

**PENGARUH ADIKSI MEDIA SOSIAL, GAME ONLINE,
DAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA PADA MATA PELAJARAN
PAI DI SMA UII YOGYAKARTA**



Oleh: Hafidz Yuliansyah

NIM. 24204011003

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

TESIS

Diajukan kepada Program Magister (S2)

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga

untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh

Gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) Program Studi Pendidikan Agama Islam

YOGYAKARTA

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1521/Un.02/DT/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : PENGARUH ADIKSI MEDIA SOSIAL, *GAME ONLINE*, DAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN TERHADAP PROKRASITINASI AKADEMIK SISWA PADA MATA PELAJARAN PAI DI SMA UII YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HAFIDZ YULIANSYAH, S.Pd.
Nomor Induk Mahasiswa : 24204011003
Telah diujikan pada : Kamis, 07 Mei 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Dr. Drs. Ichsan, M.Pd
SIGNED

Valid ID: 6a1e50d88096



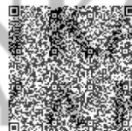
Penguji I
Prof. Dr. Sukiman, S.Ag., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a1e80230b4c



Penguji II
Prof. Dr. H. Suyadi, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 6a13b744d952



Yogyakarta, 07 Mei 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Prof. Dr. Sigit Purnama, S.Pd.I., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6a1e9d6c5faf9

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Hafidz Yuliansyah**
NIM : 24204011003
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 10 Februari 2026

Saya yang menyatakan,



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Hafidz Yuliansyah, S.Pd.
NIM: 24204011003

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Hafidz Yuliansyah**
NIM : 24204011003
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 10 Februari 2026

Saya yang menyatakan,



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Hafidz Yuliansyah, S.Pd.
NIM: 24204011003

PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS

Tesis Berjudul :

PENGARUH ADIKSI MEDIA SOSIAL, GAME ONLINE, DAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA PADA MATA PELAJARAN PAI DI SMA UII YOGYAKARTA

Nama : Hafidz Yuliansyah
NIM : 24204011003
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Telah disetujui tim penguji munaqosyah

Ketua/Pembimbing : Dr. Ichsan, M. Pd. (*U/Isn/-*)
Sekretaris/Penguji I : Prof. Dr. H. Sukiman, M. Pd. (*Sk*)
Penguji II : Prof. Dr. H. Suyadi, M.A. (*PS*)

Diuji di Yogyakarta pada :

Tanggal : 7 Mei 2026
Waktu : 11.00 - 12.15 WIB.
Hasil : A (95)
IPK : 3,94
Predikat : Pujian (Cum Laude)

*coret yang tidak perlu

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah
dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**PENGARUH ADIKSI MEDIA SOSIAL, *GAME ONLINE*, DAN
PENGUNAAN KECERDASAN BUATAN TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA PADA MATA PELAJARAN PAI
DI SMA UII YOGYAKARTA**

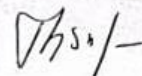
Yang ditulis oleh:

Nama : Hafidz Yuliansyah
NIM : 24204011003
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Magister (S2) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.).

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Yogyakarta, 19 Februari 2026
Pembimbing,



Dr. Drs. Ichsan, M.Pd.
NIP. 19630226 199203 1 003

ABSTRAK

Hafidz Yuliansyah, 24204011003. Pengaruh Adiksi Media Sosial, *Game Online*, dan Penggunaan Kecerdasan Buatan terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa pada Mata Pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta. Tesis, Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), Program Magister Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga 2026. Dosen Pembimbing Tesis Dr. Drs. Ichsan, M.Pd.

Prokrastinasi akademik merupakan persoalan krusial dalam dunia pendidikan karena tidak hanya menurunkan mutu pembelajaran, tetapi juga menghambat pembentukan regulasi diri siswa. Fenomena ini juga terjadi pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) yang menuntut integrasi aspek kognitif, afektif, dan keterampilan. Di era *Society 5.0*, kemajuan teknologi digital justru menghadirkan distraksi baru seperti media sosial, *game online*, dan kecerdasan buatan yang diduga memperkuat kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh adiksi media sosial, *game online*, dan penggunaan kecerdasan buatan terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi dengan jenis kuantitatif korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 438 siswa. Sampel berjumlah 209 siswa yang ditentukan melalui teknik *stratified proportional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis melalui statistik deskriptif dan regresi linear dengan bantuan perangkat lunak jamovi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat adiksi media sosial, *game online*, penggunaan kecerdasan buatan, dan prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang. Secara parsial, adiksi media sosial ($p = <0,001$) dan adiksi *game online* ($p = <0,001$) terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat adiksi media sosial dan *game online*, maka semakin tinggi juga kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sementara itu, penggunaan kecerdasan buatan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($p = 0,123$). Namun, ketika dianalisis secara simultan, baik kombinasi dua variabel yaitu adiksi media sosial dengan *game online*, adiksi media sosial dengan penggunaan kecerdasan buatan, dan adiksi *game online* dengan kecerdasan buatan maupun ketiga variabel secara bersama-sama menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p = <0,001$), dengan kontribusi sebesar 20,3% ($R^2 = 0,203$) terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta, sedangkan 79,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Temuan ini berimplikasi pada perlunya kebijakan sekolah yang tidak hanya membatasi akses terhadap distraksi digital seperti media sosial dan *game online*, tetapi juga menyusun program pendampingan literasi digital yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam, serta pelatihan penggunaan kecerdasan buatan secara etis dan terarah agar tidak menjadi justifikasi bagi perilaku prokrastinasi

akademik. Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat model I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution) dan TMT (Temporal Motivation Theory) dalam menjelaskan prokrastinasi di era digital, serta memperluas aplikasi teori TAM (Technology Acceptance Model) pada konteks pembelajaran PAI. Penelitian ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik bukan sekedar kemalasan, melainkan hasil dari proses psikologis kompleks yang dipicu interaksi dengan teknologi adiktif.

Kata Kunci : *Adiksi Media Sosial, Adiksi Game Online, Penggunaan Kecerdasan Buatan, Prokrastinasi Akademik, Pendidikan Agama Islam*



ABSTRACT

Hafidz Yuliansyah, 24204011003. The Influence of Social Media Addiction, Online Gaming, and Artificial Intelligence Usage on Students' Academic Procrastination in Islamic Education Subjects at UII Yogyakarta Senior High School. Master's Thesis, Islamic Education Study Program, Master's Program, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, Sunan Kalijaga State Islamic University 2026. Master's Thesis Supervisor: Dr. Drs. Ichsan, M.Pd.

Academic procrastination is a critical issue in education as it not only diminishes learning quality but also hinders the development of student self-regulation. This phenomenon is also prevalent in Islamic Religious Education (IRE) subjects, which necessitate the integration of cognitive, affective, and psychomotor domains. In the Society 5.0 era, advancements in digital technology have introduced new distractions, specifically social media, online games, and artificial intelligence (AI), which are hypothesized to exacerbate students' tendency toward academic procrastination.

This study aims to analyze the partial and simultaneous influences of social media addiction, online gaming addiction, and the use of AI on students' academic procrastination in IRE subjects at UII Yogyakarta Senior High School. Employing a psychological approach with a correlational quantitative design, the study involved a population of 438 students from grades X and XI (2025/2026 academic year). A sample of 209 students was selected through stratified proportional random sampling. Data were collected using validated and reliable questionnaires and subsequently analyzed through descriptive statistics and multiple linear regression facilitated by Jamovi software.

The results indicate that the levels of social media addiction, online gaming addiction, AI usage, and academic procrastination all fall within the moderate category. Partially, social media addiction ($p = <0.001$) and online gaming addiction ($p = <0.001$) demonstrated a positive and significant effect on academic procrastination. This implies that higher levels of social media and online gaming addiction correlate with an increased tendency for academic procrastination. Conversely, the use of AI did not show a significant individual effect ($p = 0.123$). However, simultaneous analysis revealed that both the combinations of variables and the integration of all three factors exerted a significant influence ($p = <0.001$), contributing 20.3% ($R^2 = 0.203$) to students' academic procrastination in IRE subjects at UII Yogyakarta Senior High School. The remaining 79.7% is attributed to factors outside the scope of this research model.

This finding has implications for the need for school policies that not only limit access to digital distractions such as social media and online games, but also develop digital literacy mentoring programs that integrate Islamic values, as well as training in the ethical and targeted use of artificial intelligence so as not to be a justification for academic procrastination behavior. Theoretically, the results of this study strengthen the I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution) and TMT (Temporal Motivation Theory) models in explaining procrastination in the digital age, as well as expanding the application of Tam (Technology

Acceptance Model) theory in the context of PAI learning. This study confirms that academic procrastination is not just laziness, but the result of a complex psychological process triggered by interaction with addictive technologies.

Keywords: *Social Media Addiction, Online Gaming Addiction, Artificial Intelligence Usage, Academic Procrastination, Islamic Religious Education*



MOTTO

*“Lokasi lahir boleh dimana saja, tetapi lokasi mimpi harus di langit.
Jadi jangan pernah takut untuk bermimpi, jangan pernah takut untuk bercita-cita.
Apapun latar belakangnya, mimpilah yang tinggi. Batasnya itu langit.”*

(Anies Rasyid Baswedan)



PERSEMBAHAN

Tesis ini dipersembahkan untuk:

Almamater tercinta

Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah Swt. yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Pengaruh Adiksi Media Sosial, *Game Online*, dan Penggunaan Kecerdasan Buatan terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa pada Mata Pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta”. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad saw., sang pembawa risalah ilmu, yang telah mengajarkan umatnya untuk senantiasa berpikir, belajar, dan beramal shaleh, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian Pendidikan Agama Islam, khususnya dalam memahami dinamika perilaku belajar siswa di era digital.

Dalam proses penyusunan tesis ini, penulis menghadapi berbagai tantangan, baik dalam pengumpulan data maupun analisis penelitian. Namun, berkat pertolongan Allah Swt. dan dukungan berbagai pihak, tesis ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan ketulusan, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M. Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Sigit Purnama, S.Pd.I., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Dr. Dwi Ratnasari, S.Ag., M.Ag., selaku Ketua Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam dan Dr. Adhi Setiyawan, M.Pd. selaku Sekretaris Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam.
4. Prof. Dr. Tasman, M.A. selaku Dosen Penasihat Akademik yang senantiasa memberikan bimbingan dan dukungan selama masa studi.
5. Dr. Drs. Ichsan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Tesis yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan dukungan, arahan, dan bimbingan kepada penulis.
6. Seluruh Dosen Program Magister PAI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membekali penulis dengan ilmu dan perspektif keislaman yang integral.
7. Pimpinan dan keluarga besar SMA UII Yogyakarta yang telah mengizinkan dan memfasilitasi penelitian ini.
8. Kedua orang tua, kakak, dan seluruh keluarga tercinta atas doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti.
9. Rekan-rekan mahasiswa dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan dan semangat selama proses penyusunan tesis ini.

Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu Pendidikan Agama Islam, menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, serta

memberikan kontribusi praktis dalam upaya meminimalisasi prokrastinasi akademik siswa di era digital. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Yogyakarta, 10 Februari 2026

Penulis,



Hafidz Yuliansyah, S.Pd.

NIM. 24204011003



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS	v
NOTA DINAS PEMBIMBING	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	ix
MOTTO	xi
PERSEMBAHAN	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Kajian Penelitian yang Relevan.....	12
F. Landasan Teori.....	45
G. Hipotesis Penelitian.....	128
H. Sistematika Pembahasan.....	130
BAB II METODE PENELITIAN	132
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	132
B. Populasi dan Sampel.....	133
C. Metode Pengumpulan Data.....	136
D. Instrumen Pengumpulan Data.....	138
E. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	143

F.	Analisis Data Penelitian	150
BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		161
A.	Hasil Penelitian.....	161
B.	Pembahasan	180
C.	Implikasi Penelitian.....	205
BAB IV PENUTUP		132
A.	Kesimpulan.....	132
B.	Saran.....	133
C.	Keterbatasan Penelitian	134
DAFTAR PUSTAKA		136
LAMPIRAN.....		230
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		251



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Penelitian Terdahulu Kluster Adiksi Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik	17
Tabel 1. 2	Penelitian Terdahulu Kluster Adiksi <i>Game Online</i> dan Prokrastinasi Akademik	24
Tabel 1. 3	Penelitian Terdahulu Kluster Penggunaan Kecerdasan Buatan dan Prokrastinasi Akademik	30
Tabel 1. 4	Penelitian Terdahulu Kluster Prokrastinasi Akademik dari Perspektif Faktor Psikologis Lain.....	38
Tabel 1. 5	Rangkuman Kajian Penelitian yang Relevan.....	42
Tabel 2. 1	Jumlah Siswa Kelas X dan XI SMA UII Yogyakarta	133
Tabel 2. 2	Skor Penilaian Skala Likert	139
Tabel 2. 3	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	139
Tabel 2. 4	Jenis Butir Penelitian	142
Tabel 2. 5	Hasil Uji Validitas Variabel X_1	145
Tabel 2. 6	Hasil Uji Validitas Variabel X_2	146
Tabel 2. 7	Hasil Uji Validitas Variabel X_3	147
Tabel 2. 8	Hasil Uji Validitas Variabel Y.....	148
Tabel 2. 9	Hasil Uji Reliabilitas.....	149
Tabel 2. 10	Hasil Uji Normalitas	151
Tabel 2. 11	Hasil Uji Multikolinearitas	153
Tabel 2. 12	Hasil Uji Heteroskedastisitas	154
Tabel 2. 13	Kriteria Kategorisasi Data	156
Tabel 3. 1	Hasil Statistik Deskriptif Variabel X_1	161
Tabel 3. 2	Kategorisasi Variabel X_1	162
Tabel 3. 3	Hasil Statistik Deskriptif Variabel X_2	163
Tabel 3. 4	Kategorisasi Variabel X_2	164
Tabel 3. 5	Hasil Statistik Deskriptif Variabel X_3	165
Tabel 3. 6	Kategorisasi Variabel X_3	165
Tabel 3. 7	Hasil Statistik Deskriptif Variabel Y	166
Tabel 3. 8	Kategorisasi Variabel Y.....	167
Tabel 3. 9	Hasil Uji t Variabel X_1 terhadap Y	168

Tabel 3. 10	Hasil Uji Koefisien Determinasi Variabel X_1 terhadap Y	169
Tabel 3. 11	Hasil Uji t Variabel X_2 terhadap Y	170
Tabel 3. 12	Hasil Uji Koefisien Determinasi Variabel X_2 terhadap Y.....	171
Tabel 3. 13	Hasil Uji t Variabel X_3 terhadap Y	172
Tabel 3. 14	Hasil Uji Koefisien Determinasi Variabel X_3 terhadap Y.....	173
Tabel 3. 15	Hasil Uji F dan Koefisien Determinasi Variabel X_1 dan X_2 terhadap Y	174
Tabel 3. 16	Hasil Uji F dan Koefisien Determinasi Variabel X_1 dan X_3 terhadap Y.....	175
Tabel 3. 17	Hasil Uji F dan Koefisien Determinasi Variabel X_2 dan X_3 terhadap Y.....	176
Tabel 3. 18	Hasil Uji F dan Koefisien Determinasi Variabel X_1 , X_2 , dan X_3 terhadap Y.....	178
Tabel 3. 19	Hasil Analisis Koefisien Regresi	179



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian	230
Lampiran 2	Angket Uji Instrumen Penelitian.....	231
Lampiran 3	Angket Uji Instrumen Penelitan.....	234
Lampiran 4	Hasil Uji Validitas Variabel X1	236
Lampiran 5	Hasil Uji Validitas Variabel X2	237
Lampiran 6	Hasil Uji Validitas Variabel X3	238
Lampiran 7	Hasil Uji Validitas Variabel Y	239
Lampiran 8	Hasil Uji Validitas Variabel X1	240
Lampiran 9	Hasil Uji Validitas Variabel X2	240
Lampiran 10	Hasil Uji Validitas Variabel X3	240
Lampiran 11	Hasil Uji Validitas Variabel Y	240
Lampiran 12	Angket Penelitian	241
Lampiran 13	Data Hasil Angket Penelitian	244
Lampiran 14	Hasil Uji Normalitas	246
Lampiran 15	Hasil Uji Multikolinearitas.....	246
Lampiran 16	Hasil Uji Heteroskedastisitas	246
Lampiran 17	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Variabel X1 terhadap Y... 247	
Lampiran 18	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Variabel X2 terhadap Y... 247	
Lampiran 19	Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Variabel X3 terhadap Y... 248	
Lampiran 20	Hasil Uji Regresi Linear Berganda Variabel X1 dan X2 terhadap Y..... 248	
Lampiran 21	Hasil Uji Regresi Linear Berganda Variabel X1 dan X3 terhadap Y..... 249	
Lampiran 22	Hasil Uji Regresi Linear Berganda Variabel X2 dan X3 terhadap Y..... 249	
Lampiran 23	Hasil Uji Regresi Linear Berganda Variabel X1, X2, dan X3 terhadap Y..... 250	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang cukup serius dalam dunia pendidikan karena dapat menghambat efektivitas proses belajar mengajar. Perilaku menunda penyelesaian tugas ini umumnya berkaitan dengan lemahnya regulasi diri dan kurangnya kemampuan mengelola waktu secara optimal, sehingga berdampak pada menurunnya prestasi akademik dan tidak tercapainya kompetensi yang diharapkan.¹ Dampak tersebut semakin menjadi kompleks dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI), karena mata pelajaran ini tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif dan keterampilan. PAI menuntut siswa untuk melakukan *tadzakkur* (mengambil pelajaran), *tafakur* (memikirkan), dan *tadabur* (menghayati), sehingga keterlibatan pemahaman, sikap, dan pengamalan nilai-nilai menjadi bagian yang tak terpisahkan dari proses pembelajaran.²

Sejalan dengan kompleksitas tuntutan pembelajaran tersebut, fenomena prokrastinasi akademik di kalangan siswa kini semakin diperkuat oleh hadirnya berbagai bentuk distraksi digital. Salah satu faktor yang cukup dominan adalah media sosial, yang berkembang menjadi pemicu signifikan bagi munculnya

¹ Ahmad Chandra Jaya et al., "The Influence of Self-Regulation and Time Management on Student Academic Procrastination," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 16, no. 2 (2025): hlm. 115., <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jibk.v16i2.93881>.

² Muslim Fikri and Elya Munfarida, "Konstruksi Berpikir Kritis dalam Pendidikan Islam: Analisis Tafsir Maudhu'i berdasarkan Al-Qur'an," *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 8, no. 1 (2023): hlm. 114-115., [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2023.vol8\(1\).11469](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2023.vol8(1).11469).

perilaku prokrastinasi akademik.³ Besarnya paparan ini ditunjukkan pada data APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) tahun 2025, dimana sebanyak 57,03% remaja di Indonesia aktif mengakses media sosial, dengan 56,8% di antaranya menggunakan platform tersebut lebih dari dua jam per hari.⁴ Tingginya intensitas penggunaan ini tidak terlepas dari desain platform media sosial itu sendiri, yang mengandalkan notifikasi berulang, alur konten tanpa batas, serta sistem umpan balik instan. Kombinasi fitur tersebut menghadirkan pengalaman yang terasa jauh lebih cepat, menarik, dan menyenangkan dibandingkan aktivitas belajar yang menuntut konsentrasi, keterlibatan kognitif, serta keseriusan dalam menghayati materi.

Mekanisme tersebut pada akhirnya meningkatkan kecenderungan siswa untuk terdistraksi dan menunda penyelesaian tugas akademik. Ketika perhatian siswa terbiasa merespon rangsangan instan yang ditawarkan media sosial, kemampuan mereka untuk mempertahankan fokus pada kegiatan belajar yang menuntut keterlibatan berkelanjutan pun semakin melemah.⁵ Kondisi ini menunjukkan bahwa paparan digital yang intens dapat melemahkan kontrol diri dalam mengatur prioritas akademik. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Puteri dan Magistarina yang mengungkapkan bahwa kecanduan

³ Sivasankari Nadarajan et al., "The Role of Academic Procrastination on Internet Addiction among Thai University Students: A Cross-Sectional Study," *Belitung Nursing Journal* 9, no. 4 (2023): hlm. 386-387., <https://doi.org/10.33546/bnj.2755>.

⁴ "Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia - Survei," accessed March 8, 2026, <https://survei.apjii.or.id/home>.

⁵ Reinaldo Maeneja et al., "How is the Digital Age Shaping Young Minds? A Rapid Systematic Review of Executive Functions in Children and Adolescents with Exposure to ICT," *Children* 12, no. 5 (2025): hlm. 3-4., <https://doi.org/10.3390/children12050555>.

media sosial berkontribusi sebesar 21,5% terhadap prokrastinasi akademik⁶. Sejalan dengan itu, penelitian Caratiquit dan Caratiquit juga membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara adiksi media sosial dan prokrastinasi akademik.⁷

Selain media sosial, *game online* juga menjadi faktor yang turut memperkuat kecenderungan prokrastinasi akademik di kalangan siswa. Data APJII tahun 2025 mencatat bahwa sebanyak 28,17% remaja Indonesia aktif bermain *game online*, dengan 54,15% di antaranya menghabiskan waktu lebih dari dua jam per hari untuk aktivitas tersebut.⁸ *Game online* umumnya dirancang dengan sistem umpan balik yang intensif, level berjenjang, serta berbagai bentuk pencapaian yang memberikan sensasi penghargaan secara instan. Pola desain semacam ini membentuk keterikatan psikologis yang mendorong pemain untuk terus terlibat. Akibatnya, motivasi siswa lebih mudah berorientasi pada pencapaian virtual, sementara tanggung jawab akademik semakin terpinggirkan.

Pergeseran prioritas inilah yang menjadikan *game online* sebagai prediktor prokrastinasi akademik yang signifikan.⁹ Adejuna dan Ardi

⁶ Nadya Variana Puteri and Elrisfa Magistarina, "Kontribusi Kecanduan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akhir di Universitas Negeri Padang," *CAUSALITA: Journal of Psychology* 2, no. 2 (2024): hlm. 210., <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.321>.

⁷ Kevin D. Caratiquit and Lovely Jean C. Caratiquit, "Influence of Social Media Addiction on Academic Achievement in Distance Learning: Intervening Role of Academic Procrastination," *Turkish Online Journal of Distance Education* 24, no. 1 (2023): hlm. 10., <https://doi.org/10.17718/tojde.1060563>.

⁸ "Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia - Survei."

⁹ Reem M. Alwhaibi et al., "Exploring the Relationship between Video Game Engagement and Creative Thinking in Academic Environments: Cross-Sectional Study," *Sustainability* 16, no. 20 (2024): hlm. 5-6., <https://doi.org/10.3390/su16209104>.

menemukan bahwa adiksi *game online* berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik pada siswa.¹⁰ Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi ketergantungan terhadap *game online*, semakin besar pula kecenderungan untuk menunda tugas. Temuan ini diperkuat oleh Baskara dan Zainuddin yang secara spesifik membuktikan bahwa adiksi *game online* memberikan kontribusi nyata terhadap munculnya perilaku prokrastinasi.¹¹

Berbeda dengan media sosial dan *game online* yang cenderung bersifat distraktif, pemanfaatan kecerdasan buatan oleh siswa dalam proses pembelajaran justru memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas pengalaman belajar melalui penyajian materi yang lebih personal dan adaptif sesuai dengan kebutuhan individu. Melalui berbagai aplikasi berbasis kecerdasan buatan, siswa dapat memperoleh penjelasan yang lebih fleksibel, umpan balik yang cepat, serta bantuan dalam memahami materi yang belum dikuasai. Namun demikian, praktik penggunaannya di lapangan masih beragam dan belum sepenuhnya mampu menjawab kompleksitas permasalahan belajar siswa.¹² Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan kecerdasan buatan tidak hanya membuka peluang inovatif, tetapi juga menghadirkan dinamika baru dalam pola belajar, termasuk potensi keterkaitannya dengan perilaku prokrastinasi akademik akibat perubahan cara

¹⁰ Febby Wulandari Adejuna and Zadrian Ardi, "Hubungan Adiksi Game Online dengan Prokrastinasi Akademik," *MASALIQ* 4, no. 5 (2024): hlm. 1078., <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i5.3770>.

¹¹ Novialdi Firmansyah Cahya Baskara and Almuntaqo Zainuddin, "Pengaruh Game Online terhadap Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Cemoro," *Jurnal Elementaria Edukasia* 6, no. 4 (2023): hlm. 2058., <https://doi.org/10.31949/jee.v6i4.7627>.

¹² Tumaini Kabudi et al., "AI-Enabled Adaptive Learning Systems: A Systematic Mapping of the Literature" *Computers and Education: Artificial Intelligence* 2 (2021): hlm. 1-3., <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2021.100017>.

siswa mengelola tugas dan waktu belajar.¹³ Hal ini sejalan dengan penelitian Belleza-Torrejón, dkk. Yang membuktikan bahwa penggunaan kecerdasan buatan memiliki pengaruh signifikan terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik.¹⁴

Ketiga faktor digital tersebut, yaitu media sosial, *game online*, dan kecerdasan buatan membentuk lingkungan belajar yang sarat distraksi dan berpotensi memicu terbentuknya siklus prokrastinasi akademik. Paparan yang terus-menerus terhadap rangsangan instan, hiburan digital, serta kemudahan akses bantuan berbasis teknologi dapat mendorong munculnya pola belajar yang serba cepat dan praktis. Pola ini tidak hanya berisiko mengurangi kedalaman kemampuan kognitif siswa¹⁵, tetapi juga menghambat perkembangan kemampuan regulasi diri (*self-regulated learning*) yang menjadi kunci dalam pengelolaan tugas dan waktu belajar. Selain itu, kondisi tersebut turut berpotensi meningkatkan kecemasan akademik.¹⁶

Problem penelitian semakin tampak nyata ketika dilakukan wawancara di SMA UII Yogyakarta. Sekolah berbasis nilai Islam ini merupakan salah satu institusi pendidikan yang memiliki komitmen kuat dalam pembentukan

¹³ Chunpeng Zhai et al., "The Effects of Over-Reliance on AI Dialogue Systems on Students' Cognitive Abilities: A Systematic Review" *Smart Learning Environments* 11, no. 1 (2024): hlm. 5., <https://doi.org/10.1186/s40561-024-00316-7>.

¹⁴ Sofia Emilce Belleza-Torrejón et al., "The Development of Artificial Intelligence as an Influential Factor in Procrastination," *International Journal of Religion* 4, no. 2 (2023): hlm. 31-32., <https://doi.org/10.61707/zjthpd48>.

¹⁵ Shanelle Catacutan et al., "The Relationship between Procrastination and Academic Stress among University Students," *International Journal of Multidisciplinary Studies in Higher Education* 1, no. 1 (2024): hlm. 16., <https://doi.org/10.70847/586367>.

¹⁶ Praditya Khairun Imani and Fahrul Rozi, "Pengaruh Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Diversita* 10, no. 2 (2024): hlm. 231., <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12971>.

karakter keislaman siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PAI di sekolah tersebut, diketahui bahwa dampak adiksi media sosial dan *game online* terhadap siswa dinilai sudah sangat mengkhawatirkan. Guru tersebut mengungkapkan bahwa pengaruh kedua faktor digital itu sangat besar dan kuat. Efeknya tidak hanya berupa penundaan tugas akademik, tetapi juga mencakup keseluruhan aspek kehidupan siswa, seperti menunda pelaksanaan ibadah salat dan menunda kewajiban belajar. Dalam kegiatan belajar mengajar, menurut pengakuan guru tersebut, siswa cenderung lebih memilih bermain *game online* dan mengakses media sosial daripada mendengarkan penjelasan guru. Kondisi ini dinilai sudah sangat memprihatinkan.¹⁷

Dinamika tersebut semakin diperkuat oleh hasil wawancara dengan beberapa siswa. Seorang siswa mengungkapkan pengalamannya bahwa tugas PAI seringkali berupa kegiatan merenung, membaca ayat, lalu menuliskan maknanya. Menurut pengakuannya, tugas semacam itu terasa berat ketika sedang tidak dalam kondisi yang mendukung, sehingga ia memilih untuk mengakses media sosial atau bermain *game online* terlebih dahulu. Kemudian, ketika tenggat waktu pengumpulan sudah mendekat, barulah tugas PAI dikerjakan menggunakan ChatGPT agar cepat selesai.

Senada dengan pernyataan tersebut, siswa lainnya mengakui bahwa ketika mendapatkan tugas pada jam pelajaran PAI, ia langsung membuka ChatGPT. Cukup dengan mengetikkan soal, jawaban langsung tersedia dan kemudian disalin. Proses itu dapat diselesaikan dalam waktu sekitar lima belas

¹⁷ IR, "Wawancara," (SMA UII Yogyakarta), March 6, 2026.

menit, dan siswa waktu berikutnya digunakan untuk kembali mengakses TikTok. Siswa tersebut juga menambahkan bahwa sebagian teman-temannya melakukan hal yang sama.¹⁸

Pernyataan para siswa tersebut sejalan dengan hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa sejumlah siswa mengakses media sosial atau bermain *game online* bahkan di tengah jam pelajaran berlangsung.¹⁹ Disisi lain, mereka juga cenderung menunda pengerjaan tugas PAI hingga mendekati batas waktu pengumpulan, dengan keyakinan bahwa kecerdasan buatan dapat membantu menyelesaikan tugas secara cepat dan praktis. Kondisi ini secara keseluruhan mencerminkan adanya pergeseran prioritas akademik serta ketergantungan pada solusi instan dalam memenuhi tanggung jawab belajar.

Kondisi ini bermasalah pada dua level sekaligus. Pada level pembelajaran, PAI bukan sekedar mata pelajaran kognitif, namun integrasi kognitif, afektif, dan keterampilan dalam menginternalisasikan nilai-nilai keislaman. Ketika kecerdasan buatan dijadikan jalan pintas, proses internalisasi nilai itu tergantikan oleh output teks yang dangkal, sehingga tujuan PAI dalam membentuk karakter siswa yang bertakwa menjadi sulit terwujud. Pada level institusional, SMA UII Yogyakarta sebagai sekolah berbasis Islam justru menghadapi kenyataan bahwa siswanya kesulitan mengendalikan distraksi digital sehingga perlu direspon secara serius.

¹⁸ FJ, "Wawancara," (SMA UII Yogyakarta), April 23, 2025.

¹⁹ Hafidz Yuliansyah, *Observasi Fenomena Adiksi Media Sosial, Game Online, Dan Penggunaan Kecerdasan Buatan*, Observasi (SMA UII, 2025).

Urgensi penelitian ini bertumpu pada tiga celah yang belum banyak dijawab oleh literatur yang ada. Pertama, belum ada kajian yang secara bersamaan menganalisis interaksi adiksi media sosial, *game online*, dan penggunaan kecerdasan buatan dalam satu kerangka penelitian yang utuh. Kedua, PAI memiliki karakteristik yang berbeda dengan mata pelajaran lain sehingga hasil penelitian pada mata pelajaran lain tidak dapat digeneralisasikan pada mata pelajaran ini. Ketiga, mengingat cepatnya adopsi teknologi di kalangan siswa, penelitian yang mampu memotret kompleksitas interaksi ketiga faktor digital ini harus segera dilakukan.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta?
2. Seberapa besar pengaruh adiksi *game online* terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta?
3. Seberapa besar pengaruh penggunaan kecerdasan buatan terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta?
4. Seberapa besar pengaruh adiksi media sosial dan *game online* secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta?

5. Seberapa besar pengaruh adiksi media sosial dan penggunaan kecerdasan buatan secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta?
6. Seberapa besar pengaruh adiksi *game online* dan penggunaan kecerdasan buatan secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta?
7. Seberapa besar pengaruh secara simultan antara adiksi media sosial, *game online*, dan penggunaan kecerdasan buatan terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis seberapa besar pengaruh adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta.
2. Untuk menganalisis seberapa besar pengaruh adiksi *game online* terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta.
3. Untuk menganalisis seberapa besar pengaruh penggunaan kecerdasan buatan terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta.

4. Untuk menganalisis seberapa besar pengaruh adiksi media sosial dan *game online* secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta.
5. Untuk menganalisis seberapa besar pengaruh adiksi media sosial dan penggunaan kecerdasan buatan secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta.
6. Untuk menganalisis seberapa besar pengaruh adiksi *game online* dan penggunaan kecerdasan buatan secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta.
7. Untuk menganalisis seberapa besar pengaruh secara simultan antara adiksi media sosial, *game online*, dan penggunaan kecerdasan buatan terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI di SMA UII Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis dari penelitian ini terletak pada kontribusinya dalam pengembangan teori mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik, khususnya di kalangan siswa SMA. Dengan menganalisis besar pengaruh adiksi media sosial, *game online*,

dan penggunaan kecerdasan buatan, penelitian ini dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana berbagai bentuk teknologi digital berdampak pada perilaku menunda-nunda tugas akademik khususnya pada mata pelajaran PAI. Lebih jauh lagi, penelitian ini memperkuat pemahaman tentang interaksi antara berbagai jenis adiksi teknologi, seperti media sosial dan *game online*, serta penggunaan kecerdasan buatan secara simultan dalam memengaruhi perilaku akademik siswa. Pemahaman ini penting untuk membangun teori yang lebih holistik dan integratif dalam bidang pendidikan dan teknologi, sehingga dapat menjadi dasar bagi pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi prokrastinasi akademik di era digital saat ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru dan tenaga pendidik, hasil penelitian ini dapat membantu dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif dengan memperhatikan faktor-faktor teknologi yang berpotensi menyebabkan siswa menunda-nunda tugas akademik. Dengan demikian, guru dapat mengembangkan pendekatan pembelajaran yang mampu meminimalisir prokrastinasi dan meningkatkan motivasi belajar siswa.
- b. Bagi sekolah atau institusi pendidikan, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam menyusun kebijakan dan program intervensi yang tepat untuk mengatasi dampak negatif penggunaan teknologi digital yang berlebihan pada perilaku akademik siswa. Hal ini penting

untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung prestasi akademik siswa secara optimal.

- c. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran mengenai dampak negatif dari kecanduan media sosial, *game online*, dan penggunaan kecerdasan buatan yang tidak terkontrol, sehingga mereka dapat mengelola waktu dan penggunaan teknologi dengan lebih bijak demi keberhasilan akademik mereka.
- d. Bagi orang tua, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi dalam mendampingi dan mengarahkan anak agar tidak terjebak dalam perilaku prokrastinasi akibat pengaruh teknologi digital.

E. Kajian Penelitian yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan merupakan bagian yang memuat uraian pokok mengenai hasil-hasil penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan topik yang diteliti, baik dari segi variabel, pendekatan, maupun temuan yang diperoleh.²⁰ Penelitian-penelitian yang relevan dikelompokkan ke dalam tiga kluster tematik yaitu adiksi media sosial dan prokrastinasi akademik, adiksi *game online* dan prokrastinasi akademik, serta penggunaan kecerdasan buatan dan prokrastinasi akademik. Selain itu, dikaji juga sejumlah studi yang membahas prokrastinasi akademik dari faktor psikologis lain.

²⁰ Hannah Snyder, "Designing the Literature Review for a Strong Contribution," *Journal of Decision Systems* 33, no. 4 (2024): hlm. 1-2., <https://doi.org/10.1080/12460125.2023.2197704>.

1. Adiksi Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik

Kluster pertama berfokus pada hubungan antara adiksi media sosial dan prokrastinasi akademik. Penelitian oleh Caratiquit & Caratiquit tidak hanya menemukan pengaruh positif dan signifikan antara adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik, tetapi juga membuktikan bahwa prokrastinasi akademik memediasi secara penuh hubungan antara adiksi media sosial dan prestasi akademik dalam konteks pembelajaran jarak jauh masa pandemi Covid-19.²¹ Temuan ini penting secara teoretis karena menunjukkan bahwa adiksi media sosial tidak secara langsung menekan prestasi, melainkan bekerja melalui mekanisme prokrastinasi sebagai variabel perantara. Artinya, intervensi terhadap prokrastinasi berpotensi memutus rantai dampak negatif adiksi media sosial terhadap hasil belajar.

Penelitian Insani memperkuat argumen tersebut dalam konteks yang lebih dekat dengan penelitian ini, meskipun dengan ukuran yang berbeda. Dengan subjek siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung, ia menemukan bahwa intensitas bermedia sosial (bukan adiksi) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Secara simultan, *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial memberikan kontribusi sebesar 30,5% terhadap prokrastinasi akademik.²²

Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan

²¹ Kevin D. Caratiquit and Lovely Jean C. Caratiquit, "Influence of Social Media Addiction on Academic Achievement in Distance Learning" hlm. 9.

²² Farah Dina Insani, "Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung Ditinjau dari Self Regulated Learning dan Intensitas Bermedia Sosial" (*Tesis*, UIN Sunan Kalijaga, 2021), hlm. 88.

media sosial, semakin besar kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas. Meski demikian, prokrastinasi dalam penelitian tersebut tidak menjadi satu-satunya fokus utama karena dikaji bersama *self regulated learning* sebagai variabel bebas kedua.

Selanjutnya, dua studi terbaru semakin memperkaya pemahaman tentang mekanisme yang menghubungkan adiksi media sosial dengan prokrastinasi. Pertama, penelitian Tang & He membangun model mediasi berantai (*chain mediation*) yang menunjukkan bahwa adiksi media sosial memengaruhi prokrastinasi akademik melalui dua jalur tidak langsung secara bersamaan, yaitu kurangnya kontrol diri (*lack of self-control*) dan meningkatnya *Fear of Missing Out* (Fomo).²³ Temuan ini memperjelas bahwa hubungan antara adiksi media sosial dan prokrastinasi tidak bersifat sederhana, melainkan dimediasi oleh mekanisme psikologis yang lebih dalam. Penelitian Işıkgöz dkk. melengkapi gambaran ini dengan menggunakan *Structural Equation Modelling* (SEM) dan menemukan bahwa adiksi media sosial berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik, sementara efikasi diri akademik berpengaruh negatif. Lebih lanjut, efikasi diri akademik terbukti memediasi hubungan antara adiksi media sosial dan prokrastinasi dengan proporsi mediasi sekitar 41%, dan kedua variabel tersebut secara bersama-sama menjelaskan 55% varians

²³ Yuxi Tang and Weiguang He, "Impact of Social Media Addiction on College Students' Academic Procrastination: A Chain Mediated Effect of Lack of Self-Control and Fear of Missing Out," *Frontiers in Psychology* 16 (October 2025): hlm. 8., <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1668567>.

prokrastinasi akademik.²⁴ Hal ini menunjukkan bahwa adiksi media sosial dan efikasi diri bekerja dalam arah yang berlawanan dalam membentuk perilaku prokrastinasi.

Meskipun penelitian-penelitian tersebut telah memberikan landasan yang kokoh, terdapat beberapa kesenjangan signifikan yang belum terjawab. Pertama, dari sisi variabel, seluruh studi dalam kluster ini hanya mengkaji adiksi media sosial secara terpisah tanpa mengintegrasikannya dengan bentuk perilaku digital lain yang juga marak terjadi pada siswa, seperti adiksi *game online* dan penggunaan kecerdasan buatan. Ketiga perilaku digital ini sangat mungkin hadir secara bersamaan dan saling memperkuat. Mengkaji adiksi media sosial secara parsial berpotensi menghasilkan gambaran yang tidak utuh dan pengaruh yang bias terhadap prokrastinasi akademik.

Kedua, dari sisi konteks mata pelajaran, seluruh penelitian mengkaji prokrastinasi akademik secara umum, tanpa mempertimbangkan karakteristik khusus mata pelajaran tertentu. Padahal, mata pelajaran PAI memiliki kekhasan yang tidak bisa disamakan dengan mata pelajaran lain yang sangat rentan terhadap distraksi digital. Hasil penelitian pada mata pelajaran umum tidak dapat begitu saja digeneralisasikan ke dalam konteks PAI.

²⁴ Mustafa Enes Işıkgöz et al., "Structural Modeling of Turkish Sports Science Students' Addiction on Social Media and Academic Procrastination: The Mediating Role of Academic Self-Efficacy," *SAGE Open* 15, no. 3 (2025): hlm. 11., <https://doi.org/10.1177/21582440251376854>.

Ketiga, dari sisi subjek dan lokasi, sebagian besar studi dalam kluster 1 menggunakan subjek mahasiswa perguruan tinggi atau siswa di luar negeri (Turki, China, Filipina), sementara penelitian pada siswa SMA di Indonesia masih sangat terbatas, khususnya yang mengaitkan adiksi media sosial dengan prokrastinasi pada pembelajaran PAI.



Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu Kluster Adiksi Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Research Gap	Novelty
1	Kevin D. Caratiquit & Lovely Jean C. Caratiquit (2023), <i>Influence of Social Media Addiction on Academic Achievement in Distance Learning: Intervening Role of Academic Procrastination</i>	Penelitian ini menemukan bahwa adiksi media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, serta prokrastinasi akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prestasi akademik. Selain itu, prokrastinasi akademik memediasi secara penuh hubungan antara adiksi media sosial dan prestasi akademik, sementara pengaruh langsung adiksi media sosial terhadap prestasi akademik tidak signifikan.	<ol style="list-style-type: none"> Hanya menggunakan satu variabel independen (adiksi media sosial), sehingga belum diketahui pengaruh adiksi digital lain seperti <i>game online</i> dan kecerdasan buatan terhadap prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik hanya diposisikan sebagai variabel mediator antara adiksi media sosial dan prestasi akademik, sehingga faktor-faktor prediktor prokrastinasi tidak dieksplorasi secara mendalam. Penelitian dilakukan dalam konteks pembelajaran jarak jauh masa pandemi Covid-19, sehingga temuan tidak digeneralisasikan pada kondisi pembelajaran tatap muka pasca-pandemi. Prokrastinasi dikaji secara umum tanpa 	<ol style="list-style-type: none"> Penelitian ini menambahkan dua variabel bebas baru yaitu adiksi <i>game online</i> (X_2) dan penggunaan kecerdasan buatan (X_3), sehingga tiga faktor digital yang secara empiris relevan di era <i>Society 5.0</i> dikaji sekaligus dalam satu kerangka penelitian yang utuh. Prokrastinasi akademik pada mata pelajaran PAI dijadikan variabel terikat (Y) utama. Penelitian ini secara langsung mengukur seberapa besar pengaruh ketiga variabel digital terhadap prokrastinasi, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini dilakukan pada pembelajaran tatap muka reguler di era <i>Society 5.0</i>, sehingga temuan lebih relevan dan dapat diaplikasikan pada kondisi pendidikan saat ini di Indonesia. Penelitian ini secara spesifik mengkaji prokrastinasi akademik

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Research Gap	Novelty
			<p>mempertimbangkan karakteristik khusus mata pelajaran tertentu. Padahal mata pelajaran yang berbeda memiliki tuntutan kognitif, afektif, dan keterampilan yang berbeda.</p> <p>5. Metode sampling menggunakan <i>convenience sampling</i>, sehingga berpotensi bias dan sulit digeneralisasi.</p>	<p>dalam konteks mata pelajaran PAI yang menuntut integrasi aspek kognitif, afektif, dan keterampilan, sehingga karakteristik khusus mata pelajaran ini dapat digambarkan secara akurat.</p> <p>5. Penelitian ini menggunakan <i>stratified proportional random sampling</i>, sehingga lebih representatif secara statistik.</p>
2	Farah Dina Insani (2021), Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung Ditinjau dari <i>Self Regulated Learning</i> dan Intensitas Bermedia Sosial	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>self regulated learning</i> memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, sedangkan intensitas bermedia sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Secara simultan, <i>self regulated learning</i> dan intensitas bermedia	<p>1. Variabel independen terbatas pada <i>self regulated learning</i> (SRL) dan intensitas bermedia sosial</p> <p>2. Prokrastinasi akademik diukur secara umum, tidak dispesifikkan pada mata pelajaran tertentu, padahal setiap mata pelajaran memiliki karakteristik tuntutan yang berbeda.</p> <p>3. Tidak menggunakan kerangka teori yang menjelaskan mekanisme psikologis di balik hubungan intensitas media</p>	<p>1. Penelitian ini menguji tiga variabel independen (adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan) secara bersamaan, serta menganalisis pengaruh parsial dan simultan.</p> <p>2. Penelitian ini secara spesifik mengkaji prokrastinasi akademik dalam konteks mata pelajaran PAI yang menuntut integrasi aspek kognitif, afektif, dan keterampilan, sehingga karakteristik khusus mata pelajaran ini dapat digambarkan secara akurat.</p>

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	<i>Research Gap</i>	<i>Novelty</i>
		<p>sosial berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi sebesar 30,5%.</p>	<p>sosial dengan prokrastinasi, serta tidak membahas teori adiksi secara mendalam.</p> <p>4. Hanya menggunakan analisis korelasi berganda, sehingga tidak dapat mengukur besaran pengaruh variabel independen terhadap prokrastinasi, hanya sebatas hubungan.</p> <p>5. Intensitas bermedia sosial diukur secara umum, tidak membedakan antara penggunaan normal dan adiktif, serta tidak mengukur komponen adiksi.</p> <p>6. Penelitian dilakukan pada masa pandemi (pembelajaran jarak jauh), sehingga konteksnya berbeda dengan kondisi pembelajaran tatap muka pasca-pandemi.</p>	<p>3. Penelitian ini mengintegrasikan tiga teori utama yaitu I-PACE (untuk adiksi media sosial dan <i>game online</i>), TAM (untuk penggunaan kecerdasan buatan), dan TMT (untuk prokrastinasi akademik), memberikan penjelasan yang sistematis.</p> <p>4. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana dan berganda, yang mampu mengukur besaran pengaruh (koefisien regresi) serta arah hubungan (positif atau negatif) secara kuantitatif.</p> <p>5. Penelitian ini mengukur adiksi media sosial (bukan sekadar intensitas) menggunakan instrumen berbasis empat komponen I-PACE (<i>person, affect, cognition, execution</i>) dengan 12 item, sehingga lebih tepat mengidentifikasi perilaku adiktif.</p> <p>6. Penelitian ini dilakukan pada pembelajaran tatap muka reguler di era <i>Society 5.0</i>, sehingga temuan</p>

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Research Gap	Novelty
				lebih relevan dan dapat diaplikasikan pada kondisi pendidikan saat ini di Indonesia.
3	Yuxi Tang & Weiguang He (2025), <i>Impact of Social Media Addiction on College Students' Academic Procrastination: A Chain Mediated Effect of Lack of Self-Control and Fear of Missing Out</i>	Penelitian ini menemukan bahwa adiksi media sosial secara positif memprediksi prokrastinasi akademik. Kurangnya kontrol diri dan fomo masing-masing berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut, dan kedua variabel tersebut secara bersama-sama membentuk efek mediasi berantai antara adiksi media sosial dan prokrastinasi akademik.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hanya menguji satu variabel independen (adiksi media sosial), mengabaikan adiksi <i>game online</i> dan penggunaan kecerdasan buatan yang juga masif di kalangan pelajar. 2. Penelitian bersifat umum, tidak mengaitkan temuan dengan karakteristik mata pelajaran tertentu. 3. Hanya menggunakan variabel mediator <i>lack of self-control</i> dan FOMO tanpa kerangka teori adiksi yang komprehensif, sehingga tidak menjelaskan mekanisme internal adiksi (<i>cue-reactivity, craving, mood regulation</i>) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini menguji tiga variabel independen (adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan) secara parsial dan simultan. 2. Penelitian ini secara spesifik pada mata pelajaran PAI sehingga implikasi temuan langsung relevan untuk pembelajaran agama Islam. 3. Penelitian ini mengintegrasikan teori I-PACE untuk memetakan proses adiksi secara utuh, serta TAM untuk penggunaan kecerdasan buatan dan TMT untuk prokrastinasi.
4	Mustafa Enes Işıkgöz, Turan Sezan, Abdullah Yüksel, & Mustafa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi media sosial berpengaruh positif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hanya menguji satu variabel independen (adiksi media sosial) dan satu variabel mediator (efikasi diri 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini menguji tiga variabel independen (adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan)

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Research Gap	Novelty
	Öztunc (2025), <i>Structural Modeling of Turkish Sports Science Students' Addiction on Social Media and Academic Procrastination: The Mediating Role of Academic Self-Efficacy</i>	terhadap prokrastinasi akademik, tetapi berpengaruh negatif terhadap efikasi diri akademik. Sementara itu, efikasi diri akademik berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Efikasi diri akademik terbukti memediasi hubungan antara adiksi media sosial dan prokrastinasi akademik dengan proporsi mediasi sekitar 41%, dan kedua variabel tersebut secara bersama-sama menjelaskan 55% varians prokrastinasi akademik.	akademik), tidak menguji adiksi <i>game online</i> dan penggunaan kecerdasan buatan. 2. Penelitian menggunakan konstruk efikasi diri akademik sebagai mediator yang bersifat internal-psikologis, tidak menguji faktor eksternal teknologi lain seperti kecerdasan buatan yang kini masif digunakan. 3. Hanya menggunakan analisis <i>Structural Equation Modelling</i> (SEM) dengan model mediasi sederhana, tidak menganalisis efek simultan dari beberapa variabel independen secara bersamaan.	secara parsial dan simultan tanpa menggunakan variabel mediator. 2. Penelitian ini menguji penggunaan kecerdasan buatan sebagai variabel independen yang diukur dengan <i>Technology Acceptance Model</i> (TAM), mengisi celah tentang bagaimana persepsi terhadap kecerdasan buatan memengaruhi prokrastinasi akademik. 3. Penelitian ini melakukan analisis berjenjang (regresi sederhana, regresi berganda 2 variabel dengan tiga kombinasi berbeda, dan regresi berganda 3 variabel), menemukan efek sinergis yang tidak tampak dalam model mediasi tunggal.

2. Adiksi *Game Online* dan Prokrastinasi Akademik

Kluster kedua berfokus pada hubungan antara adiksi *game online* dan prokrastinasi akademik. Penelitian Adejuna & Ardi menemukan koefisien korelasi sebesar 0,587 antara adiksi *game online* dan prokrastinasi akademik pada siswa MTs, sebuah hubungan yang berada pada kategori sedang hingga kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi ketergantungan siswa terhadap *game online*, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menunda tanggung jawab akademik.²⁵ Penelitian Türel dan Dokumaci memperluas perspektif ini dari sudut yang lebih makro dengan menunjukkan bahwa penggunaan media dan teknologi secara umum berpengaruh terhadap munculnya prokrastinasi akademik pada remaja, dengan pola yang konsisten yaitu intensitas penggunaan yang lebih tinggi berkorelasi dengan prokrastinasi yang lebih besar.²⁶

Penelitian Sun, dkk. menambahkan dimensi motivasional yaitu adiksi *game online* secara negatif memengaruhi motivasi berprestasi akademik melalui melemahnya *learning engagement* (keterlibatan belajar). Artinya adiksi *game online* terlebih dahulu mengikis keterlibatan belajar siswa, yang kemudian berujung pada menurunnya motivasi untuk berprestasi.²⁷

²⁵ Adejuna and Ardi, "Hubungan Adiksi Game Online Dengan Prokrastinasi Akademik," hlm. 1087.

²⁶ Yalın Kılıç Türel and Ozlem Dokumaci, "Use of Media and Technology, Academic Procrastination, and Academic Achievement in Adolescence," *Participatory Educational Research* 9, no. 2 (2022): hlm. 481., <https://doi.org/10.17275/per.22.50.9.2>.

²⁷ Rui-Qi Sun et al., "The Effects of Online Game Addiction on Reduced Academic Achievement Motivation among Chinese College Students: The Mediating Role of Learning Engagement," *Frontiers in Psychology* 14 (July 2023): hlm. 8., <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185353>.

Jika dicermati lebih dalam, penelitian-penelitian dalam kluster ini memiliki keterbatasan yang berbeda-beda. Adejuna & Ardi mengkaji adiksi *game online* sebagai variabel tunggal tanpa mempertimbangkan interaksinya dengan faktor digital lain, dan tidak memfokuskan pada konteks mata pelajaran tertentu. Türel & Dokumaci menggunakan konstruk "penggunaan media dan teknologi" yang terlalu luas dan tidak membedakan antara penggunaan biasa dengan yang bersifat adiktif. Kaya & Sarpkaya serta Sun, dkk. menggunakan sampel yang relatif homogen secara budaya (Turki dan China), sehingga generalisasinya terhadap konteks Indonesia perlu dikonfirmasi. Kesenjangan inilah yang mendorong penelitian ini untuk mengkaji adiksi *game online* secara spesifik, berdampingan dengan variabel digital lainnya dalam konteks pembelajaran PAI di Indonesia.

Tabel 1. 2 Penelitian Terdahulu Kluster Adiksi *Game Online* dan Prokrastinasi Akademik

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	<i>Research Gap</i>	<i>Novelty</i>
1	Febby Wulandari Adejuna & Zadrian Ardi (2024), Hubungan Adiksi Game Online dengan Prokrastinasi Akademik	Adiksi <i>game online</i> dan prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori sedang. Terdapat hubungan positif signifikan antara keduanya. Artinya, semakin tinggi adiksi <i>game online</i> siswa, semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hanya menguji satu variabel independen (adiksi <i>game online</i>) tanpa mempertimbangkan adiksi media sosial dan penggunaan kecerdasan buatan yang juga memengaruhi prokrastinasi akademik. 2. Hanya menggunakan analisis korelasi <i>Pearson product moment</i>, yang hanya mengukur hubungan (bukan pengaruh prediktif), sehingga tidak diketahui besarnya kontribusi adiksi <i>game online</i> terhadap prokrastinasi. 3. Tidak memiliki kerangka teori yang sistematis untuk menjelaskan mekanisme psikologis mengapa adiksi <i>game online</i> memicu prokrastinasi akademik. 4. Penelitian tidak dispesifikkan pada mata pelajaran tertentu, sehingga hasilnya bersifat umum dan tidak memberikan implikasi khusus. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini menguji tiga variabel independen (adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan) secara parsial dan simultan. 2. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana dan berganda, yang mampu mengukur besaran pengaruh (koefisien regresi) dan kontribusi (R^2) secara kuantitatif. 3. Penelitian ini mengintegrasikan teori I-PACE (untuk adiksi <i>game online</i> dan media sosial), TAM (untuk penggunaan AI), dan TMT (untuk prokrastinasi), memberikan penjelasan yang lebih kompleks. 4. Penelitian ini secara spesifik mengukur prokrastinasi pada mata pelajaran PAI, yang memiliki karakteristik unik serta implikasi langsung untuk PAI.

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Research Gap	Novelty
2	Yalın Kılıç Türel and Ozlem Dokumaci (2022), <i>Use of Media and Technology, Academic Procrastination, and Academic Achievement in Adolescence.</i>	<p>Penggunaan media dan teknologi berhubungan positif signifikan dengan prokrastinasi akademik dan menjadi prediktor prokrastinasi.</p> <p>Penggunaan media dan teknologi berhubungan negatif signifikan dengan prestasi akademik.</p> <p>Prokrastinasi akademik memediasi hubungan negatif antara penggunaan media dan teknologi dengan prestasi akademik.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan konstruk "penggunaan media dan teknologi" yang terlalu luas dan umum (mencakup TV, ponsel, internet, game, media sosial), tidak membedakan antara penggunaan normal, intensif, dan adiktif, sehingga tidak dapat mengukur adiksi secara spesifik. 2. Tidak menggunakan kerangka teori psikologis yang sistematis untuk menjelaskan mengapa penggunaan media dan teknologi memicu prokrastinasi akademik, hanya mengandalkan <i>time displacement theory</i> yang terlalu sederhana. 3. Penelitian tidak membedakan prokrastinasi berdasarkan mata pelajaran, padahal karakteristik mata pelajaran sangat memengaruhi pola prokrastinasi. 4. Penelitian hanya menguji tiga variabel dengan mediasi sederhana, tidak menguji adiksi <i>game online</i> secara terpisah dari 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini secara spesifik mengukur adiksi media sosial dan adiksi <i>game online</i> menggunakan instrumen berbasis teori I-PACE, bukan sekadar intensitas penggunaan, sehingga dapat mengidentifikasi perilaku adiktif yang sesungguhnya. 2. Penelitian ini mengintegrasikan tiga kerangka teori utama (I-PACE untuk adiksi, TAM untuk penggunaan kecerdasan buatan, dan TMT untuk prokrastinasi), memberikan penjelasan yang mendalam tentang proses terjadinya prokrastinasi. 3. Penelitian ini secara spesifik pada mata pelajaran PAI sehingga implikasi temuan langsung relevan untuk pembelajaran agama Islam. 4. Penelitian ini menguji tiga variabel independen (adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan) secara parsial dan simultan memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	<i>Research Gap</i>	<i>Novelty</i>
			media sosial, serta tidak membahas kecerdasan buatan sama sekali.	
3	Rui-Qi Sun et al. (2023), <i>The Effects of Online Game Addiction on Reduced Academic Achievement Motivation among Chinese College Students: The Mediating Role of Learning Engagement</i>	Adiksi <i>game online</i> berpengaruh negatif terhadap ketiga dimensi keterlibatan belajar. Ketiga dimensi keterlibatan belajar berpengaruh negatif terhadap penurunan motivasi prestasi akademik. Keterlibatan belajar memediasi hubungan antara adiksi <i>game online</i> dan penurunan motivasi prestasi akademik.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hanya menguji satu variabel independen (adiksi <i>game online</i>) tanpa mempertimbangkan adiksi media sosial dan penggunaan kecerdasan buatan yang juga memengaruhi perilaku akademik siswa. 2. Penelitian hanya menguji mediasi, tidak menguji pengaruh langsung adiksi <i>game online</i> terhadap variabel dependen tanpa mediator, serta tidak menguji efek simultan dengan variabel digital lain. 3. Penelitian tidak dispesifikkan pada mata pelajaran tertentu, sehingga hasilnya bersifat umum dan tidak memberikan implikasi khusus untuk pendidikan agama atau karakter. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini menguji tiga variabel independen (adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan) secara parsial dan simultan. 2. Penelitian ini melakukan analisis berjenjang (regresi sederhana, regresi berganda 2 variabel dengan tiga kombinasi berbeda, dan regresi berganda 3 variabel), mengungkap efek langsung dan sinergis yang tidak tampak dalam model mediasi tunggal. 3. Penelitian ini secara spesifik pada mata pelajaran PAI yang memiliki karakteristik unik, sehingga implikasi temuan langsung relevan untuk pembelajaran agama Islam.

3. Penggunaan Kecerdasan Buatan dan Prokrastinasi Akademik

Kluster ketiga adalah yang paling kontemporer sekaligus paling kompleks, karena literatur yang ada justru menghasilkan temuan yang kontradiktif. Penelitian Belleza-Torrejón, dkk. menemukan bahwa intensitas penggunaan kecerdasan buatan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Pola yang ditemukan cukup jelas, mayoritas responden yang berada pada kategori penggunaan kecerdasan buatan “sedang” (64,8%) juga mendominasi kategori prokrastinasi “sedang” (66,4%).²⁸ Temuan ini diperkuat oleh Hasanein & Sobaih yang mengungkapkan bahwa beban akademik yang tinggi justru mendorong mahasiswa semakin bergantung pada ChatGPT. Ketergantungan ini pada akhirnya menurunkan daya ingat, dan berdampak negatif pada performa akademik.²⁹

Zhang & Tur dalam tinjauan sistematis mereka menemukan bahwa penggunaan ChatGPT yang berlebihan dalam pendidikan dapat memperparah prokrastinasi dan mengakibatkan pengurangan keterlibatan siswa dari tugas, sehingga mengurangi kualitas pengalaman belajar secara keseluruhan.³⁰ Zhang, dkk. menambahkan kedalaman analisis dengan

²⁸ Belleza-Torrejón et al., “The Development of Artificial Intelligence as an Influential Factor in Procrastination,” hlm. 5466-5467.

²⁹ Ahmed M. Hasanein and Abu Elnasr E. Sobaih, “Drivers and Consequences of ChatGPT Use in Higher Education: Key Stakeholder Perspectives,” *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 13, no. 11 (2023): hlm. 2607-2608., <https://doi.org/10.3390/ejihpe13110181>.

³⁰ Peng Zhang and Gemma Tur, “A Systematic Review of ChatGPT Use in K-12 Education,” *European Journal of Education* 59, no. 2 (2024): hlm. 15., <https://doi.org/10.1111/ejed.12599>.

mengkaji konstruk *AI dependency* menggunakan model I-PACE, dan menemukan bahwa ketergantungan pada kecerdasan buatan dikaitkan dengan meningkatnya kemalasan, penurunan kreativitas, serta berkurangnya kemampuan berpikir kritis dan mandiri.³¹

Di sisi lain, penelitian Ma & Chen justru menemukan hasil yang tampak bertolak belakang. Dalam konteks pembelajaran EFL, penggunaan aplikasi berbasis kecerdasan buatan secara signifikan mampu menurunkan prokrastinasi akademik dengan nilai F mencapai 1516,37.³² Kontradiksi antara temuan ini dan studi-studi sebelumnya dapat dijelaskan melalui perbedaan mode penggunaan kecerdasan buatan. Ma & Chen mengkaji kecerdasan buatan yang telah terintegrasi dalam desain instruksional yang terstruktur dan terkontrol, sehingga penggunaannya dirancang sebagai bagian dari proses pembelajaran. Sementara studi-studi sebelumnya mengkaji penggunaan kecerdasan buatan secara umum yang lebih bersifat *self-directed* dan tidak terstruktur. Perbedaan ini menunjukkan bahwa kecerdasan buatan dapat berperan sebagai alat belajar yang produktif sekaligus menjadi jalan pintas yang memperparah prokrastinasi akademik, tergantung pada bagaimana dan dalam konteks apa ia digunakan.

³¹ Shunan Zhang et al., "Do You Have AI Dependency? The Roles of Academic Self-Efficacy, Academic Stress, and Performance Expectations on Problematic AI Usage Behavior," *International Journal of Educational Technology in Higher Education* 21, no. 1 (2024): hlm. 1., <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00467-0>.

³² Yi Ma and Mingyang Chen, "AI-Empowered Applications Effects on EFL Learners' Engagement in the Classroom and Academic Procrastination," *BMC Psychology* 12, no. 1 (2024): hlm. 7., <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02248-w>.

Dari sini muncul pertanyaan yang hingga kini belum banyak terjawab dalam literatur. Bagaimana dampak penggunaan kecerdasan buatan yang bersifat tidak terstruktur, khususnya ketika digunakan sebagai pengganti proses berpikir, terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA di Indonesia? Konteks ini berbeda dari mahasiswa perguruan tinggi yang menjadi subjek dominan dalam studi-studi yang ada. Lebih dari itu, belum terdapat studi yang secara spesifik mengkaji penggunaan kecerdasan buatan dan faktor digital lain (media sosial dan *game online*) dalam relasinya dengan prokrastinasi pada mata pelajaran PAI.



Tabel 1. 3 Penelitian Terdahulu Kluster Penggunaan Kecerdasan Buatan dan Prokrastinasi Akademik

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	<i>Research Gap</i>	<i>Novelty</i>
1	Belleza-Torrejón et al. (2023), “The Development of Artificial Intelligence as an Influential Factor in Procrastination,”	Kecerdasan buatan terbukti memprediksi prokrastinasi dengan kontribusi sebesar 96,6%. Artinya, semakin tinggi penggunaan dan pengembangan kecerdasan buatan, semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dialami seseorang karena kemudahan yang diberikan oleh teknologi tersebut.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hanya menguji satu variabel independen (kecerdasan buatan) tanpa mempertimbangkan adiksi media sosial dan adiksi <i>game online</i> yang juga memengaruhi prokrastinasi. 2. Metode sampling menggunakan <i>non-probability convenience sampling</i> tanpa stratifikasi dan tanpa justifikasi representativitas populasi. 3. Tidak menggunakan kerangka teori yang menjelaskan mengapa kecerdasan buatan menyebabkan prokrastinasi, hanya menyebut tiga pendekatan psikologis (psikodinamik, behavioristik, kognitif) tanpa integrasi dengan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini menguji tiga variabel independen (adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan) secara parsial dan simultan sehingga lebih komprehensif. 2. Penelitian ini menggunakan <i>stratified proportional random sampling</i>, lebih representatif dan mengurangi bias <i>sampling</i>. 3. Tesis saya mengintegrasikan teori TAM yang secara eksplisit menjelaskan bagaimana persepsi kemudahan dan kegunaan kecerdasan buatan memengaruhi niat perilaku dan sikap siswa, serta teori TMT untuk menjelaskan prokrastinasi. 4. Penelitian ini secara spesifik pada mata pelajaran PAI serta memberikan implikasi untuk PAI.

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Research Gap	Novelty
			<p>model penerimaan teknologi.</p> <p>4. Penelitian tidak spesifik pada konteks pendidikan atau mata pelajaran tertentu.</p>	
2	<p>Ahmed M. Hasanein and Abu Elnasr E. Sobaih (2023), <i>Drivers and Consequences of ChatGPT Use in Higher Education: Key Stakeholder Perspectives.</i></p>	<p>Penelitian ini menemukan 12 faktor pendorong penggunaan ChatGPT, antara lain respons cepat, kemudahan penggunaan, bantuan tugas, dan dukungan penelitian. Konsekuensi positifnya meliputi penghematan waktu, pengurangan kecemasan, peningkatan kepercayaan diri, dan ketepatan waktu pengumpulan tugas. Namun, konsekuensi negatifnya meliputi ketergantungan berlebihan pada kecerdasan buatan, menurunnya kemampuan berpikir kritis dan pemecahan masalah, serta</p>	<p>1. Menggunakan pendekatan kualitatif (wawancara mendalam) dengan sampel terbatas sehingga temuan bersifat eksploratif dan tidak dapat digeneralisasi secara statistik.</p> <p>2. Penelitian hanya berfokus pada ChatGPT secara spesifik, tidak membedakan antara penggunaan kecerdasan buatan yang adaptif dengan maladaptif, serta tidak mengukur adiksi media sosial dan <i>game online</i> sebagai variabel independen.</p> <p>3. Penelitian tidak menguji pengaruh interaksi antara penggunaan AI dengan faktor distraksi digital lain</p>	<p>1. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan <i>stratified proportional random sampling</i>, sehingga hasil dapat digeneralisasi secara statistik ke populasi.</p> <p>2. Penelitian ini menguji tiga variabel independen (adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan) secara parsial dan simultan sehingga lebih komprehensif.</p> <p>3. Penelitian ini melakukan analisis berjenjang (regresi linear sederhana, regresi linear berganda 2 variabel dengan tiga kombinasi berbeda, dan regresi linear berganda 3 variabel), mengungkap efek sinergis antara kecerdasan buatan dan adiksi digital lainnya.</p>

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	<i>Research Gap</i>	<i>Novelty</i>
		meningkatnya prokrastinasi karena siswa merasa aman menunda tugas dengan keyakinan ChatGPT dapat menyelesaikannya dengan cepat.	(media sosial, game online) terhadap prokrastinasi. 4. Penelitian tidak secara spesifik mengukur hubungan antara penggunaan ChatGPT dengan prokrastinasi akademik.	4. Penelitian ini secara spesifik menguji pengaruh penggunaan kecerdasan buatan terhadap prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen, diukur dengan instrumen terstandar dan analisis regresi linear.
3	Peng Zhang & Gemma Tur (2024), <i>A Systematic Review of ChatGPT Use in K-12 Education</i>	Tinjauan sistematis ini menemukan bahwa penggunaan ChatGPT di pendidikan K-12 memiliki kekuatan seperti personalisasi pembelajaran, peningkatan motivasi dan keterlibatan siswa, serta pengurangan hambatan bahasa. Namun, terdapat kelemahan seperti kesulitan kualitas output dan keterbatasan kemampuan penalaran. Yang paling relevan dengan prokrastinasi, tinjauan ini mengidentifikasi bahwa	1. Metode yang digunakan yaitu tinjauan pustaka sistematis (bukan penelitian empiris), sehingga tidak menguji hubungan kausal antara penggunaan kecerdasan buatan dan prokrastinasi akademik secara kuantitatif. 2. Pembahasan terkait ChatGPT secara umum, tidak membedakan antara penggunaan kecerdasan buatan yang adaptif dengan maladaptif, serta tidak mengukur adiksi media sosial dan <i>game online</i>	1. Penelitian ini merupakan penelitian empiris kuantitatif dengan pengumpulan data primer melalui kuesioner, serta analisis regresi linear untuk menguji pengaruh penggunaan kecerdasan buatan terhadap prokrastinasi akademik secara langsung. 2. Penelitian ini menguji tiga variabel independen (adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i> , dan penggunaan kecerdasan buatan) secara parsial dan simultan sehingga lebih komprehensif. 3. Penelitian ini menjadikan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen utama yang diukur dengan instrumen terstandar

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Research Gap	Novelty
		<p>penggunaan ChatGPT yang berlebihan dapat memperparah prokrastinasi dan mengakibatkan pengurangan keterlibatan siswa dari tugas, sehingga menurunkan kualitas pengalaman belajar secara keseluruhan.</p>	<p>sebagai variabel independen.</p> <p>3. Penelitian tidak mengukur prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen utama, hanya menyebutnya sebagai salah satu ancaman dalam kerangka <i>strengths, weakness, opportunities, and threats</i> (SWOT) tanpa data kuantitatif.</p>	<p>berbasis teori TMT, serta dianalisis dengan regresi linear untuk mengetahui besaran pengaruh.</p>
4	<p>Shunan Zhang et al. (2024), <i>Do You Have AI Dependency? The Roles of Academic Self-Efficacy, Academic Stress, and Performance Expectations on Problematic AI Usage Behavior.</i></p>	<p>Penelitian ini menemukan bahwa efikasi diri akademik tidak berhubungan langsung secara signifikan dengan ketergantungan kecerdasan buatan. Namun, hubungan tersebut dimediasi oleh stres akademik dan ekspektasi kinerja. Artinya, siswa dengan efikasi diri rendah cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi, yang kemudian meningkatkan</p>	<p>1. Penelitian hanya berfokus pada ketergantungan kecerdasan buatan sebagai variabel dependen, tidak menguji adiksi media sosial dan adiksi <i>game online</i> yang juga sangat relevan dengan perilaku <i>digital</i> siswa.</p> <p>2. Penelitian menggunakan model I-PACE tetapi hanya fokus pada komponen <i>person</i> (efikasi diri akademik, stres akademik) dan <i>cognition</i> (ekspektasi kinerja), tidak mengukur</p>	<p>1. Penelitian ini menguji tiga variabel independen (adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan) secara parsial dan simultan sehingga lebih komprehensif.</p> <p>2. Penelitian ini menggunakan teori I-PACE secara utuh dengan mengukur keempat komponen adiksi media sosial dan <i>game online</i> melalui 12 item untuk masing-masing variabel, sehingga lebih komprehensif.</p> <p>3. Penelitian ini menguji pengaruh langsung adiksi media sosial, adiksi</p>

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Research Gap	Novelty
		<p>ekspektasi mereka terhadap manfaat kecerdasan buatan, dan pada akhirnya mendorong ketergantungan berlebihan pada kecerdasan buatan. Dampak negatif dari ketergantungan kecerdasan buatan antara lain meningkatnya kemalasan, penyebaran informasi yang salah, penurunan kreativitas, serta berkurangnya kemampuan berpikir kritis dan mandiri.</p>	<p>komponen <i>affect</i> dan <i>execution</i> secara lengkap.</p> <p>3. Penelitian hanya menggunakan analisis mediasi dengan variabel mediator (stres akademik dan ekspektasi kinerja), tidak menguji pengaruh langsung variabel independen terhadap dependen dalam konteks prokrastinasi.</p>	<p><i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan terhadap prokrastinasi akademik melalui regresi linear sederhana dan berganda, sehingga besaran pengaruh (koefisien regresi) dapat diketahui.</p>
5	<p>Yi Ma and Mingyang Chen (2024), <i>AI-Empowered Applications Effects on EFL Learners' Engagement in the Classroom and Academic Procrastination</i></p>	<p>Penelitian ini menemukan bahwa kelompok eksperimen yang menggunakan aplikasi kecerdasan buatan menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterlibatan afektif, kognitif, dan behavioral dibandingkan kelompok kontrol. Yang terpenting,</p>	<p>1. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan intervensi <i>workshop</i> kecerdasan buatan selama 3 jam dan penerapan selama satu semester, sehingga mengukur efek kecerdasan buatan dalam kondisi ideal (terstruktur dan terintegrasi kurikulum), bukan penggunaan kecerdasan</p>	<p>1. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional tanpa intervensi, mengukur penggunaan kecerdasan buatan secara alami oleh siswa dalam kehidupan akademik sehari-hari, sehingga lebih merefleksikan realitas lapangan.</p> <p>2. Penelitian ini menguji tiga variabel independen (adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan</p>

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	<i>Research Gap</i>	<i>Novelty</i>
		<p>terjadi pengurangan prokrastinasi akademik yang substansial pada siswa yang terpapar aplikasi kecerdasan buatan.</p>	<p>buatan secara alami oleh siswa.</p> <p>2. Hanya menguji satu variabel independen (aplikasi kecerdasan buatan) tanpa mempertimbangkan adiksi media sosial dan adiksi <i>game online</i> yang juga memengaruhi prokrastinasi akademik dalam ekosistem digital siswa.</p> <p>3. Penelitian tidak membedakan antara penggunaan kecerdasan buatan yang adaptif dengan maladaptif, serta tidak mengukur adiksi media sosial dan <i>game online</i> yang dapat mengganggu validitas temuan tentang kecerdasan buatan semata.</p>	<p>penggunaan kecerdasan buatan) secara parsial dan simultan sehingga lebih komprehensif.</p> <p>3. Penelitian ini mengukur penggunaan kecerdasan buatan melalui TAM tanpa intervensi, serta menguji efek simultan dengan adiksi digital lain, sehingga dapat memisahkan kontribusi spesifik masing-masing variabel.</p>

4. Prokrastinasi Akademik dari Perspektif Faktor Psikologis Lain.

Sebagai pembanding yang memperkaya perspektif, sejumlah penelitian mengkaji prokrastinasi dari sudut pandang faktor-faktor psikologis lain. Penelitian Rostania dkk. menunjukkan bahwa efikasi diri dan kontrol diri secara simultan mampu menjelaskan 71% variasi prokrastinasi akademik.³³ Kontribusi yang sangat besar ini menggarisbawahi betapa sentralnya peran regulasi diri dalam literatur prokrastinasi. Penelitian Nugroho & Jaryanto mereplikasi temuan serupa, di mana kontrol diri dan efikasi diri bersama-sama berkontribusi sebesar 49,1% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.³⁴ Konsistensi temuan ini memperkuat kesimpulan bahwa regulasi diri merupakan prediktor prokrastinasi yang cukup kuat.

Penelitian Saputro dkk. menambahkan dimensi kontekstual yang lebih luas. Manajemen waktu, stres akademik, *locus of control*, dan dukungan keluarga secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi.³⁵ Hal ini menunjukkan bahwa faktor ekologis di luar diri siswa pun turut membentuk perilaku penundaan. Penelitian Govicar dkk. melengkapi gambaran ini dari sudut pandang *academic burnout* (kelelahan

³³ Widya Nadya Rostania et al., "The Influence of Self-Efficacy and Self-Control on Academic Procrastination at North Jakarta State Vocational Schools," *Reflection: Education and Pedagogical Insights* 1, no. 2 (2023): hlm. 48.

³⁴ Soni Setyo Nugroho and Jaryanto Jaryanto, "Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)* 4, no. 4 (2024): hlm. 1494., <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i4.744>.

³⁵ Bayu Saputro et al., "The Influence of Time Management, Academic Stress, Locus of Control Mediated by Family Support on Student Procrastination in Semarang City," *International Journal of Economics and Management Sciences* 1, no. 4 (2024): hlm. 291., <https://doi.org/10.61132/ijems.v1i4.283>.

akademik). *Academic burnout* akibat tekanan belajar yang berkepanjangan, terbukti menjadi prediktor prokrastinasi yang signifikan.³⁶ Temuan ini memperlihatkan bahwa prokrastinasi tidak selalu berawal dari ketidakmauan, tetapi bisa juga berasal dari keletihan.

Secara kolektif, keempat studi ini membangun narasi yang padu bahwa prokrastinasi akademik adalah fenomena multidimensi. Namun ada satu dimensi yang secara konsisten absen dari seluruh kajian ini, yaitu pengaruh perilaku digital. Tidak satu pun dari studi tersebut yang mempertimbangkan bagaimana adiksi media sosial, adiksi *game online*, atau penggunaan kecerdasan buatan berinteraksi dengan faktor-faktor psikologis dalam membentuk prokrastinasi. Di sinilah penelitian ini menawarkan perspektif yang komplementer untuk memperluas cakupannya ke domain teknologi digital yang tidak bisa diabaikan.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

³⁶ Dengah Yeremia Alexander Govicar et al., "The Influence of Academic Burnout on Academic Procrastination among Students," *KnE Social Sciences*, ahead of print, 2024, hlm. 133., <https://doi.org/10.18502/kss.v9i30.17513>.

Tabel 1. 4 Penelitian Terdahulu Kluster Prokrastinasi Akademik dari Perspektif Faktor Psikologis Lain

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Research Gap	Novelty
1	Widya Nadya Rostania et al. (2023), <i>The Influence of Self-Efficacy and Self-Control on Academic Procrastination at North Jakarta State Vocational Schools.</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan kontrol diri secara simultan berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Secara parsial, efikasi diri berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi, demikian pula kontrol diri berpengaruh negatif signifikan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian hanya berfokus pada faktor internal psikologis (self-efficacy dan self-control), sama sekali tidak menguji faktor eksternal teknologi digital seperti adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan yang saat ini sangat relevan dengan perilaku siswa. 2. Penelitian tidak menggunakan kerangka teori yang sistematis untuk menjelaskan prokrastinasi akademik, hanya mengandalkan definisi dari berbagai ahli tanpa integrasi teori yang komprehensif seperti TMT. 3. Penelitian dilakukan pada tahun 2020 (masa pandemi Covid-19 dengan pembelajaran jarak jauh), sehingga konteksnya berbeda dengan kondisi pembelajaran tatap muka pasca-pandemi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini menguji tiga variabel independen eksternal (adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan) yang berbasis teknologi digital, sehingga lebih relevan dengan kondisi siswa di era <i>Society 5.0</i>. 2. Penelitian ini mengintegrasikan tiga kerangka teori utama yaitu I-PACE untuk adiksi media sosial dan <i>game online</i>, TAM untuk penggunaan kecerdasan buatan, dan TMT untuk prokrastinasi akademik. 3. Penelitian ini dilakukan pada tahun ajaran 2025/2026 (pasca-pandemi, pembelajaran normal), sehingga hasilnya relevan dengan kondisi terkini di mana siswa telah kembali ke sekolah tatap muka penuh.
2	Soni Setyo Nugroho & Jaryanto Jaryanto (2024), Pengaruh	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hanya berfokus pada faktor internal psikologis (kontrol diri dan efikasi diri), sama sekali tidak menguji 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian ini menguji tiga variabel independen eksternal (adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Research Gap	Novelty
	Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.	berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik, demikian pula efikasi diri berpengaruh negatif signifikan. Secara simultan, kontrol diri dan efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.	<p>faktor eksternal teknologi digital seperti adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan yang saat ini sangat relevan dengan perilaku siswa.</p> <p>2. Penelitian tidak menggunakan kerangka teori yang sistematis untuk menjelaskan prokrastinasi akademik, hanya mengandalkan teori behavioristik Skinner secara umum tanpa integrasi teori modern seperti TMT.</p> <p>3. Penelitian hanya mengukur prokrastinasi akademik secara umum, tidak dispesifikkan pada mata pelajaran tertentu, sehingga tidak dapat memberikan implikasi khusus.</p>	<p>penggunaan kecerdasan buatan) yang berbasis teknologi digital, sehingga lebih relevan dengan kondisi siswa di era Society 5.0.</p> <p>2. Penelitiann ini mengintegrasikan tiga kerangka teori utama yaitu I-PACE untuk adiksi media sosial dan <i>game online</i>, TAM untuk penggunaan kecerdasan buatan, dan TMT untuk prokrastinasi akademik.</p> <p>3. Penelitian ini secara spesifik mengukur prokrastinasi pada tugas-tugas mata pelajaran PAI, sehingga hasilnya lebih relevan untuk pendidikan agama.</p>
3	Bayu Saputro et al. (2024), <i>The Influence of Time Management, Academic Stress, Locus of Control Mediated by Family Support on Student Procrastination in Semarang City</i> .	Manajemen waktu berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi. Stres akademik berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi. <i>Locus of control</i>	1. Penelitian tidak menggunakan kerangka teori yang sistematis dan modern untuk menjelaskan prokrastinasi akademik, hanya mengandalkan teori-teori klasik seperti Rotter (locus of control) tanpa integrasi dengan teori adiksi digital atau penerimaan teknologi.	<p>1. Penelitian ini mengintegrasikan tiga kerangka teori utama yaitu I-PACE untuk adiksi media sosial dan <i>game online</i>, TAM untuk penggunaan kecerdasan buatan, dan TMT untuk prokrastinasi akademik.</p> <p>2. Penelitian ini tidak menggunakan mediator, tetapi langsung menguji pengaruh prediktif variabel teknologi</p>

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	<i>Research Gap</i>	<i>Novelty</i>
		<p>berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi. Dukungan keluarga juga berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi. Namun, manajemen waktu dan stres akademik tidak terbukti dimediasi oleh dukungan keluarga terhadap prokrastinasi. Sementara itu, <i>locus of control</i> yang dimediasi oleh dukungan keluarga terbukti berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi.</p>	<p>2. Variabel mediator yang digunakan adalah dukungan keluarga (faktor eksternal sosial), bukan mekanisme internal adiksi atau persepsi teknologi, sehingga kurang relevan untuk intervensi di lingkungan sekolah.</p> <p>3. Penelitian hanya mengukur prokrastinasi akademik secara umum, tidak dispesifikkan pada mata pelajaran tertentu, sehingga tidak dapat memberikan implikasi khusus.</p>	<p>yang dapat diintervensi langsung oleh sekolah.</p> <p>3. Penelitian ini secara spesifik mengukur prokrastinasi pada tugas-tugas mata pelajaran PAI, sehingga hasilnya lebih relevan untuk PAI.</p>
4	Dengah Yeremia Alexander Govicar et	Hasil penelitian menunjukkan	1. Hanya menguji satu variabel independen internal (academic	1. Penelitian ini menguji tiga variabel independen eksternal berbasis

No	Peneliti (Tahun), Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Research Gap	Novelty
	al. (2024), <i>The Influence of Academic Burnout on Procrastination among Students.</i>	bahwa kelelahan akademik berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat kelelahan akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik.	<p>burnout) tanpa mempertimbangkan faktor eksternal teknologi digital seperti adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan yang sangat relevan dengan perilaku akademik siswa saat ini.</p> <p>2. Tidak menggunakan kerangka teori yang sistematis dan modern untuk menjelaskan prokrastinasi akademik, hanya mengandalkan konsep burnout dari Maslach tanpa integrasi dengan teori TMT atau teori adiksi digital.</p> <p>3. Penelitian tidak membahas sama sekali tentang peran teknologi digital (media sosial, <i>game online</i>, kecerdasan buatan) dalam memoderasi atau memediasi hubungan antara <i>burnout</i> dan prokrastinasi, padahal teknologi dapat menjadi sumber <i>burnout</i> sekaligus pelarian dari burnout.</p>	<p>teknologi digital (adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan), sehingga lebih relevan dengan kondisi siswa di era Society 5.0.</p> <p>2. Penelitian ini mengintegrasikan tiga kerangka teori utama yaitu I-PACE untuk adiksi media sosial dan <i>game online</i>, TAM untuk penggunaan kecerdasan buatan, dan TMT untuk prokrastinasi akademik.</p> <p>3. Penelitian ini secara khusus menguji bagaimana adiksi media sosial, adiksi <i>game online</i>, dan penggunaan kecerdasan buatan secara langsung memengaruhi prokrastinasi akademik, serta menganalisis efek sinergis ketika ketiganya hadir bersamaan, memberikan perspektif baru tentang ekosistem digital yang memperkuat prokrastinasi.</p>

Perbedaan fokus variabel, subjek, dan konteks penelitian tersebut selanjutnya dirangkum dalam tabel kajian penelitian terdahulu untuk memperjelas posisi serta kontribusi kebaruan penelitian ini dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Tabel 1. 5 Rangkuman Kajian Penelitian yang Relevan

No	Peneliti	Judul	Variabel utama	Tahun	Relevansi
1	Caratiquit dan Caratiquit	<i>Influence of Social Media Addiction on Academic Achievement in Distance Learning</i>	Adiksi media sosial, prestasi akademik, dan prokrastinasi akademik	2023	Kluster 1
2	Insani	Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Ditinjau dari SRL dan Intensitas Bermedia Sosial	Prokrastinasi akademik, regulasi diri, dan media sosial	2021	Kluster 1
3	Tang dan He	<i>Impact of Social Media Addiction on College Students' Academic Procrastination: A Chain Mediated Effect of Lack of Self-Control and Fear of Missing Out</i>	Adiksi media sosial, prokrastinasi akademik, regulasi diri, dan <i>fear of missing out</i>	2025	Kluster 1
4	Işıkgöz, dkk	<i>Structural Modeling of Turkish Sports Science Students' Addiction on Social Media and Academic Procrastination: The Mediating</i>	Adiksi media sosial, efikasi diri, dan prokrastinasi	2025	Kluster 1

No	Peneliti	Judul	Variabel utama	Tahun	Relevansi
		<i>Role of Academic Self-Efficacy</i>			
5	Adejuna dan Ardi	Hubungan Adiksi Game Online dengan Prokrastinasi Akademik	Adiksi <i>game online</i> dan prokrastinasi	2024	Kluster 2
6	Türel dan Dokumaci	<i>Use of Media and Technology, Academic Procrastination, and Academic Achievement</i>	Penggunaan media, prokrastinasi akademik, dan prestasi akademik	2022	Kluster 2
7	Sun, dkk.	<i>The Effects of Online Game Addiction on Reduced Academic Achievement Motivation among Chinese College Students: The Mediating Role of Learning Engagement</i>	Adiksi <i>game online</i> , keterlibatan belajar, dan motivasi	2023	Kluster 2
8	Belleza-Torrejón, dkk.	<i>The Development of Artificial Intelligence as an Influential Factor in Procrastination</i>	kecerdasan buatan dan prokrastinasi akademik	2023	Kluster 3
9	Hasanein & Sobaih	<i>Drivers and Consequences of ChatGPT Use in Higher Education: Key Stakeholder Perspectives</i>	ChatGPT dan performa akademik	2023	Kluster 3
10	Zhang dan Tur	<i>A Systematic Review of ChatGPT Use in K-12 Education</i>	ChatGPT, prokrastinasi, dan kecerdasan buatan	2024	Kluster 3
11	Zhang, dkk.	<i>Do You Have AI Dependency? The Roles of Academic Self-Efficacy,</i>	Kecerdasan buatan, efikasi diri, stres	2024	Kluster 3

No	Peneliti	Judul	Variabel utama	Tahun	Relevansi
		<i>Academic Stress, and Performance Expectations on Problematic AI Usage Behavior</i>	akademik, dan ekspektasi kinerja		
12	Ma & Chen	<i>AI-Empowered Applications Effects on EFL Learners' Engagement in the Classroom and Academic Procrastination</i>	Kecerdasan buatan, keterlibatan akademik, dan prokrastinasi akademik	2024	Kluster 3
13	Rostania, dkk.	<i>The Influence of Self-Efficacy and Self-Control on Academic Procrastination at North Jakarta State Vocational Schools</i>	Efikasi diri, kontrol diri, dan prokrastinasi akademi	2023	Kluster 4
14	Nugroho & Jaryanto	Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	Kontrol diri, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik	2024	Kluster 4
15	Saputro, dkk.	<i>The Influence of Time Management, Academic Stress, Locus of Control Mediated by Family Support on Student Procrastination in Semarang City</i>	Manajemen waktu, stres akademik, kendali diri, dan prokrastinasi akademik	2024	Kluster 4
16	Govicar, dkk.	<i>The Influence of Academic Burnout on Academic Procrastination among Students</i>	Kelelahan akademik dan prokrastinasi akademik	2024	Kluster 4

F. Landasan Teori

Penelitian ini mengintegrasikan tiga kerangka teori utama untuk menjelaskan hubungan antara perilaku digital dan prokrastinasi akademik. Ketiga teori tersebut digunakan secara komplementer untuk memberikan pemahaman yang menyeluruh mengenai dinamika yang terjadi pada siswa di era digital. Pertama, teori I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution) digunakan untuk memahami proses terjadinya adiksi media sosial dan *game online*. Kedua, teori *Technology Acceptance Model* (TAM) digunakan untuk menjelaskan bagaimana persepsi terhadap kemudahan dan kegunaan teknologi, termasuk kecerdasan buatan, dapat mendorong intensitas penggunaan teknologi. Ketiga, teori *Temporal Motivation Theory* (TMT) digunakan untuk menjelaskan prokrastinasi sebagai kecenderungan individu memilih imbalan instan dari aktivitas digital dibandingkan tugas akademik yang manfaatnya bersifat jangka panjang. Integrasi ketiga teori ini memberikan landasan konseptual yang komprehensif dalam menganalisis keterkaitan antara adiksi digital, penerimaan teknologi, dan dinamika motivasi yang melatarbelakangi prokrastinasi akademik siswa.

1. Adiksi Media Sosial

a. Definisi Adiksi Media Sosial

Adiksi didefinisikan sebagai pola perilaku yang menetap, ditandai oleh keinginan atau kebutuhan yang sulit dikendalikan, kecenderungan untuk meningkatkan frekuensi atau intensitas seiring waktu, ketergantungan psikologis pada efek menyenangkan dari

aktivitas tersebut, serta dampak merugikan bagi individu dan masyarakat.³⁷ Silva mendefinisikan adiksi sebagai penyakit kronis yang ditandai oleh ketergantungan fisik dan psikologis terhadap zat psikoaktif.³⁸

Media sosial merupakan teknologi digital yang memfasilitasi pembuatan dan berbagi konten antar pengguna melalui jaringan internet.³⁹ Findiana dan Suryadi mendefinisikan media sosial sebagai platform berbasis aplikasi yang berfungsi sebagai sarana komunikasi dan pertukaran informasi lintas bidang tanpa terbatas ruang dan waktu.⁴⁰

Berdasarkan pengertian tersebut, adiksi media sosial dapat dipahami sebagai penggunaan media sosial secara berlebihan sehingga menimbulkan konsekuensi negatif terhadap fungsi dan kesejahteraan psikologis individu.⁴¹ Andreassen dan Pallesen mendefinisikan adiksi media sosial sebagai kondisi ketika individu menunjukkan perhatian yang berlebihan terhadap media sosial, memiliki dorongan kuat untuk terus menggunakannya,

³⁷ Durand F. Jacobs, "A General Theory of Addictions: A New Theoretical Model," *Journal of Gambling Behavior* 2, no. 1 (1986): hlm. 18., <https://doi.org/10.1007/BF01019931>.

³⁸ Maria Carolina Machado Da Silva et al., "Could Immunotherapy be a Hope for Addiction Treatment?" *Clinics* 79 (January 2024): hlm. 100347., <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100347>.

³⁹ Abdul Jalil et al., "Peranan Media Sosial dalam Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran Qur'an Hadis Kelas VIII MTs Madani Alauddin Paopao Kabupaten Gowa" *Inspiratif Pendidikan* 10, no. 2 (2021): hlm. 66-67., <https://doi.org/10.24252/ip.v10i2.25613>.

⁴⁰ Finda Findiana and Ahmad Suryadi, "Peran Media Sosial sebagai Media Pembelajaran Online terhadap Motivasi Belajar Remaja: Studi Kasus Remaja Kelas Akhir Smpit Darussalam Cibitung, Bekasi," *Perspektif* 1, no. 4 (2022): hlm. 438., <https://doi.org/10.53947/perspekt.v1i4.205>.

⁴¹ Pu Peng and Yanhui Liao, "Six Addiction Components of Problematic Social Media Use in Relation to Depression, Anxiety, and Stress Symptoms: A Latent Profile Analysis and Network Analysis," *BMC Psychiatry* 23, no. 1 (2023): hlm. 1-2.

serta mencurahkan banyak waktu dan energi sehingga mengganggu aktivitas sosial, pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan kesehatan mental.⁴²

Dengan demikian, adiksi media sosial merujuk pada pola perilaku yang ditandai oleh keterikatan berlebihan terhadap aktivitas di media sosial hingga mengabaikan tanggung jawab akademik maupun aspek penting lainnya dalam kehidupan individu.

b. Dampak Adiksi Media Sosial

Adiksi media sosial dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental, performa akademik, serta kesejahteraan individu secara keseluruhan. Dampak tersebut tidak hanya terlihat pada aspek psikologis, tetapi juga pada pola perilaku dan tanggung jawab akademik siswa. Secara lebih rinci, dampak adiksi media sosial dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Depresi dan Kecemasan

Adiksi media sosial memiliki korelasi yang kuat dengan gangguan kesehatan mental, khususnya depresi dan kecemasan.⁴³ Penggunaan media sosial yang berlebihan cenderung meningkatkan gejala depresi, yang kemudian

⁴² Cecilie Andreassen and Stale Pallesen, "Social Network Site Addiction - An Overview," *Current Pharmaceutical Design* 20, no. 25 (2014): hlm. 4054., <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>.

⁴³ Serdar Aydin et al., "Investigation of the Effect of Social Media Addiction on Adults with Depression," *Healthcare* 9, no. 4 (2021): hlm. 2., <https://doi.org/10.3390/healthcare9040450>; Daniela-Elena Lițan, "Online Captive: The Impact of Social Media Addiction on Depression and Anxiety—An SEM Approach to the Mediating Role of Self-Esteem and the Moderating Effects of Age and Professional Status," *Behavioral Sciences* 15, no. 4 (2025): hlm. 6-8., <https://doi.org/10.3390/bs15040481>.

berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk keterlibatan akademik dan interaksi sosial.⁴⁴

Hubungan ini terjadi melalui mekanisme psikologis yang kompleks. Pengguna yang berisiko mengalami adiksi media sosial sering menunjukkan gejala depresi dan tingkat harga diri yang rendah.⁴⁵ Kondisi ini menciptakan siklus negatif, di mana depresi mendorong penggunaan media sosial yang semakin intens sebagai bentuk pelarian, yang pada akhirnya memperburuk kondisi mental.

2) Penurunan Prestasi dan Keterlibatan Akademik

Adiksi media sosial memberikan dampak signifikan terhadap performa akademik siswa di berbagai belahan dunia. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menimbulkan adiksi, yang kemudian berpengaruh negatif terhadap prestasi akademik.⁴⁶ Fenomena ini terjadi karena siswa cenderung menghabiskan waktu yang terlalu banyak untuk kegiatan non-

⁴⁴ Miguel Landa-Blanco et al., "Social Media Addiction Relationship with Academic Engagement in University Students: The Mediator Role of Self-Esteem, Depression, and Anxiety," *Heliyon* 10, no. 2 (2024): hlm. 6-7., <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24384>.

⁴⁵ Ágnes Zsila and Marc Eric S. Reyes, "Pros dan Cons: Impacts of Social Media on Mental Health," *BMC Psychology* 11, no. 1 (2023): hlm. 2., <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01243-x>.

⁴⁶ Nader Salari et al., "The Impact of Social Networking Addiction on the Academic Achievement of University Students Globally: A Meta-Analysis," *Public Health in Practice* 9 (June 2025): hlm. 1., <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2025.100584>.

edukatif di media sosial, sehingga mengalihkan perhatian dari proses pembelajaran.

Selain itu, tingkat efikasi diri akademik, keterampilan pemecahan masalah, dan kepuasan hidup menunjukkan korelasi negatif dengan adiksi media sosial dan depresi, tetapi memiliki korelasi positif terhadap performa akademik.⁴⁷ Dengan kata lain, adiksi media sosial tidak hanya memengaruhi aspek kuantitatif prestasi akademik, tetapi juga kualitas pengalaman belajar secara keseluruhan.

3) Gangguan Konsentrasi dan Fokus

Penggunaan media sosial yang berlebihan secara konsisten dikaitkan dengan penurunan tingkat fokus dan konsentrasi akademik. Siswa yang mengalami adiksi media sosial cenderung menghabiskan waktu signifikan untuk aktivitas yang tidak relevan secara edukatif, sehingga mengganggu proses pembelajaran dan menurunkan kualitas konsentrasi.⁴⁸ Kondisi ini diperparah oleh desain media sosial yang dirancang untuk menarik perhatian secara terus-menerus melalui notifikasi dan konten yang selalu diperbarui.

⁴⁷ Imran Aslan and Hatice Polat, "Investigating Social Media Addiction and Impact of Social Media Addiction, Loneliness, Depression, Life Satisfaction and Problem-Solving Skills on Academic Self-Efficacy and Academic Success among University Students," *Frontiers in Public Health* 12 (July 2024): hlm. 2., <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1359691>.

⁴⁸ Salari et al., *The Impact...*, hlm. 2.

Dampak terhadap konsentrasi juga terkait dengan fenomena *multitasking* yang tidak efektif. Siswa yang mencoba menggunakan media sosial sambil belajar menunjukkan penurunan kualitas pemahaman dan retensi informasi. Peralihan perhatian yang terus-menerus antara tugas akademik dan media sosial menciptakan beban kognitif (*cognitive load*), yang akhirnya menurunkan efektivitas proses pembelajaran.⁴⁹

c. Karakteristik Adiksi Media Sosial

Berbagai penelitian telah mengidentifikasi sejumlah ciri khas yang membedakan pengguna media sosial yang adiktif dari pengguna biasa. Karakteristik-karakteristik ini dapat dikaji dari dimensi perilaku, kognitif, emosional, dan sosial. Adapun karakteristiknya sebagai berikut:

1) Penggunaan yang Berlebihan dan Kehilangan Kendali

Dalam teori komponen adiksi perilaku, kondisi ini disebut sebagai *salience*, yaitu ketika aktivitas media sosial menjadi hal terpenting dalam kehidupan individu dan mendominasi pikiran, perasaan, serta perilakunya.⁵⁰ Pada siswa yang mengalami adiksi, penggunaan platform seperti Instagram, TikTok, atau YouTube berlangsung jauh melampaui batas wajar, seringkali mencapai 5–

⁴⁹ Mathura Shanmugasundaram and Arunkumar Tamilarasu, "The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions: A Review," *Frontiers in Cognition* 2 (November 2023): hlm. 2., <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>.

⁵⁰ Mark Griffiths, "A 'Components' Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework," *Journal of Substance Use* 10, no. 4 (2005): hlm. 193., <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.

6 jam per hari di luar keperluan akademik. Pengguna adiktif umumnya gagal mengontrol durasi dan frekuensi penggunaan meskipun telah berusaha menguranginya.

2) Perubahan Suasana Hati

Karakteristik lain yang menonjol adalah penggunaan media sosial sebagai sarana untuk mengubah suasana hati, yang dalam teori adiksi perilaku disebut *mood modification*. Media sosial digunakan untuk memperoleh perasaan senang, tenang, atau sekadar mengalihkan diri dari masalah.⁵¹ Bagi siswa yang adiktif, perilaku ini menjadi mekanisme koping emosional yang maladaptif. Ketika dihadapkan pada tugas yang berat, siswa cenderung melarikan diri ke media sosial sebagai pelarian emosional daripada menghadapi tantangan akademik tersebut.

3) Konflik dengan Aktivitas Lain

Karakteristik ketiga adalah konflik, yaitu situasi di mana adiksi menimbulkan pertentangan antara individu dengan lingkungannya, antara aktivitas adiktif dengan aktivitas lain, atau konflik internal dalam diri sendiri.⁵² Pada siswa yang adiktif terhadap media sosial, konflik ini sering muncul dalam bentuk prioritas yang terbalik, di mana kewajiban akademik ditempatkan di bawah aktivitas bermedia sosial.

⁵¹ Ibid., hlm. 193-194.

⁵² Ibid., hlm. 195.

4) Gejala Penarikan Diri

Karakteristik keempat adalah gejala penarikan diri (*withdrawal*), yang merupakan indikator kuat dari adiksi. Pada siswa yang mengalami adiksi media sosial, gejala ini muncul sebagai kecemasan, kegelisahan, atau perasaan tidak lengkap ketika tidak dapat mengakses media sosial dalam jangka waktu tertentu.⁵³ Dalam konteks pembelajaran PAI, gejala *withdrawal* ini dapat bermanifestasi sebagai ketidakmampuan siswa untuk fokus dalam kegiatan ibadah atau hal lain karena pikiran yang terus-menerus teralihkan ke notifikasi media sosial.

5) Orientasi pada Validasi Sosial

Karakteristik yang membedakan adiksi media sosial dari adiksi internet pada umumnya adalah orientasi kuat terhadap validasi sosial. Siswa yang adiktif memiliki kebutuhan tinggi akan pengakuan melalui *likes*, komentar, dan jumlah pengikut. Paparan media sosial memicu perbandingan sosial ke atas yang menurunkan harga diri dan memicu kecemasan sosial.

6) *Fear of Missing Out* (FoMO)

Karakteristik khas lainnya adalah *Fear of Missing Out* (FoMO), yaitu kekhawatiran bahwa orang lain memiliki pengalaman lebih memuaskan dan dorongan untuk terus

⁵³ Ibid., hlm. 194.

terhubung dengan aktivitas mereka.⁵⁴ FoMO membuat siswa terus-menerus memeriksa media sosial bahkan saat belajar, sehingga merusak konsentrasi. Pada siswa SMA yang sangat membutuhkan penerimaan sosial, FoMO memiliki dampak yang kuat karena kebutuhan akan pengakuan kelompok sebaya sedang dominan pada usia tersebut.

d. Teori Adiksi Media Sosial

Untuk memahami mengapa seseorang dapat mengalami adiksi media sosial, para ahli mengembangkan sebuah kerangka teoretis yang dikenal sebagai Model I-PACE (*Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution*).⁵⁵ Model ini pertama kali diperkenalkan dan dikembangkan oleh Brand dan rekan-rekannya pada tahun 2016⁵⁶, kemudian diperbarui pada 2019.⁵⁷ Teori I-PACE menjelaskan bahwa

⁵⁴ Ellen Groenestein et al., "The Relationship between Fear of Missing Out, Digital Technology Use, and Psychological Well-Being: A Scoping Review of Conceptual and Empirical Issues," *PLOS ONE* 19, no. 10 (2024): hlm. 16., <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>.

⁵⁵ Marc N. Potenza et al., eds., *The Oxford Handbook of Digital Technologies and Mental Health*, 1st ed. (Oxford University Press, 2020), hlm. 220., <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190218058.001.0001>.

⁵⁶ Matthias Brand et al., "Integrating Psychological and Neurobiological Considerations Regarding the Development and Maintenance of Specific Internet-Use Disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model," *Neuroscience dan Biobehavioral Reviews* 71 (December 2016): hlm. 252-256, <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>.

⁵⁷ Matthias Brand et al., "The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model for Addictive Behaviors: Update, Generalization to Addictive Behaviors Beyond Internet-Use Disorders, and Specification of the Process Character of Addictive Behaviors," *Neuroscience dan Biobehavioral Reviews* 104 (September 2019): hlm. 1-10., <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>.

adiksi media sosial muncul sebagai hasil interaksi dinamis antara empat komponen utama, yaitu:

1) Komponen *Person* (Karakteristik Individu)

Komponen pertama dalam model I-PACE berkaitan dengan faktor-faktor yang telah ada dalam diri seseorang sejak awal, yang meningkatkan risiko adiksi media sosial. Faktor-faktor ini dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu faktor umum dan faktor khusus.⁵⁸

Faktor umum merupakan faktor yang berlaku untuk berbagai bentuk kecanduan, tidak terbatas pada media sosial. Pertama, faktor genetik. Penelitian menunjukkan bahwa keturunan berkontribusi terhadap kecenderungan adiksi, bahkan hingga 48% perbedaan individu dalam kecanduan internet dapat dijelaskan oleh faktor genetik.⁵⁹ Hal ini menunjukkan adanya kerentanan biologis pada sebagian individu. Kedua, pengalaman masa kecil yang kurang menyenangkan, seperti perlakuan kasar, pengabaian, atau perceraian orang tua, yang dapat meningkatkan risiko kecanduan di kemudian hari.⁶⁰ Ketiga, kondisi psikologis seperti depresi dan kecemasan sosial, yang kerap ditemukan pada individu dengan kecanduan internet, sehingga masalah psikologis yang telah ada sebelumnya dapat menjadi faktor predisposisi.⁶¹

⁵⁸ Ibid., hlm. 3-4.

⁵⁹ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 254.

⁶⁰ Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 3.; Brand et al., *Integrating...*, hlm. 254.

⁶¹ Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 3.

Keempat, sifat dasar atau temperamen, khususnya impulsivitas dan gaya coping yang maladaptif, yang turut memperbesar kemungkinan seseorang mengalami kecanduan.⁶²

Selain faktor umum, terdapat juga faktor khusus yang lebih spesifik terhadap adiksi media sosial. Salah satunya adalah kebutuhan sosial, yaitu dorongan untuk diterima, diakui, dan memperoleh popularitas di lingkungan pertemanan. Individu dengan kebutuhan pengakuan sosial yang tinggi cenderung lebih berisiko mengalami kecanduan media sosial.⁶³ Kepribadian ekstrovert juga berperan, karena individu yang senang bergaul dan menjadi pusat perhatian biasanya lebih aktif dalam penggunaan media sosial. Di samping itu, sifat narsistik, yakni kecenderungan untuk mementingkan diri sendiri dan mencari pujian, turut meningkatkan kerentanan terhadap kecanduan media sosial.⁶⁴

2) Komponen *Affect* (Perasaan dan Emosi)

Komponen kedua berkaitan dengan respons afektif dan emosional yang muncul ketika seseorang berinteraksi dengan media sosial. Komponen ini mencakup beberapa aspek penting,

⁶² Ibid., hlm. 3-4.

⁶³ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 255-257.

⁶⁴ Ibid., hlm. 255.

yaitu reaksi terhadap rangsangan (cue-reactivity), craving, dan dorongan untuk mengatur suasana hati.⁶⁵

Reaksi terhadap rangsangan (cue-reactivity) merujuk pada respons emosional otomatis yang muncul ketika individu melihat atau mendengar stimulus yang berkaitan dengan media sosial. Respons ini terbentuk melalui proses pembelajaran asosiatif: semakin sering individu memperoleh pengalaman menyenangkan dari media sosial, semakin kuat pula respons otomatisnya terhadap stimulus terkait.⁶⁶

Aspek berikutnya adalah *craving*, yaitu dorongan kuat dan mendesak untuk membuka atau menggunakan media sosial. Dorongan ini dapat muncul kapan saja, termasuk saat individu sedang belajar atau mengerjakan tugas. Seseorang dapat merasa gelisah apabila tidak segera memeriksa media sosial. *Craving* dapat dipicu oleh berbagai kondisi emosional, seperti kebosanan, kesepian, atau paparan sosial ketika melihat orang lain aktif menggunakan ponsel.⁶⁷

Selain itu, terdapat dorongan untuk mengatur suasana hati (urge for mood regulation). Ketika individu mengalami emosi negatif seperti sedih, cemas, atau stres, media sosial sering dimanfaatkan sebagai sarana untuk memperbaiki perasaan.

⁶⁵ Ibid., hlm. 256-257.

⁶⁶ Ibid., hlm. 257.

⁶⁷ Ibid.

Individu belajar bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan distraksi atau kesenangan sementara. Namun, kebiasaan ini berpotensi membentuk pola maladaptif, karena semakin sering media sosial digunakan sebagai strategi regulasi emosi, semakin besar pula ketergantungan yang berkembang.⁶⁸

3) Komponen *Cognition* (Pikiran dan Keyakinan)

Komponen ketiga berkaitan dengan aspek kognitif, yaitu pola pikir dan keyakinan individu terhadap media sosial. Brand, dkk. menjelaskan bahwa keyakinan dan ekspektasi tersebut berperan penting dalam membentuk serta mempertahankan perilaku penggunaan yang bermasalah.⁶⁹

Salah satu aspek utama adalah ekspektasi atau harapan terhadap penggunaan media sosial. Ekspektasi ini merujuk pada keyakinan individu mengenai manfaat yang akan diperoleh ketika menggunakan media sosial. Harapan sosial muncul ketika individu meyakini bahwa media sosial dapat memenuhi kebutuhan akan relasi, penerimaan, dan pengakuan, misalnya keyakinan bahwa banyaknya tanda suka atau respons positif akan meningkatkan kebahagiaan dan rasa diterima. Harapan hiburan berkaitan dengan keyakinan bahwa media sosial mampu memberikan kesenangan, mengisi waktu luang, dan mengurangi

⁶⁸ Ibid.

⁶⁹ Ibid., hlm. 256.

kebosanan. Sementara itu, harapan coping merujuk pada keyakinan bahwa media sosial dapat membantu meredakan emosi negatif, seperti kesedihan atau stres. Ekspektasi tersebut dapat bersifat eksplisit (disadari) maupun implisit (tidak sepenuhnya disadari). Semakin kuat ekspektasi positif terhadap media sosial, semakin besar pula risiko berkembangnya perilaku adiktif.⁷⁰

Selain ekspektasi, gaya menghadapi masalah (coping style) juga berperan penting. Individu memiliki strategi yang berbeda dalam merespons tekanan atau masalah, seperti mencari solusi secara langsung, berbagi cerita dengan orang lain, atau melakukan aktivitas religius. Namun, apabila media sosial secara konsisten digunakan sebagai sarana pelarian dari masalah atau sebagai cara utama mengurangi ketidaknyamanan emosional, maka terbentuklah pola coping yang maladaptif. Pola ini, apabila dilakukan berulang, dapat memperkuat ketergantungan terhadap media sosial dan memperbesar risiko kecanduan.⁷¹

4) Komponen *Execution* (Kontrol Diri)

Komponen keempat berkaitan dengan kapasitas kontrol diri, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dan perilakunya. Dalam konteks kecanduan, kontrol diri mencakup kontrol diri umum, kontrol spesifik terhadap

⁷⁰ Ibid.

⁷¹ Ibid.

rangsangan tertentu, serta kemampuan dalam proses pengambilan keputusan.

Kontrol diri umum merujuk pada kemampuan dasar individu untuk menahan diri dari berbagai godaan. Individu dengan kontrol diri umum yang lemah cenderung lebih mudah tergoda, termasuk oleh media sosial. Pada tahap awal perkembangan kecanduan, kontrol diri umum masih berperan signifikan karena individu masih berada dalam posisi memilih apakah akan menggunakan media sosial atau tidak.⁷²

Seiring perkembangan perilaku adiktif, muncul aspek kontrol diri yang lebih spesifik, yaitu kemampuan mengendalikan respons ketika berhadapan langsung dengan rangsangan tertentu (cue-specific control). Pada tahap ini, meskipun secara umum individu memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup baik, paparan langsung terhadap stimulus seperti notifikasi dapat secara drastis melemahkan kontrol tersebut. Perilaku penggunaan media sosial menjadi semakin otomatis dan sulit dikendalikan.⁷³

Selain itu, kecanduan juga berkaitan dengan pola pengambilan keputusan yang merugikan (disadvantageous decision-making). Individu cenderung memilih kesenangan jangka pendek dibandingkan manfaat jangka panjang, meskipun

⁷² Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 3.

⁷³ Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 4.

menyadari konsekuensi negatifnya. Pola keputusan ini menunjukkan melemahnya kontrol eksekutif dan dominannya dorongan instan dibandingkan pertimbangan rasional jangka panjang.⁷⁴

Model I-PACE menjelaskan bahwa adiksi media sosial berkembang melalui dua tahap utama, yaitu tahap awal dan tahap lanjut.⁷⁵

1) Tahap Awal Perkembangan Adiksi

Pada tahap awal, proses kecanduan dimulai ketika individu menghadapi pemicu (trigger), baik yang bersumber dari lingkungan eksternal maupun dari kondisi internal. Pemicu eksternal dapat berupa paparan terhadap penggunaan ponsel oleh orang lain, notifikasi yang masuk, atau iklan media sosial. Sementara itu, pemicu internal dapat berupa kondisi emosional seperti kebosanan, kesepian, kecemasan, atau bahkan perasaan senang yang berlebihan.

Paparan terhadap pemicu tersebut memunculkan respons afektif dan kognitif berupa dorongan serta pikiran untuk mengakses media sosial. Respons ini kemudian mengarah pada proses pengambilan keputusan untuk membuka dan menggunakan media sosial. Pada tahap ini, perilaku masih relatif

⁷⁴ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 258.

⁷⁵ Brand et al., *The Interaction...*, hlm.3-5.

berada dalam kendali kontrol diri umum. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menunda atau menghambat dorongan tersebut, sedangkan individu dengan kontrol diri yang rendah lebih mudah langsung merespons dengan membuka media sosial.

Setelah penggunaan terjadi, individu memperoleh gratifikasi berupa kesenangan atau kelegaan emosional. Pengalaman positif ini memperkuat asosiasi kognitif bahwa media sosial bersifat menyenangkan dan membantu regulasi emosi. Penguatan tersebut meningkatkan probabilitas perilaku yang sama ketika individu kembali menghadapi pemicu serupa di masa mendatang.

2) Tahap Lanjut Perkembangan Adiksi

Seiring berjalannya waktu, hubungan antara pemicu, dorongan, dan perilaku penggunaan media sosial menjadi semakin kuat dan terinternalisasi. Pada tahap ini terjadi sejumlah perubahan psikologis yang signifikan. Respons terhadap pemicu menjadi semakin otomatis, sehingga kemunculan dorongan tidak lagi melalui proses pertimbangan yang panjang. Individu cenderung langsung terdorong untuk membuka media sosial ketika menghadapi rangsangan tertentu.

Selain itu, kapasitas kontrol diri semakin melemah. Meskipun individu menyadari adanya dampak negatif dari

perilaku tersebut, ia tetap mengalami kesulitan untuk menahan diri. Pada fase ini juga terjadi pergeseran fungsi penggunaan media sosial, dari yang semula berorientasi pada pencarian kesenangan (reward seeking) menjadi sarana untuk mengurangi atau menghindari perasaan tidak nyaman (coping atau kompensasi).

Akibatnya, perilaku penggunaan media sosial berkembang menjadi kebiasaan otomatis yang sulit dikendalikan. Upaya untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan seringkali gagal, yang menunjukkan karakteristik kecanduan pada tingkat yang lebih serius.

Dengan demikian, model I-PACE memberikan kerangka penjelasan yang komprehensif dan dinamis mengenai adiksi media sosial, dengan menekankan interaksi antara faktor predisposisi individu, respons afektif, pola kognitif, serta mekanisme kontrol diri. Model ini menjelaskan bahwa adiksi berkembang secara bertahap, bermula dari kerentanan awal yang diperkuat oleh pengalaman gratifikasi berulang hingga membentuk pola perilaku yang semakin otomatis dan sulit dikendalikan.

e. Indikator Pengukuran Adiksi Media Sosial

Dalam penelitian ini, adiksi media sosial diukur menggunakan indikator-indikator yang dikembangkan berdasarkan empat komponen utama Model I-PACE (Interaction of Person-Affect-

Cognition-Execution) dari Brand, dkk.⁷⁶ Model ini dipilih karena memberikan kerangka yang komprehensif dalam memahami proses terjadinya adiksi media sosial

- 1) Komponen *person* merujuk pada faktor predisposisi dalam diri individu yang meningkatkan kerentanan terhadap adiksi media sosial. Faktor meliputi aspek kepribadian, kondisi psikologis, serta pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan.
- 2) Komponen *affect* merujuk pada respons emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan media sosial dan berperan sebagai pemicu serta penguat perilaku adiktif. Komponen ini meliputi reaksi otomatis terhadap rangsangan (*cue-reactivity*), dorongan kuat untuk menggunakan media sosial (*craving*), serta penggunaan media sosial sebagai sarana pengaturan suasana hati (*mood regulation*).
- 3) Komponen *cognition* merujuk pada pikiran dan keyakinan individu tentang manfaat media sosial yang berperan dalam perkembangan dan pemeliharaan perilaku adiktif. Komponen ini meliputi ekspektasi penggunaan dan gaya coping.
- 4) Komponen *execution* merujuk pada kemampuan individu dalam mengendalikan penggunaan media sosial dan menjadi pembeda utama antara penggunaan normal dan adiktif. Komponen ini

⁷⁶ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 254-259.

mencakup kontrol diri umum, kontrol diri spesifik terhadap rangsangan, pengelolaan waktu, serta pengambilan keputusan.

2. Adiksi *Game online*

a. Definisi Adiksi *Game online*

Adiksi *game online* adalah menggunakan komputer atau smartphone secara berlebihan dan terus menerus yang akan menimbulkan munculnya permasalahan pada aspek sosial, emosional dan pemain tidak bisa mengendalikan permainan game yang secara berlebihan.⁷⁷ Kowalik, dkk. mendefinisikan adiksi *game online* adalah perilaku bermasalah terhadap permainan daring yang ditandai dengan ketidakmampuan mengendalikan keinginan bermain meski menimbulkan konsekuensi negatif signifikan pada kehidupan fisik, psikologis, dan sosial individu.⁷⁸

Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan adiksi *game online* adalah perilaku bermasalah dalam bermain game daring yang ditandai dengan penggunaan perangkat digital secara berlebihan dan terus-menerus, di mana individu mengalami ketidakmampuan untuk mengendalikan keinginan bermain, meskipun hal tersebut menimbulkan konsekuensi negatif yang signifikan pada aspek fisik, psikologis, emosional, dan sosial dalam kehidupannya.

⁷⁷ Jeroen S. Lemmens et al., "Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents," *Media Psychology* 12, no. 1 (2009): hlm. 78., <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>.

⁷⁸ Bartosz A. Kowalik et al., "Impaired Control and Gaming-Related Harm in Relation to Gaming Disorder," *Addictive Behaviors* 151 (April 2024): hlm. 1-2., <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107926>.

b. Dampak Adiksi *Game online*

Adiksi *game online* menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental, performa akademik, dan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Adapun dampaknya dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Depresi dan Gangguan Kecemasan

Hubungan antara adiksi *game online* dan masalah kesehatan mental bersifat bidireksional, dimana stres dan tekanan psikologis dapat meningkatkan kecenderungan adiksi *game online*, sementara adiksi tersebut memperburuk kondisi kesehatan mental yang sudah ada. Individu menggunakan *game online* sebagai mekanisme untuk meredakan disforia atau perasaan negatif, yang pada akhirnya menciptakan siklus ketergantungan yang merugikan.

2) Gangguan Kinerja Akademik

Gaming disorder dapat menyebabkan gangguan pada studi dan pekerjaan, dimana individu mengalami penurunan produktivitas dan fokus dalam aktivitas akademik maupun profesional.⁷⁹ Hal ini terjadi karena waktu yang berlebihan dihabiskan untuk bermain game mengurangi waktu yang tersedia

⁷⁹ Titi Pambudi Karuniawaty et al., "Comprehensive Study of Internet Gaming Disorder in Children and Adolescents: A Literature Review," *Unram Medical Journal* 14, no. 3 (2025): hlm. 127., <https://doi.org/10.29303/jk.v14i3.7522>.

untuk belajar, mengerjakan tugas, dan berpartisipasi dalam aktivitas akademik lainnya.⁸⁰

3) Penurunan Kualitas Hidup Secara Keseluruhan

Penurunan kualitas hidup juga terkait dengan gangguan dalam rutinitas harian dan aktivitas kehidupan sehari-hari. Individu yang mengalami adiksi *game online* cenderung mengabaikan tanggung jawab pribadi, seperti perawatan diri, nutrisi yang tepat, dan aktivitas sosial yang sehat.⁸¹ Hal ini dapat menyebabkan deteriorasi dalam berbagai aspek kehidupan yang pada akhirnya memengaruhi kesejahteraan secara keseluruhan.

c. Karakteristik Adiksi *Game Online*

Adiksi *game online* merupakan salah satu bentuk adiksi perilaku yang semakin marak terjadi di kalangan siswa. Berbeda dengan aktivitas digital pada umumnya, *game online* dirancang dengan sistem *reward* yang intensif, tantangan berjenjang, dan dunia virtual yang imersif, sehingga berpotensi besar menciptakan ketergantungan psikologis. Para ahli telah mengidentifikasi sejumlah karakteristik yang membedakan siswa yang mengalami adiksi *game online* dari

⁸⁰ George Imataka et al., "Gaming Disorders: Navigating the Fine Line between Entertainment and Addiction—Gaming History, Health Risks, Social Consequences, and Pathways to Prevention," *Journal of Clinical Medicine* 13, no. 17 (2024): hlm. 7., <https://doi.org/10.3390/jcm13175122>.

⁸¹ Imataka et al., "Gaming Disorders," hlm. 7.

pemain biasa. Karakteristik-karakteristik tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

1) *Game Online* Mendominasi Pikiran

Karakteristik pertama dan paling mendasar dari adiksi *game online* adalah *saliency* (dominasi pikiran), yaitu kondisi di mana pikiran individu terus didominasi oleh aktivitas bermain *game* meskipun sedang tidak bermain.⁸² *Saliency* ditandai dengan perilaku seperti terus memikirkan strategi permainan saat di kelas, membayangkan dunia dalam *game*, dan merasa tidak sabar untuk kembali bermain. Kondisi ini secara langsung menggerogoti kapasitas kognitif siswa yang seharusnya digunakan untuk menyerap materi pembelajaran.

2) Gejala Penarikan Diri

Karakteristik kedua adalah gejala penarikan diri (*withdrawal*), yang pada adiksi *game online* umumnya berintensitas lebih tinggi karena *game* dirancang dengan prinsip psikologis yang sangat adiktif. Gejala ini muncul sebagai perasaan cemas, mudah marah, gelisah, sedih, bahkan agresi ketika tidak dapat bermain.⁸³ Bagi siswa yang sedang berada di sekolah atau mengerjakan tugas PAI, kondisi ini menciptakan tekanan internal yang kuat untuk menghindari tugas akademik

⁸² Lemmens et al., *Development...*, hlm. 79.

⁸³ Shunyu Li et al., "Internet Gaming Disorder and Aggression: A Meta-Analysis of Teenagers and Young Adults," *Frontiers in Public Health* 11 (April 2023): hlm. 7., <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1111889>.

dan kembali ke game, yang merupakan manifestasi langsung dari prokrastinasi akademik.

3) Toleransi Waktu Bermain

Karakteristik ketiga adalah toleransi, yaitu kebutuhan untuk terus meningkatkan durasi dan intensitas bermain guna mencapai kepuasan yang sama.⁸⁴ Pemain yang adiktif secara bertahap meningkatkan waktu bermain dari beberapa jam menjadi belasan jam per hari, bahkan hingga larut malam. Data menunjukkan bahwa pemain yang adiktif dapat menghabiskan waktu tiga hingga empat kali lipat lebih banyak dibandingkan pemain biasa.⁸⁵ Peningkatan durasi ini secara langsung menggerus waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, mengerjakan tugas, atau mengikuti kegiatan keagamaan.

4) Pengabaian Aktivitas atau Tanggung Jawab Lain

Karakteristik keempat adalah pengabaian terhadap aktivitas dan tanggung jawab lain, termasuk kewajiban akademik dan keagamaan. Siswa yang mengalami adiksi *game online* secara progresif menggantikan prioritas penting dalam hidupnya dengan aktivitas bermain *game*.⁸⁶ Dalam konteks PAI, pengabaian ini

⁸⁴ Hung-Ming Chi and Tzu-Chien Hsiao, "The Tolerance-Related Psychology and Dynamic Activity in the Peripheral Nervous System of Internet Gaming Disorder During Playing Online Games," *BioMedical Engineering OnLine* 24, no. 1 (2025): hlm. 2., <https://doi.org/10.1186/s12938-025-01471-9>.

⁸⁵ Jonas Burén et al., "Screen Time and Addictive Use of Gaming and Social Media in Relation to Health Outcomes," *Frontiers in Psychology* 14 (December 2023): hlm. 2., <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1258784>.

⁸⁶ Lemmens et al., *Development...*, hlm. 79.

dapat berwujud tidak mengerjakan tugas hafalan, meninggalkan kewajiban shalat berjamaah, atau tidak menyelesaikan proyek keagamaan.

5) Kehilangan Kendali atas Perilaku Bermain

Karakteristik kelima adalah kehilangan kendali, yang menjadi pembeda utama antara pemain biasa dan pemain adiktif. Kehilangan kontrol ini mencakup ketidakmampuan menghentikan sesi bermain tepat waktu, kegagalan mengurangi durasi bermain meski sudah berulang kali mencoba, dan terus bermain meskipun menyadari dampak negatifnya.⁸⁷ Pada tingkat yang lebih dalam, kebiasaan bermain yang berlebihan dapat melemahkan kemampuan otak dalam mengendalikan impuls dan mengambil keputusan.

d. Teori Adiksi *Game Online*

Adiksi *game online* merujuk pada penggunaan *game* digital yang persisten dan kompulsif sehingga menimbulkan gangguan signifikan pada fungsi personal, sosial, dan akademik. Dengan menggunakan model I-PACE, mekanisme adiksi *game online* dapat dijelaskan melalui interaksi antara *person*, *affect*, *cognition*, serta *execution*.⁸⁸

⁸⁷ Bartosz A. Kowalik and Paul Delfabbro, "A Scoping Review of Impaired Control in the Context of Gaming Disorder: Conceptualisations Across Different Studies and Frameworks," *International Journal of Mental Health and Addiction*, ahead of print, March 7, 2025, hlm. 28., <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01454-w>.

⁸⁸ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 254-256.

1) Komponen *Person*

Komponen ini berkaitan dengan karakteristik dasar individu yang telah ada sebelum mulai bermain *game* dan meningkatkan kerentanan terhadap adiksi. Faktor yang termasuk di dalamnya adalah aspek biopsikologis seperti genetika dan pengalaman awal kehidupan.⁸⁹ Pengalaman masa kecil yang negatif, misalnya trauma atau pola asuh yang kurang hangat, dapat memengaruhi perkembangan regulasi emosi dan respons terhadap stres sehingga meningkatkan risiko adiksi.

Aspek psikopatologi dan kepribadian juga berperan. Gangguan seperti depresi dan kecemasan sosial sering menyertai adiksi *game online*. Ciri kepribadian seperti impulsivitas dan harga diri rendah membuat *game* berfungsi sebagai sarana pelarian dan kompensasi psikologis.⁹⁰ Dari sisi motivasional, setiap individu memiliki motif penggunaan yang berbeda, baik untuk mencari kesenangan maupun untuk mengatasi kesepian atau tekanan emosional.⁹¹ Dalam pembaruan model I-PACE dijelaskan adanya faktor predisposisi umum seperti impulsivitas yang berlaku pada berbagai bentuk adiksi, serta faktor khusus seperti agresivitas atau narsisme yang lebih spesifik terkait dengan adiksi *game online*.⁹²

⁸⁹ Ibid., hlm. 254.

⁹⁰ Ibid.

⁹¹ Ibid., hlm. 256.

⁹² Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 2.

2) Komponen *Affect* dan *Cognition* (A dan C)

Komponen ini menjelaskan peran respons emosional dan kognitif dalam mempertahankan perilaku bermain. Pemicu situasional seperti stres atau kebosanan dapat membangkitkan dorongan untuk bermain. Secara afektif, individu dapat mengalami flow atau keterhanyutan sehingga permainan terasa sangat menyenangkan dan menyerap perhatian.

Secara kognitif, terbentuk ekspektasi bahwa *game* mampu memberikan kesenangan, meredakan ketegangan, dan menjadi strategi coping dari realitas yang tidak nyaman.⁹³ Model ini juga menekankan peran *cue-reactivity* dan *craving* terhadap isyarat yang berkaitan dengan game, seperti notifikasi atau tampilan visual tertentu. Isyarat tersebut memicu dorongan kuat untuk bermain.⁹⁴

3) Komponen Execution (Kontrol Diri)

Komponen ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan untuk bermain *game*. Namun, banyak *game* dirancang dengan sistem hadiah yang muncul secara acak atau *variable reward schedule*. Pola ini membuat pemain terus menunggu hadiah berikutnya sehingga sistem dopamin di otak menjadi lebih aktif. Aktivasi yang berulang

⁹³ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 257.

⁹⁴ Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 4.

dapat melemahkan kemampuan mengontrol diri, terutama fungsi penghambatan dan perencanaan.⁹⁵

Akibatnya, individu merasa sulit berhenti bermain meskipun ia menyadari dampak negatifnya, seperti terganggunya belajar atau aktivitas sosial. Pada tahap yang lebih lanjut, terjadi ketidakseimbangan antara sistem reward yang mendorong pencarian kesenangan dan sistem kontrol. Kondisi ini membuat perilaku bermain semakin sulit dikendalikan dan cenderung bersifat kompulsif.

Dengan demikian, I-PACE menawarkan kerangka komprehensif untuk menjelaskan mekanisme adiksi game online, tidak hanya pada perilaku yang tampak, tetapi juga pada faktor predisposisi internal, respons afektif dan kognitif, serta dinamika kontrol diri. Melalui interaksi antara komponen *person*, *affect-cognition*, dan *execution*, model ini menegaskan bahwa adiksi game online merupakan fenomena multifaktorial yang berakar pada kerentanan individu, diperkuat oleh ekspektasi dan pengalaman emosional saat bermain, serta dipertahankan oleh penguatan berulang yang mendorong perilaku bermain secara terus-menerus.

e. Indikator Adiksi *Game online*

Dalam penelitian ini, adiksi *game online* diukur menggunakan indikator-indikator yang dikembangkan berdasarkan empat

⁹⁵ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 258.

komponen utama Model I-PACE.⁹⁶ Model ini dipilih karena memberikan kerangka yang komprehensif dalam memahami proses terjadinya adiksi *game online*.

- 1) Komponen *person* merujuk pada faktor predisposisi dalam diri individu yang meningkatkan kerentanan terhadap adiksi *game online*. Faktor-faktor ini meliputi aspek kepribadian, kondisi psikologis, pengalaman masa lalu, serta motif bermain *game*.
- 2) Komponen *affect* merujuk pada respons emosional yang muncul ketika individu terpapar stimuli terkait *game* atau dalam situasi yang memicu keinginan bermain. Respons ini meliputi perasaan, suasana hati, dan dorongan emosional yang terkait dengan *game*.
- 3) Komponen *cognition* merujuk pada pola pikir, keyakinan, dan bias kognitif yang berkembang terkait dengan *game*. Individu membentuk ekspektasi tertentu tentang efek bermain *game*, baik secara sadar maupun tidak sadar.
- 4) Komponen *execution* merujuk pada perilaku nyata dalam bermain *game* serta kemampuan individu mengendalikan dorongan untuk bermain. Komponen ini mencakup keputusan untuk bermain, frekuensi bermain, dan konsekuensi yang dialami.

⁹⁶ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 254-259.

3. Penggunaan Kecerdasan Buatan

a. Definisi Kecerdasan Buatan

Kecerdasan buatan adalah kemampuan mesin untuk meniru dan melakukan tugas yang biasanya membutuhkan kecerdasan manusia.⁹⁷

Lukman mendefinisikan kecerdasan buatan sebagai salah satu bagian ilmu komputer yang membuat agar mesin (komputer) dapat melakukan pekerjaan seperti dan sebaik yang dilakukan oleh manusia.⁹⁸ Selanjutnya, Ávila-Hernández, dkk. mendefinisikan kecerdasan buatan adalah kemampuan untuk mesin untuk menggunakan algoritma, belajar dari data dan menggunakan apa dipelajari dalam membuat keputusan seperti yang dilakukan manusia.⁹⁹

Maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan buatan merupakan kemampuan mesin untuk meniru dan menjalankan tugas yang biasanya membutuhkan kecerdasan manusia. Ini mencakup penggunaan algoritma untuk belajar dari data dan membuat keputusan, sehingga mesin dapat bekerja seefektif dan sebaik manusia.

⁹⁷ Ahmad Rickianto Afandi and Heri Kurnia, "Revolusi Teknologi: Masa Depan Kecerdasan Buatan (AI) dan Dampaknya terhadap Masyarakat," *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal* 3, no. 1 (2023): hlm. 10., <https://doi.org/10.47200/aossagcj.v3i1.1837>.

⁹⁸ Lukman Lukman et al., "Problematika Penggunaan Artificial Intelligence (AI) untuk Pembelajaran di Kalangan Mahasiswa STIT Pemalang," *Madaniyah* 13, no. 2 (2024): hlm. 245., <https://doi.org/10.58410/madaniyah.v13i2.826>.

⁹⁹ Flor María Ávila-Hernández et al., "Los desafíos éticos-jurídicos de la inteligencia artificial en Europa y Colombia," *Ediciones Clío* 5, no. 9 (2025): hlm. 869.

Dalam konteks implementasi di dunia pendidikan, kecerdasan buatan adalah sebuah sistem yang dirancang sedemikian rupa agar dapat membantu proses belajar mengajar.¹⁰⁰ Sistem ini memiliki fungsi dimana dapat digunakan sebagai tempat dimana siswa mempelajari materi pelajaran, dengan akses yang dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun saat mereka membutuhkan.¹⁰¹

b. Dampak Kecerdasan Buatan terhadap Perilaku Belajar Siswa

Terdapat tiga dampak utama dalam penggunaan kecerdasan buatan terhadap perilaku belajar siswa, yaitu:

1) Peningkatan Motivasi dan Keterlibatan Belajar

Kecerdasan buatan dapat memberikan materi pembelajaran yang relevan dan menarik kepada setiap siswa, meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran.¹⁰² Dengan umpan balik yang relevan dan langsung, siswa merasa dihargai atas pencapaian mereka dan dibimbing untuk mencapai lebih banyak lagi.¹⁰³

¹⁰⁰ Xiao Tan et al., "Artificial Intelligence in Teaching and Teacher Professional Development: A Systematic Review," *Computers and Education: Artificial Intelligence* 8 (June 2025): hlm. 1., <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2024.100355>.

¹⁰¹ Sayed Fayaz Ahmad et al., "Artificial Intelligence and its Role in Education," *Sustainability* 13, no. 22 (2021): hlm. 6., <https://doi.org/10.3390/su132212902>.

¹⁰² Aniella Mihaela Vieriu and Gabriel Petrea, "The Impact of Artificial Intelligence (AI) on Students' Academic Development," *Education Sciences* 15, no. 3 (2025): hlm. 5, <https://doi.org/10.3390/educsci15030343>.

¹⁰³ László Bognár and Myint Swe Khine, "The Shifting Landscape of Student Engagement: A Pre-Post Semester Analysis in AI-Enhanced Classrooms," *Computers and Education: Artificial Intelligence* 8 (June 2025): hlm. 3., <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2025.100395>.

2) Peningkatan *Self Regulated Learning*

Kecerdasan buatan memiliki dampak positif dalam *Self-Regulated Learning* (SRL), terutama melalui pembelajaran yang dipersonalisasi, dukungan metakognitif, dan umpan balik adaptif.¹⁰⁴ Kecerdasan buatan menunjukkan potensi dalam memfasilitasi tiga fase SRL, yaitu: perencanaan awal, pelaksanaan, dan refleksi.¹⁰⁵ Dalam *human-centered self-regulation*, kecerdasan buatan berfungsi sebagai fasilitator dengan memungkinkan siswa untuk mengumpulkan dan mengakses data pembelajaran mereka.¹⁰⁶

3) Ketergantungan Kognitif pada Kecerdasan Buatan

Ketergantungan kognitif pada kecerdasan buatan mengacu pada kecenderungan siswa untuk mengandalkan kecerdasan buatan untuk menggantikan pemikiran independen dalam kegiatan kognitif tingkat tinggi seperti pemahaman, penalaran, konsepsi, dan penilaian.¹⁰⁷ Dalam batas wajar, menyerahkan tugas kognitif ke sumber eksternal merupakan strategi adaptif yang normal. Namun, ketika dilakukan secara berlebihan dan

¹⁰⁴ Juli Sardi et al., "How Generative AI Influences Students' Self-Regulated Learning and Critical Thinking Skills? A Systematic Review," *International Journal of Engineering Pedagogy (IJEP)* 15, no. 1 (2025): hlm. 102., <https://doi.org/10.3991/ijep.v15i1.53379>.

¹⁰⁵ Min Lan and Xiaofeng Zhou, "A Qualitative Systematic Review on AI Empowered Self-Regulated Learning in Higher Education," *Npj Science of Learning* 10, no. 1 (2025): hlm. 14., <https://doi.org/10.1038/s41539-025-00319-0>.

¹⁰⁶ Lan and Zhou, *A Qualitative...*, hlm. 11.

¹⁰⁷ Zhixin Yang et al., "The Impact Mechanism of Artificial Intelligence Dependence on College Students' Innovation Capability: An Empirical Study from China," *Frontiers in Psychology* 16 (December 2025): hlm. 3., <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1732837>.

sistematis melalui kecerdasan buatan, hal ini justru menghambat perkembangan kemampuan berpikir siswa. Ketergantungan berlebihan ini juga dapat menghambat perkembangan kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan kreativitas yang merupakan tujuan utama pendidikan.

c. Teori Penggunaan Kecerdasan Buatan

Technology Acceptance Model (TAM) dikembangkan pertama kali oleh Fred D. Davis dalam disertasi doktoralnya di *Sloan School of Management, Massachusetts Institute of Technology* (MIT) pada tahun 1985.¹⁰⁸ Model ini dikembangkan dengan dua tujuan utama yaitu: untuk meningkatkan pemahaman tentang proses penerimaan pengguna terhadap teknologi informasi dan untuk menyediakan landasan teoretis bagi metodologi "user acceptance testing" yang praktis guna mengevaluasi sistem baru sebelum diimplementasikan.¹⁰⁹ TAM dibangun berdasarkan teori psikologi sosial yang sudah mapan, yaitu *Theory of Reasoned Action* (TRA) yang dikembangkan oleh Fishbein dan Ajzen pada tahun 1975.¹¹⁰ TRA dipilih sebagai paradigma acuan karena kemampuannya mengintegrasikan berbagai teori tentang hubungan antara keyakinan

¹⁰⁸ Fred D. Davis, "A Technology Acceptance Model for Empirically Testing New End-User Information Systems: Theory and Results" (*Dissertation*, Massachusetts Institute of Technology, 1985), hlm. 1.

¹⁰⁹ *Ibid.*, hlm. 2-3.

¹¹⁰ *Ibid.*, hlm. 15.

(beliefs), sikap (attitudes), niat (intentions), dan perilaku (behavior).¹¹¹

Dalam penelitian ini, TAM digunakan untuk menjelaskan penggunaan kecerdasan buatan oleh siswa. Adapun definisi variabel-variabel dalam TAM sebagai berikut:

- 1) *Perceived usefulness* (persepsi kegunaan) didefinisikan sebagai tingkat kepercayaan individu bahwa menggunakan suatu sistem tertentu akan meningkatkan kinerja pekerjaannya.¹¹² Dalam konteks penelitian ini, *perceived usefulness* diartikan sebagai sejauh mana siswa percaya bahwa penggunaan kecerdasan buatan akan membantu mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, khususnya mata pelajaran PAI. Semakin tinggi persepsi kegunaan yang dirasakan siswa, semakin besar kemungkinan mereka akan mengadopsi dan menggunakan teknologi tersebut.
- 2) *Perceived ease of use* (persepsi kemudahan penggunaan) didefinisikan sebagai tingkat kepercayaan individu bahwa menggunakan suatu sistem tertentu akan bebas dari usaha fisik dan mental.¹¹³ Dalam penelitian ini, *perceived ease of use* diartikan sebagai persepsi siswa tentang seberapa mudah teknologi kecerdasan buatan digunakan, dipelajari, dan

¹¹¹ Ibid., hlm. 15-18.

¹¹² Ibid., hlm. 26.

¹¹³ Ibid., hlm. 26.

dioperasikan untuk mendukung kegiatan akademik mereka. Semakin mudah suatu teknologi digunakan, semakin besar kecenderungan siswa untuk menggunakannya.

- 3) *Attitude toward using* (sikap terhadap penggunaan) mengacu pada tingkat evaluasi afektif (perasaan suka atau tidak suka) yang diasosiasikan individu dengan menggunakan sistem target dalam pekerjaannya.¹¹⁴ Dalam konteks penelitian ini, *attitude toward using* diartikan sebagai sikap siswa terhadap penggunaan kecerdasan buatan, apakah mereka memiliki perasaan positif atau negatif terhadap teknologi tersebut. Sikap ini merupakan hasil evaluasi kognitif dan afektif siswa berdasarkan persepsi mereka tentang kegunaan dan kemudahan penggunaan kecerdasan buatan.
- 4) *Behavioral intention* (niat perilaku) atau *behavioral expectation* (ekspektasi perilaku) didefinisikan sebagai prediksi individu tentang apa yang akan dilakukannya di masa depan. Meskipun dalam model awal TAM, Davis sempat mengeluarkan variabel niat perilaku karena pertimbangan waktu pembentukan niat, dalam pengembangan selanjutnya, *behavioral expectation* diperkenalkan sebagai prediktor terbaik dari perilaku masa depan.¹¹⁵ Dalam penelitian ini, variabel ini mengacu pada

¹¹⁴ Ibid., hlm. 25.

¹¹⁵ Ibid., hlm. 132.

prediksi siswa tentang seberapa sering mereka akan menggunakan kecerdasan buatan di masa mendatang.

Dengan demikian, TAM menyediakan kerangka teoretis untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan dan penggunaan kecerdasan buatan oleh siswa dalam pembelajaran PAI. Melalui persepsi kegunaan, kemudahan penggunaan, sikap terhadap teknologi, dan niat perilaku, model ini menjelaskan bagaimana keyakinan individu membentuk keputusan untuk mengadopsi kecerdasan buatan.

d. Indikator Penggunaan Kecerdasan Buatan

Dalam kerangka TAM, penggunaan kecerdasan buatan dapat diukur melalui beberapa indikator, yaitu:

- 1) *Perceived usefulness* atau persepsi kegunaan yang mengacu pada keyakinan siswa bahwa kecerdasan buatan dapat membantu mereka menyelesaikan tugas akademik dengan lebih efektif dan efisien.
- 2) *Perceived ease of use* atau persepsi kemudahan penggunaan yang mengacu pada kemudahan akses dan penggunaan kecerdasan buatan yang hanya memerlukan input teks sederhana membuat teknologi ini sangat mudah diadopsi oleh siswa.
- 3) *Attitude toward using* atau sikap terhadap penggunaan merupakan konstruk yang mencerminkan perasaan positif atau negatif seseorang terhadap penggunaan kecerdasan buatan.

- 4) *Behavioral Intention* atau niat perilaku penggunaan menunjukkan kecenderungan seseorang untuk menggunakan kecerdasan buatan.

4. Prokrastinasi Akademik

a. Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi adalah penundaan yang tidak perlu terhadap sesuatu yang telah diputuskan, bersifat emosional dan merugikan diri sendiri, serta didorong oleh keyakinan irasional seperti tuntutan "harus", intoleransi terhadap frustrasi, dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri.¹¹⁶ González-Brignardello, dkk. mendefinisikan prokrastinasi akademik adalah perilaku yang terus-menerus dalam perkembangan akademik siswa yang berupa menunda atau menangguhkan penyelesaian tugas-tugas penting yang memiliki tenggat waktu, yang dikaitkan dengan penurunan kinerja, putus sekolah, dan hilangnya kesejahteraan siswa.¹¹⁷

Maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan menunda dalam memulai menyelesaikan suatu tugas akademik, dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan tidak begitu penting.

¹¹⁶ Albert Ellis and William J. Knaus, *Overcoming Procrastination or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles*, (New York), 1977, hlm. 7-8.

¹¹⁷ Marcela Paz González-Brignardello et al., "Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review," *Children* 10, no. 6 (2023): hlm. 1., <https://doi.org/10.3390/children10061016>.

b. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik

Terdapat dua faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik siswa, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal yang memengaruhi prokrastinasi akademik mencakup berbagai aspek psikologis dan kepribadian. *Self-efficacy* memiliki peran konkret dalam memicu terjadinya prokrastinasi akademik, dimana kepercayaan diri dan keinginan sukses yang tinggi menyebabkan intensi seseorang ikut tinggi sehingga penundaan menjadi rendah.¹¹⁸ Faktor internal lainnya termasuk motivasi, melakukan hal lain yang lebih menyenangkan, ketidaksukaan terhadap tugas, stres, kecemasan, manajemen waktu, takut gagal, menyukai bekerja di bawah tekanan, dan kemalasan.¹¹⁹

Kontrol diri dan regulasi diri juga merupakan faktor internal yang signifikan. siswa dengan regulasi diri yang baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah karena mampu mengelola waktu, emosi, dan perilaku mereka dengan lebih efektif.¹²⁰

¹¹⁸ Hilda Rosa Ainiyah and Rizka Fibria Nugrahani, "Peran Self-Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa: Pendekatan Regresi Linear Sederhana," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 7, no. 5 (2025): hlm. 1249.

¹¹⁹ Louis William Tullo et al., "Examining Procrastination as a Function of Self-Regulation in Grade 7 and 10 Students," preprint, SSRN, 2024, hlm. 42., <https://doi.org/10.2139/ssrn.5064584>.

¹²⁰ Zaki Nur Fahmawati, "Self-Regulated Learning to Reduce Academic Procrastination of Muhammadiyah Boarding School Students at SMP Muhammadiyah 5 Reinforcement," *Formosa Journal of Sustainable Research* 2, no. 1 (2023): hlm. 151., <https://doi.org/10.55927/fjsr.v2i1.2673>.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang memengaruhi prokrastinasi akademik meliputi distraksi dari lingkungan, tingkat kesulitan tugas, waktu pengumpulan tugas, budaya akademik, dan kesibukan di luar kegiatan sekolah.¹²¹ Lingkungan belajar yang kondusif dan dukungan sosial yang memadai dapat mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik.¹²² Sebaliknya, lingkungan yang penuh distraksi dan kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi.

Proximity to temptation atau kedekatan dengan godaan juga merupakan faktor eksternal yang penting.¹²³ Menurut *Temporal Motivation Theory*, semakin dekat seseorang dengan godaan, semakin besar kemungkinan terjadinya prokrastinasi.¹²⁴ Hal ini sangat relevan dalam konteks penggunaan media sosial dan *game online* yang mudah diakses oleh siswa.

c. Teori Prokrastinasi Akademik

Temporal Motivation Theory (TMT) dikembangkan oleh Steel dan König pada tahun 2006 sebagai integrasi dari empat teori

¹²¹ Xiaomeng Shi, "College Students Academic Procrastination Behavior and its Impact on Academic Performance," *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media* 12, no. 1 (2023): hlm. 236., <https://doi.org/10.54254/2753-7048/12/20230816>.

¹²² Annisa Anin Sari and Fitri Ayu Kusumaningrum, "Social Support and Academic Procrastination Tendency for Students Working on Thesis, COVID-19 Context," *Espergesia* 9, no. 2 (2022): hlm. 40., <https://doi.org/10.18050/rev.espergesia.v9i2.2327>.

¹²³ Sandeep Kaur, "Unseen Barriers: The Impact of Distraction on Student Learning," *Global Journal of Advanced Research* 12, no. 2 (2025): hlm. 27.

¹²⁴ Piers Steel et al., "Examining Procrastination Across Multiple Goal Stages: A Longitudinal Study of Temporal Motivation Theory," *Frontiers in Psychology* 9 (April 2018): hlm. 10., <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00327>.

motivasi utama: *picoeconomics/hyperbolic discounting, expectancy theory, cumulative prospect theory*, dan *need theory*.¹²⁵ Teori ini menekankan peran waktu sebagai faktor motivasional kritis dalam menjelaskan perilaku manusia, termasuk prokrastinasi.¹²⁶

TMT dirumuskan dalam persamaan matematis sebagai berikut¹²⁷:

$$Motivation = \sum_{i=1}^k \frac{E_{CPT}^+ \times V_{CPT}^+}{Z + \Gamma^+(T - t)} + \sum_{i=k+1}^n \frac{E_{CPT}^- \times V_{CPT}^-}{Z + \Gamma^-(T - t)}$$

Persamaan ini menunjukkan bahwa motivasi individu terhadap suatu perilaku ditentukan oleh empat komponen fundamental, yaitu:

1) *Value* (Nilai)

Value merepresentasikan besarnya kepuasan atau pengurangan dorongan (*drive reduction*) yang diyakini akan diperoleh dari suatu hasil (*outcome*). Dalam kerangka TMT, Steel dan König menjelaskan bahwa *value* berkaitan dengan tingkat kepuasan yang diharapkan dari suatu hasil, yang dipengaruhi oleh kebutuhan individu serta karakteristik situasi yang menyertainya.¹²⁸

Dalam konteks prokrastinasi akademik, *value* merujuk pada daya tarik subyektif suatu tugas bagi siswa. Konsep ini

¹²⁵ Piers Steel and Cornelius J. König, "Integrating Theories of Motivation," *Academy of Management Review* 31, no. 4 (2006): hlm. 890., <https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462>.

¹²⁶ *Ibid.*, hlm. 890.

¹²⁷ *Ibid.*, hlm. 897.

¹²⁸ *Ibid.*

dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, tingkat keinginan, yaitu seberapa kuat kebutuhan siswa terhadap pencapaian akademik. Kedua, tingkat kesenangan terhadap tugas, yakni sejauh mana tugas tersebut dipersepsikan menarik atau menyenangkan. Ketiga, fluktuasi kebutuhan, yaitu perubahan intensitas kebutuhan yang dipengaruhi oleh kondisi situasional.

Lebih lanjut, Steel dan König menjelaskan bahwa *value* memiliki hubungan yang tidak linear (kurvilinear) dengan nilai objektif suatu tugas.¹²⁹ Artinya, peningkatan nilai objektif (outcome) tidak menghasilkan peningkatan nilai subjektif (value) secara proporsional. Dengan kata lain, ketika suatu tugas secara objektif menjadi dua kali lebih “berharga”, persepsi siswa terhadap nilai tugas tersebut tidak serta-merta meningkat dua kali lipat. Ketidakseimbangan ini dapat menjelaskan mengapa tugas dengan konsekuensi akademik besar sekalipun tetap dapat dipersepsikan kurang menarik, sehingga meningkatkan kecenderungan prokrastinasi.

2) *Expectancy* (Ekspektasi)

Expectancy adalah persepsi individu mengenai probabilitas keberhasilan suatu tindakan atau kemungkinan tercapainya hasil yang diharapkan. Dalam kerangka TMT, Steel dan König menjelaskan bahwa komponen ekspektasi hadir dalam hampir

¹²⁹ Ibid.

seluruh teori motivasi utama, kecuali *picoeconomics*. Dalam model TMT, *expectancy* merepresentasikan probabilitas yang dipersepsikan individu bahwa suatu usaha akan menghasilkan keberhasilan.¹³⁰

Expectancy dipengaruhi oleh tiga faktor utama. Pertama, karakteristik situasi, yaitu sejauh mana tugas dipandang memungkinkan untuk diselesaikan dengan sukses. Kedua, perbedaan individu, seperti faktor kepribadian, pengalaman, dan tingkat kepercayaan diri. Ketiga, distorsi kognitif, yakni kecenderungan individu untuk melebih-lebihkan probabilitas kejadian yang jarang terjadi serta meremehkan kejadian yang lebih umum.¹³¹

3) *Temporal Discounting* (Diskon Waktu)

Temporal discounting merupakan komponen khas dalam TMT yang berakar pada teori *picoeconomics*. Konsep ini menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk menurunkan nilai subjektif suatu imbalan ketika imbalan tersebut tertunda. Steel dan König memformulasikan prinsip ini dengan menempatkan waktu sebagai faktor pembagi dalam persamaan motivasi. Artinya, semakin lama penundaan suatu imbalan, semakin rendah motivasi individu untuk mengejanya.¹³²

¹³⁰ Ibid.

¹³¹ Ibid., hlm. 898.

¹³² Ibid.

Komponen *temporal discounting* dalam TMT meliputi beberapa unsur berikut¹³³:

- a) Γ (Gamma) merupakan parameter yang mengukur sensitivitas individu terhadap waktu tunggu. Parameter ini identik dengan impulsivitas, yaitu kecenderungan seseorang untuk menginginkan imbalan secara segera. Individu dengan tingkat impulsivitas tinggi akan mengalami penurunan motivasi yang lebih drastis ketika dihadapkan kepada imbalan yang tertunda.
- b) $(T - t)$ merepresentasikan durasi penundaan, yaitu selisih antara waktu imbalan diterima (T) dan waktu saat ini (t). Variabel ini menunjukkan seberapa lama seseorang harus menunggu untuk memperoleh hasil dari suatu usaha.
- c) Z adalah konstanta yang berfungsi mencegah nilai *utility* menjadi tak terhingga ketika penundaan mendekati nol. Dalam terminologi Shizgal, Z berkaitan dengan *instantaneous utility*, yakni nilai motivasi ketika imbalan diperoleh tanpa penundaan. Keberadaan konstanta ini membuat model TMT lebih realistis, baik secara matematis maupun psikologis.

Penempatan waktu sebagai penyebut dalam persamaan TMT memiliki makna penting yaitu semakin panjang durasi

¹³³ Ibid.

penundaan, semakin rendah nilai motivasi suatu tindakan. Prinsip ini relevan dalam menjelaskan prokrastinasi akademik. Siswa cenderung memilih aktivitas yang memberikan imbalan langsung, seperti aktivitas sosial atau hiburan digital, dibandingkan mengerjakan tugas yang imbalannya baru dirasakan dalam jangka waktu yang lebih lama.

4) *Gains and Losses* (Keuntungan dan Kerugian)

TMT tidak menyamaratakan seluruh bentuk motivasi sebagai satu mekanisme yang identik. Teori ini membedakan secara tegas antara *gains* (hasil positif) dan *losses* (hasil negatif) melalui dikotomi *approach-avoidance*. Perbedaan ini bukan sekedar asumsi konseptual, melainkan didukung oleh berbagai temuan empiris, termasuk studi psikobiologis yang mengamati pola aktivitas otak.¹³⁴

Terdapat beberapa karakteristik utama dalam *gains and losses*. Pertama, *Losses loom larger than gains*, yaitu kerugian dirasakan lebih intens daripada keuntungan yang nilainya setara. Kedua, fungsi nilai bersifat cekung (*concave*) untuk *gains* dan cembung (*convex*) untuk *losses*. Ketiga, sensitivitas impulsivitas berbeda antara *gains and losses*, yang direpresentasikan melalui parameter Γ^+ (untuk *gains*) dan Γ^- (untuk *losses*). Dengan kata lain, dorongan untuk menghindari konsekuensi negatif seringkali

¹³⁴ Ibid.

lebih kuat dan lebih cepat meningkat dibandingkan dorongan untuk meraih konsekuensi positif.¹³⁵

Dalam konteks prokrastinasi akademik, perbedaan sistem *approach* dan *avoidance* ini memiliki implikasi penting. Siswa dapat lebih termotivasi untuk menghindari kegagalan daripada untuk mengejar keberhasilan, tergantung pada dominasi sistem motivasional dalam dirinya. Jika sistem *avoidance* lebih dominan, motivasi akan meningkat ketika ancaman kegagalan terasa dekat, namun sebelum ancaman tersebut mendesak, kecenderungan menunda tetap dapat terjadi.

Dengan demikian, teori TMT menawarkan kerangka penjelasan yang komprehensif mengenai prokrastinasi akademik dengan menempatkan waktu sebagai faktor sentral dalam dinamika motivasi. Melalui komponen *value*, *expectancy*, *temporal discounting*, serta pertimbangan *gains* dan *losses*, teori ini menjelaskan bahwa kecenderungan menunda tugas muncul karena interaksi antara persepsi nilai tugas, keyakinan akan keberhasilan, sensitivitas terhadap penundaan imbalan, dan bobot emosional antara keuntungan serta kerugian.

d. Indikator Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan uraian teoretis mengenai teori TMT yang dikemukakan oleh Steel dan König, dapat diidentifikasi sejumlah

¹³⁵ Ibid., hlm. 894-896.

indikator yang digunakan sebagai acuan dalam mengukur konstruk-konstruk yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Adapun indikator-indikator tersebut adalah sebagai berikut¹³⁶:

- 1) *Value* merujuk pada sejauh mana siswa mempersepsikan kepuasan atau pengurangan dorongan yang akan diperoleh dari suatu hasil. Dalam konteks prokrastinasi akademik, *value* dioperasionalisasikan ke dalam tiga aspek utama, yaitu tingkat keinginan, tingkat kesenangan terhadap tugas, dan fluktuasi kebutuhan berdasarkan situasi.
- 2) *Expectancy* merujuk pada persepsi siswa mengenai probabilitas keberhasilan suatu hasil. Dalam prokrastinasi akademik, *expectancy* berkaitan dengan keyakinan siswa terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas.
- 3) *Temporal discounting* merujuk pada kecenderungan siswa untuk menilai imbalan di masa depan lebih rendah dibandingkan imbalan yang dapat diperoleh saat ini, sehingga semakin jauh jarak waktu suatu imbalan, semakin kecil nilai subjektifnya dan semakin lemah motivasi untuk bertindak sejak awal.
- 4) *Gains and losses* merujuk pada pembedaan cara siswa memaknai dan merespon hasil positif dan negatif, di mana motivasi untuk memperoleh keuntungan berbeda secara psikologis dari motivasi untuk menghindari kerugian, karena keuntungan dinilai dengan

¹³⁶ Ibid., hlm. 897.

peningkatan nilai subjektif yang semakin menurun, sedangkan kerugian dirasakan lebih kuat dan lebih berdampak dibandingkan keuntungan yang setara.

5. Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam

a. Definisi Pendidikan Agama Islam (PAI)

Pendidikan Agama Islam (PAI) merupakan suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan sistematis untuk membekali siswa agar mampu mengenal, memahami, meresapi, dan meyakini ajaran Islam, serta disertai dengan kewajiban untuk menghormati pemeluk agama lain demi terciptanya kerukunan antar umat beragama, yang pada akhirnya mewujudkan kesatuan dan persatuan bangsa.¹³⁷ Rosidin, dkk. mendefinisikan PAI merupakan suatu proses yang membimbing manusia agar senantiasa menjalani kehidupan yang baik, sekaligus mampu mengangkat martabat kemanusiaannya sesuai dengan kodrat fitrahnya.¹³⁸

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa PAI merupakan upaya sadar dan terencana untuk membina serta mengembangkan fitrah dan potensi peserta didik agar mampu mengenal, memahami, menghayati, dan mengimani ajaran Islam secara menyeluruh. Proses pendidikan ini tidak hanya berorientasi pada penguasaan pengetahuan keagamaan, tetapi juga pada

¹³⁷ Sudaryono, *Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dari Sekolah Dasar Hingga Perguruan Tinggi: Pendekatan Sosiologi Antropologi* (PT. Ganesha Kreasi Semesta, 2025), hlm. 2.

¹³⁸ Rosidin et al., *Strategi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam* (PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024).

pembentukan keimanan, ketakwaan, dan akhlak mulia yang tercermin dalam perilaku sehari-hari.

b. Ruang Lingkup Pendidikan Agama Islam

Ruang lingkup Pendidikan Agama Islam mencakup keseluruhan ajaran Islam yang menjadi pedoman hidup umat Muslim, baik yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan Allah Swt., sesama manusia, maupun dengan lingkungan. Ruang lingkup PAI meliputi aspek akidah, syariah, dan akhlak yang dikembangkan secara terpadu dalam proses pendidikan untuk membentuk kepribadian muslim yang utuh.¹³⁹ Secara lebih rinci, ruang lingkup PAI dalam pendidikan formal mencakup beberapa komponen utama, antara lain:

- 1) Al-Qur'an dan Hadis, yang berisi pembelajaran membaca, memahami, dan mengamalkan kandungan Al-Qur'an serta hadis sebagai sumber utama ajaran Islam. Aspek ini menjadi dasar normatif dalam pengembangan nilai dan perilaku keagamaan peserta didik.
- 2) Akidah, yaitu pembelajaran yang berfokus pada penanaman keyakinan terhadap rukun iman. Akidah berfungsi sebagai fondasi spiritual yang membentuk pola pikir dan sikap religius peserta didik dalam menjalani kehidupan.

¹³⁹ Fathun Niam, *Pendidikan Agama Islam Dalam Kurikulum Nasional* (Widina Media Utama, 2024), hlm. 3.

- 3) Akhlak, yang mencakup pembinaan sikap dan perilaku terpuji dalam hubungan dengan Allah Swt., manusia, dan lingkungan. Pendidikan akhlak bertujuan membentuk karakter peserta didik agar memiliki kepribadian yang bermoral, bertanggung jawab, dan beretika sesuai dengan nilai-nilai Islam.
- 4) Fikih, yang membahas aturan dan tata cara pelaksanaan ibadah serta muamalah sesuai dengan ketentuan syariat Islam. Ruang lingkup fikih dalam PAI tidak hanya menekankan aspek ritual, tetapi juga penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sosial.
- 5) Sejarah Kebudayaan Islam (SKI), yang mempelajari perkembangan Islam dari masa ke masa, termasuk keteladanan Nabi Muhammad Saw. dan tokoh-tokoh Islam. Pembelajaran SKI bertujuan menumbuhkan kesadaran historis, sikap kritis, serta kemampuan mengambil nilai-nilai keteladanan dari peristiwa sejarah Islam.

Dengan demikian, ruang lingkup Pendidikan Agama Islam bersifat komprehensif dan integratif, mencakup dimensi keimanan, ibadah, akhlak, dan sejarah Islam, yang seluruhnya bertujuan membentuk peserta didik yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, serta mampu mengamalkan ajaran Islam secara kontekstual dalam kehidupan modern.

c. Tujuan Pendidikan Agama Islam

Tujuan dari PAI adalah agar peserta didik memperoleh pemahaman yang mendalam tentang ajaran Islam, serta terciptanya generasi Muslim yang sempurna (kaffah) berdasarkan pedoman utama, yaitu Al-Qur'an dan Al-Hadits.¹⁴⁰ Proses ini meliputi dimensi spiritual, intelektual, akhlak, dan sosial. Pendidikan agama Islam sebagai sebuah proses memiliki dua tujuan adalah sebagai berikut¹⁴¹:

- 1) Tujuan umum pendidikan agama Islam adalah penyerahan dan penghambaan diri secara total kepada Allah. Tujuan umum berfungsi sebagai pedoman yang pencapaiannya dapat diukur karena menyangkut perubahan sikap, perilaku, serta kepribadian peserta didik. Tujuan ini bersifat tetap dan berlaku umum, tanpa memperhatikan tempat, waktu dan keadaan.
- 2) Tujuan khusus merupakan penjabaran atau operasionalisasi dari tujuan umum pendidikan agama Islam. Sifat tujuan khusus adalah relatif, sehingga memungkinkan adanya perubahan sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan situasi, selama tidak menyimpang dari kerangka tujuan tertinggi serta tujuan umum.

¹⁴⁰ Rosidin et al., *Strategi...*, hlm. 70.

¹⁴¹ Sudaryono, *Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dari Sekolah Dasar Hingga Perguruan Tinggi: Pendekatan Sosiologi Antropologi*, hlm. 4.

d. Karakteristik Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam

Karakteristik utama PAI terletak pada sifatnya yang holistik dan integral. Materi PAI mencakup aspek kognitif, afektif, dan keterampilan secara seimbang.¹⁴² Siswa tidak hanya dituntut untuk mengetahui konsep-konsep keislaman, tetapi juga menumbuhkan sikap keimanan, ketakwaan, serta kemampuan mempraktikkan nilai-nilai Islam dalam berbagai konteks kehidupan. Dengan demikian, PAI tidak berhenti pada ranah teoretis, melainkan menekankan keterpaduan antara ilmu, iman, dan amal.

Materi PAI bersumber dari ajaran Islam yang bersifat normatif, yaitu Al-Qur'an dan Hadis, yang kemudian dikembangkan dalam bentuk materi akidah, akhlak, fikih, Al-Qur'an Hadis, dan SKI. Meskipun bersifat normatif, penyajian materi PAI dalam pendidikan formal disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik dan konteks kehidupan mereka, sehingga pembelajaran tetap relevan dan mudah dipahami.¹⁴³

Selain itu, pembelajaran PAI menekankan pentingnya keteladanan dan pembiasaan. Nilai-nilai keislaman tidak cukup disampaikan melalui penjelasan, tetapi perlu ditanamkan melalui contoh nyata dan praktik berulang. Oleh karena itu, peran guru sebagai

¹⁴² Eka Nur Mistiawati et al., "Teacher Competency in Applying Assessment for Islamic Education Learning in the Digitalisation," *Suhuf: International Journal of Islamic Studies* 37, no. 1 (2025): hlm. 152., <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/suhuf.v36i1.8644>.

¹⁴³ Abdul Mun'im Amaly et al., "The Necessity and Reality of Islamic Religious Education in Schools," *Jurnal Ilmiah Islam Futura* 23, no. 1 (2023): hlm. 6.

teladan serta lingkungan sekolah yang mendukung menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari karakteristik mata pelajaran PAI.¹⁴⁴

Dari sisi penilaian, PAI memiliki karakteristik evaluasi yang bersifat menyeluruh. Penilaian tidak hanya difokuskan pada hasil tes tertulis, tetapi juga mencakup sikap, perilaku, dan keterampilan praktik keagamaan peserta didik.¹⁴⁵ Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran PAI diukur secara komprehensif, sejalan dengan tujuan PAI dalam membentuk peserta didik yang beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia.

6. Kerangka Hubungan Antar Variabel

a. Hubungan Adiksi Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

Adiksi media sosial dan prokrastinasi akademik merupakan dua fenomena yang saling terkait dan dapat dianalisis secara komprehensif melalui integrasi teori I-PACE dan TMT. Teori I-PACE menjelaskan proses psikologis yang mendasari pembentukan perilaku adiktif terhadap media sosial, sementara TMT mengelaborasi mekanisme pengambilan keputusan yang menyebabkan siswa lebih memilih media sosial daripada tugas akademik. Dinamika adiksi ini dapat

¹⁴⁴ Syaiful Anam and Sofia Mendez, "Strategies of Islamic Religious Education in Shaping the Religious Character of Students at Pondok Pesantren Ruqoba Al-Atsary," *International Journal of Post Axial: Futuristic Teaching and Learning* 3, no. 4 (2025): hlm. 236.

¹⁴⁵ Nina Ayu Puspita Sari et al., "Strategies, Challenges, and Solutions for Learning Islamic Religious Education for Children with Mental Disabilities SLBN Lampung Province," *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme* 7, no. 3 (2025): hlm. 57., <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v7i3.7873>.

diuraikan melalui empat komponen utama I-PACE yang saling berinteraksi.

1) Komponen *Person*

Komponen *person* merujuk pada karakteristik psikologis *dispositional* (sifat bawaan) maupun bentukan pengalaman yang memengaruhi kerentanan siswa terhadap adiksi media sosial.¹⁴⁶ Siswa dengan karakteristik impulsivitas tinggi, regulasi diri lemah, kebutuhan kuat akan pengakuan sosial menunjukkan kerentanan lebih besar. Hal ini disebabkan media sosial menawarkan validasi sosial instan melalui fitur *like*, komentar, dan interaksi personal.¹⁴⁷

Ketika siswa dengan karakteristik tersebut menghadapi tugas PAI yang dipersepsikan berat dan tanpa imbalan langsung, muncul respons afektif negatif seperti kebosanan, kecemasan, atau frustrasi. Respons ini memicu kecenderungan melarikan diri ke media sosial sebagai kompensasi sementara.¹⁴⁸

2) Komponen *Affect* dan *Cognition*

Komponen *affect* menjelaskan peran kondisi emosional negatif sebagai pemicu utama perilaku adiktif.¹⁴⁹ Media sosial

¹⁴⁶ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 254-255.

¹⁴⁷ Eogenie Lakilaki et al., "The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the 'Brain Rot' Phenomenon in the Learning Process," *TOFEDU: The Future of Education Journal* 4, no. 1 (2025): hlm. 268., <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i1.408>.

¹⁴⁸ Cansu Sümer and Oliver B. Büttner, "I'll Do It – After One More Scroll: The Effects of Boredom Proneness, Self-Control, and Impulsivity on Online Procrastination," *Frontiers in Psychology* 13 (July 2022): hlm. 2., <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918306>.

¹⁴⁹ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 257.

berfungsi sebagai mekanisme pelarian emosional dengan menyediakan kepuasan instan melalui konten tanpa henti serta interaksi sosial yang meredakan ketidaknyamanan akibat tekanan akademik.¹⁵⁰

Pengalaman afektif berulang ini secara bertahap membentuk ekspektasi kognitif bahwa media sosial adalah strategi paling efektif untuk memperbaiki suasana hati. Ekspektasi menguat setiap kali pelarian berhasil meredakan ketidaknyamanan, sehingga menjadi respons otomatis terhadap tekanan akademik.¹⁵¹

Pada tahap ini, fenomena *cue-reactivity* dan *craving* teraktivasi. Stimulus eksternal (notifikasi) maupun internal (bosan atau cemas) cukup membangkitkan keinginan kuat yang sulit dikendalikan untuk mengakses media sosial.¹⁵²

3) Komponen *Execution*

Komponen *execution* berkaitan dengan melemahnya kapasitas pengendalian diri akibat dari akumulasi proses afektif dan kognitif sebelumnya.¹⁵³ Paparan berulang terhadap notifikasi dan konten yang dirancang untuk menarik perhatian secara terus-

¹⁵⁰ Ramadhaniyansyah et al., *Hubungan...*, hlm. 162.

¹⁵¹ Jai Meynadier et al., "Using Social Media to Cope with Psychological Distress and Fear of Missing Out: The Role of Social Media Reward Expectancies in Social Media Addiction," *International Journal of Human-Computer Interaction* 41, no. 20 (2025): hlm. 12688., <https://doi.org/10.1080/10447318.2025.2464894>.

¹⁵² Brand et al., *Integrating...*, hlm. 3-4.

¹⁵³ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 258-259.; Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 3-4.

menerus mengikis kemampuan siswa meregulasi perilaku digitalnya.¹⁵⁴

Kebiasaan berinteraksi dengan media sosial yang memberikan kesenangan sesaat terbukti mengurangi kapasitas seseorang untuk menunda kepuasan dan merencanakan perilaku secara matang.¹⁵⁵ Akibatnya, meskipun siswa sadar tugas PAI menumpuk dan tenggat semakin mendekat, mereka kesulitan menahan godaan membuka media sosial saat belajar. Pada titik ini, batas antara kebiasaan dan adiksi menjadi kabur, sehingga prokrastinasi akademik sulit dihindari.

Penjelasan I-PACE di atas memetakan proses terbentuknya adiksi media sosial dari sudut pandang psikologis. Namun untuk memahami mengapa siswa yang sudah sadar konsekuensi negatif tetap memilih media sosial, diperlukan perspektif lain. TMT hadir untuk melengkapi penjelasan tersebut.

TMT menjelaskan fenomena *temporal discounting*, yakni kecenderungan siswa untuk menilai imbalan yang tertunda lebih rendah dibandingkan imbalan yang bisa didapatkan segera.¹⁵⁶

Mekanisme ini berkaitan dengan cara siswa mempersepsikan nilai imbalan berdasarkan jarak waktu perolehannya. Semakin jauh

¹⁵⁴ Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 4.

¹⁵⁵ Kuo Zhang et al., "Effect of Social Media Addiction on Executive Functioning Among Young Adults: The Mediating Roles of Emotional Disturbance and Sleep Quality," *Psychology Research and Behavior Management* 16 (May 2023): hlm. 1912., <https://doi.org/10.2147/PRBM.S414625>.

¹⁵⁶ Steel and König, *Integrating...*, hlm. 892-893.

imbangan itu berada di masa depan, semakin lemah motivasi siswa untuk mengejanya.¹⁵⁷

Dalam konteks ini, siswa tidak bisa semata-mata disebut “malas”. Mereka secara psikologis lebih mudah tergoda stimulasi yang dapat dinikmati saat ini. Tugas PAI menawarkan imbalan jangka panjang seperti internalisasi nilai dan hasil akademik yang baik. Sementara media sosial menawarkan kepuasan instan yang langsung terasa.

Akibatnya, dalam setiap pengambilan keputusan, media sosial tampak lebih menguntungkan secara subjektif, terutama bagi siswa dengan impulsivitas tinggi.¹⁵⁸ Sementara itu, pembelajaran PAI yang menuntut keterlibatan emosional dan perhatian yang mendalam justru bertolak belakang dengan kebiasaan perhatian dangkal yang dibentuk oleh media sosial. Siswa yang mengalami adiksi media sosial, tidak hanya kehilangan waktu belajar, tetapi juga kapasitas untuk terlibat secara mendalam dalam pembelajaran PAI.

b. Hubungan Adiksi *Game Online* dengan Prokrastinasi Akademik

Adiksi *game online* dan prokrastinasi akademik memiliki keterkaitan yang erat dan dapat dijelaskan melalui integrasi dua perspektif teoretis, yaitu teori I-PACE dan TMT. I-PACE menawarkan kerangka untuk memahami proses psikologis di balik

¹⁵⁷ Marc Philipp Janson et al., “Only a Matter of Time? Using Logfile Data to Evaluate Temporal Motivation Theory in University Students’ Examination Preparation,” *British Journal of Educational Psychology* 94, no. 4 (2024): hlm. 1194., <https://doi.org/10.1111/bjep.12712>.

¹⁵⁸ Steel and König, *Integrating...*, hlm. 898.

terbentuknya perilaku adiktif terhadap *game online*, sementara TMT menjelaskan mengapa siswa pada akhirnya memilih untuk bermain *game online* daripada mengerjakan tugas akademik. Mekanisme ini dapat diuraikan melalui komponen-komponen berikut:

1) *Komponen Person*

Komponen *person* merujuk pada karakteristik psikologis bawaan maupun bentukan pengalaman yang memengaruhi kerentanan siswa terhadap adiksi.¹⁵⁹ Siswa dengan impulsivitas tinggi, regulasi diri lemah, atau kecemasan sosial cenderung lebih rentan terjerat adiksi *game online*. Hal ini disebabkan *game online* menawarkan kepuasan instan sebagai alternatif pelarian.¹⁶⁰

Ketika siswa dengan karakteristik tersebut menghadapi tugas PAI yang terasa berat dan tidak memberikan imbalan langsung, muncul respons emosional negatif seperti kebosanan, kecemasan, atau frustrasi. Respons ini mendorong mereka untuk melarikan diri ke aktivitas bermain *game online*.¹⁶¹

2) *Komponen Affect dan Cognition*

Komponen *affect* menjelaskan peran kondisi emosional negatif sebagai pemicu utama perilaku adiktif.¹⁶² *Game online* berfungsi sebagai mekanisme pelarian emosional yang

¹⁵⁹ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 254-255.

¹⁶⁰ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 255-256.; Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 2.

¹⁶¹ Sümer and Büttner, *I'll...*, hlm. 2.

¹⁶² Brand et al., *Integrating...*, hlm. 257.

menawarkan regulasi emosi instan.¹⁶³ Sistem *reward* dalam *game online*, seperti kenaikan level, perolehan item, atau pengakuan dari sesama pemain, memberikan kepuasan yang cepat dan terukur sehingga mampu meredakan ketidaknyamanan akibat tuntutan akademik.¹⁶⁴

Pengalaman afektif berulang ini berinteraksi dengan komponen *cognition*. Proses kognitif siswa secara bertahap membentuk ekspektasi bahwa bermain *game online* adalah strategi paling efektif untuk memulihkan suasana hati.¹⁶⁵ Semakin sering pola ini terulang, semakin kuat hubungan kognitif antara tekanan akademik dan dorongan untuk bermain.

Pada tahap ini muncul fenomena *cue-reactivity* dan *craving* yang sulit dikendalikan. Stimulus eksternal seperti notifikasi *game online*, maupun stimulus internal berupa bayangan pengalaman bermain, sudah cukup untuk membangkitkan dorongan untuk segera bermain.¹⁶⁶

3) Komponen *Execution*

Komponen *execution* berkaitan dengan melemahnya kontrol diri akibat akumulasi proses afektif dan kognitif yang

¹⁶³ Francisco J. Estupiñá et al., "Emotional Regulation in Gaming Disorder: A Systematic Review," *The American Journal on Addictions* 33, no. 6 (2024): hlm. 617., <https://doi.org/10.1111/ajad.13621>.

¹⁶⁴ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 257-258.

¹⁶⁵ Ching-Wen Yeh and Tser-Yieth Chen, "The Role of Online Game Usage in the Relationship between Initial Daily Negative Moods and Subsequent Positive Moods: The Moderating Role of Hedonistic Motivation," *Current Psychology* 43, no. 7 (2024): hlm. 9., <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04789-6>.

¹⁶⁶ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 3-4.

telah berlangsung sebelumnya.¹⁶⁷ Desain *game online* yang menerapkan sistem hadiah acak secara bertahap mengikis kemampuan siswa dalam mengatur dan menghentikan perilaku bermainnya secara mandiri.¹⁶⁸

Akibatnya, meskipun siswa sadar bahwa tugas PAI semakin menumpuk dan tenggat semakin dekat, mereka tetap kesulitan untuk menghentikan aktivitas bermain. Pada titik ini, batas antara kebiasaan bermain dan adiksi menjadi kabur, sehingga prokrastinasi akademik sulit dihindari.

Penjelasan I-PACE di atas melengkapi pemahaman tentang mekanisme adiksi dari sisi psikologis. Selanjutnya, TMT menyoroti aspek motivasional dalam pengambilan keputusan siswa. TMT menjelaskan bahwa siswa cenderung mengurangi nilai imbalan yang tertunda, di mana semakin lama imbalan diperoleh maka semakin rendah nilai subjektifnya.¹⁶⁹ Tugas PAI menawarkan imbalan jangka panjang seperti internalisasi nilai keislaman atau nilai akhir semester, sementara *game online* menawarkan kepuasan instan. Akibatnya, dalam setiap pengambilan keputusan, *game online* selalu tampak lebih menguntungkan secara subjektif terutama bagi siswa dengan tingkat impulsivitas tinggi.¹⁷⁰

¹⁶⁷ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 258-259.; Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 3-4.

¹⁶⁸ Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 4.

¹⁶⁹ Steel and König, *Integrating...*, hlm. 892-893.

¹⁷⁰ *Ibid.*, hlm. 898.

c. Hubungan Penggunaan Kecerdasan Buatan dengan Prokrastinasi Akademik

Hubungan penggunaan kecerdasan buatan dengan prokrastinasi akademik pada mata pelajaran PAI dapat dijelaskan melalui teori TAM. Teori ini menyatakan bahwa penerimaan teknologi oleh siswa ditentukan oleh dua konstruk utama, yaitu persepsi kegunaan dan persepsi kemudahan penggunaan, yang kemudian memengaruhi sikap dan niat perilaku untuk menggunakan teknologi tersebut.¹⁷¹ Dalam konteks prokrastinasi akademik pada mata pelajaran PAI, keempat konstruk ini memiliki peran penting dalam menjelaskan mengapa siswa cenderung menunda-nunda tugas. Berikut adalah penjabaran hubungan setiap konstruk dalam TAM terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa.

1) Persepsi Kemudahan Penggunaan

Persepsi kemudahan penggunaan merujuk pada keyakinan siswa bahwa menggunakan kecerdasan buatan tidak memerlukan usaha yang berat.¹⁷² Ketika siswa merasa kecerdasan buatan sangat mudah dioperasikan, hal ini justru dapat memicu prokrastinasi yang bersifat strategis.¹⁷³ Siswa cenderung menunda pengerjaan tugas PAI karena mereka yakin proses

¹⁷¹ Davis, *A Technology...*, hlm. 26.

¹⁷² Davis, *A Technology...*, hlm. 26.

¹⁷³ Muhammad Abbas et al., "Is It Harmful or Helpful? Examining the Causes and Consequences of Generative AI Usage among University Students," *International Journal of Educational Technology in Higher Education* 21, no. 1 (2024): hlm. 5., <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00444-7>.

penyelesaiannya akan sangat cepat dan mudah berkat bantuan kecerdasan buatan. Keyakinan ini secara tidak langsung mengurangi persepsi mereka terhadap kompleksitas tugas, sehingga siswa kehilangan urgensi untuk memulai pekerjaan lebih awal.¹⁷⁴

2) Persepsi Kegunaan

Persepsi kegunaan mengacu pada sejauh mana siswa percaya bahwa kecerdasan buatan dapat meningkatkan kinerja akademiknya.¹⁷⁵ Dalam pembelajaran PAI, kecerdasan buatan dianggap berguna untuk membantu memahami materi abstrak seperti konsep ketuhanan atau menganalisis hadits.¹⁷⁶ Persepsi positif ini ternyata memiliki dampak ganda terhadap prokrastinasi. Di satu sisi, kecerdasan buatan dapat membantu siswa saat menghadapi kesulitan sehingga mengurangi kecenderungan menunda. Namun di sisi lain, persepsi ini justru dapat meningkatkan prokrastinasi ketika siswa menjadi terlalu bergantung dan menunda proses belajar mandiri.¹⁷⁷ Mereka

¹⁷⁴ Canieso Sebastian Blink P. et al., "Examining the Relationship Between AI Usage and Procrastination Levels in Academic Writing Among Tertiary Students," *American Journal of Multidisciplinary Research dan Development* 7, no. 5 (2025): hlm. 36.

¹⁷⁵ Davis, *A Technology...*, hlm. 26.

¹⁷⁶ Azwar Azwar et al., "The Integration of Artificial Intelligence in Hadith Scholarship: A Bibliometric Perspective on Emerging Research Directions," *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* 11, no. 1 (2025): hlm. 113., <https://doi.org/10.36701/nukhbah.v11i1.2251>; Wiwin Rif'atul Fauziyati, "Dampak Penggunaan Artificial Intelligence (AI) Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 6, no. 4 (2023): hlm. 2185., <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.21623>.

¹⁷⁷ Maliha Mukhtar et al., "Impact of AI Dependence on Procrastination among University Students," *Research Journal of Psychology* 3, no. 1 (2025): hlm. 253.

merasa yakin bahwa kecerdasan buatan akan selalu tersedia untuk menyelesaikan tugas di saat-saat terakhir.

3) Sikap terhadap Penggunaan

Sikap terhadap penggunaan mengacu pada cara siswa memandang kecerdasan buatan.¹⁷⁸ Siswa yang memiliki sikap positif terhadap kecerdasan buatan sebagai "asisten pribadi" cenderung menggunakannya secara aktif dalam belajar.¹⁷⁹ Namun yang perlu diwaspadai adalah ketika sikap positif ini didasari oleh keinginan untuk menghindari kesulitan belajar PAI. Dalam situasi ini, kecerdasan buatan berubah fungsi menjadi sarana untuk lari dari tugas.¹⁸⁰ Akibatnya, siswa menunda interaksi langsung dengan materi PAI dan lebih memilih jalan pintas melalui kecerdasan buatan. Padahal, pembelajaran PAI menuntut proses internalisasi nilai yang tidak bisa digantikan teknologi.

4) Niat Perilaku

Niat perilaku mengacu pada kecenderungan siswa untuk terus menggunakan kecerdasan buatan di masa depan. Jika niat ini kuat dan diiringi dengan motivasi untuk mengurangi beban kerja, maka siswa akan terus mengandalkan kecerdasan buatan

¹⁷⁸ Davis, *A Technology...*, hlm. 25.

¹⁷⁹ Rochman Hadi Mustofa et al., "Extending the Technology Acceptance Model: The Role of Subjective Norms, Ethics, and Trust in AI Tool Adoption among Students," *Computers and Education: Artificial Intelligence* 8 (June 2025): hlm. 1., <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2025.100379>.

¹⁸⁰ Abbas et al., *Is It Harmful...*, hlm. 5.

dalam setiap tugas PAI.¹⁸¹ Pola ketergantungan ini lama-kelamaan menciptakan siklus prokrastinasi kronis. Siswa selalu menunda untuk berpikir kritis dan memproses informasi secara mandiri¹⁸², karena mereka lebih memilih menunggu hingga tenggat mendekat lalu menggunakan kecerdasan buatan untuk menyelesaikan tugas secara instan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa berdasarkan teori TAM, penggunaan kecerdasan buatan dalam pembelajaran PAI memiliki dampak ganda terhadap prokrastinasi akademik. Persepsi kemudahan, kegunaan, sikap, dan niat penggunaan dapat membantu siswa menyelesaikan tugas secara lebih efektif. Namun keempat konstruk ini juga dapat memicu penundaan ketika menumbuhkan rasa ketergantungan dan keyakinan keliru bahwa tugas apa pun bisa diselesaikan secara instan. Dengan kata lain, pengaruh kecerdasan buatan terhadap prokrastinasi sangat bergantung pada cara siswa memanfaatkannya dalam proses belajar.

d. Hubungan Adiksi Media Sosial dan Game Online dengan Prokrastinasi Akademik

Adiksi media sosial dan adiksi *game online* secara simultan memiliki keterkaitan yang erat dengan prokrastinasi akademik.

¹⁸¹ Anas Ali Alhur et al., "Paradox of AI in Higher Education: Qualitative Inquiry Into AI Dependency Among Educators in Palestine," *JMIR Medical Education* 11 (September 2025): hlm. 8., <https://doi.org/10.2196/74947>.

¹⁸² Jinrui Tian and Ronghua Zhang, "Learners' AI Dependence and Critical Thinking: The Psychological Mechanism of Fatigue and the Social Buffering Role of AI Literacy," *Acta Psychologica* 260 (October 2025): hlm. 2., <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105725>.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui integrasi dua perspektif teoretis, yaitu teori I-PACE dan TMT. I-PACE menawarkan kerangka untuk memahami proses psikologis di balik terbentuknya perilaku adiktif terhadap media sosial dan *game online*. Sementara itu, TMT menjelaskan mengapa siswa pada akhirnya memilih kedua aktivitas digital tersebut daripada mengerjakan tugas akademik.

1) Komponen *Person*

Komponen *person* merujuk pada karakteristik psikologis bawaan maupun bentukan pengalaman yang memengaruhi kerentanan individu terhadap adiksi.¹⁸³ Siswa dengan impulsivitas tinggi, regulasi diri lemah, atau kecemasan sosial cenderung lebih rentan terjatuh dalam adiksi media sosial maupun *game online*.¹⁸⁴ Kedua platform digital ini menawarkan kepuasan instan, namun dengan cara yang berbeda.¹⁸⁵ Media sosial menyediakan validasi sosial melalui *like* dan komentar, sementara *game online* menawarkan pencapaian virtual dan tantangan yang adiktif.¹⁸⁶

Ketika siswa dengan karakteristik demikian dihadapkan pada tugas PAI yang terasa berat dan tidak memberikan imbalan

¹⁸³ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 254-255.

¹⁸⁴ Jin Zhao et al., "Risk Factors Associated with Social Media Addiction: An Exploratory Study," *Frontiers in Psychology* 13 (April 2022): hlm. 5., <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>.

¹⁸⁵ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 255-256.; Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 2.

¹⁸⁶ Rahmi Putri Rangkuti et al., "Kecanduan Sosial Media Dan Kesehatan Mental Pada Remaja," *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 16, no. 2 (2024): hlm. 84.; Kowalik and Delfabbro, *A Scoping...*, hlm. 26.

langsung, muncullah respons emosional negatif seperti kebosanan, kecemasan, atau frustrasi. Respons ini pada akhirnya mendorong mereka untuk melarikan diri ke kedua aktivitas digital tersebut sebagai bentuk kompensasi sementara.¹⁸⁷

2) Komponen *Affect* dan *Cognition*

Komponen *affect* menjelaskan bagaimana kondisi emosional negatif berperan sebagai pemicu utama perilaku adiktif.¹⁸⁸ Pada titik ini, media sosial dan *game online* berfungsi sebagai mekanisme pelarian emosional yang menawarkan alternatif regulasi afektif instan. Media sosial memberikan hiburan ringan melalui konten tanpa akhir dan interaksi sosial. Sementara *game online* dengan sistem *reward*-nya, seperti kenaikan level hingga pengakuan dari sesama pemain, memberikan kepuasan yang cepat dan terukur.¹⁸⁹ Keduanya

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹⁸⁷ Lipika Malik et al., “Mediating Roles of Fear of Missing Out and Boredom Proneness on Psychological Distress and Social Media Addiction Among Indian Adolescents,” *Journal of Technology in Behavioral Science* 9, no. 2 (2023): hlm. 3., <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00323-4>; Yang Wang et al., “Anxiety, Depression, and Stress Are Associated with Internet Gaming Disorder During COVID-19: Fear of Missing Out as a Mediator,” *Frontiers in Psychiatry* 13 (February 2022): hlm. 5., <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.827519>.

¹⁸⁸ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 257.

¹⁸⁹ S. Antons et al., “From Game Engagement to Craving Responses – The Role of Gratification and Compensation Experiences during Video-Gaming in Casual and at-Risk Gamers,” *Addictive Behaviors Reports* 18 (December 2023): hlm. 2., <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2023.100520>.

secara efektif meredakan ketidaknyamanan emosional akibat tuntutan akademik.¹⁹⁰

Pengalaman afektif yang berulang ini kemudian berinteraksi dengan komponen *cognition*. Proses kognitif siswa secara bertahap membentuk ekspektasi bahwa bermain media sosial maupun *game online* adalah strategi paling efektif untuk memulihkan suasana hati.¹⁹¹ Semakin sering pola ini terulang, semakin kuat pula asosiasi kognitif antara tekanan akademik dan dorongan untuk mengakses kedua platform tersebut.

Pada tahap ini, muncul fenomena *cue-reactivity* dan *craving*. Stimulus eksternal seperti notifikasi media sosial atau *game online*, maupun stimulus internal seperti bayangan pengalaman bermain atau berselancar di media sosial, sudah cukup membangkitkan keinginan kuat yang sulit dikendalikan.¹⁹²

Siswa dapat dengan mudah beralih dari satu platform ke platform lain ketika mulai bosan, menciptakan pola distraksi yang berkelanjutan.¹⁹³

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹⁹⁰ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 257-258.

¹⁹¹ Yuxuan Jiang et al., "The Longitudinal Effect of Psychological Distress on Internet Addiction Symptoms Among Chinese College Students: Cross-Lagged Panel Network Analysis," *Journal of Medical Internet Research* 27 (May 2025): hlm. 9., <https://doi.org/10.2196/70680>.

¹⁹² Mengjian Hu et al., "Temporal Attentional Bias to Visual Game Stimuli in Internet Gaming Disorder," *Journal of Behavioral Addictions* 14, no. 1 (2025): hlm. 342., <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00075>; Elisa Wegmann et al., "Social-Networks-Related Stimuli Interferes Decision Making under Ambiguity: Interactions with Cue-Induced Craving and Problematic Social-Networks Use," *Journal of Behavioral Addictions* 10, no. 2 (2021): hlm. 292., <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00036>.

¹⁹³ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 3-4.

3) Komponen Execution

Komponen *execution* berkaitan dengan melemahnya kapasitas pengendalian diri sebagai akumulasi dari proses afektif dan kognitif sebelumnya.¹⁹⁴ Paparan berulang terhadap dua sumber distraksi sekaligus mampu melemahkan kontrol diri siswa. Kesenangan yang terus-menerus terpicu oleh notifikasi media sosial dan hadiah dalam *game online* membuat kemampuan berpikir jernih dan merencanakan perilaku semakin terganggu.¹⁹⁵

Akibatnya, meskipun siswa sepenuhnya menyadari bahwa tugas PAI semakin menumpuk dan tenggat semakin mendekat, mereka tetap mengalami kesulitan untuk menghentikan aktivitas digitalnya. Pada titik ini, batas antara kebiasaan bermain dan adiksi menjadi kabur, sehingga prokrastinasi akademik sulit dihindari.

Penjelasan mengenai mekanisme adiksi ini kemudian dilengkapi oleh TMT yang menyoroti aspek motivasional dalam pengambilan keputusan. Teori ini menjelaskan bahwa manusia cenderung mengurangi nilai imbalan yang tertunda.¹⁹⁶ Artinya, semakin lama imbalan diperoleh, semakin rendah nilai subjektifnya. Tugas PAI, seperti pemahaman spiritual atau nilai akhir semester,

¹⁹⁴ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 258-259.; Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 3-4.

¹⁹⁵ Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 4.

¹⁹⁶ Steel and König, *Integrating...*, hlm. 892-893.

menawarkan imbalan yang bersifat jangka panjang. Sebaliknya, media sosial dan *game online* menawarkan kepuasan yang instan.

Dalam kasus siswa dengan adiksi ganda, mereka tidak hanya berhadapan dengan satu sumber godaan, tetapi dua sumber yang saling melengkapi.¹⁹⁷ Ketika bosan dengan media sosial, *game online* tersedia sebagai alternatif. Ketika lelah bermain *game online*, media sosial siap menanti. Keduanya memberikan *reward* instan dengan cara yang berbeda, sehingga daya tariknya semakin besar.

e. Hubungan Adiksi Media Sosial dan Penggunaan Kecerdasan Buatan dengan Prokrastinasi Akademik

Adiksi media sosial dan penggunaan kecerdasan buatan secara simultan memiliki keterkaitan yang unik dengan prokrastinasi akademik. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui integrasi tiga perspektif teoretis, yaitu teori I-PACE, TAM, dan TMT. I-PACE menawarkan kerangka untuk memahami proses psikologis di balik terbentuknya perilaku adiktif terhadap media sosial. TAM menjelaskan faktor-faktor yang mendorong siswa mengadopsi dan menggunakan kecerdasan buatan dalam konteks akademik. Sementara TMT menerangkan mengapa siswa pada akhirnya memilih untuk menunda tugas demi aktivitas digital yang lebih menarik. Ketiga teori

¹⁹⁷ Blen Dereje Shiferaw et al., "Impact of Digital Addiction on Youth Health: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Journal of Behavioral Addictions* 14, no. 3 (2025): hlm. 1130., <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00081>.

ini saling melengkapi dalam menjelaskan kompleksitas prokrastinasi akademik di era digital.

1) Komponen *Person*

Komponen *person* merujuk pada karakteristik psikologis bawaan maupun bentukan pengalaman yang memengaruhi kerentanan siswa terhadap adiksi media sosial sekaligus membentuk persepsi terhadap kecerdasan buatan.¹⁹⁸ Siswa dengan impulsivitas tinggi, regulasi diri lemah, atau kebutuhan akan pengakuan sosial cenderung lebih rentan terjatuh dalam adiksi media sosial. Hal ini terjadi karena platform media sosial menawarkan validasi sosial secara instan melalui fitur *like*, komentar, dan interaksi personal.¹⁹⁹

Karakteristik psikologis yang sama juga membuat siswa lebih terbuka terhadap teknologi yang menawarkan kemudahan dan kecepatan, termasuk kecerdasan buatan. Mereka melihat kecerdasan buatan sebagai solusi praktis untuk mengatasi hambatan akademik tanpa perlu mengerahkan usaha berlebih.²⁰⁰ Dengan kata lain, profil psikologis tertentu membuat siswa tidak hanya rentan terhadap adiksi media sosial, tetapi juga cenderung

¹⁹⁸ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 254-255.

¹⁹⁹ Lakilaki et al., *The Phenomenological...*, hlm. 268.

²⁰⁰ Davis, *A Technology...*, hlm. 26.

mengadopsi kecerdasan buatan sebagai jalan pintas dalam menyelesaikan tugas.

Ketika siswa dengan karakteristik tersebut dihadapkan pada tugas PAI yang terasa berat dan tidak memberikan imbalan langsung, muncullah respons emosional negatif seperti kebosanan, kecemasan, atau frustrasi. Respons ini pada akhirnya mendorong pelarian ke media sosial sebagai bentuk kompensasi sementara.²⁰¹ Sementara itu, kecerdasan buatan dipersepsikan sebagai "jalan pintas" yang akan menyelamatkan mereka di kemudian hari ketika ada tugas sudah semakin mendesak.

2) Komponen *Affect*

Komponen *affect* menjelaskan bagaimana kondisi emosional negatif berperan sebagai pemicu utama perilaku adiktif.²⁰² Ketika siswa mengalami kebosanan, kecemasan, atau frustrasi akibat tekanan tugas PAI, mereka cenderung mencari cara untuk meredakan ketidaknyaman tersebut. Media sosial hadir sebagai mekanisme pelarian emosional yang menawarkan perbaikan suasana hati secara instan.

Media sosial memberikan hiburan ringan melalui konten tanpa akhir serta interaksi sosial yang mampu mengalihkan perhatian dari tekanan akademik.²⁰³ Sensasi menyenangkan ini

²⁰¹ Sümer and Büttner, *I'll Do It...*, hlm. 2.

²⁰² Brand et al., *Integrating...*, hlm. 257.

²⁰³ Ramadhaniyah et al., *Hubungan...*, hlm. 162.

secara efektif meredakan ketidaknyamanan emosional yang sebelumnya dirasakan siswa. akibatnya, pola pelarian ke media sosial semakin menguat setiap kali siswa menghadapi situasi akademik yang tidak menyenangkan.

3) Komponen *Cognition*

Pengalaman emosional yang berulang dari mengakses media sosial kemudian berinteraksi dengan komponen *cognition*. Proses kognitif siswa secara bertahap membentuk ekspektasi bahwa mengakses media sosial adalah strategi paling efektif untuk memulihkan suasana hati. Semakin sering pola ini terulang, semakin kuat juga hubungan antara tekanan akademik dan dorongan untuk mengakses media sosial.²⁰⁴

Pada saat yang sama, dalam kerangka TAM, siswa juga mengembangkan dua persepsi penting tentang kecerdasan buatan.

Pertama, persepsi kemudahan penggunaan, yaitu keyakinan bahwa kecerdasan buatan tidak memerlukan usaha berat untuk dioperasikan. Kedua, persepsi kegunaan, yaitu keyakinan bahwa kecerdasan buatan bermanfaat untuk membantu menyelesaikan tugas akademik, termasuk tugas-tugas PAI yang kompleks.²⁰⁵

Kedua persepsi ini berinteraksi secara kompleks dengan ekspektasi yang terbentuk dari pengalaman mengakses media

²⁰⁴ Meynadier et al., "Using Social Media to Cope with Psychological Distress and Fear of Missing Out," hlm. 12688.

²⁰⁵ Davis, *A Technology...*, hlm. 26.

sosial. Di satu sisi, siswa membentuk ekspektasi bahwa media sosial mampu memperbaiki suasana hati ketika tertekan oleh tugas.²⁰⁶ Di sisi lain, mereka juga meyakini bahwa kecerdasan buatan akan memudahkan penyelesaian tugas ketika mereka akhirnya memutuskan untuk mengerjakannya.

Kombinasi ekspektasi ini menciptakan kondisi psikologis yang membuat prokrastinasi terasa tidak masalah di mata siswa. mereka merasa memiliki jaminan bahwa tugas berat sekalipun masih dapat diselesaikan dengan cepat berkat bantuan kecerdasan buatan.

4) Komponen *Execution*

Komponen *execution* berkaitan dengan melemahnya kemampuan mengendalikan diri akibat akumulasi proses afektif dan kognitif sebelumnya.²⁰⁷ Paparan berulang terhadap notifikasi dan konten media sosial secara bertahap mengikis kemampuan siswa dalam mengatur perilaku digitalnya secara mandiri.²⁰⁸ Kebiasaan mendapatkan kesenangan instan dari media sosial membuat siswa semakin sulit menunda kepuasan dan merencanakan perilaku secara matang.

Di sisi lain, keyakinan bahwa kecerdasan buatan akan mampu menyelesaikan tugas dengan cepat semakin menurunkan

²⁰⁶ Tang and He, *Impact...*, hlm. 7.

²⁰⁷ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 258-259.; Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 3-4.

²⁰⁸ Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 4.

urgensi untuk memulai pekerjaan lebih awal.²⁰⁹ Siswa merasa tidak perlu buru-buru mengerjakan tugas karena percaya bahwa kecerdasan buatan akan menjadi membantu mereka di saat-saat terakhir. Kombinasi antara lemahnya kontrol diri dan keyakinan akan adanya jalan pintas menciptakan kondisi yang sangat kondusif bagi prokrastinasi.

Penjelasan mengenai mekanisme adiksi dan persepsi teknologi ini kemudian dilengkapi oleh TMT yang menyoroti aspek motivasional dalam pengambilan keputusan. Teori ini menjelaskan bahwa manusia cenderung mengurangi nilai imbalan yang tertunda dibandingkan imbalan yang instan.²¹⁰ Semakin lama imbalan diperoleh, semakin rendah nilai subjektifnya di mata siswa.

Tugas PAI memberikan imbalan jangka panjang seperti pemahaman spiritual, internalisasi nilai-nilai keislaman atau nilai akhir semester. Sebaliknya, media sosial menawarkan kepuasan yang segera dalam bentuk hiburan, validasi sosial, dan pelepasan dari tekanan akademik. Sementara itu, kecerdasan buatan menawarkan jaminan bahwa tugas berat sekalipun dapat diselesaikan dalam waktu singkat. Keyakinan ini semakin memperkuat keputusan siswa untuk menunda, karena mereka merasa prokrastinasi tidak akan membawa konsekuensi serius. Dengan kata lain, media sosial menciptakan

²⁰⁹ Abbas et al., *Is It...*, hlm. 5.

²¹⁰ Steel and König, *Integrating...*, hlm. 892-893.

dorongan untuk menunda, sementara kecerdasan buatan menyediakan pembenaran bahwa penundaan itu tidak masalah.

f. Hubungan Adiksi *Game Online* dan Penggunaan Kecerdasan Buatan dengan Prokrastinasi Akademik

Adiksi *game online* dan penggunaan kecerdasan buatan secara simultan memiliki keterkaitan yang erat dengan prokrastinasi akademik. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui integrasi tiga perspektif teoretis, yaitu teori I-PACE, TAM, dan TMT. I-PACE memberikan kerangka untuk memahami proses psikologis di balik terbentuknya perilaku adiktif terhadap *game online*. Sementara itu, TAM menjelaskan faktor-faktor yang mendorong siswa untuk mengadopsi dan menggunakan kecerdasan buatan dalam konteks akademik. Adapun TMT menerangkan mengapa siswa pada akhirnya memilih untuk menunda tugas demi aktivitas digital yang lebih menarik. Ketiga teori ini ketika diintegrasikan, mampu memberikan gambaran utuh tentang dinamika prokrastinasi akademik yang dipicu oleh kombinasi adiksi *game online* dan penggunaan kecerdasan buatan.

1) Komponen *Person*

Komponen *person* merujuk pada karakteristik psikologis bawaan maupun bentukan pengalaman yang memengaruhi kerentanan individu terhadap adiksi *game online*, sekaligus membentuk persepsi terhadap teknologi seperti kecerdasan

buatan.²¹¹ Siswa dengan tingkat impulsivitas tinggi, regulasi diri lemah, atau kecemasan sosial cenderung lebih rentan terjatuh dalam adiksi *game online*. Hal ini disebabkan oleh desain *game online* yang menawarkan dunia alternatif dengan sistem *reward* dan pencapaian virtual yang memberikan kontrol dan kepuasan instan.²¹²

Dari sisi yang sama, karakteristik ini juga membuat siswa lebih terbuka terhadap teknologi yang menawarkan kemudahan dan kecepatan, termasuk kecerdasan buatan. Mereka memandang kecerdasan buatan sebagai solusi praktis untuk mengatasi hambatan akademik tanpa perlu mengerahkan upaya berlebih.²¹³

Dengan demikian, profil psikologis tertentu tidak hanya membuat siswa rentan terhadap adiksi *game online*, tetapi juga cenderung mendorong adopsi kecerdasan buatan sebagai jalan pintas dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Ketika siswa dengan karakteristik tersebut dihadapkan pada tugas PAI yang dipersepsikan berat dan tidak memberikan imbalan langsung, muncullah respons emosional negatif seperti kebosanan, kecemasan, atau frustrasi. Respons ini mendorong mereka untuk melarikan diri ke *game online* sebagai bentuk kompensasi sementara.²¹⁴ Pada saat yang bersamaan, kecerdasan

²¹¹ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 254-255.

²¹² Brand et al., *Integrating...*, hlm. 255-256.; Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 2.

²¹³ Davis, *A Technology...*, hlm. 26.

²¹⁴ Sümer and Büttner, *I'll...*, hlm. 2.

buatan dipersepsikan sebagai jalan pintas yang akan menyelamatkannya mereka di kemudian hari ketika tenggat waktu semakin mendekat.²¹⁵

2) Komponen *Affect*

Komponen *affect* menjelaskan bagaimana kondisi emosional negatif berperan sebagai pemicu utama perilaku adiktif.²¹⁶ Ketika siswa mengalami tekanan, kebosanan, atau frustrasi akibat tuntutan tugas PAI, mereka secara alami mencari cara untuk meredakan ketidaknyamanan tersebut. *Game online* hadir sebagai mekanisme pelarian emosional yang menawarkan regulasi afektif secara instan.²¹⁷

Sistem *reward* yang tertanam dalam game, mulai dari kenaikan level, perolehan item langka, hingga pengakuan dari sesama pemain, memberikan kepuasan yang cepat dan terukur. Sensasi menyenangkan ini secara efektif meredakan ketidaknyamanan emosional yang ditimbulkan oleh tekanan akademik.²¹⁸

3) Komponen *Cognition*

Pengalaman afektif yang berulang tersebut kemudian berinteraksi dengan komponen *cognition*. Proses kognitif siswa secara bertahap membangun keyakinan bahwa bermain *game*

²¹⁵ Blink P. et al., *Examining...*, hlm. 36.

²¹⁶ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 257.

²¹⁷ Estupiñá et al., *Emotional...*, hlm. 617.

²¹⁸ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 257-258.

online merupakan strategi paling efektif untuk memulihkan suasana hati.²¹⁹ Semakin sering pola ini terulang, semakin kuat pula asosiasi antara tekanan akademik dan dorongan untuk bermain.

Pada saat yang sama, dalam kerangka TAM, siswa juga mengembangkan dua persepsi utama mengenai kecerdasan buatan. Pertama, persepsi kemudahan, yaitu keyakinan bahwa kecerdasan buatan tidak memerlukan usaha berat untuk dioperasikan. Kedua, persepsi kegunaan, yaitu keyakinan bahwa kecerdasan buatan bermanfaat untuk membantu menyelesaikan tugas akademik, termasuk tugas-tugas PAI yang kompleks dan membutuhkan pemahaman yang mendalam.²²⁰

Kedua persepsi ini menciptakan kondisi psikologis yang membuat prokrastinasi terasa aman di mata siswa. mereka merasa memiliki jaminan bahwa tugas berat sekalipun masih dapat diselesaikan dengan cepat berkat bantuan kecerdasan buatan.

4) Komponen *Execution*

Komponen *execution* berkaitan dengan melemahnya kapasitas pengendalian diri akibat akumulasi dari proses afektif dan kognitif yang telah berlangsung sebelumnya.²²¹ Desain *game online* yang menerapkan sistem hadiah acak secara bertahap

²¹⁹ Yeh and Chen, *The Role...*, hlm. 9.

²²⁰ Davis, *A Technology...*, hlm. 26.

²²¹ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 258-259.; Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 3-4.

mengikis kemampuan siswa untuk mengatur dan menghentikan perilaku bermainnya secara mandiri.²²² Kebiasaan mendapatkan kesenangan instan dari *game online* membuat siswa semakin sulit untuk menunda kepuasan dan merencanakan perilaku secara matang.

Di sisi lain, keyakinan bahwa kecerdasan buatan akan mampu menyelesaikan tugas dengan cepat semakin menurunkan urgensi untuk memulai pekerjaan lebih awal.²²³ Siswa merasa tidak perlu buru-buru mengerjakan tugas karena percaya bahwa kecerdasan buatan akan menjadi penyelamat ketika waktu sudah mendesak. Kombinasi antara lemahnya kontrol diri dan keyakinan akan adanya jalan pintas menciptakan kondisi yang sangat kondusif bagi prokrastinasi akademik.

Penjelasan mengenai mekanisme adiksi dan persepsi teknologi di atas kemudian dilengkapi oleh TMT yang menyoroti aspek motivasional dalam pengambilan keputusan. Teori ini menjelaskan bahwa siswa cenderung mengurangi nilai imbalan yang tertunda dibandingkan dengan imbalan yang instan.²²⁴ Semakin panjang jarak waktu antara perilaku dan imbalannya, semakin rendah nilai subjektif imbalan tersebut di mata siswa.

²²² Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 4.

²²³ Abbas et al., *Is It...*, hlm. 5.

²²⁴ Steel and König, *Integrating...*, hlm. 892-893.

Tugas PAI memberikan imbalan jangka panjang seperti pencapaian pemahaman spiritual, internalisasi nilai-nilai keislaman atau nilai akhir semester. Sebaliknya, *game online* menawarkan kepuasan yang instan dalam bentuk kesenangan dan pencapaian virtual. Sementara itu, kecerdasan buatan menawarkan jaminan bahwa tugas berat sekalipun dapat diselesaikan dalam waktu singkat. Keyakinan ini semakin memperkuat keputusan siswa untuk menunda, karena mereka merasa prokrastinasi tidak akan membawa konsekuensi serius. Dengan kata lain, *game online* menciptakan dorongan kuat untuk menunda dan melarikan diri dari tugas, sementara kecerdasan buatan menyediakan pembenaran bahwa penundaan itu tidak masalah karena tugas tetap dapat diselesaikan dengan cepat di kemudian hari.

- g. Hubungan Adiksi Media Sosial, *Game Online*, dan Penggunaan Kecerdasan Buatan dengan Prokrastinasi Akademik

Adiksi media sosial, adiksi *game online*, dan penggunaan kecerdasan buatan secara simultan memiliki keterkaitan yang kompleks dengan prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI. Keterkaitan ini dapat dan dapat dijelaskan secara komprehensif melalui integrasi tiga perspektif teoretis, yaitu teori I-PACE, TAM, dan TMT. I-PACE menawarkan kerangka untuk memahami proses psikologis di balik terbentuknya perilaku adiktif terhadap media sosial dan *game online*. TAM menjelaskan faktor-faktor yang mendorong

siswa mengadopsi dan menggunakan kecerdasan buatan dalam konteks akademik. Sementara TMT menerangkan mengapa siswa pada akhirnya memilih untuk menunda tugas demi aktivitas digital yang lebih menarik. Ketiga teori ini bekerja secara sinergis dalam menjelaskan bagaimana kombinasi ketiga variabel tersebut membentuk ekosistem digital yang mendorong perilaku prokrastinasi akademik.

1) Komponen Person

Komponen *person* merujuk pada karakteristik psikologis yang memengaruhi kerentanan siswa terhadap adiksi media sosial dan *game online*, sekaligus membentuk persepsi terhadap kecerdasan buatan.²²⁵ Siswa dengan impulsivitas tinggi, regulasi diri lemah, kebutuhan akan pengakuan sosial, atau kecemasan sosial cenderung lebih rentan terjatuh dalam adiksi media sosial maupun *game online*.²²⁶ Media sosial menyediakan validasi sosial instan, sementara *game online* menawarkan pencapaian virtual yang memberikan rasa kompetensi.²²⁷ Karakteristik ini juga membuat siswa lebih terbuka terhadap kecerdasan buatan sebagai solusi instan untuk mengatasi kesulitan belajar. Ketika siswa dengan karakteristik demikian dihadapkan pada tugas PAI yang terasa berat, muncul respons emosional negatif seperti

²²⁵ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 254-255.

²²⁶ Zhao et al., *Risk...*, hlm. 5.

²²⁷ Lakilaki et al., *The Phenomenological...*, hlm. 268.

kebosanan atau frustrasi yang mendorong pelarian ke media sosial dan *game online*.²²⁸

2) Komponen Affect dan Cognition

Komponen *affect* menjelaskan bagaimana kondisi emosional negatif yang menjadi pemicu utama perilaku adiktif, di mana media sosial dan *game online* berfungsi sebagai mekanisme pelarian emosional instan.²²⁹ Media sosial memberikan hiburan melalui konten tanpa akhir yang meredakan ketidaknyamanan emosional, sementara *game online* dengan sistem *rewardnya* memberikan kepuasan cepat dan terukur. Pengalaman afektif berulang ini membentuk ekspektasi kognitif bahwa mengakses kedua platform tersebut adalah strategi paling efektif untuk memulihkan suasana hati.²³⁰ Pada tahap ini muncul *cue-reactivity* dan *craving*, di mana notifikasi atau bayangan bermain *game online* sudah cukup untuk membangkitkan keinginan kuat untuk segera mengaksesnya.

Pada saat yang sama, dalam kerangka TAM, siswa mengembangkan persepsi bahwa kecerdasan buatan mudah digunakan dan bermanfaat untuk menyelesaikan tugas akademik.²³¹ Kecerdasan buatan dipersepsikan sebagai teknologi yang dapat diakses kapan saja, merespons cepat, dan memberikan

²²⁸ Malik et al., *Mediating...*, hlm. 3.

²²⁹ Brand et al., *Integrating...*, hlm. 257.

²³⁰ Ramadhaniansyah et al., *Hubungan...*, hlm. 162.

²³¹ Davis, *A Technology...*, hlm. 26.

jawaban tanpa usaha kognitif berarti. Persepsi ini membentuk sikap positif dan niat untuk terus menggunakannya di masa depan.

Ketiga konstruk kognitif ini berinteraksi secara kompleks, di mana siswa meyakini media sosial dan *game online* mampu memperbaiki suasana hati, sementara kecerdasan buatan akan memudahkan penyelesaian tugas nantinya. Kombinasi ekspektasi ini menciptakan kondisi psikologis yang membuat prokrastinasi terasa "aman" karena tugas diyakini masih bisa diselesaikan dengan cepat berkat bantuan teknologi.

3) Komponen *Execution*

Komponen *execution* berkaitan dengan melemahnya kapasitas pengendalian diri akibat akumulasi dari proses afektif dan kognitif yang telah berlangsung.²³² Paparan berulang terhadap notifikasi media sosial dan sistem hadiah acak dalam *game online* mampu melemahkan kontrol diri siswa.²³³ Siswa semakin sulit mengatur waktu dan membatasi diri karena terbiasa merespons stimulus digital yang cepat dan menyenangkan. Akibatnya, mereka mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus pada tugas akademik karena perhatiannya mudah teralihkan. Ketika mencoba belajar, siswa sering bergantian

²³² Brand et al., *Integrating...*, hlm. 258-259.; Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 3-4.

²³³ Brand et al., *The Interaction...*, hlm. 4.

membuka media sosial dan bermain *game online*, sehingga menciptakan siklus prokrastinasi.

Keyakinan bahwa kecerdasan buatan akan mampu menyelesaikan tugas dengan cepat semakin menurunkan urgensi untuk memulai pekerjaan lebih awal.²³⁴ Siswa merasa bahwa meskipun menunda, masih ada jalan keluar berupa kecerdasan buatan saat tenggat waktu semakin mendekat, yang dalam teori TAM disebut sebagai persepsi kemanfaatan. Keyakinan ini justru menciptakan rasa aman palsu yang memperkuat perilaku prokrastinasi.

Penjelasan mengenai mekanisme adiksi dan persepsi teknologi ini kemudian dilengkapi oleh TMT yang menyoroti aspek motivasional dalam pengambilan keputusan. Teori ini menjelaskan bahwa manusia cenderung mengurangi nilai imbalan yang tertunda.²³⁵ Tugas PAI menawarkan imbalan jangka panjang seperti pemahaman spiritual dan internalisasi nilai-nilai keislaman. Sebaliknya, media sosial dan *game online* menawarkan kepuasan instan, seperti hiburan, validasi sosial, dan pencapaian virtual.²³⁶ Kedua platform ini saling melengkapi dalam memenuhi kebutuhan akan hiburan instan, sehingga siswa kehilangan dorongan untuk kembali ke tugas akademik.

²³⁴ Abbas et al., *Is It...*, hlm. 5.

²³⁵ Steel and König, *Integrating...*, hlm. 892-893.

²³⁶ Rangkuti et al., *Kecanduan...*, hlm. 84.; Kowalik and Delfabbro, *A Scoping...*, hlm. 26.

Kecerdasan buatan menawarkan jaminan bahwa tugas berat sekalipun dapat diselesaikan dalam waktu singkat.²³⁷ Keyakinan ini semakin memperkuat keputusan untuk menunda, karena siswa merasa prokrastinasi tidak akan membawa konsekuensi serius. Dengan kata lain, media sosial dan *game online* menciptakan dorongan kuat untuk menunda dan melarikan diri dari tugas, sementara kecerdasan buatan menyediakan alasan pembenaran bahwa penundaan itu tidak masalah karena tugas tetap dapat diselesaikan dengan cepat di kemudian hari.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban sementara terhadap suatu pertanyaan penelitian sampai dibuktikan dengan data yang terkumpul. Adapun hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

1. H₀: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI.
H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI.
2. H₀: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi *game online* terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI.
H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi *game online* terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI

²³⁷ Abbas et al., *Is It...*, hlm. 5.

3. H₀: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan kecerdasan buatan terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI.
H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan kecerdasan buatan terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI.
4. H₀: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi media sosial dan *game online* secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI.
H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi media sosial dan *game online* secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI.
5. H₀: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi media sosial dan penggunaan kecerdasan buatan secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI.
H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi media sosial dan penggunaan kecerdasan buatan secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI.
6. H₀: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi *game online* dan penggunaan kecerdasan buatan secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI.

H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi *game online* dan penggunaan kecerdasan buatan secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI.

7. H₀: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi media sosial, *game online*, dan penggunaan kecerdasan buatan secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI.

H_a: Terdapat pengaruh yang signifikan antara adiksi media sosial, *game online*, dan penggunaan kecerdasan buatan secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI.

H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini disusun ke dalam tiga bagian utama, yaitu bagian awal, bagian utama, dan bagian akhir, yang masing-masing saling berkaitan dan disajikan secara sistematis untuk memberikan gambaran utuh mengenai keseluruhan isi penelitian.

Bagian awal meliputi halaman sampul depan, halaman judul, halaman pernyataan keaslian, pernyataan bebas plagiasi, halaman pengesahan, halaman dewan penguji, halaman pengesahan pembimbing, halaman nota dinas, abstrak, halaman transliterasi, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

Bagian utama merupakan uraian penelitian, yakni mulai pendahuluan sampai penutup yang termuat dalam bab-bab integral. Pada tesis ini peneliti

memuat hasil penelitian dalam empat bab. Setiap bab terdapat sub bab yang menjelaskan pokok bahasan dari bab terkait dengan tema penelitian.

Sistematika pada bagian ini sebagai berikut:

1. BAB I pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian yang relevan, landasan teori, hipotesis penelitian, dan sistematika pembahasan.
2. BAB II metode penelitian yang berisi pendekatan dan jenis penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, instrumen pengumpulan data, uji validitas dan reliabilitas, analisis data penelitian dan uji hipotesis penelitian.
3. BAB III hasil penelitian dan pembahasan yang ini berisi hasil penelitian, pembahasan, dan keterbatasan penelitian.
4. BAB IV Penutup yang berisi kesimpulan, implikasi, dan saran.

Adapun bagian akhir tesis ini terdiri dari daftar pustaka dan lampiran yang terkait dengan penelitian.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis serta pengujian hipotesis yang telah dilakukan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Adiksi media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI. Semakin tinggi tingkat adiksi media sosial siswa, semakin tinggi juga kecenderungan prokrastinasi akademik pada mata pelajaran PAI.
2. Adiksi *game online* berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI. Peningkatan intensitas dan keterikatan pada *game online* mendorong meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik.
3. Penggunaan kecerdasan buatan tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI. Hal ini disebabkan karena kecerdasan buatan dipersepsikan oleh siswa sebagai teknologi yang bersifat fungsional dan instrumental untuk membantu penyelesaian tugas akademik, bukan sebagai sarana hiburan yang bersifat adiktif.
4. Adiksi media sosial dan adiksi *game online* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi dua bentuk adiksi digital tersebut memperkuat kecenderungan prokrastinasi akademik.

5. Adiksi media sosial dan penggunaan kecerdasan buatan secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI. Meskipun penggunaan kecerdasan buatan secara parsial tidak signifikan, namun dalam kombinasi dengan adiksi media sosial keduanya memberikan pengaruh yang signifikan.
6. Adiksi *game online* dan penggunaan kecerdasan buatan secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI. Meskipun penggunaan kecerdasan buatan secara parsial tidak signifikan, namun dalam kombinasi dengan adiksi *game online* keduanya memberikan pengaruh yang signifikan.
7. Adiksi media sosial, adiksi *game online*, dan penggunaan kecerdasan buatan secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa pada mata pelajaran PAI. Ketiga variabel independen secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap variasi prokrastinasi akademik siswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, beberapa saran dapat diajukan untuk penelitian selanjutnya.

1. Disarankan menggunakan pendekatan kualitatif atau campuran agar diperoleh pemahaman lebih mendalam mengenai motif dan pengalaman

siswa dalam menggunakan media sosial, *game online*, dan kecerdasan buatan terkait prokrastinasi akademik.

2. Penelitian mendatang sebaiknya memperluas variabel dengan memasukkan faktor lain seperti motivasi belajar, kontrol diri, regulasi emosi, dukungan orang tua, dan iklim sekolah agar model penelitian lebih komprehensif.
3. Perlu melibatkan subjek dan lokasi lebih beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil.
4. Pengukuran penggunaan kecerdasan buatan perlu lebih spesifik dengan membedakan jenis aplikasi, intensitas, dan tujuan penggunaannya.
5. Desain penelitian longitudinal dianjurkan untuk mengamati perubahan perilaku prokrastinasi dari waktu ke waktu serta memperkuat pemahaman hubungan sebab-akibat antar variabel.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Keterbatasan tersebut berkaitan dengan desain penelitian, cakupan variabel, serta konteks penelitian, yang diuraikan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan kuesioner, sehingga data yang diperoleh bersifat *self-report* dan bergantung pada persepsi serta kejujuran responden. Keterbatasan ini

menyebabkan penelitian belum mampu menggali secara mendalam konteks dan alasan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

2. Variabel independen yang diteliti terbatas pada adiksi media sosial, adiksi *game online*, dan penggunaan kecerdasan buatan. Sementara itu, hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa sebagian besar variasi prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian yang belum dikaji.
3. Penelitian ini dilakukan pada satu satuan pendidikan, yaitu SMA UII Yogyakarta, sehingga hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi ke konteks sekolah lain dengan karakteristik yang berbeda.
4. Pengukuran penggunaan kecerdasan buatan dalam penelitian ini masih bersifat umum dan belum membedakan jenis aplikasi, intensitas penggunaan, serta tujuan pemanfaatannya dalam konteks akademik maupun non-akademik.

Dengan mempertimbangkan keterbatasan tersebut, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati. Meskipun demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami prokrastinasi akademik siswa serta menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Muhammad, Farooq Ahmed Jam, and Tariq Iqbal Khan. "Is It Harmful or Helpful? Examining the Causes and Consequences of Generative AI Usage among University Students." *International Journal of Educational Technology in Higher Education* 21, no. 1 (2024): 10. <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00444-7>.
- Adejuna, Febby Wulandari, and Zadrian Ardi. "Hubungan Adiksi Game Online Dengan Prokrastinasi Akademik." *MASALIQ* 4, no. 5 (2024): 1077–89. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i5.3770>.
- Afandi, Ahmad Rickianto, and Heri Kurnia. "Revolusi Teknologi: Masa Depan Kecerdasan Buatan (AI) dan Dampaknya Terhadap Masyarakat." *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal* 3, no. 1 (2023): 9–13. <https://doi.org/10.47200/aossagej.v3i1.1837>.
- Ahmad, Sayed Fayaz, Mohd. Khairil Rahmat, Muhammad Shujaat Mubarik, Muhammad Mansoor Alam, and Syed Irfan Hyder. "Artificial Intelligence and Its Role in Education." *Sustainability* 13, no. 22 (2021): 12902. <https://doi.org/10.3390/su132212902>.
- Ainiyah, Hilda Rosa, and Rizka Fibria Nugrahani. "Peran Self-Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa: Pendekatan Regresi Linear Sederhana." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 7, no. 5 (2025).
- Albert Ellis and William J. Knaus. *Overcoming Procrastination or How to Think and Act Rationally in Spite of Life's Inevitable Hassles*. (New York), 1977.
- Alhur, Anas Ali, Zuheir N. Khlaif, Bilal Hamamra, and Elham Hussein. "Paradox of AI in Higher Education: Qualitative Inquiry Into AI Dependency Among Educators in Palestine." *JMIR Medical Education* 11 (September 2025): e74947–e74947. <https://doi.org/10.2196/74947>.
- Alwhaibi, Reem M., Manar S. Alotaibi, Sara F. Almutairi, et al. "Exploring the Relationship between Video Game Engagement and Creative Thinking in Academic Environments: Cross-Sectional Study." *Sustainability* 16, no. 20 (2024): 9104. <https://doi.org/10.3390/su16209104>.
- Amaly, Abdul Mun'im, Yayan Herdiana, Uus Ruswandi, and Bambang Syamsul Arifin. "The Necessity and Reality of Islamic Religious Education in Schools." *Jurnal Ilmiah Islam Futura* 23, no. 1 (2023): 1. <https://doi.org/10.22373/jiif.v23i1.13190>.

- Andreassen, Cecilie, and Stale Pallesen. "Social Network Site Addiction - An Overview." *Current Pharmaceutical Design* 20, no. 25 (2014): 4053–61. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>.
- Anin Sari, Annisa, and Fitri Ayu Kusumaningrum. "Social Support and Academic Procrastination Tendency for Students Working on Thesis, COVID-19 Context." *Espergesia* 9, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.18050/rev.espergesia.v9i2.2327>.
- Antons, S., M. Liebherr, M. Brand, and A. Brandtner. "From Game Engagement to Craving Responses – The Role of Gratification and Compensation Experiences during Video-Gaming in Casual and at-Risk Gamers." *Addictive Behaviors Reports* 18 (December 2023): 100520. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2023.100520>.
- Aslan, Imran, and Hatice Polat. "Investigating Social Media Addiction and Impact of Social Media Addiction, Loneliness, Depression, Life Satisfaction and Problem-Solving Skills on Academic Self-Efficacy and Academic Success among University Students." *Frontiers in Public Health* 12 (July 2024): 1359691. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1359691>.
- "Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia - Survei." Accessed March 8, 2026. <https://survei.apjii.or.id/home>.
- Ávila-Hernández, Flor María, Lucía Picarella, and V. Martín Fiorino. "Los desafíos éticos-jurídicos de la inteligencia artificial en Europa y Colombia." *Ediciones Clío* 5, no. 9 (2025): 866–907.
- Aydin, Serdar, Orhan Koçak, Thomas A. Shaw, Betül Buber, Esra Zeynep Akpınar, and Mustafa Z. Younis. "Investigation of the Effect of Social Media Addiction on Adults with Depression." *Healthcare* 9, no. 4 (2021): 450. <https://doi.org/10.3390/healthcare9040450>.
- Azwar, Azwar, Abur Hamdi Usman, Mohd Farid Ravi Abdullah, Mutsalim Khareng, and Lilly Suzana Shamsu. "The Integration of Artificial Intelligence in Hadith Scholarship: A Bibliometric Perspective on Emerging Research Directions." *NUKHBATUL 'ULUM: Jurnal Bidang Kajian Islam* 11, no. 1 (2025): 111–39. <https://doi.org/10.36701/nukhbah.v11i1.2251>.
- Bayu Saputro, Kristin Violinda, and Ira Setiawati. "The Influence of Time Management, Academic Stress, Locus of Control Mediated by Family Support on Student Procrastination in Semarang City." *International Journal of Economics and Management Sciences* 1, no. 4 (2024): 291–303. <https://doi.org/10.61132/ijems.v1i4.283>.

- Belleza-Torrejón, Sofía Emilce, Cecilia Celeste Mendoza Aguilar, Nelly María Pérez De La Cruz, Elías Manuel Guarniz Vásquez, and Jenny Martha Quispe-López. "The Development of Artificial Intelligence as an Influential Factor in Procrastination." *International Journal of Religion* 4, no. 2 (2023): 282–88. <https://doi.org/10.61707/zjthpd48>.
- Bognár, László, and Myint Swe Khine. "The Shifting Landscape of Student Engagement: A Pre-Post Semester Analysis in AI-Enhanced Classrooms." *Computers and Education: Artificial Intelligence* 8 (June 2025): 100395. <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2025.100395>.
- Brand, Matthias, Elisa Wegmann, Rudolf Stark, et al. "The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model for Addictive Behaviors: Update, Generalization to Addictive Behaviors Beyond Internet-Use Disorders, and Specification of the Process Character of Addictive Behaviors." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 104 (September 2019): 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>.
- Brand, Matthias, Kimberly S. Young, Christian Laier, Klaus Wölfling, and Marc N. Potenza. "Integrating Psychological and Neurobiological Considerations Regarding the Development and Maintenance of Specific Internet-Use Disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 71 (December 2016): 252–66. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>.
- Brand, Matthias, Kimberly S. Young, Christian Laier, Klaus Wölfling, and Marc N. Potenza. "Integrating Psychological and Neurobiological Considerations Regarding the Development and Maintenance of Specific Internet-Use Disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model." *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 71 (December 2016): 252–66. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>.
- Burén, Jonas, Sissela B. Nutley, and Lisa B. Thorell. "Screen Time and Addictive Use of Gaming and Social Media in Relation to Health Outcomes." *Frontiers in Psychology* 14 (December 2023): 1258784. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1258784>.
- Canieso Sebastian Blink P., Colegio Angeline T., Ibañez Christine Joy D., Maniago Jennicel Mae B., and Rothsels T. Cabatac. "Examining the Relationship Between AI Usage and Procrastination Levels in Academic Writing Among Tertiary Students." *American Journal of Multidisciplinary Research & Development* 7, no. 5 (2025).

- Catacutan, Shanelle, Mark Ortiz, Trigeanne Mangadlao, Rissa Mission, Ruby Nonong, and Dianne Obenza. "The Relationship between Procrastination and Academic Stress among University Students." *International Journal of Multidisciplinary Studies in Higher Education* 1, no. 1 (2024): 12–21. <https://doi.org/10.70847/586367>.
- Chi, Hung-Ming, and Tzu-Chien Hsiao. "The Tolerance-Related Psychology and Dynamic Activity in the Peripheral Nervous System of Internet Gaming Disorder During Playing Online Games." *BioMedical Engineering OnLine* 24, no. 1 (2025): 135. <https://doi.org/10.1186/s12938-025-01471-9>.
- Da Silva, Maria Carolina Machado, Luiz Philippe De Souza Ferreira, and Amanda Della Giustina. "Could Immunotherapy Be a Hope for Addiction Treatment?" *Clinics* 79 (January 2024): 100347. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100347>.
- Eka Nur Mistiawati, Nurul Latifatul Inayati, Mohamed Iyas Valarthodi, and Irshad. "Teacher Competency in Applying Assessment for Islamic Education Learning in the Digitalisation." *Suhuf: International Journal of Islamic Studies* 37, no. 1 (2025). <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/suhuf.v36i1.8644>.
- Eogenie Lakilaki, Roza Melinda Puri, Angga Nuraufa Zamzami Saputra, Ayu Nur Shawmi, Nur Asiah, and Muhammad Rizky. "The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the 'Brain Rot' Phenomenon in the Learning Process." *TOFEDU: The Future of Education Journal* 4, no. 1 (2025): 265–74. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i1.408>.
- Estupiñá, Francisco J., Mónica Bernaldo-de-Quirós, Marina Vallejo-Achón, Ignacio Fernández-Arias, and Francisco Labrador. "Emotional Regulation in Gaming Disorder: A Systematic Review." *The American Journal on Addictions* 33, no. 6 (2024): 605–20. <https://doi.org/10.1111/ajad.13621>.
- Farah Dina Insani. "Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung Ditinjau dari Self Regulated Learning dan Intensitas Bermedia Sosial." Tesis, UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- Fathun Niam. *Pendidikan Agama Islam Dalam Kurikulum Nasional*. Widina Media Utama, 2024.
- Fikri, Muslim, and Elya Munfarida. "Konstruksi Berpikir Kritis dalam Pendidikan Islam: Analisis Tafsir Maudhu'i Berdasarkan Al-Qur'an." *Jurnal Pendidikan*

- Agama Islam Al-Thariqah* 8, no. 1 (2023).
[https://doi.org/https://doi.org/10.25299%2Fal-thariqah.2023.vol8\(1\).11469](https://doi.org/https://doi.org/10.25299%2Fal-thariqah.2023.vol8(1).11469).
- Findiana, Finda, and Ahmad Suryadi. “Peran Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Online Terhadap Motivasi Belajar Remaja: Studi Kasus Remaja Kelas Akhir Smpit Darussalam Cibitung, Bekasi.” *Perspektif* 1, no. 4 (2022): 437–43. <https://doi.org/10.53947/perspekt.v1i4.205>.
- Fred D. Davis. “A Technology Acceptance Model for Empirically Testing New End-User Information Systems: Theory and Results.” Dissertation, Massachusetts Institute of Technology, 1985.
- Govicar, Dengah Yeremia Alexander, Evi Kurniasari Purwaningrum, and Siti Khumaidatul Umaroh. “The Influence of Academic Burnout on Academic Procrastination among Students.” *KnE Social Sciences*, ahead of print, 2024. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i30.17513>.
- Griffiths, Mark. “A ‘Components’ Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework.” *Journal of Substance Use* 10, no. 4 (2005): 191–97. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.
- Groenestein, Ellen, Lotte Willemsen, Guido M. Van Koningsbruggen, Hans Ket, and Peter Kerkhof. “The Relationship between Fear of Missing Out, Digital Technology Use, and Psychological Well-Being: A Scoping Review of Conceptual and Empirical Issues.” *PLOS ONE* 19, no. 10 (2024): e0308643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308643>.
- Hafidz Yuliansyah. *Observasi Fenomena Adiksi Media Sosial, Game Online, Dan Penggunaan Kecerdasan Buatan*. Observasi, SMA UII, 2025.
- Hasanein, Ahmed M., and Abu Elnasr E. Sobaih. “Drivers and Consequences of ChatGPT Use in Higher Education: Key Stakeholder Perspectives.” *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 13, no. 11 (2023): 2599–614. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13110181>.
- Hu, Mengjian, Yixuan Ku, and Lu Liu. “Temporal Attentional Bias to Visual Game Stimuli in Internet Gaming Disorder.” *Journal of Behavioral Addictions* 14, no. 1 (2025): 335–46. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00075>.
- Imataka, George, Shu Izumi, Yuji Miyamoto, and Akira Maehashi. “Gaming Disorders: Navigating the Fine Line between Entertainment and Addiction—Gaming History, Health Risks, Social Consequences, and Pathways to Prevention.” *Journal of Clinical Medicine* 13, no. 17 (2024): 5122. <https://doi.org/10.3390/jcm13175122>.

- Işıkgöz, Mustafa Enes, Turan Sezan, Abdullah Yüksel, and Mustafa Öztunç. “Structural Modeling of Turkish Sports Science Students’ Addiction on Social Media and Academic Procrastination: The Mediating Role of Academic Self-Efficacy.” *SAGE Open* 15, no. 3 (2025): 21582440251376854. <https://doi.org/10.1177/21582440251376854>.
- Jacobs, Durand F. “A General Theory of Addictions: A New Theoretical Model.” *Journal of Gambling Behavior* 2, no. 1 (1986): 15–31. <https://doi.org/10.1007/BF01019931>.
- Jalil, Abdul, Erwin Hafid, Muhammad Amri, and Risna Mosiba. “Peranan Media Sosial Dalam Peningkatan Motivasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Qur’an Hadis Kelas VIII MTs Madani Alauddin Paopao Kabupaten Gowa.” *Inspiratif Pendidikan* 10, no. 2 (2021): 64. <https://doi.org/10.24252/ip.v10i2.25613>.
- Janson, Marc Philipp, Theresa Wenker, and Lisa Bäumke. “Only a Matter of Time? Using Logfile Data to Evaluate Temporal Motivation Theory in University Students’ Examination Preparation.” *British Journal of Educational Psychology* 94, no. 4 (2024): 1192–207. <https://doi.org/10.1111/bjep.12712>.
- Jaya, Ahmad Chandra, Eva Imania Eliasa, and Putri Luthfiah Zahra. “The Influence of Self-Regulation and Time Management on Student Academic Procrastination.” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 16, no. 2 (2025): 114–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jibk.v16i2.93881>.
- Jiang, Yuxuan, Chuman Xiao, Xiang Wang, et al. “The Longitudinal Effect of Psychological Distress on Internet Addiction Symptoms Among Chinese College Students: Cross-Lagged Panel Network Analysis.” *Journal of Medical Internet Research* 27 (May 2025): e70680. <https://doi.org/10.2196/70680>.
- Kabudi, Tumaini, Ilias Pappas, and Dag Håkon Olsen. “AI-Enabled Adaptive Learning Systems: A Systematic Mapping of the Literature.” *Computers and Education: Artificial Intelligence* 2 (2021): 100017. <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2021.100017>.
- Karuniawaty, Titi Pambudi, Hasna Tazkia Aghni, Panji Sena Ramadhan, and Aisah Aliyyu. “Comprehensive Study of Internet Gaming Disorder in Children and Adolescents: A Literature Review.” *Unram Medical Journal* 14, no. 3 (2025): 126–30. <https://doi.org/10.29303/jk.v14i3.7522>.
- Kaur, Sandeep. “Unseen Barriers: The Impact of Distraction on Student Learning.” *Global Journal of Advanced Research* 12, no. 2 (2025).

- Kevin D. Caratiquit and Lovely Jean C. Caratiquit. "Influence of Social Media Addiction on Academic Achievement in Distance Learning: Intervening Role of Academic Procrastination." *Turkish Online Journal of Distance Education* 24, no. 1 (2023): 1–19. <https://doi.org/10.17718/tojde.1060563>.
- Khairun Imani, Praditya, and Fahrul Rozi. "Pengaruh Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa." *Jurnal Diversita* 10, no. 2 (2024): 231–39. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12971>.
- Kowalik, Bartosz A., and Paul Delfabbro. "A Scoping Review of Impaired Control in the Context of Gaming Disorder: Conceptualisations Across Different Studies and Frameworks." *International Journal of Mental Health and Addiction*, ahead of print, March 7, 2025. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01454-w>.
- Kowalik, Bartosz A., Paul H. Delfabbro, and Daniel L. King. "Impaired Control and Gaming-Related Harm in Relation to Gaming Disorder." *Addictive Behaviors* 151 (April 2024): 107926. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107926>.
- Lan, Min, and Xiaofeng Zhou. "A Qualitative Systematic Review on AI Empowered Self-Regulated Learning in Higher Education." *Npj Science of Learning* 10, no. 1 (2025): 21. <https://doi.org/10.1038/s41539-025-00319-0>.
- Landa-Blanco, Miguel, Yarell Reyes García, Ana Lucía Landa-Blanco, Antonio Cortés-Ramos, and Eddy Paz-Maldonado. "Social Media Addiction Relationship with Academic Engagement in University Students: The Mediator Role of Self-Esteem, Depression, and Anxiety." *Heliyon* 10, no. 2 (2024): e24384. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24384>.
- Lemmens, Jeroen S., Patti M. Valkenburg, and Jochen Peter. "Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents." *Media Psychology* 12, no. 1 (2009): 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>.
- Li, Shunyu, Zhili Wu, Yuxuan Zhang, Mengmeng Xu, Xiaotong Wang, and Xiaonan Ma. "Internet Gaming Disorder and Aggression: A Meta-Analysis of Teenagers and Young Adults." *Frontiers in Public Health* 11 (April 2023): 1111889. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1111889>.
- Liřan, Daniela-Elena. "Online Captive: The Impact of Social Media Addiction on Depression and Anxiety—An SEM Approach to the Mediating Role of Self-Esteem and the Moderating Effects of Age and Professional Status."

Behavioral Sciences 15, no. 4 (2025): 481.
<https://doi.org/10.3390/bs15040481>.

Louis William Tullo, Walton Stewart Peery, Iv, and Daniel Lawrence Scurlock. “Examining Procrastination as a Function of Self-Regulation in Grade 7 and 10 Students.” Preprint, SSRN, 2024. <https://doi.org/10.2139/ssrn.5064584>.

Lukman, Lukman, Riska Agustina, and Rihadatul Aisy. “Problematika Penggunaan Artificial Intelligence (AI) untuk Pembelajaran di Kalangan Mahasiswa STIT Pematang.” *Madaniyah* 13, no. 2 (2024): 242–55. <https://doi.org/10.58410/madaniyah.v13i2.826>.

Ma, Yi, and Mingyang Chen. “AI-Empowered Applications Effects on EFL Learners’ Engagement in the Classroom and Academic Procrastination.” *BMC Psychology* 12, no. 1 (2024): 739. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02248-w>.

Maeneja, Reinaldo, Joana Rato, and Inês Saraiva Ferreira. “How Is the Digital Age Shaping Young Minds? A Rapid Systematic Review of Executive Functions in Children and Adolescents with Exposure to ICT.” *Children* 12, no. 5 (2025): 555. <https://doi.org/10.3390/children12050555>.

Malik, Lipika, Md Ghazi Shahnawaz, Usama Rehman, Pragyendu, Ritika Uniyal, and Mark D. Griffiths. “Mediating Roles of Fear of Missing Out and Boredom Proneness on Psychological Distress and Social Media Addiction Among Indian Adolescents.” *Journal of Technology in Behavioral Science* 9, no. 2 (2023): 224–34. <https://doi.org/10.1007/s41347-023-00323-4>.

Marcela Paz González-Brignardello, Angeles Sánchez-Elvira Paniagua, and M. Ángeles López-González. “Academic Procrastination in Children and Adolescents: A Scoping Review.” *Children* 10, no. 6 (2023): 1016. <https://doi.org/10.3390/children10061016>.

Meynadier, Jai, John M. Malouff, Nicola S. Schutte, and Natasha M. Loi. “Using Social Media to Cope with Psychological Distress and Fear of Missing Out: The Role of Social Media Reward Expectancies in Social Media Addiction.” *International Journal of Human–Computer Interaction* 41, no. 20 (2025): 12687–96. <https://doi.org/10.1080/10447318.2025.2464894>.

Mukhtar, Maliha, Syeda Sajida Firdos, Iram Zaka, and Saira Naeem. “Impact of AI Dependence on Procrastination among University Students.” *Research Journal of Psychology* 3, no. 1 (2025).

Mustofa, Rochman Hadi, Trian Gigih Kuncoro, Dwi Atmono, Hardika Dwi Hermawan, and Sukirman. “Extending the Technology Acceptance Model:

- The Role of Subjective Norms, Ethics, and Trust in AI Tool Adoption among Students.” *Computers and Education: Artificial Intelligence* 8 (June 2025): 100379. <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2025.100379>.
- Nadarajan, Sivasankari, Pornpat Hengudomsub, and Chintana Wacharasin. “The Role of Academic Procrastination on Internet Addiction among Thai University Students: A Cross-Sectional Study.” *Belitung Nursing Journal* 9, no. 4 (2023): 384–90. <https://doi.org/10.33546/bnj.2755>.
- Nadya Variana Puteri and Elrisfa Magistarina. “Kontribusi Kecanduan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Negeri Padang.” *CAUSALITA: Journal of Psychology* 2, no. 2 (2024): 210–16. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.321>.
- Novialdi Firmansyah Cahya Baskara, and Almuntaqo Zainuddin. “Pengaruh Game Online terhadap Perilaku Prokrastinasi Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Cemoro.” *Jurnal Elementaria Edukasia* 6, no. 4 (2023): 2058–66. <https://doi.org/10.31949/jee.v6i4.7627>.
- Nugroho, Soni Setyo, and Jaryanto Jaryanto. “Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)* 4, no. 4 (2024): 1485–97. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i4.744>.
- Peng, Pu, and Yanhui Liao. “Six Addiction Components of Problematic Social Media Use in Relation to Depression, Anxiety, and Stress Symptoms: A Latent Profile Analysis and Network Analysis.” *BMC Psychiatry* 23, no. 1 (2023): 321. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04837-2>.
- Potenza, Marc N., Kyle A. Faust, and David Faust, eds. *The Oxford Handbook of Digital Technologies and Mental Health*. 1st ed. Oxford University Press, 2020. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190218058.001.0001>.
- Puspita Sari, Nina Ayu, Abdullah Idi, and Annisa Astrid. “Strategies, Challenges, and Solutions for Learning Islamic Religious Education for Children with Mental Disabilities SLBN Lampung Province.” *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme* 7, no. 3 (2025): 56–77. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v7i3.7873>.
- Ramadhaniansyah, Ilham Akbar, Jayaning Sila Astuti, Triyo Utomo, et al. “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kecanduan Game Online Mobile Legends.” *Seminar Nasional Psikologi (SINOPSI 3)* 3, no. 1 (2026).

- Rangkuti, Rahmi Putri, Indri Kemala Nasution, Rahma Yurliani, and Liza Marini. "Kecanduan Sosial Media Dan Kesehatan Mental Pada Remaja." *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA* 16, no. 2 (2024).
- Rosidin, Mochamad Fadlani Salam Wiwi Dwi Daniyarti, Lailatul Fitriyah Trimansyah, Saepudin Mashuri Junaidin, Taufikur Rohman Septiana Purwaningrum, and Hermansyah. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup, 2024.
- Rostania, Widya Nadya, Sri Zulaihathi, and Achmad Fauzi. "The Influence of Self-Efficacy and Self-Control on Academic Procrastination at North Jakarta State Vocational Schools." *Reflection: Education and Pedagogical Insights* 1, no. 2 (2023).
- Salari, Nader, Hosna Zarei, Shabnam Rasoulpoor, Hooman Ghasemi, Amin Hosseinian-Far, and Masoud Mohammadi. "The Impact of Social Networking Addiction on the Academic Achievement of University Students Globally: A Meta-Analysis." *Public Health in Practice* 9 (June 2025): 100584. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2025.100584>.
- Sardi, Juli, Darmansyah, Oriza Candra, et al. "How Generative AI Influences Students' Self-Regulated Learning and Critical Thinking Skills? A Systematic Review." *International Journal of Engineering Pedagogy (iJEP)* 15, no. 1 (2025): 94–108. <https://doi.org/10.3991/ijep.v15i1.53379>.
- Shanmugasundaram, Mathura, and Arunkumar Tamilarasu. "The Impact of Digital Technology, Social Media, and Artificial Intelligence on Cognitive Functions: A Review." *Frontiers in Cognition* 2 (November 2023): 1203077. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>.
- Shi, Xiaomeng. "College Students Academic Procrastination Behavior and Its Impact on Academic Performance." *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media* 12, no. 1 (2023): 234–44. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/12/20230816>.
- Shiferaw, Blen Dereje, Jie Tang, Yingxue Wang, et al. "Impact of Digital Addiction on Youth Health: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Journal of Behavioral Addictions* 14, no. 3 (2025): 1129–58. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00081>.
- Snyder, Hannah. "Designing the Literature Review for a Strong Contribution." *Journal of Decision Systems* 33, no. 4 (2024): 551–58. <https://doi.org/10.1080/12460125.2023.2197704>.

- Steel, Piers, and Cornelius J. König. "Integrating Theories of Motivation." *Academy of Management Review* 31, no. 4 (2006): 889–913. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462>.
- Steel, Piers, Frode Svartdal, Tomas Thundiyil, and Thomas Brothen. "Examining Procrastination Across Multiple Goal Stages: A Longitudinal Study of Temporal Motivation Theory." *Frontiers in Psychology* 9 (April 2018): 327. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00327>.
- Sudaryono. *Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dari Sekolah Dasar Hingga Perguruan Tinggi: Pendekatan Sosiologi Antropologi*. PT. Ganesha Kreasi Semesta, 2025.
- Sümer, Cansu, and Oliver B. Büttner. "I'll Do It – After One More Scroll: The Effects of Boredom Proneness, Self-Control, and Impulsivity on Online Procrastination." *Frontiers in Psychology* 13 (July 2022): 918306. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918306>.
- Sun, Rui-Qi, Guo-Fang Sun, and Jian-Hong Ye. "The Effects of Online Game Addiction on Reduced Academic Achievement Motivation Among Chinese College Students: The Mediating Role of Learning Engagement." *Frontiers in Psychology* 14 (July 2023): 1185353. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185353>.
- Syaiful Anam and Sofia Mendez. "Strategies of Islamic Religious Education in Shaping the Religious Character of Students at Pondok Pesantren Ruqoba Al-Atsary." *International Journal of Post Axial: Futuristic Teaching and Learning* 3, no. 4 (2025).
- Tan, Xiao, Gary Cheng, and Man Ho Ling. "Artificial Intelligence in Teaching and Teacher Professional Development: A Systematic Review." *Computers and Education: Artificial Intelligence* 8 (June 2025): 100355. <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2024.100355>.
- Tang, Yuxi, and Weiguang He. "Impact of Social Media Addiction on College Students' Academic Procrastination: A Chain Mediated Effect of Lack of Self-Control and Fear of Missing Out." *Frontiers in Psychology* 16 (October 2025): 1668567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1668567>.
- Tian, Jinrui, and Ronghua Zhang. "Learners' AI Dependence and Critical Thinking: The Psychological Mechanism of Fatigue and the Social Buffering Role of AI Literacy." *Acta Psychologica* 260 (October 2025): 105725. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105725>.

- Vieriu, Aniella Mihaela, and Gabriel Petrea. "The Impact of Artificial Intelligence (AI) on Students' Academic Development." *Education Sciences* 15, no. 3 (2025): 343. <https://doi.org/10.3390/educsci15030343>.
- Wang, Yang, Bingjie Liu, Lei Zhang, and Peng Zhang. "Anxiety, Depression, and Stress Are Associated With Internet Gaming Disorder During COVID-19: Fear of Missing Out as a Mediator." *Frontiers in Psychiatry* 13 (February 2022): 827519. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.827519>.
- Wegmann, Elisa, Silke M. Müller, Patrick Trotzke, and Matthias Brand. "Social-Networks-Related Stimuli Interferes Decision Making under Ambiguity: Interactions with Cue-Induced Craving and Problematic Social-Networks Use." *Journal of Behavioral Addictions* 10, no. 2 (2021): 291–301. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00036>.
- Wiwin Rif'atul Fauziyati. "Dampak Penggunaan Artificial Intelligence (AI) Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 6, no. 4 (2023). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v6i4.21623>.
- Yalın Kılıç Türel and Ozlem Dokumaci. "Use of Media and Technology, Academic Procrastination, and Academic Achievement in Adolescence." *Participatory Educational Research* 9, no. 2 (2022): 481–97. <https://doi.org/10.17275/per.22.50.9.2>.
- Yang, Zhixin, Hao Deng, and Nan Jiang. "The Impact Mechanism of Artificial Intelligence Dependence on College Students' Innovation Capability: An Empirical Study from China." *Frontiers in Psychology* 16 (December 2025): 1732837. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1732837>.
- Yeh, Ching-Wen, and Tser-Yieth Chen. "The Role of Online Game Usage in the Relationship between Initial Daily Negative Moods and Subsequent Positive Moods: The Moderating Role of Hedonistic Motivation." *Current Psychology* 43, no. 7 (2024): 6101–13. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04789-6>.
- Zaki Nur Fahmawati. "Self-Regulated Learning to Reduce Academic Procrastination of Muhammadiyah Boarding School Students at SMP Muhammadiyah 5 Reinforcement." *Formosa Journal of Sustainable Research* 2, no. 1 (2023): 139–54. <https://doi.org/10.55927/fjsr.v2i1.2673>.
- Zhai, Chunpeng, Santoso Wibowo, and Lily D. Li. "The Effects of Over-Reliance on AI Dialogue Systems on Students' Cognitive Abilities: A Systematic

- Review.” *Smart Learning Environments* 11, no. 1 (2024): 28. <https://doi.org/10.1186/s40561-024-00316-7>.
- Zhang, Kuo, Peiyu Li, Ying Zhao, Mark D. Griffiths, Jingxin Wang, and Meng Xuan Zhang. “Effect of Social Media Addiction on Executive Functioning Among Young Adults: The Mediating Roles of Emotional Disturbance and Sleep Quality.” *Psychology Research and Behavior Management* 16 (May 2023): 1911–20. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S414625>.
- Zhang, Peng, and Gemma Tur. “A Systematic Review of ChatGPT Use in K-12 Education.” *European Journal of Education* 59, no. 2 (2024): e12599. <https://doi.org/10.1111/ejed.12599>.
- Zhang, Shunan, Xiangying Zhao, Tong Zhou, and Jang Hyun Kim. “Do You Have AI Dependency? The Roles of Academic Self-Efficacy, Academic Stress, and Performance Expectations on Problematic AI Usage Behavior.” *International Journal of Educational Technology in Higher Education* 21, no. 1 (2024): 34. <https://doi.org/10.1186/s41239-024-00467-0>.
- Zhao, Jin, Ting Jia, Xiuming Wang, Yiming Xiao, and Xingqu Wu. “Risk Factors Associated With Social Media Addiction: An Exploratory Study.” *Frontiers in Psychology* 13 (April 2022): 837766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>.
- Zsila, Ágnes, and Marc Eric S. Reyes. “Pros & Cons: Impacts of Social Media on Mental Health.” *BMC Psychology* 11, no. 1 (2023): 201, s40359-023-01243–x. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01243-x>.