

**ANALISIS PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK SISWA DI SMA KESATRIAN 2 SEMARANG**

**Inka Qotrin Nada<sup>1</sup>, Ellya Rakhmawati<sup>2</sup>, Heri Saptadi Ismanto<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, [inkaqotrinnada@gmail.com](mailto:inkaqotrinnada@gmail.com)

<sup>2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, [ellyarakhmawati@upgris.ac.id](mailto:ellyarakhmawati@upgris.ac.id)

<sup>3</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, [herisaptadi@upgris.ac.id](mailto:herisaptadi@upgris.ac.id)

Email Korespondensi: [inkaqotrinnada@gmail.com](mailto:inkaqotrinnada@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Kesatrian 2 Semarang. Media sosial sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pola belajar siswa, terutama penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik. Artikel ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap jumlah siswa 125 kelas XI yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Sampel akan diambil secara *purposive sampling* sebanyak 125 siswa dari kelas XI. Instrumen yang digunakan berupa angket melalui *skala likert* untuk mengukur intensitas media sosial dan tingkat prokrastinasi akademik. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien regresi sebesar  $\beta = 0,547$  dan nilai signifikansi ( $p$ ) =  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik siswa. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,298 menunjukkan bahwa sebesar 29,8% variasi perilaku prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh intensitas penggunaan media sosial. Sisanya 70,2% ini membahas faktor-faktor yang mempengaruhi dua variabel. Artikel ini menegaskan pentingnya literasi digital dalam pembinaan manajemen waktu untuk meminimalkan dampak negatif dari media sosial terhadap proses belajar siswa.

**Kata kunci:** Media sosial; Prokrastinasi akademik; Siswa SMA; Perilaku Belajar

**ABSTRACT**

*This study aims to analyze the effect of social media usage on academic procrastination behavior of students at SMA Kesatrian 2 Semarang. Social media is one of the factors that can affect students' learning patterns, especially delays in completing academic assignments. This article uses a quantitative approach with a survey method on 125 students in grade XI selected through purposive sampling techniques. The sample will be taken by purposive sampling of 125 students from grade XI. The instrument used is a questionnaire through a Likert scale to measure the intensity of social media and the level of academic procrastination. The results of a simple linear regression analysis show that there is a significant positive effect between the intensity of social media usage on academic procrastination with a regression coefficient value of  $\beta = 0.547$  and a significance value ( $p$ ) =  $0.000 < 0.05$ . This shows that the higher the intensity of social media usage, the higher the level of students' academic procrastination. The coefficient of determination ( $R^2$ ) = 0.298 indicates that 29.8% of the variation in academic procrastination behavior can be explained by the intensity of social media usage. The remaining 70.2% discusses factors that influence the two variables. This article emphasizes the importance of*

*digital literacy in fostering time management to minimize the negative impact of social media on students' learning process.*

**Keywords:** *Social media; Academic procrastination; High School Students, Learning Behavior*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan memiliki peranan yang sangat krusial dalam kehidupan setiap individu karena menjadi landasan utama dalam proses pengembangan diri serta pencapaian tujuan hidup, terutama dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas (Permana, 2019). Proses pendidikan dapat berlangsung melalui berbagai jalur, yaitu pendidikan formal seperti sekolah, pendidikan nonformal seperti pelatihan atau kursus, dan pendidikan informal yang diperoleh dari lingkungan keluarga maupun masyarakat. Diantara ketiga jalur tersebut, sekolah menempati posisi penting sebagai lembaga pendidikan formal yang bertanggung jawab secara langsung dalam mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional. Sekolah bukan hanya menjadi tempat untuk mentransfer pengetahuan, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, jati diri, dan keterampilan siswa agar mampu bersaing dan menerapkan ilmu yang telah mereka pelajari di kehidupan nyata (Lisnawati et al., 2022).

Dalam praktiknya, pencapaian tujuan pendidikan tidak selalu berjalan mulus dan sering kali menghadapi berbagai hambatan. Salah satu permasalahan yang cukup sering dijumpai di sekolah ialah munculnya perilaku siswa yang cenderung menunda dalam menyelesaikan tugas. Perilaku ini dapat mengakibatkan keterlambatan dalam pengumpulan tugas dan secara tidak langsung dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa. Tindakan menunda penyelesaian tugas dikenal dengan prokrastinasi akademik. Kata “prokrastinasi” berasal dari bahasa Latin, yaitu *procrastination*, terdiri dari dua bagian kata, yakni “*pro*” berarti ke depan atau mendorong maju, dan “*crastinus*” berarti hari esok. Jika digabungkan, istilah ini menggambarkan tindakan menunda pekerjaan atau keputusan hingga keesokan hari atau waktu yang tidak segera (Ramadhan & Winata, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Abdullah dalam (Ramadhani et al., 2020), diketahui bahwa mereka melaksanakan penelitian dalam beberapa siklus. Pada siklus pertama, terjadi penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa sebesar 19,62%. Sementara itu, pada siklus kedua, penurunan mencapai 13,59%. Penurunan ini terjadi berkat pemberian layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik manajemen diri (*self management*). Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya dialami oleh mahasiswa, tetapi juga dialami oleh siswa tingkat SMA. Temuan ini memberikan gambaran bagi peneliti bahwa setelah memahami adanya perilaku prokrastinasi akademik,

penting untuk diberikan layanan yang lebih terarah, salah satunya melalui konseling kelompok dengan pendekatan teknik manajemen diri.

Prokrastinasi dipahami sebagai kebiasaan yang muncul dalam diri seseorang ketika merespons tugas atau tanggung jawab yang seharusnya diselesaikan. Meskipun individu yang mengalami prokrastinasi menyadari sepenuhnya bahwa tugas tersebut penting, memiliki manfaat bagi dirinya, dan perlu segera diselesaikan, namun ia tetap memilih untuk menunda, baik dalam memulai maupun dalam menyelesaikan pekerjaan tersebut hingga tuntas. Kebiasaan menunda bukan tanpa alasan, karena ada beragam faktor yang turut memengaruhi dan menjadi penyebab munculnya perilaku prokrastinasi pada seseorang. Salah satu bentuk dari perilaku menunda-nunda ialah prokrastinasi akademik, yakni kecenderungan seseorang untuk menangguhkan atau menghindari aktivitas yang berkaitan dengan tugas belajar atau pekerjaan rumah. Prokrastinasi akademik sebagai tindakan penundaan terhadap kewajiban akademik yang sebenarnya tidak perlu dilakukan, pada akhirnya dapat menimbulkan dampak negatif, berupa ketidaknyamanan emosional bagi individu.

Seiring dengan kemajuan teknologi informasi yang semakin pesat, media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja, khususnya siswa sekolah menengah atas. Perkembangan teknologi saat ini didukung oleh kecanggihan yang mampu mempermudah masyarakat dalam mengakses berbagai kebutuhan diberbagai sektor. Kemajuan teknologi turut berpengaruh terhadap perkembangan media sosial di kalangan masyarakat. Media sosial sebagai aplikasi (*platform*) yang berbasis pada jaringan internet, memungkinkan individu dari berbagai negara untuk dapat saling berinteraksi, berbagi informasi, serta mengirimkan berbagai bentuk konten, seperti gambar, audio, video secara cepat dan mudah (Utami, 2024).

Adapun berbagai bentuk media sosial yang populer di kalangan masyarakat, diantaranya *YouTube*, *Instagram*, *TikTok*, *Facebook*, *Twitter*, *WhatsApp*, dan *LINE*. Keberadaan berbagai jenis media sosial ini memberikan lebih banyak alternatif bagi masyarakat dalam menentukan platform yang ingin mereka gunakan. Secara umum, setiap individu cenderung memanfaatkan lebih dari satu jenis media sosial yang tersedia guna menunjang aktivitas komunikasi sehari-hari (Sinaga et al., 2023).

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, diketahui sekitar 80% pengguna media sosial berasal dari kalangan remaja yang masih berstatus sebagai pelajar. Aktivitas penggunaan media sosial ini tidak hanya terbatas di wilayah perkotaan, melainkan meluas hingga ke daerah pedesaan, seperti di Desa Candirejo yang berada di Kecamatan Semin, Kabupaten Gunungkidul (Ariatmini, 2023). Data dari

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2024 menunjukkan jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa, dengan tingkat penetrasi sebesar 79,5%. Demografi pengguna didominasi oleh Generasi Z (kelahiran 1997-2012) dengan kontribusi 34,40%, dan Generasi Milenial (kelahiran 1981-1996) sebesar 30,62%. Hal ini menunjukkan remaja sebagai kelompok pengguna internet, dan media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan.

Hasil penelitian dari Damayanti et al., (2024) menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat intensitas penggunaan media sosial *TikTok* dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Ignatius Slamet Riyadi di Jakarta Timur. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin sering siswa menggunakan *TikTok*, maka semakin besar kecenderungan menunda tugas akademik. Walaupun media sosial sebenarnya memiliki potensi untuk dimanfaatkan secara positif, seperti menjadi sarana pendukung pembelajaran dan komunikasi antar siswa atau antara siswa dengan guru, kenyataannya tidak semua siswa mampu memanfaatkan media sosial secara bijak. Ketika penggunaannya tidak dibatasi dan tidak dikendalikan dengan baik, media sosial dapat memberikan dampak negatif terhadap kehidupan akademik siswa.

Salah satu dampak negatif yang sering muncul adalah perilaku prokrastinasi akademik, yakni kebiasaan menunda-nunda tugas atau pekerjaan akademik yang seharusnya dapat diselesaikan lebih awal. Dalam era digital saat ini, salah satu faktor yang turut mendorong perilaku tersebut adalah tingginya intensitas penggunaan media sosial, khususnya aplikasi berbasis hiburan seperti *TikTok*. Penelitian yang dilakukan oleh Rasmitasari et al., (2022) menguatkan temuan tersebut, di mana intensitas akses terhadap aplikasi *TikTok* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 3 Sragen.

Fenomena perilaku prokrastinasi akademik tidak hanya terjadi di kota-kota besar, namun dapat ditemukan di sekolah lain, seperti SMA Kesatrian 2 Semarang. Berdasarkan hasil observasi awal serta wawancara informal dengan sejumlah guru di sekolah tersebut, diketahui bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar mereka dengan baik. Terlalu asik mengakses media sosial, terutama saat mereka seharusnya fokus mengerjakan tugas atau melakukan kegiatan belajar mandiri. Akibat kebiasaan tersebut, tidak sedikit siswa yang mengerjakan tugasnya mendekati tenggat waktu pengumpulan, bahkan ada yang tidak mampu menyelesaikannya tepat waktu sehingga harus mengumpulkan tugas secara terlambat.

Mengingat permasalahan tersebut, penting untuk dilakukan penelitian lebih mendalam guna mengetahui sejauh mana pengaruh yang ditimbulkan oleh penggunaan media sosial terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Kesatrian 2 Semarang. Penelitian yang dilakukan oleh Hayani et al., (2022) pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara tingkat kecanduan internet dengan perilaku prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat kecanduan internet yang dialami, maka semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya perilaku prokrastinasi dalam hal menyelesaikan tugas akademik. Meskipun penelitian tentang prokrastinasi akademik sudah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada faktor internal, seperti manajemen waktu (Batubara et al., 2022), motivasi belajar (Wahyuningtyas & Setyawati, 2021), atau gaya belajar. Sementara itu, pengaruh penggunaan media sosial berbasis video singkat seperti *TikTok* terhadap prokrastinasi akademik masih minim diteliti secara empiris.

Dengan adanya pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dan perilaku prokrastinasi akademik, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat. Guru Bimbingan dan Konseling, dan orang tua siswa, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang strategi atau program yang bertujuan untuk mengontrol penggunaan media sosial di kalangan siswa. Dengan pengelolaan yang tepat, diharapkan dampak negatif dari media sosial dapat diminimalisir, sehingga para siswa dapat lebih fokus dalam menjalankan kewajiban akademiknya dan meraih prestasi belajar secara optimal. Berdasarkan dari latar belakang masalah tersebut, tulisan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial terhadap prokastinasi akademik, khususnya SMA Kesatrian 2 Semarang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel penelitian terdiri dari 125 siswa kelas XI yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, dengan syarat yakni menggunakan media sosial minimal tiga jam setiap hari. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket secara daring menggunakan *Google Form*. Sebelum penyebaran, peneliti akan meminta izin kepada pihak sekolah dan melakukan sosialisasi singkat kepada siswa mengenai tujuan penelitian, cara pengisian angket, dan jaminan kerahasiaan data. Peneliti juga akan menyediakan waktu konsultasi bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami item pertanyaan. Instrumen yang digunakan berupa angket melalui *skala likert* untuk mengukur intensitas media sosial dan tingkat prokrastinasi akademik.

Dalam pelaksanaan, digunakan dua jenis angket sebagai alat pengumpulan data. Angket pertama dirancang untuk mengetahui seberapa sering, berapa lama, dan jenis media sosial apa saja yang digunakan siswa (Adilla & Lubis, 2024). Angket kedua digunakan untuk mengukur tingkat kecenderungan siswa dalam menunda tugas, menghindari tanggung jawab, dan kesulitan dalam memulai pekerjaan, yang disusun berdasarkan indikator dari Ferrari dan Burka serta diperkuat oleh penelitian sebelumnya (Aminah et al., 2024). Data terkumpul nantinya dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS versi 25. Sebelum dilakukan analisis, data akan diuji terlebih dahulu untuk memastikan bahwa distribusinya normal dan memenuhi syarat linearitas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa SMA Kesatrian 2 Semarang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar  $\beta = 0,547$  dengan nilai signifikansi ( $p$ ) =  $0,000 < 0,05$ , yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,298 menunjukkan bahwa sebesar 29,8% variasi perilaku prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh intensitas penggunaan media sosial. Sementara itu, 70,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam studi ini, seperti motivasi belajar, manajemen waktu, tekanan akademik, dan lingkungan belajar.

Selain itu, arah hubungan yang ditunjukkan oleh koefisien regresi adalah positif, yang berarti bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial memiliki kontribusi terhadap kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik, terutama apabila penggunaan media sosial tidak dibarengi dengan manajemen waktu yang baik. Siswa yang menghabiskan waktu lebih lama di platform media sosial diperkirakan cenderung menunda penyelesaian tugas dan mengalami kesulitan dalam mengatur prioritas belajar. Hal ini mengindikasikan bahwa media sosial telah menjadi bagian yang sangat melekat dalam kehidupan sehari-hari mereka, yang tentunya dapat mempengaruhi alokasi waktu dan energi siswa untuk kegiatan lainnya, termasuk kegiatan akademik mereka.

Dari segi prokrastinasi akademik, ditemukan bahwa 50 siswa dari 2 kelas yang menunjukkan prosentase 3.03% kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas sekolah. Sejumlah 50 siswa yang mengakui bahwa mereka cenderung baru memulai mengerjakan tugas-tugas menjelang tenggat waktu yang sudah dekat, bahkan ada yang mengungkapkan bahwa mereka pernah tidak mengumpulkan tugas sama sekali karena lebih memilih untuk menghabiskan waktu dengan berselancar di media sosial, daripada fokus pada tugas yang harus diselesaikan. Temuan ini sejajar dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Damayanti et al., (2024), menemukan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial, terutama *TikTok*, dengan meningkatnya kecenderungan siswa untuk menunda-nunda tugas. Penelitian tersebut menegaskan bahwa keterlibatan yang intens dalam aktivitas media sosial dapat mengganggu konsentrasi dan komitmen siswa terhadap penyelesaian tugas akademik mereka.

Terlebih, analisis menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Semakin tinggi frekuensi dan durasi menggunakan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda aktivitas belajar. Ini berarti bahwa semakin sering dan semakin lama siswa mengakses media sosial, maka semakin besar kemungkinan mereka untuk menunda-nunda pekerjaan akademik mereka. Fenomena ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aminah et al., 2024), mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki paparan media sosial yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menentukan prioritas tugas yang harus dikerjakan. Hal ini menyebabkan mereka sering merasa kesulitan dalam mengelola beban tugas yang menumpuk, yang akhirnya mendorong mereka untuk menunda-nunda atau bahkan mengabaikan penyelesaian tugas sama sekali.

Pembahasan ini menggambarkan dengan jelas bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menjadi salah satu faktor utama yang menghambat pencapaian prestasi akademik siswa. Ketergantungan yang berlebihan terhadap media sosial dapat mengganggu konsentrasi mereka saat belajar, mengurangi motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, serta menambah tingkat stres yang dirasakan oleh siswa akibat tumpukan tugas yang tidak segera diselesaikan. Oleh sebab itu, sangat penting bagi semua pihak yang terlibat, seperti guru Bimbingan dan Konseling, orang tua, dan sekolah, untuk berperan aktif dalam membantu siswa mengelola penggunaan media sosial dengan lebih bijak. Salah satu langkah yang bisa diambil dengan memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya menjaga keseimbangan antara waktu untuk belajar dan waktu untuk bersosialisasi melalui media

sosial, serta mengarahkan mereka untuk memanfaatkan media sosial dengan cara yang lebih produktif yang dapat mendukung perkembangan akademik mereka.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas XI SMA Kesatrian 2 Semarang. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik. Temuan ini secara empiris mendukung dugaan awal bahwa media sosial, ketika digunakan secara berlebihan tanpa pengendalian yang tepat, dapat menjadi faktor eksternal yang memengaruhi perilaku akademik siswa secara negatif. Secara preliminer, penelitian ini diharapkan dapat mengonfirmasi hubungan antara media sosial dan prokrastinasi akademik serta menjadi dasar bagi intervensi di sekolah. Untuk pengembangan penelitian selanjutnya, disarankan agar penelitian mencakup pendekatan kualitatif maupun melibatkan variabel mediasi seperti kontrol diri atau regulasi emosi, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika yang terjadi antara kedua variabel tersebut.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aas Ariatmini, F. M. (2023). *Psikofusi : Jurnal Psikologi Integratif*. 5(4), 12–18.
- Adilla, P. N., & Lubis, W. U. (2024). thePengaruh Penggunaan Sosial Media Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 2 Medan. *Jurnal Indopedia (Inovasi Pembelajaran Dan Pendidikan)*, 2(1), 133–152.
- Aminah, A., Pratiwi, E., Futri, E., & Awalia, A. (2024). *Ghaidan Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan*. 2008, 151–157.
- Batubara, A., Irwan, I., & Lestari, S. A. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Swasta Pab 5 Klumpang Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 01–06. <https://doi.org/10.37755/jsbk.v11i1.540>
- Damayanti, T., Nugroho, A. R., & Deliviana, E. (2024). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Di Sma Ignatius Slamet Riyadi Jakarta Timur. *LIBEROSIS: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v6i2.5831>
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan Internet Dan Prokrastinasi

- Akademik Pada Mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177–208. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27441>
- Lisnawati, A., Asyahidah, N. L., & Arifin, M. H. (2022). Peran Pembelajaran Sejarah dalam Pembentukan Karakter Nasionalisme pada Siswa. *MAHAROT: Journal of Islamic Education*, 6(1), 2580–3999. <http://ejournal.idia.ac.id/index.php/maharot>
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(3), 87. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i3.4498>
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Darma Putri, R., & Andana Pohan, R. (2020). Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448>
- Rasmitasari, D. M., Rahman, A., & Nurhadi, N. (2022). Pengaruh Intensitas Mengakses TikTok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 3 Sragen. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4), 1055–1060. <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i4.4433>
- Sinaga, M. N., Naomi, N., Aritonang, G., Psikologi, F., & Nommensen, U. H. (2023). *Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kestabilan Emosi pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Awal di Kota Medan*. 3, 3870–3883.
- Utami, I. H. (2024). *Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2023*. 1(2).
- Wahyuningtyas, S. A., & Setyawati, S. P. (2021). Pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa MTs Sunan Kalijaga Kabupaten Tulungagung. *Semdikjar* 4, 2021(4), 708–716.