

Hubungan Kontrol Diri Dalam Pemanfaatan Media Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas IX SMP N 34 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024

Shafa Hasna Prastyaningrum^{1*}, Arri Handayani², Ismah³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email: shafahasnap28@gmail.com^{1*}

Abstrak

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi, populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 273 siswa. Sampel penelitian ini mengambil 25% dari populasi sehingga sampel yang digunakan sebanyak 69 orang siswa yang ditentukan dengan teknik *cluster random sampling*. Berdasarkan uji korelasi *pearson product moment* diperoleh nilai r hitung sebesar -0,518, sedangkan r table untuk jumlah sampel 69 adalah 0,339. Oleh karena itu $-0,518 > 0,339$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial dengan prokrastinasi akademik kelas IX SMP N 34 Semarang. Hubungan negatif tersebut memiliki arti bahwa jika kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial tinggi maka prokrastinasi akademik rendah dan sebaliknya jika kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial rendah maka prokrastinasi akademik tinggi.

Kata Kunci: *Kontrol Diri Dalam Pemanfaatan Media Sosial, Prokrastinasi Akademik*

Abstract

In this study the method used was quantitative with this type of correlation research, the population in this study was 273 students. The sample of this study took 25% of the population so that the sample used was 69 students who were determined by cluster random sampling technique. Based on the Pearson product moment correlation test, the r count value is -0.518, while the r table for the number of samples 69 is 0.339. Therefore $-0.518 > 0.339$, it can be concluded that there is a significant relationship between self-control in the use of social media and academic procrastination in class IX SMP N 34 Semarang. This negative relationship means that if self-control in using social media is high then academic procrastination is low and vice versa if self-control in using social media is low then academic procrastination is high.

Keywords: *Self-Control in Using Social Media, Academic Procrastination*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu usaha manusia untuk memajukan suatu perkembangan dan perubahan bangsa. Ki Hajar Dewantara berpendapat (dalam Febriyanti, 2021: 1633) pendidikan merupakan sebuah upaya dalam memajukan pertumbuhan budi pekerti (kekuatan batin dan karakter), pikiran (intelektual) dan tumbuh anak, dalam rangka kesempurnaan hidup dan kesabaran dengan dunianya. Menurut Triwiyanto (2021: 120) pendidikan merupakan suatu pengalaman-pengalaman belajar dan berprogram dalam bentuk pendidikan formal, nonformal, dan informal di sekolah, dan luar sekolah, berlangsung seumur hidup dengan bertujuan optimalisasi kemampuan-kemampuan individu, agar di kemudian hari dapat memainkan perananan hidup secara tepat.

Dari pernyataan diatas pendidikan merupakan suatu usaha untuk memanusiakan manusia menuju kearah kebebasan serta membawa kemajuan dan perubahan bangsa. Oleh karena itu, proses pendidikan mempunyai tujuan yang harus dicapai. Musana (2017: 122) tujuan pendidikan tercermin dalam pengertian yang dikemukakan oleh Ki Hajar Dewantara, dengan memaknai pendidikan sebagai proses pemberian tuntutan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa.

Pendidikan merupakan suatu hal yang tidak terlepas dari proses pembelajaran siswa. Dalam proses pembelajaran, siswa biasanya menerima tugas dari guru sebagai alat ukur hasil belajar. Mengukur proses pencapaian hasil belajar dengan menyelesaikan tugas berupa kuis, tugas project, PR (Pekerjaan Rumah), dll. Menyelesaikan tugas tersebut seringkali berkaitan dengan permasalahan yang dibuat oleh siswa, seperti suka menunda-nunda tugas, kurang fokus saat belajar, kurang paham dengan materi yang diberikan oleh guru dll. Dari permasalahan tersebut tak jarang siswa menunda-nunda penyelesaian tugas, dan sebagian siswa tidak tepat waktu dalam pengumpulan tugas tindakan ini adalah dampak dari media sosial, tindakan ini disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik menurut Sarasija, dkk (2021: 923) adalah suatu fenomena yang seharusnya dapat dikerjakan secara tepat waktu. Prokrastinasi juga merupakan perilaku yang disengaja, Nurjan Syarifan (2020: 63). Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan Prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan yang dilakukan dengan sengaja dalam menunda-nunda tugas secara berulang-ulang dan terus menerus.

Prokrastinasi akademik dapat memberikan suatu dampak negatif bagi siswa, menurut Suhadianto & Pratitis (2019: 219). Menurut Krause & Freund: 2014., Kim & Seo: 2015 (dalam Suhadianto & Pratitis, 2019: 206) prokrastinasi akademik juga menimbulkan penyesalan dan permasalahan dalam menjalin relasi sosial, seperti menghindari dan pemutusan hubungan dengan orang lain. Jika Prokrastinasi akademik pada siswa ini terus terjadi maka akan berdampak juga pada kerentanan psikologis siswa, seperti merasa sangat cemas, stres, depresi (Kiamarsi & Abolghasemi, 2014: 861). Berdasarkan penjelasan diatas maka dampak dari prokrastinasi akademik yang muncul pada siswa yaitu siswa akan merasa cemas dan merasa depresi ketika menjadi prokrasinator.

Hasil tersebut juga ditemukan di SMP N 34 Semarang, berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang telah disebar ke 95 siswa pada tanggal 22 November 2022 pada Kelas IX SMP N 34 Semarang, diketahui banyak siswa mengalami masalah yang berkaitan pemanfaatan media sosial dengan kontrol diri yaitu : Saya sering lupa waktu ketika bermain atau membuka media sosial (fb, wa, instagram, dll) dengan presentase 3,23% (60 Siswa), siswa masih sering menunda-nunda tugas sekolah/pekerjaan rumah (PR) sebanyak 56 siswa (3,02 %), siswa belajarnya jika akan ada ulangan atau ujian saja sebanyak 54 (2,91%). Jadi dapat disimpulkan bahwa masih banyak siswa kesulitan dalam mengontrol diri dalam pemanfaatan media sosial dan siswa masih menunda-nunda tugas sekolah/pekerjaan rumah (PR).

Diperkuat hasil wawancara dengan guru BK SMP N 34 Semarang yang dilakukan pada tanggal 28 November 2022, diketahui bahwa terdapat laporan dari guru mata pelajaran dan juga wali Kelas IX A dan IX C bahwa terdapat peserta didik yang tidak mengerjakan tugas dan ada juga siswa yang membolos sehingga tertinggal materi dan tidak mengumpulkan tugas. Serta terkait perilaku prokrastinasi akademik terdapat perilaku siswa yang sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Selanjutnya terkait dengan media sosial rata-rata siswa menggunakan media sosial ± 7 jam dalam sehari. Media sosial yang sering digunakan dan paling digemari yaitu *WhatsApp, Instagram, Facebook, dan Tiktok*.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang disebutkan oleh Ferrari: 2010, Asri, Setyosari, Hitipeuw, & Chusniyah: 2017 (dalam Suhadianto & Pratitis, 2019: 206) yaitu terdapat 2 faktor seperti faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internal tersebut meliputi kondisi fisik dan psikologis individu seperti kesehatan, regulasi emosi, efikasi diri dan kontrol diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu penyebabnya datang dari luar, seperti tugas yang terlalu sulit. Oleh karena itu dari faktor yang ada, maka tidak sedikit yang menjadi prokrastinasi, seperti halnya pada faktor internal terdapat kontrol diri yang menjadi salah satu faktornya.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Goldfriend dan Marbaum dalam Muhid, 2009 (dalam Aini, A. N., & Mahardayani, I. H , 2012: 67) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri menurut Messina & Messina (dalam Singgih, 2004: 251) adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan menangkalkan pengrusak diri (*self-destructive*), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*) atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional serta seperangkat tingkah laku yang berfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi.

Dari dua pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu

keterampilan siswa dalam membaca situasi diri dan lingkungan. Kontrol diri di sini sangat erat kaitannya dengan adanya pengendalian individu dalam melakukan berbagai hal yang diinginkan. Individu akan merasa lebih baik apabila setiap langkah yang akan dilakukan dapat diimbangi dengan kontrol diri yang positif sehingga hasil yang dicapai dapat optimal.

Kontrol diri merupakan hal yang sangat penting untuk diterapkan oleh setiap siswa di sekolah, terutama ketika mereka duduk di bangku SMP. Karena siswa SMP sudah terbiasa dengan teknologi komunikasi yaitu *gadget*. Di era saat ini *gadget* sangat berhubungan dengan media sosial, namun dalam penggunaannya harus memiliki kontrol diri yang baik dalam penerapan di kehidupan sehari-hari. Berkat perkembangan teknologi, memudahkan siswa untuk melakukan segala aktivitas. Teknologi tersebut khususnya teknologi komunikasi yang berkembang pesat dan memunculkan berbagai media sosial yang dapat digunakan oleh semua kalangan.

Menurut Rafiq (2020: 28) media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Selain sebagai media komunikasi, media sosial juga memudahkan masyarakat untuk mengakses informasi dari berbagai topik dan hiburan yang mudah diakses oleh anak-anak dan orang dewasa.

Media sosial memiliki salah satu manfaat bagi pendidikan khususnya Guru yaitu dapat berkomunikasi dengan orangtua siswa meskipun tidak bertatap muka secara langsung. Serta media sosial juga dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran secara *online*. Menurut Setyaningrum, A.A (2021: 521), media sosial yang dapat digunakan contohnya adalah penggunaan *youtube* dan *whatsapp group*, dimana kegunaannya yaitu untuk membantu Guru dalam bersosialisasi dengan siswa dan orangtua siswa dan dapat mengahpus batas ruang maupun waktu, dengan media sosial ini memungkinkan Guru dengan siswa serta orang tua siswa berkomunikasi satu sama lain dimanapun dan kapan pun sesuai waktu yang telah disepakati.

Bagi masyarakat Indonesia khususnya remaja, media sosial seakan menjadi candu, tiada hari berlalu tanpa membuka media sosial, bahkan hampir 2 jam tidak lepas dari *gadget*. Media sosial utama yang paling banyak digunakan oleh para remaja yaitu *Facebook, Twitter, Path, Youtube Instagram, Kaskus, Line, Whatsapp, Blackberry Messenger* menurut Cahyono (2016: 152).

Dengan diketahuinya banyak remaja yang menggunakan media sosial juga memberikan dampak buruk bagi anak dan remaja khususnya dampak ini dapat berupa informasi yang diperoleh seperti informasi *hoax* yang ditampilkan oleh media sosial yang memberikan kesenangan. Agar anak atau remaja nyaman menggunakan media sosial ini sehingga siswa lupa waktu, juga dapat menyebabkan kesulitan belajar bagi anak atau remaja. Salah satu permasalahan tersebut adalah terganggunya proses pembelajaran dan tugas-tugas belajar menurut Cahyono (2016: 155).

Namun fenomena yang terjadi di lapangan berdasarkan penelitian Fahira, S. N., & Hidayati, I. A, (2022: 117) yaitu dengan hasil sebesar -0,626 yang berarti terdapat hubungan antara kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi. Adapun hasil penelitian Rahmania (2019: 10) yaitu dengan hasil sebesar 0,4 yang berarti antara kontrol diri dan prokrastinasi memiliki hubungan yang cukup kuat.

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri yang rendah dan pemanfaatan media sosial yang kurang dapat membuat siswa kurang memahami melakukan tindakan prokrastinasi akademik, karena siswa kurang disiplin dalam mengatur waktu sehingga siswa berpikir terlalu sibuk ketika harus menyelesaikan tugas dengan cepat.

Uraian diatas tentunya menarik bagi peneliti untuk dapat meneliti mengenai hubungan kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial dengan prokrastinasi akademi pada siswa SMP dengan judul "Hubungan Kontrol Diri dalam Pemanfaatan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas IX SMP N 34 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024".

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Sugiyono (2018: 2) menjelaskan bahwa metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data tujuan tertentu.

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian korelasional. Soegeng (2017: 196) maksud dari penelitian korelasional adalah untuk menyelidiki sejauh mana variabel dalam satu faktor yang berhubungan dengan variabel dalam satu atau lebih dari faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Pada penelitian ini akan mencari hubungan dua variabel yaitu kontrol diri pemanfaatan media sosial dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial dengan prokrastinasi akademik siswa kelas IX SMP N 34 Semarang tahun Ajaran 2023/2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP N 34 Semarang yang berjumlah 273 siswa. Menurut Arikunto (2006: 134) pengambilan sampel untuk penelitian jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dari populasi tersebut diambil 25 % dari populasi, sehingga jumlah sampel dalam penelitian adalah 69 siswa. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu proporsional random sampling adalah cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan cara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data dengan skala likert. Skala likert ini akan disebarakan kepada responden melalui google form dengan alternatif jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Dalam skala ini, peneliti membagi skala menjadi dua kategori yaitu favorable (bersifat positif) dan unfavorable (bersifat negatif). Hal tersebut untuk menghasilkan data sesuai dengan tujuan mengetahui hubungan kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial dengan prokrastinasi akademik siswa kelas IX SMP N 34 Semarang tahun ajaran 2023/2024. Analisis uji persyaratan dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas, linieritas, dan hipotesis. Uji persyaratan yang pertama yaitu uji normalitas dengan menggunakan uji linieritas dan uji hipotesis dengan bantuan SPSS versi 25. Setelah melakukan uji normalitas, linieritas peneliti melakukan uji hipotesis melalui *pearson product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini meneliti tentang hubungan kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial dengan prokrastinasi akademik kelas IX SMP N 34 Semarang tahun 2023/2024. Dalam penelitian ini meneliti dua variabel yang terdiri dari variabel bebas (independent) dan variabel terikat (dependent). Variabel bebas (independent) dalam penelitian ini adalah kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial sedangkan variabel terikat (dependent) dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa kelas IX SMP N 34 Semarang terdapat siswa yang memiliki kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial skor rentangan 56-65 dengan kategori kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial sangat rendah yang berjumlah 11 siswa (16%), skor rentangan 66-75% dengan kategori kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial rendah yang berjumlah 43 siswa (63%), skor rentangan 78-85 dengan kategori kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial tinggi yang berjumlah 12 siswa (17%), dan skor rentangan 86-95 dengan kategori kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial sangat tinggi yang berjumlah 3 siswa (4%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1**Distribusi Frekuensi Skala Kontrol Diri Dalam Pemanfaatan Media Sosial**

Intervel	Frekuensi	Presentase	Kategori
56 - 65	11	16%	Sangat Rendah
66 - 75	43	63%	Rendah
76 - 85	12	17%	Tinggi
86 - 95	3	4%	Sangat Tinggi
Total	69	100%	

Untuk variable prokrastinasi akademik siswa kelas IX MIPA SMP N 34 Semarang, menunjukkan bahwa siswa yang memiliki prokrastinasi akademik pada kategori skor rentangan 31-44 dengan kategori prokrastinasi akademik sangat rendah yang berjumlah 10 siswa (14%), skor rentangan 45-58 dengan kategori prokrastinasi akademik rendah dengan jumlah 22 siswa (32%), skor rentangan 59-72 dengan kategori prokrastinasi akademik tinggi dengan jumlah 35 siswa (51%), dan skor rentangan 73-86 dengan kategori prokrastinasi akademik sangat tinggi dengan jumlah 2 siswa (3%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2**Distribusi Frekuensi Skala Prokrastinasi Akademik**

Intervel	Frekuensi	Presentase	Kategori
31 - 44	10	14%	Sangat Rendah
45 - 58	22	32%	Rendah
59 - 72	35	51%	Tinggi
73 - 86	2	3%	Sangat Tinggi
Total	69	100%	

Berdasarkan uji korelasi *product moment* diperoleh nilai r_{hitung} sebesar 0,542 sedangkan nilai r_{tabel} 0,339. Hal ini berarti $r_{hitung} -0,518 > r_{tabel}$ 0,339. artinya ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial dengan prokrastinasi akademik . Hasil dari nilai r hitung jika ditinjau dari r tabel koefisien korelasi, maka tingkat hubungan korelasi sedang. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil penelitian terbukti bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial dengan prokrastinasi akademik kelas IX SMP N 34 Semarang, artinya dari hubungan negatif tersebut adalah jika kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial semakin tinggi maka prokrastinasi akademik siswa yang dilakukan oleh siswa semakin rendah.

Tabel 3
Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

		Correlations	
		Kontrol Diri dalam Pemanfaatan Media Sosial	Prokrastinasi Akademik
Kontrol Diri dalam Pemanfaatan Media Sosial	Pearson Correlation	1	-,518**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	69	69
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-,518**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	69	69

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fahira, S. N., & Hidayati, I. (2022) mengatakan bahwa terdapat 104 subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan pendekatan kuantitatif korelasional dengan uji hipotesis menggunakan *correlation pearson product moment*. Berdasarkan analisis data didapatkan hasil p value < 0,05 yaitu 0,000 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa. Hasil *correlation coefficient (R)* diketahui sebesar -0,626 yang artinya kekuatan korelasi antara perilaku kontrol diri dengan prokrastinasi mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa dapat dikatakan kuat dengan arah korelasi negatif.

Berdasarkan data dan pernyataan yang dibuat diatas yang digunakan dalam penelitian ini, dapat dikatakan untuk membuat keputusan bahwa terdapat hubungan kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial dengan prokrastinasi akademik kelas IX SMP N 34 Semarang.

SIMPULAN

Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi pearson product moment diperoleh nilai r hitung sebesar -0,518, sedangkan r table untuk jumlah sampel 69 adalah 0,339. Oleh karena itu nilai r hitung > r tabel atau $-0,518 > 0,339$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial dengan prokrastinasi akademik kelas IX SMP N 34 Semarang. Hubungan kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial dengan prokrastinasi akademik termasuk kategori sedang ditinjau dari hasil nilai r hitung menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar -0,518. Hubungan tersebut menunjukkan hubungan yang negatif, karena nilai r hitung yang didapat bernilai positif. Hubungan negatif tersebut memiliki arti bahwa jika kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial tinggi maka prokrastinasi akademik rendah dan sebaliknya jika kontrol diri dalam pemanfaatan media sosial rendah maka prokrastinasi akademik tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, N. (2018). Remaja millennial dan media sosial: media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millennial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221-236.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Revisi VI). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Carrina, Azizah Chai. 2018. *Hubungan antara Percaya Diri dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal pada Peserta Didik Kelas VII MTs Al Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*. Bimbingan Konseling. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Universitas Islam Negeri Raden Intan: Lampung.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157.
- Fahira, S. N., & Hidayati, I. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 13(02), 117-127.
- Febriyanti, N. (2021). Implementasi Konsep Pendidikan menurut Ki Hajar Dewantara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1631-1637.
- Kiamarsi, A., & Abolghasemi, A. (2014). The relationship of procrastination and self-efficacy with psychological vulnerability in students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 858-862.
- Nurjan, S. (2020). Analisis teoritik prokrastinasi akademik mahasiswa. *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman*, 1(1), 61-83.
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika*, 1(1), 18-29.
- Rahmadani, D. (2020). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa kaKelas X Melalui Teknik Self Management Di SMK Yayasan Pendidikan Delisha Tandam Hilir II. *Al-Mursyid: Jurnal Ikatan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (IKABKI)*, 2(1).
- Sarasija, L. N. A. S., Nariswari, A. A., Dewanggana, D. A., Arghita, V. A., Patty, T. S. W., & Tjahjono, H. (2021). Psikoedukasi" Peppo" untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik dengan Menggunakan Manajemen Waktu pada Siswa Siswi SMP dan SMA/SMK. *Psikologi Konseling*, 18(1), 922-933.
- Setyaningrum, A. A. (2021). Peningkatan kualitas pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 menggunakan media sosial grup whatsapp dan youtube. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 520-526.
- Soegeng. 2017. *Dasar-Dasar Penelitian*. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223.
- Triwiyanto, T. (2021). *Pengantar pendidikan*. Bumi Aksara. Diakses pada tanggal 23 Februari 2023
- Musanna, A. (2017). Indigenisasi Pendidikan: Rasionalitas Revitalisasi Praksis Pendidikan Ki HadjarDewantara. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(1), 117-133.