi yang cepat, sumber belajar yang beragam, komunikasi akademik yang lebih efektif serta fleksibilitas dalam proses belajar mengajar. Bahkan berbagai platform digital telah menjadi sarana utama yang mendukung kegiatan belajar, penelitian dan pengembangan kompetensi mahasiswa.

Namun dibalik berbagai manfaat tersebut, perkembangan

teknologi digital juga menghadirkan tantangan baru yang seolah menjebak mahasiswa dalam zona nyaman yakni meningkatnya distraksi digital yang dapat mengganggu proses belajar mahasiswa khususnya pada aspek kognitif. Kemudahan akses informasi dan hiburan membuat mahasiswa semakin rentan untuk mengalami gangguan konsentrasi, manajemen waktu yang buruk, serta penurunan produktivitas akademik (Amin, Riaz, and Afridi 2025). Salah satu kasus yang paling sering ditemui adalah meningkatnya prokrastinasi akademik yang ditandai dengan kecenderungan menunda nunda tugas akademik meskipun individu atau mahasiswa secara sadar mengetahui konsekuensi negatif dari perilaku tersebut (Jin et al. 2024)

Berdasarkan hasil pengamatan selama proses perkuliahan, salah satu permasalahan yang cukup sering

muncul pada mahasiswa semester IV pendidikan Ekonomi Undana adalah rendahnya ketepatan waktu dalam penyelesaian dan pengumpulan tugas akademik. Fenomena ini terlihat dari tingginya frekuensi permohonan perpanjangan waktu pengumpulan tugas yang diajukan mahasiswa dengan berbagai alasan, seperti padatnnya jadwal kuliah, keterlibatan dalam kegiatan organisasi, pekerjaan sampingan, kondisi kesehatan, keterbatasan akses internet, hingga alasan pribadi lainnya. Meskipun sebagian alasan tersebut dapat dipahami dalam konteks kehidupan mahasiswa, namun kecenderungan yang terjadi menunjukkan bahwa permohonan pengunduran waktu pengumpulan tugas tidak hanya terjadi pada kasus-kasus tertentu, melainkan telah menjadi pola perilaku yang berulang pada sebagian mahasiswa.

Biasanya prokrastinas akademik terjadi pada mahasiswa IV atau lebih, sebab berada pada fase transisi menuju tingkat kematangan akademik yang lebih tinggi. Pada tahap ini, mereka mulai menghadapi beban perkuliahan yang semakin kompleks, tugas yang lebih menuntut kemampuan analisis, serta berbagai

aktivitas non-akademik yang semakin beragam. Dalam penelitiannya Concepcion (2025 )menjelaskan bahwa perkembangan teknologi digital dan tingginya penggunaan media sosial juga menjadi faktor yang berpotensi mengurangi fokus dan produktivitas belajar mahasiswa. Akibatnya, sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi belajar dan menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditetapkan.

Dalam kasus ini, mahasiswa baru mulai mengerjakan tugas ketika tenggat waktu sudah sangat dekat sehingga kualitas hasil pekerjaan menjadi kurang optimal. Namun terdapat perbedaan perilaku yang cukup menarik di antara mahasiswa. Sebagian mahasiswa tetap mampu mengumpulkan tugas tepat waktu meskipun memiliki aktivitas organisasi, pekerjaan sampingan, atau kesibukan lainnya. Sebaliknya, terdapat mahasiswa yang sering terlambat mengumpulkan tugas meskipun memiliki beban aktivitas yang relatif sama.

Fenomena ini terjadi secara berulang pada beberapa mata kuliah dan menunjukkan adanya kecenderungan keterlambatan dalam

penyelesaian tugas akademik. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya perilaku prokrastinasi akademik yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya disiplin belajar, lemahnya kemampuan mengendalikan diri (*self-control*), serta tingginya intensitas penggunaan media sosial yang memicu perilaku *Doomscrolling*. Fenomena ini menjadi menarik untuk diteliti karena tidak semua mahasiswa yang menghadapi beban akademik yang sama menunjukkan perilaku penundaan yang serupa.

Prokrastinasi akademik adalah bentuk perilaku yang menunda atau menyelesaikan tugas akademik secara sengaja meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan dampak buruk (Arisyah et al. 2026). Mahasiswa yang cenderung melakukan prokrastinasi akademik umumnya menunjukkan perilaku seperti menunda-nunda untuk mengerjakan tugas, termasuk untuk ujian tengah semester dan ujian akhir semester saat mulai mendekati batas waktu pengumpulan yang sering dikenal dengan istilah "sistem kebut semalam". Kebiasaan mahasiswa cenderung menghindari aktivitas

akademik yang dianggap sulit dan lebih memilih aktivitas yang memberikan kesenangan sesaat (Pancanius and Kamal 2023). Akibatnya tugas diselesaikan secara terburu-buru, kualitas pekerjaan yang dihasilkan menurun, meningkatkan stres akademik serta rendahnya pacaian Indeks Prestasi Semester.

Menurut psikologi pendidikan, prokrastinasi bukan hanya sekedar masalah manajemen waktu, tetapi merupakan bentuk kegagalan dari *self-regulations failur* yang melibatkan aspek kognitif, afektif dan sikap (Limone et al. 2020). Prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada individu semata tetapi turut mempengaruhi efektivitas proses pembelajaran secara keseluruhan. Mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi cenderung kurang aktif dalam kegiatan akademik, memiliki motivasi belajar yang rendah dan kesulitan mencapai target pembelajaran yang telah disepakati (Munawwaroh, Indreswari, and Hotifah 2022). Oleh karena itu, prokrastinasi akademik merupakan permasalahan kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor dari dalam individu mahasiswa (García et al. 2023).

Salah satu faktor yang memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik adalah disiplin belajar. Disiplin belajar merupakan kemampuan individu untuk mematuhi aturan, mengelola waktu, menjalankan jadwal belajar secara konsisten serta melaksanakan tanggung jawab akademik dengan penuh kesadaran (Mujirohmawati and Khoirunnisa 2020). Disiplin belajar mencerminkan komitmen mahasiswa dalam mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan akademik yang telah ditetapkan. Mahasiswa yang memiliki disiplin belajar tinggi umumnya dapat mengatur waktu dengan baik, menyusun prioritas kegiatan, menyelesaikan tugas sesuai jadwal sehingga dapat mempertahankan konsistensinya dalam belajar. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki disiplin belajar rendah cenderung memiliki manajemen individu yang buruk, mudah terdistraksi oleh pengaruh dari luar dan memiliki kecenderungan lebih besar untuk menunda-nunda pekerjaan (Tao, Hanif, and Lieqin 2025).

Menurut theory self regulations, disiplin belajar merupakan salah satu bentuk kemampuan individu dalam mengarahkan perilaku menuju tujuan

jangka panjang (Schunk and Zimmerman 2013). Dimana ketika disiplin belajar meningkat, mahasiswa akan lebih mampu menghindari penundaan tugas akademik, karena memiliki kesadaran yang kuat terhadap tanggung jawab akademik (Arisyah et al. 2026). Dengan demikian semakin tinggi disiplin belajar maka semakin rendah juga perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Dalam penelitian Mujirohmawati and Khoirunnisa (2020) mengungkapkan regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik memiliki korelasi atau hubungan negative yang signifikan. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil uji korelasi yang menghasilkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dan nilai person correlation menunjukkan  $-0,540$ .

Disamping disiplin belajar, *Self Control* juga merupakan salah satu faktor internal yang dapat menekan prokrastinasi akademik mahasiswa (Wijaya and Tori 2018). *Self Control* merupakan kemampuan untuk mengendalikan dorongan, emosi, pikiran dan perilaku sehingga tetap konsisten dengan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai (Yanaoka et al. 2025). Individu dengan tingkat

kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengolah perilakunya secara efektif dibandingkan dengan individu dengan *Self Control* yang rendah. Mahasiswa dengan *Self Control* tinggi cenderung mampu mengendalikan aktivitas di platform digital, menghindari gangguan eksternal dengan baik serta dapat mempertahankan fokus pada tujuan akademik (Hidayat and Wahid 2023). Sebaliknya mahasiswa yang memiliki *Self Control* rendah lebih mudah tergoda untuk melakukan aktivitas yang memberikan kesenangan instan, seperti bermedia sosial, menonton video atau melakukan aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan tujuan akademik (Jin et al. 2024). Akibatnya kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik menjadi lebih tinggi. *Self Control* bagi mahasiswa merupakan kemampuan untuk menahan keinginan melakukan aktivitas yang menyenangkan namun kurang produktif, serta fokus pada penyelesaian tugas-tugas akademik (Rokiyah, Dewi, and Valyediniti 2025).

Perkembangan media sosial telah melahirkan berbagai fenomena perilaku digital baru, salah satunya adalah doomsScrolling. *DoomsScrolling* merupakan perilaku mengonsumsi

informasi secara terus-menerus, terutama berita atau konten negatif, melalui media sosial atau platform digital dalam durasi yang berlebihan sehingga sulit dihentikan (Güme 2024). Fenomena ini semakin meningkat seiring dengan perkembangan algoritma media sosial yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin. Mahasiswa sebagai kelompok pengguna internet yang sangat aktif menjadi salah satu kelompok yang paling rentan mengalami doomsScrolling. Aktivitas tersebut sering kali dilakukan tanpa tujuan akademik yang jelas dan menghabiskan waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk belajar atau menyelesaikan tugas. (Hernawati, Manek, and Sasea 2025) *DoomsScrolling* adalah scroll terus tanpa sadar waktu, mencari berita secara aktif, mood turun setelah scrolling, kesulitan berhenti, mengabaikan aktivitas lain, pola tidur terganggu (Shabahang et al. 2023). Selain mengurangi produktivitas, *DoomsScrolling* juga dapat meningkatkan kelelahan mental, menurunkan konsentrasi, memicu kecemasan, serta mengganggu

kemampuan individu dalam mengelola aktivitas sehari-hari.

Dalam perspektif teori penggunaan media, individu cenderung menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu. Namun, ketika penggunaan media berubah menjadi perilaku kompulsif yang sulit dikendalikan, maka dampak negatifnya dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk aktivitas akademik. *Doomscrolling* adalah tindakan mengonsumsi informasi dan konten negatif secara tanpa pikir secara online. Paparan terus-menerus terhadap hal negatif ini merusak kesehatan mental siswa, menyebabkan kecemasan, kurang tidur, memicu masalah amarah, dan juga stres. Hal ini juga memengaruhi usaha akademik, menyebabkan masalah perhatian, penundaan, dan konsentrasi (Punzalan et al. 2024). Oleh karena itu, *Doomscrolling* dipandang sebagai salah satu faktor yang berpotensi meningkatkan prokrastinasi akademik. Meskipun disiplin belajar dan self-control diyakini mampu menurunkan prokrastinasi akademik, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dengan disiplin belajar tinggi atau self-control yang baik terbebas dari perilaku

prokrastinasi. Sebagian mahasiswa tetap mengalami kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu meskipun memiliki kemampuan mengatur diri yang relatif baik. Fenomena ini mengindikasikan adanya faktor lain yang dapat memengaruhi kekuatan hubungan antara disiplin belajar, self-control, dan prokrastinasi akademik.

Secara teoritis, mahasiswa yang memiliki disiplin belajar tinggi akan cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah. Namun, ketika mahasiswa tersebut terlibat dalam *Doomscrolling* dengan intensitas tinggi, efektivitas disiplin belajar dalam menekan prokrastinasi dapat berkurang karena perhatian dan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar tersita oleh aktivitas digital yang berlebihan. Demikian pula dengan self-control. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi seharusnya mampu mengurangi perilaku prokrastinasi. Akan tetapi, intensitas *Doomscrolling* yang tinggi berpotensi melemahkan kemampuan kontrol diri karena paparan informasi yang terus-menerus dapat menguras sumber daya psikologis yang diperlukan untuk mempertahankan pengendalian diri. Dengan kata lain, *Doomscrolling*

dapat menjadi faktor yang mengubah kekuatan hubungan antara disiplin belajar dan self-control terhadap prokrastinasi akademik.

Penelitian yang mengintegrasikan *Doomscrolling* dengan perilaku akademik mahasiswa masih sangat terbatas. Lebih lanjut, sebagian besar penelitian menempatkan *Doomscrolling* secara langsung memengaruhi berbagai aspek psikologis. Penelitian ini diharapkan mampu menjelaskan bagaimana faktor-faktor psikologis dan perilaku digital berinteraksi dalam memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi mengingat meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa serta tingginya kasus prokrastinasi akademik yang berdampak pada kualitas pembelajaran. Secara teoritis, penelitian ini akan memperkaya kajian mengenai teori regulasi diri, disiplin belajar, dan perilaku digital dengan menghadirkan model hubungan yang lebih komprehensif. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pengembangan disiplin belajar, pelatihan self-control,

serta edukasi mengenai penggunaan media digital yang sehat.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode **literature review** dengan menelaah berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan self control, disiplin belajar, doomsrolling, dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Sumber literatur diperoleh melalui penelusuran artikel ilmiah pada Google Scholar, Garuda, dan berbagai jurnal nasional maupun internasional yang relevan.

Kriteria literatur yang digunakan meliputi artikel yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2020–2025, membahas hubungan antarvariabel yang diteliti, tersedia dalam bentuk full text, dan berasal dari jurnal ilmiah yang memiliki kredibilitas akademik. Artikel yang telah terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi pola hubungan antara self control, disiplin belajar, doomsrolling, dan prokrastinasi akademik.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **Self Control dan Prokrastinasi Akademik**

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa self control memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Safitri et al. (2025) Mahasiswa yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik cenderung lebih mampu mengatur waktu, mengendalikan distraksi, serta menyelesaikan tugas akademik sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki self control rendah lebih rentan menunda pekerjaan akademik dan lebih mudah tergoda oleh aktivitas yang memberikan kesenangan sesaat. Self-control yang lebih rendah secara konsisten berkaitan dengan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi pada mahasiswa (Magdová, Fuchsová, and Berinšterová 2021). Selain itu Self-control juga tampak sebagai mekanisme perantara: stres, kecanduan smartphone, dan self-efficacy memengaruhi prokrastinasi sebagian melalui perubahan self-control (Ma et al. 2022)

Mengapa self control bisa mempengaruhi Prokrastinasi akademik? Karena self control berfungsi sebagai mekanisme pengaturan diri yang membantu individu mengarahkan perilaku

menuju tujuan yang diinginkan. Dalam konteks akademik, kemampuan tersebut memungkinkan mahasiswa untuk tetap fokus pada tugas meskipun menghadapi berbagai gangguan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, self control menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik (Wang and Sun 2023). Temuan berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat self control yang tinggi memiliki kecenderungan lebih rendah untuk menunda tugas akademik dibandingkan mahasiswa dengan self control rendah. Hal ini memperkuat pandangan bahwa peningkatan kemampuan pengendalian diri dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Fenomena ini sangat relevan dengan kondisi mahasiswa saat ini. Misalnya, seorang mahasiswa telah diberikan tugas makalah yang harus dikumpulkan dalam waktu satu minggu. Namun, ketika hendak mengerjakan tugas tersebut, mahasiswa lebih memilih membuka media sosial, menonton konten hiburan, atau membaca berbagai informasi di internet yang sebenarnya tidak berkaitan dengan tugas yang

sedang dikerjakan. Aktivitas tersebut memberikan kesenangan sesaat sehingga mahasiswa merasa nyaman untuk terus menunda pekerjaannya. Akibatnya, tugas baru dikerjakan menjelang batas waktu pengumpulan, bahkan sering kali diselesaikan secara terburu-buru dengan kualitas yang kurang optimal. Kondisi inilah yang menunjukkan rendahnya kemampuan self control yang kemudian memicu munculnya prokrastinasi akademik.

### **Disiplin Belajar dan Prokrastinasi Akademik**

Pada mahasiswa semester atas, disiplin belajar menjadi semakin penting karena mereka menghadapi beban akademik yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa semester awal, seperti penyusunan proposal penelitian, seminar proposal, praktik lapangan, tugas akhir, maupun skripsi. Banyak mahasiswa semester atas mengalami penurunan disiplin belajar karena merasa telah terbiasa dengan kehidupan kampus dan memiliki kebebasan yang lebih besar dalam mengatur aktivitasnya. Misalnya, mahasiswa semester VII yang sedang menyusun skripsi sering kali menunda mencari referensi, menunda

konsultasi dengan dosen pembimbing, atau menunda proses revisi hasil bimbingan. Meskipun mahasiswa tersebut mengetahui bahwa skripsi merupakan syarat utama kelulusan, kurangnya disiplin dalam mengatur jadwal pengerjaan menyebabkan proses penyelesaian skripsi menjadi lambat. Akibatnya, mahasiswa sering mengalami keterlambatan dalam penyelesaian studi dan harus memperpanjang masa kuliah.

Menurut teori belajar yang dikemukakan oleh Skinner, perilaku disiplin dapat dibentuk melalui pembiasaan dan penguatan yang dilakukan secara terus-menerus. Dalam konteks pendidikan, mahasiswa yang terbiasa menjalankan aktivitas belajar secara teratur akan memiliki kecenderungan lebih kecil untuk melakukan prokrastinasi akademik. Disiplin belajar merupakan faktor internal lain yang memiliki hubungan erat dengan prokrastinasi akademik. Disiplin belajar mencerminkan kepatuhan mahasiswa terhadap aturan, jadwal belajar, dan tanggung jawab akademik yang harus dipenuhi (Salsabila, Mahiza, and Nurhidayati 2025). Mahasiswa yang memiliki disiplin

belajar tinggi cenderung lebih terorganisir dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas akademik tepat waktu sehingga memiliki prestasi akademik yang tinggi (Marliana et al. 2025).

Hasil studi menunjukkan bahwa disiplin belajar memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik (Brahma and Saikia 2023). Semakin baik disiplin, regulasi diri, manajemen waktu, motivasi, dan kemandirian belajar, semakin rendah prokrastinasi akademik pada siswa dan mahasiswa. Semakin tinggi disiplin belajar yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya (Ramadhita, Susilo, and Suryawati 2022). Sebaliknya, rendahnya disiplin belajar menyebabkan mahasiswa kurang mampu mengelola waktu secara efektif sehingga tugas akademik sering ditunda hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Namun sebagian besar studi bersifat korelasional, sehingga kesimpulan terkuat adalah hubungan negatif yang konsisten, bukan sebab-akibat pasti (Jauhar et al. 2022). Hal ini bisa saja terjadi ketika ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki disiplin

akademik yang tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah, tidak dapat langsung disimpulkan bahwa disiplin akademik secara mutlak menyebabkan penurunan prokrastinasi. Bisa saja terdapat faktor lain yang turut memengaruhi kedua variabel tersebut, seperti motivasi belajar, dukungan keluarga, lingkungan akademik, manajemen waktu, stres akademik, atau karakteristik kepribadian mahasiswa.

### **Doomscrolling dan Prokrastinasi Akademik**

Perkembangan teknologi informasi dan media sosial telah melahirkan fenomena doomscrolling yang semakin banyak ditemukan pada kalangan mahasiswa. Doomscrolling merupakan perilaku mengonsumsi informasi digital secara berlebihan dalam waktu yang lama, terutama informasi yang bersifat negatif atau memicu kecemasan (Hawwa, Arif, and Taj 2025). Dalam penelitian (Shabahang et al. 2023) doomscrolling melalui negativity bias orang cenderung lebih memperhatikan berita buruk daripada berita baik, dalam kondisi tertentu, dorongan untuk mengurangi

ketidakpastian dan rasa takut ketinggalan informasi juga tampak memperkuat perilaku doomscrolling sehingga doomscrolling sebagai perilaku yang diperkuat oleh infinite scrolling, penyajian algoritmik, dan reward yang tidak dapat diprediksi, sehingga pengguna terus memeriksa update baru. Paparan berita negatif yang berlebihan melalui media digital dapat meningkatkan stres psikologis, menurunkan kesejahteraan mental, serta memunculkan kecemasan terhadap masa depan (Najwa and Bilqisa 2025). Selain itu, kebiasaan ini juga dapat membuat individu memiliki pandangan yang lebih pesimis terhadap kehidupan dan lingkungan sosialnya (Price et al. n.d.).

doomscrolling mengganggu fokus belajar dan overload informasi memicu kelelahan mental yang menurunkan motivasi sehingga menyebabkan potensi penundaan terhadap tugas tugas akademik(Dwi and Cahya 2026). Doomscrolling dan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi belajar karena perhatian mahasiswa lebih banyak tersita pada konten digital dibandingkan tugas akademik (Duan et al. 2025). Kondisi ini menyebabkan meningkatnya

kejujuran belajar dan menurunnya kemampuan mengendalikan perhatian. Akibatnya, mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus selama proses pembelajaran, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan performa akademik(Deepa, Sujatha, and Baber 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa doomscrolling memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang sering melakukan doomscrolling cenderung kehilangan fokus belajar karena waktu dan perhatian mereka lebih banyak dialokasikan untuk mengakses media sosial dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, paparan informasi yang berlebihan juga dapat menimbulkan kelelahan mental yang berdampak pada menurunnya motivasi belajar. Semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, doomscrolling dapat dipandang sebagai salah satu faktor eksternal yang berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik di era digital.

## Sintesis Literatur

Self Control memiliki hubungan negatif dengan Prokrastinasi Akademik. Artinya, semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri, mengatur waktu, mengontrol emosi, serta menahan dorongan untuk melakukan aktivitas yang tidak penting, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda pengerjaan tugas akademik. Mahasiswa yang memiliki self control yang baik cenderung lebih mampu menetapkan prioritas dan menyelesaikan tugas tepat waktu.



Gambar 1 Hubungan antara self control, Disiplin Belajar dan Doomscrolling terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa

Disiplin Belajar juga memiliki hubungan negatif dengan Prokrastinasi Akademik. Semakin tinggi tingkat disiplin belajar mahasiswa, seperti kepatuhan terhadap jadwal belajar, konsistensi dalam mengerjakan tugas, dan tanggung jawab terhadap kewajiban akademik, maka semakin rendah

perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang disiplin umumnya memiliki perencanaan belajar yang lebih baik sehingga tidak mudah menunda pekerjaan akademik

Sebaliknya, **Doomscrolling** memiliki hubungan positif dengan Prokrastinasi Akademik. Artinya, semakin tinggi intensitas mahasiswa menghabiskan waktu untuk menggulir media sosial, membaca berita, atau mengonsumsi informasi digital secara berlebihan, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Aktivitas doomscrolling dapat mengalihkan perhatian mahasiswa dari tugas akademik, mengurangi konsentrasi belajar, serta menyebabkan pemborosan waktu yang akhirnya mendorong perilaku penundaan tugas.

Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan faktor eksternal. Self control dan disiplin belajar berfungsi sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, doomscrolling berfungsi sebagai faktor risiko yang

dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik.

Temuan ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi prokrastinasi akademik perlu dilakukan melalui penguatan kemampuan pengendalian diri, peningkatan disiplin belajar, serta edukasi mengenai penggunaan media sosial secara sehat dan produktif. Dalam konteks pendidikan tinggi, dosen dan institusi pendidikan memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan tersebut melalui berbagai program pembinaan akademik dan literasi digital.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil literature review, dapat disimpulkan bahwa self control dan disiplin belajar memiliki hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, sedangkan doomscrolling memiliki hubungan positif terhadap prokrastinasi akademik.

Mahasiswa yang memiliki self control dan disiplin belajar yang tinggi cenderung mampu mengelola waktu dan menyelesaikan tugas akademik dengan baik sehingga tingkat

prokrastinasi menjadi lebih rendah. Sebaliknya, intensitas doomscrolling yang tinggi dapat mengurangi fokus dan produktivitas belajar sehingga meningkatkan kecenderungan menunda tugas akademik.

Oleh karena itu, pengembangan self control, pembiasaan disiplin belajar, serta pengelolaan penggunaan media digital secara bijaksana menjadi langkah penting dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa di era digital. penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode kuantitatif atau eksperimen guna menguji secara langsung hubungan sebab-akibat antara self control, disiplin belajar, doomscrolling, dan prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain seperti motivasi belajar, manajemen waktu, stres akademik, atau kecanduan media sosial untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Amin, Humera, Kinza Riaz, and Muhammad Jamil Afridi. 2025.

- “Scrolling and Studying: The Impact of Social Media on Students’ Productivity.” *Social Scinces & Humanity Research Review* 3(3):2361–72.
- Arisyah, Zafirah Talitha, Hijr Amelya, Habibila Salwa Jenny, Fadilianti Maghfiroh, Della Donauli Simanjuntak, and Rizki Novirson. 2026. “Deteksi Dini Prokrastinasi Akademik Melalui Regulasi Diri Dan Peran Bimbingan Dan Konseling Belajar Siswa . Prokrastinasi Akademik Berkaitan Dengan Menurunnya Prestasi Belajar .” *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Komunikasi* 2(1):112–22. doi: <https://doi.org/10.61132/jkaipbak.u.v2i1.229>.
- Brahma, Bhadrasing, and Polee Saikia. 2023. “Influence of Self - Regulated Learning on the Academic Procrastination of College.” *Journal of Education and Health Promotion* 1–6. doi: 10.4103/jehp.jehp.
- Concepcion, Anthony U. 2025. “Social Media Use and Its Effects on Students’ Digital Well-Being and Academic Performance: A Survey-Based Study.” *International Journal on Culture, History, and Religion* 7(3):605–32.
- Deepa, V., R. Sujatha, and Hasnan Baber. 2022. “Moderating Role of Attention Control in the Relationship Between Academic Distraction and Performance.” *Higher Learning Research Communications* 12(1):64–80. doi: 10.18870/hlrc.v12i1.1285.
- Duan, Ninggui, Lina Li, Kessara Kanchanapoom, Zhou Qi, and Tongfeng Xu. 2025. “The Impact of Social Media Overload on Learning Engagement: A Moderated Mediation Model.” *BMC Psychology* 13(1322):1–17.
- Dwi, Rachmah, and Wulan Cahya. 2026. “Doomscrolling Dalam Kehidupan Akademik Mahasiswa: Studi Fenomenologi.” *Character : Jurnal Penelitian Psikologi* 13(01):402–13.
- García, Rafael, Ros Francisco, Pérez González, José M. Tomás, and Patricia Sancho. 2023. “Effects of Self - Regulated Learning and Procrastination on Academic Stress , Subjective Well - Being , and Academic Achievement in Secondary Education.” *Current Psychology* 42(30):26602–16. doi: 10.1007/s12144-022-03759-8.
- Güme, Sena. 2024. “Doomscrolling : A Review.” *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 16(4):595–603. doi: 10.18863/pgy.1416316.
- Hawwa, Bibi, Zoya Arif, and Sara Taj. 2025. “Impact of Social Media Addiction on Anxiety : Mediating Role of Doom-Scrolling Among Young Adults.” *Social Scinces & Humanity Research Review* 3(3):1991–2001. doi: <https://doi.org/10.63468/sshrr.084>.
- Hernawati, Retno, Alfridus Mau Manek, and Tirtania Sasea. 2025. “Peran Literasi Digital Dalam Memoderasi Pengaruh Doom Spending, Doom Scrolling Dan Fear Of Missing Out Terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Generasi Z Di Kota Kupang.” *Among Makarti* 18(1):41–58. doi: <http://dx.doi.org/10.52353/ama.v18i1.827>.
- Hidayat, Muhamad Taufik, and Hasim Wahid. 2023. “Putting It off until Later: A Survey-Based Study on Academic Procrastination among Undergraduate Students.”

- Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies (ECPS)* 39(December):27–38. doi: <https://doi.org/10.7358/ecps-2023-028-taha>.
- Jauhar, Sitti, Nur Mutmainnah, Awaluddin Muin, and Mujahidah. 2022. "Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV SD." *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran Sekolah Dasar* 1(3):344–50.
- Jin, Yuanting, Wanqi Zhou, Yueling Zhang, Zeyang Yang, and Zaheer Hussain. 2024. "Behavioral Sciences Smartphone Distraction and Academic Anxiety: The Mediating Role of Academic Procrastination and the Moderating Role of Time Management Disposition." *Behavioral Sciences* 14(820):1–13. doi: <https://doi.org/10.3390/bs14090820>.
- Limone, Pierpaolo, Maria Sinatra, Flavio Ceglie, and Lucia Monacis. 2020. "Examining Procrastination among University Students through the Lens of the Self-Regulated Learning Model." *Behavioral Sciences* 10(184):1–10. doi: [doi:10.3390/bs10120184](https://doi.org/10.3390/bs10120184).
- Ma, Yan, Xi Mei Yang, Lan Hong, and Ren Ju Tang. 2022. "The Influence of Stress Perception on Academic Procrastination in Postgraduate Students : The Role of Self- Efficacy for Self-Regulated Learning and Self-Control." 2022. doi: [10.1155/2022/6722805](https://doi.org/10.1155/2022/6722805).
- Magdová, Monika, Katarína Fuchsová, and Marianna Berinšterová. 2021. "V KONTEXTE AKADEMICKÉJ MOTIVÁCIE A SEBAKONTROLY." *Československá Psychologie* 2021 LXV(4):389–402. doi: [10.51561/cspsych.65.4.389](https://doi.org/10.51561/cspsych.65.4.389).
- Marliana, Alvy Gracea, Christine Anatasia, Winchy Khoesasi, Ramli5, and Sopiyan. 2025. "Vol. 5 No. 2, November 2025 50." *Fortunate Business Review* 5(2):50–69.
- Mujirohawati, Nisyarulita, and Riza Noviana Khoirunnisa. 2020. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9(5):116–24. doi: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i5.47488>.
- Munawwaroh, Nazhirotul, Henny Indreswari, and Yuliati Hotifah. 2022. "Analisis Hubungan Manajemen Waktu Dan Motivasi Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA." *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan* 7(2):108–18. doi: [10.17977/um027v7i22022p108-118](https://doi.org/10.17977/um027v7i22022p108-118).
- Najwa, Maulidya Nurin, and Salsabila Bilqisa. 2025. "DAMPAK DOOMSCROLLING TERHADAP SUBJECTIVE WELLBEING MAHASISWA KAMPUS 3 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA." *LoroNG: Media Pengkajian Sosial Budaya* 14(1). doi: <https://doi.org/10.26740/cjpp.402-413>.
- Pancanius, Yogli, and Muhiddinur Kamal. 2023. "Academic Procrastination In Learning At Man 3 Agam Students." *BBIC Proceeding Bukittinggi International Counselling Conference* 1(1):194–200. doi: <https://doi.org/10.30983/bicc.v1i1>

- .74.
- Price, Matthew, Alison C. Legrand, Zoe M. F. Brier, Katherine Van Stolk-cooke, Kelly Peck, Peter Sheridan Dodds, Christopher M. Danforth, and Zachary Adams. n.d. "Doomscrolling During COVID-19: The Negative Association Between Daily Social and Traditional Media Consumption and Mental Health Symptoms During the COVID-19 Pandemic." *American Psychological Association* 1–13. doi: 10.1037/tra0001202.
- Punzalan, Mike Jezy, Flores Nimjames, Alviore Paul Ryan, Villarubia Shan, and Lazaro Bryan Louis G. 2024. "Lost in the Feed: Exploring the Lived Experiences of Students on Doomscrolling." *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies* 4(3):378–85. doi: <https://doi.org/10.62225/2583049> X.2024.4.3.2796.
- Ramadhita, Ayumi, Agus Tri Susilo, and Citra Tectona Suryawati. 2022. "Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA." *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 6(1). doi: <http://dx.doi.org/10.20961/jpk.v6i1.61510>.
- Rokiyah, Ratna Sari Dewi, and Velya Vallyediniti. 2025. "The Relationship Between Self-Control and Academic Procrastination Among Students." *AL MUSYRIF Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 8(2):188–98. doi: <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v8i2.3258>.
- Safitri, Riska Santi, Vabresty Hareni, Nur Shabrina Octarisa, and Rilla Sovitriana. 2025. "The Influence Of Self-Regulation And Social Support On Academic Procrastination Among Students." *Educate: Journal Of Educations and Learning* 3(2):64–72. doi: <https://doi.org/10.61994/educate.v3i2.1127>.
- Salsabila, Rossa, Hayya Mahiza, and Anik Nurhidayati. 2025. "Pengaruh Lingkungan Kampus , Disiplin Belajar , Keaktifan Berorganisasi Terhadap Prestasi Belajar Akademik Mahasiswa." *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)* 8(2023):747–52.
- Schunk, Dale H., and Barry J. Zimmerman. 2013. "Self-Regulation and Learning." Pp. 45–66 in *Self-Regulation and Learning*, edited by I. B. Weiner. John Wiley & Sons, Inc.
- Shabahang, Reza, Mara S. Aruguete, Sohee Kim, Abbas Ali Hosseinkhanzadeh, and Keivan Kakabarae. 2023. "Give Your Thumb a Break ' from Surfing Tragic Posts : Potential Corrosive Consequences of Social Media Users ' Doomscrolling." *MEDIA PSYCHOLOGY* 26(4):460–79. doi:<https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287> "Give.
- Tao, Xue, Hafiz Hanif, and Wang Lieqin. 2025. "The Effects of Self-Regulated Learning Strategies on Academic Procrastination and Academic Success among College EFL Students in China." *Frontiers in Psychology* 16(July):1–16. doi: [10.3389/fpsyg.2025.1562980](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562980).
- Wang, Juanjuan, and Yi Sun. 2023. "Time Flies , but You ' Re in Control : The Mediating Effect of Self-Control between Time Attitude and Academic Procrastination." *Wang and Sun BMC Psychology* 1–9. doi:

<https://doi.org/10.1186/s40359-023-01438-2>.

- Wijaya, Hariz Enggar, and Arief Rahman Tori. 2018. "Exploring the Role of Self - Control on Student Procrastination." *International Journal of Research in Counseling and Education* 02(01):12–18. doi: 10.24036/003za0002.
- Yanaoka, Kaichi, Rachel Foster, Laura E. Michaelson, Satoru Saito, and Yuko Munakata. 2025. "The Power of Cultural Habits: The Role of Effortless Control in Delaying Gratification." *Current Opinion in Psychology* 60(101903):1–11. doi: 10.1016/j.copsy.2024.101903. The.