



**HUBUNGAN *SELF CONTROL* DAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM  
SARJANA FAKULTAS KEDOKTERAN UPN "VETERAN" JAKARTA**

**SKRIPSI**

**ASMA IZZATUZ ZAHRA**

**NIM 2210211040**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**2025**

*Lembar Judul Skripsi*



HUBUNGAN *SELF CONTROL* DAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UPN "VETERAN" JAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kedokteran

**ASMA IZZATUZ ZAHRA**

**2210211040**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**2025**

## *Lembar Pernyataan Orisinalitas*

### PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Asma Izzatuz Zahra

NRP : 2210211040

Tanggal : 29 Desember 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 29 Desember 2025

Yang menyatakan,



Asma Izzatuz Zahra

## *Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Skripsi*

### PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Asma Izzatuz Zahra  
NRP : 2210211040  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "**Hubungan *Self Control* dan Prokrastinasi Akademik dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana FK UPN "Veteran" Jakarta**".

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama etap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Desember 2025

Yang menyatakan,



Asma Izzatuz Zahra

## Lembar Pengesahan

### LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Asma Izzatuz Zahra

NIM : 2210211040

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan *Self Control* dan Prokrastinasi Akademik dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



dr. Agneta Irmahayu, M.Pd.Ked.,  
Sp.KKLP, Subsp.FOMC  
NIP. 197508222021212007  
Penguji



dr. Hikmah Muklasuroh, M.Med.Ed.,  
Sp.KKLP, Subsp.COPC  
NIP. 196809282021212003  
Pembimbing 1



dr. Ninick Hardini, Sp.PA  
NIP. 507072021212002  
Pembimbing 2



Dr. dr. H. Tauliq Paudyal Pasiak, Mkes., M.Pd.I  
NIP. 197001292000031001  
Dekan Fakultas Kedokteran



dr. Agneta Irmahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP,  
Subsp.FOMC  
NIP. 197508222021212007  
Koordinator Program Studi Kedokteran Program  
Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 29 Desember 2025

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**Tugas Akhir, Desember 2025**

**ASMA IZZATUZ ZAHRA, No.NRP 2210211040**

**HUBUNGAN *SELF CONTROL* DAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
DENGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA  
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UPN “VETERAN” JAKARTA**

RINCIAN HALAMAN (xv + 61 halaman, 13 tabel, 4 lampiran)

**ABSTRAK**

**Introduction**

Penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 79,5% dari total populasi dengan rata-rata durasi penggunaan 18 jam 41 menit per minggu. Tingginya intensitas penggunaan media sosial berpotensi memengaruhi perilaku mahasiswa, termasuk kemampuan *self control* dan kecenderungan prokrastinasi akademik, yang dapat berdampak pada proses dan capaian akademik.

**Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain cross-sectional yang dilaksanakan pada November 2025. Subjek penelitian berjumlah 75 mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Brief Self Control Scale (BSCS)*, *Procrastination Assessment Scale for Students (PASS)*, dan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS). Analisis data dilakukan menggunakan uji *likelihood ratio*.

**Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self control* sedang (76%), prokrastinasi akademik sedang (65,33%), serta intensitas penggunaan media sosial sedang (90,67%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self control* dengan intensitas penggunaan media sosial ( $p=0,045$ ). Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan intensitas penggunaan media sosial ( $p=0,292$ ).

**Kesimpulan**

*Self control* berhubungan signifikan dengan intensitas penggunaan media sosial, sedangkan prokrastinasi akademik tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa PSKPS Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.

**Daftar Pustaka** :50 (2010-2025)

**Kata kunci** :Intensitas penggunaan media sosial; Mahasiswa kedokteran; Prokrastinasi akademik; *Self control*.

**FACULTY OF MEDICINE  
UNIVERSITY PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**Undergraduate Thesis, December 2025**

**ASMA IZZATUZ ZAHRA, No.NRP 2210211040**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONTROL AND ACADEMIC  
PROCRASTINATION WITH THE INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE  
AMONG UNDERGRADUATE MEDICAL STUDENTS AT THE FACULTY OF  
MEDICINE, UPN “VETERAN” JAKARTA***

PAGE DETAIL (xv + 61 pages, 13 tables, 4 appendices)

**ABSTRACT**

***Introduction***

*Social media use in Indonesia has reached 79.5% of the total population, with an average usage duration of 18 hours and 41 minutes per week. The high intensity of social media use may influence students' behavior, particularly self-control and academic procrastination, which can affect the academic process and performance.*

***Methods***

*This study employed an observational analytic design with a cross-sectional approach and was conducted in November 2025. A total of 75 students from the Medical, Faculty of Medicine, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, were selected using simple random sampling. Data were collected using the Brief Self-Control Scale (BSCS), Procrastination Assessment Scale for Students (PASS), and the Social Media Usage Intensity Scale (SIPMS). Data analysis was performed using the likelihood ratio test.*

***Results***

*The results showed that most respondents had moderate levels of self-control (76%), academic procrastination (65.33%), and social media usage intensity (90.67%). Bivariate analysis demonstrated a significant association between self-control and social media usage intensity ( $p=0.045$ ). However, no significant association was found between academic procrastination and social media usage intensity ( $p=0.292$ ).*

***Conclusion***

*Self-control is significantly associated with social media usage intensity, whereas academic procrastination is not associated with social media usage intensity among students of the Medical and Medical Profession Study Program, Faculty of Medicine, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.*

***Reference*** :50 (2010-2025)

***Keywords*** : Academic procrastination; Intensity of social media use; Medical students; Self control.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi berjudul "*Hubungan Self Control dan Prokrastinasi Akademik dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa PSKPS Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta*" dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan. Namun, berkat dukungan, bimbingan, motivasi, serta bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi kepada:

1. Allah SWT atas kesehatan, keberkahan, kemudahan, kelancaran, kekuatan, dan kesabaran yang diberikan kepada penulis dalam menjalani seluruh proses kehidupan dan pendidikan.
2. Kedua orang tua penulis, Agung Istiyadi dan Maulida Listiana, yang senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan, serta doa tanpa henti dalam setiap langkah penulis untuk menggapai cita-cita menjadi dokter yang bermanfaat bagi agama, bangsa, dan negara.
3. Dr. dr. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran.
4. dr. Hikmah Muktamiroh, M.Med.Ed., Sp.KKLP Subsp.COPC selaku dosen pembimbing I dan dr. Niniek Hardini Sp.PA selaku dosen pembimbing II, atas kesediaan, keikhlasan, kesabaran, serta bimbingan, arahan, motivasi, dan dukungan yang diberikan sejak awal hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP Subsp.FOMC, selaku Koordinator Program Studi Sarjana Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta dan dosen penguji, atas waktu, tenaga, serta saran dan masukan yang berharga dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh dosen serta staf Fakultas Kedokteran yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan fasilitas selama penulis menjalani pendidikan.

7. Keluarga penulis kak Lia, dek Han, Ficu, dan Fuyun serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan doa dalam perjalanan penulis meraih cita-cita.
8. Sahabat dan teman-teman terdekat penulis yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.
9. Teman-teman seperjuangan selama perkuliahan, teman seperbimbingan, serta seluruh pihak yang telah saling mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Angkatan 2022 yang telah berjuang bersama selama menempuh pendidikan kedokteran.

Penulis berdoa semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan oleh seluruh pihak. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa mendatang. Besar harapan penulis agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak terkait.

Jakarta, 29 Desember 2025

Asma Izzatuz Zahra

## DAFTAR ISI

<i>Lembar Pernyataan Orisinalitas</i> .....	ii
<i>Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Skripsi</i> .....	iii
<i>Lembar Pengesahan</i> .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xii
DAFTAR ISTILAH/SINGKATAN .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Perumusan Masalah .....	2
I.3 Tujuan Penelitian .....	3
I.3.1 Tujuan Umum .....	3
I.3.2 Tujuan Khusus .....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	3
I.4.1 Manfaat Teoritis .....	3
I.4.2 Manfaat Praktis .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
II. 1 Landasan Teori .....	6
II.1.1 Intensitas Media Sosial .....	6
II.1.2 <i>Self Control</i> .....	11
II.1.3 Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	16
II.1.4 Hubungan antara <i>Self Control</i> , Prokrastinasi Akademik dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Mahasiswa .....	21
II.2 Penelitian Terkait .....	23
II.3 Kerangka Teori .....	25
II.4 Kerangka Konsep .....	26
II.5 Hipotesis .....	26
BAB III METODE PENELITIAN .....	27

III.1 Jenis Penelitian.....	27
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	27
III.3 Subjek Penelitian .....	27
III.3.1 Populasi.....	27
III.3.2 Sampel.....	27
III.4 Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
III.4.1 Variabel Independen .....	30
III.4.2 Variabel Dependen.....	30
III.5 Definisi Operasional Variabel.....	31
III.6 Instrumen Penelitian .....	32
III.6.1 Kuesioner <i>Self Control</i> .....	32
III.6.2 Kuesioner Prokrastinasi Akademik.....	33
III.6.3 Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	35
III.7 Protokol Penelitian.....	36
III.8 Alur Penelitian .....	37
III.9 Pengolahan Data .....	37
III.10 Analisis Data.....	38
III.10.1 Analisis Univariat .....	38
III.10.2 Analisis Bivariat.....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
IV.2 Hasil Penelitian.....	41
IV.2.1 Karakteristik Responden.....	41
IV.2.2 Hasil Analisis Univariat.....	41
IV.2.3 Hasil Analisis Bivariat .....	44
IV.3 Pembahasa .....	46
IV.3.1 Pembahasan Analisis Univariat .....	46
IV.3.2 Pembahasan Analisis Bivariat .....	50
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>54</b>
V.1 Kesimpulan .....	54
V.2 Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian Terkait .....	23
Tabel 2. Perhitungan Besar Variabel <i>Self Control</i> .....	29
Tabel 3. Perhitungan Besar Variabel Prokrastinasi Akademik .....	29
Tabel 4. Definisi Operasional Variabel .....	31
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Kuesioner <i>Self Control</i> .....	33
Tabel 6. <i>Blueprint</i> Kuesioner Prokrastinasi Akademik .....	34
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	35
Tabel 8. Distribusi Karakteristik Responden .....	41
Tabel 9. Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	42
Tabel 10. Gambaran <i>Self Control</i> .....	43
Tabel 11. Gambaran Prokrastinasi Akademik .....	43
Tabel 12. Hubungan <i>Self Control</i> dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial ..	44
Tabel 13. Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	45

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori .....	25
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	26
Bagan 3. Alur Penelitian .....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Etik .....	61
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> .....	62
Lampiran 3. Alat Ukur / Instrumen.....	63
Lampiran 4. Hasil <i>Output</i> SPSS.....	70

## DAFTAR ISTILAH/SINGKATAN

1. APJII : Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet
2. GWI : *Global Web Index*
3. BSCS : *Brief Self Control Scale*
4. PASS : *Procrastination Assesment Scale for Student*
5. SIPMS : Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial
6. PSKPS : Program Studi Kedokteran Program Sarjana