

## Pengaruh Intensitas Mengakses TikTok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 3 Sragen

Danis Milania Rasmitasari<sup>1</sup>, Abdul Rahman<sup>2</sup>, Nurhadi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret

Email: [danismilania@student.uns.ac.id](mailto:danismilania@student.uns.ac.id), [abdul.rahman@staff.uns.ac.id](mailto:abdul.rahman@staff.uns.ac.id), [nurhadi1974@gmail.com](mailto:nurhadi1974@gmail.com)

### Abstract

*The Effect of Intensity of Accessing TikTok on the Level of Academic Procrastination of SMA N 3 Sragen Students. The internet has become a serious problem today, with the internet, it has caused its users to be addicted to accessing social media, especially TikTok which is widely used by students today. This study was conducted to find out whether there was an influence from the intensity of the academic procrastination level held by students of SMA N 3 Sragen. This study uses quantitative methods with the type of causality research to make a systematic, facts, actual picture of the causal relations of the phenomenon being investigated. The sample in this study was 95, data collection techniques using a questionnaire which was then processed data was processed using the instrument test technique in the form of validity test and reliability test. While the hypothesis test in this study uses simple linear regression analysis and t-test with prerequisite tests in the form of normality tests and linearity tests using IBM SPSS Statistics 25 to find out whether the intensity of accessing TikTok (X) has a positive effect on the level of academic procrastination (Y).*

**Keywords:** *procrastination, social media, TikTok.*

### Abstrak

Internet telah menjadi persoalan yang serius saat ini, dengan adanya internet menyebabkan para penggunanya kecanduan untuk mengakses media sosial terutama TikTok yang banyak digunakan para kaum pelajar sekarang ini. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari intensitas mengakses TikTok yang dilakukan dengan tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh para siswa SMA N 3 Sragen. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian kausalitas untuk membuat gambaran secara sistematis, fakta, aktual mengenai hubungan sebab-akibat dari fenomena yang diselidiki. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 95, teknik pengumpulan data menggunakan angket yang kemudian data yang telah terkumpul diolah menggunakan teknik uji instrument berupa Uji Validitas dan Uji Reliabilitas. Sedangkan uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan Analisis Regresi Linear Sederhana dan Uji-T dengan uji prasyarat berupa Uji Normalitas dan Uji Linearitas menggunakan IBM SPSS Statistics 25 untuk mengetahui apakah Intensitas Mengakses TikTok (X) berpengaruh positif terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik (Y).

**Kata Kunci:** *prokrastinasi, media sosial, TikTok.*

### PENDAHULUAN

Globalisasi merupakan suatu proses yang dipengaruhi oleh ilmu pengetahuan, budaya, perkembangan teknologi, transportasi, telekomunikasi, dan lain-lain, kemudian berperan dalam mengubah segala aspek kehidupan masyarakat secara positif dan negatif. Efek nyata dari globalisasi adalah kemajuan teknologi, dan segala sesuatu yang dibutuhkan mudah dijangkau. Ini hanyalah salah satu contoh

smartphone yang ada saat ini, dengan kualitas terjamin dan harga yang terjangkau, bahkan dengan versi terbaru yang diganti dan ditambahkan setiap hari dan menjadi lebih canggih.

Era globalisasi telah berkembang pesat dengan banyak inovasi teknologi terkini. Ada begitu banyak versi dan fungsi media sosial yang berbeda. Hal ini membuat masyarakat penasaran dan ingin mencoba berbagai jenis media sosial.

Media sosial merupakan bagian dari media digital (Bulele, 2020). Bentuknya bisa berupa jejaring sosial (Facebook), blog, Wikipedia, podcast, forum, media berbasis konten (YouTube), dan microblogging (Twitter). Media sosial adalah cara untuk berinteraksi, berkomunikasi, dan berbagi melalui internet.

Dengan kemajuan teknologi, banyak juga media yang dapat digunakan oleh manusia sebagai alat komunikasi, media sosial termasuk dalam berbagi informasi dengan banyak pengguna media sosial itu sendiri, berupa berita (pesan), gambar (foto), dan tautan video. Media sosial di Indonesia memiliki 170 juta pengguna aktif. Artinya, jumlah pengguna media sosial di Indonesia pada Januari 2021 setara dengan 61,8% dari total populasi. Pengguna media sosial di Indonesia meningkat 12,35% hingga mencapai 191 juta pengguna per Januari 2022 (Mahdi, 2022).

Salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh para remaja saat ini adalah media sosial TikTok. Media sosial TikTok merupakan salah satu bentuk media audio visual, yaitu media sosial yang dapat dilihat maupun didengarkan. Sebagian besar pengguna media sosial adalah siswa sekolah. Menurut laporan Hootsuite (Riyanto, 2021), orang Indonesia menghabiskan rata-rata 3 jam 14 menit per hari di media sosial. Siswa Gen Z paling banyak mengakses media sosial. Salah satu media sosial yang sering dikunjungi Gen Z adalah aplikasi TikTok, berdasarkan data dari Music Business Worldwide bahwa 42% pengguna TikTok berasal dari Gen Z. Pengguna TikTok di Indonesia jelas didominasi oleh remaja di kelompok usia 14-24 tahun. Sementara itu, dari segi geografis, pengguna TikTok di Indonesia sebagian besar berasal dari kota-kota besar.

Siswa sangat gemar menggunakan media sosial TikTok karena bagi mereka media sosial ini dapat menghibur mereka ketika sedang bosan. TikTok juga menjadi salah satu media sosial yang paling banyak diunduh pada tahun 2020 dengan estimasi mencapai 850 juta unduhan, menurut data Apptopia (Ayu Rizaty, 2022). TikTok, layanan jejaring sosial berbagi yang menggunakan video pendek sebagai media untuk menangkap dan mempresentasikan ide, pengetahuan Bytedance, dan momen lainnya,

adalah perusahaan teknologi Internet berbasis di Beijing yang didirikan oleh Zhang Yiming pada tahun 2012.

Menurut Ignas (dalam Sinaga, 2010), masyarakat abad ke-21 adalah masyarakat yang selalu mengejar kualitas dan keunggulan. Hal ini secara tidak langsung menuntut siswa untuk mandiri, dewasa, dan memiliki *sense of achievement*. Namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang tidak dapat menyelesaikan pekerjaan rumah dan tugas tepat waktu, yang mungkin disebabkan oleh kebiasaan menunda-nunda pekerjaan rumah. Kebiasaan ini disebut prokrastinasi. Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Junia, 2019), prokrastinasi akademik adalah kecenderungan yang hampir selalu ditunjukkan oleh individu dan selalu menunda-nunda tugas akademik mereka tanpa alasan, dengan konsekuensi yang tidak diinginkan dan kemungkinan masalah. Sedangkan orang yang memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda atau tidak segera menyelesaikan tugas disebut dengan procrastinator. Ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan ketertinggalan seseorang, salah satunya adalah kecanduan seseorang untuk mengakses media sosial akibat layanan internet. Kecanggihan internet dan segala pesonanya bisa membuat orang tergiur meski tidak terkoneksi dengan internet. Ini adalah efek negatif dari internet yang dapat menyebabkan keterlambatan dalam melakukan tugas bagi individu. Individu yang kecanduan menggunakan internet lebih rela melarikan diri dari masalah yang mereka hadapi di internet (Rahmah, 2021).

Seperti yang dapat dilihat dari uraian di atas, Internet telah menjadi masalah serius. Jika dikaitkan dengan prokrastinasi, sifat prokrastinasi dapat menimbulkan masalah yang serius jika dibiarkan. Penunda cenderung lebih rentan terhadap stres dan masalah kesehatan daripada mereka yang memenuhi tenggat waktu. Oleh karena itu, hal ini menjadi masalah yang harus diperhatikan untuk menghindari dampak negatif dari penggunaan aplikasi TikTok, khususnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dalam mengakses TikTok terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa yang dilakukan di SMA N 3 Sragen.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian kausalitas untuk membuat gambaran secara sistematis, fakta, aktual mengenai hubungan sebab-akibat dari fenomena yang diselidiki. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas mengakses TikTok sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

### Populasi dan Sampel

Penelitian dilakukan terhadap 129 siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sragen yang menggunakan aplikasi TikTok. Dalam pengambilan sampel untuk penelitian ini, peneliti akan menggunakan bentuk *sampling* Isaac dan Michael (Sugiyono, 2013). Sampel diambil sesuai populasi yang ada, dengan tingkat kesalahan 5%, dan didapatkan sebanyak 95 sampel penelitian.

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel *Non Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling* dimana peneliti menetapkan kriteria tertentu berdasarkan tujuan penelitian. Kriteria dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 3 Sragen yang memiliki *smartphone* dan menggunakan aplikasi TikTok.

### Teknik Pengumpulan dan Analisis Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang memuat pertanyaan terkait intensitas akses siswa terhadap TikTok yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik siswa. Dalam angket tersebut terdapat sebanyak 21 pernyataan yang harus dijawab oleh sampel dengan pilihan 4 jawaban yaitu: sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, sangat setuju.

Untuk mengukur valid dan reliabel atau tidaknya instrumen dalam penelitian ini, maka digunakan teknik uji instrumen berupa Uji Validitas dan Uji Reliabilitas. Sedangkan uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan Analisis Regresi Linear Sederhana dan Uji-T dengan uji prasyarat berupa Uji Normalitas dan Uji Linearitas menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**H<sub>1</sub>** – ada pengaruh intensitas mengakses aplikasi TikTok (X) terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa (Y)

**H<sub>0</sub>** – tidak ada pengaruh intensitas mengakses aplikasi TikTok (X) terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa (Y)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data Intensitas Mengakses TikTok

Berdasarkan data yang diperoleh dari angket yang telah diisi oleh para responden (sampel pada penelitian ini), intensitas mengakses TikTok dapat diklasifikasikan sebagai berikut: sangat jarang, jarang, sering, sangat sering. Rentang nilai tiap kategori diperoleh dari skor nilai tertinggi dikurangi skor nilai terendah kemudian dibagi empat, sehingga diperoleh interval=4. Skor akhir diperoleh dari skor hasil jawaban angket mengenai intensitas mengakses TikTok. Berikut ini hasil data yang diperoleh:

**Tabel 1.** Intensitas Mengakses TikTok

Skor Akhir	Klasifikasi	Jumlah Siswa	Presentase
13 - 16	Sangat Jarang	14	14,7%
17 - 20	Jarang	21	22,1%
21 - 24	Sering	43	45,3%
25 - 28	Sangat Sering	17	17,9%
<b>Total</b>		<b>95</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 95 siswa yang menjadi responden terdapat sebanyak 14 siswa dengan intensitas mengakses TikTok sangat jarang, 21 siswa dengan intensitas mengakses TikTok jarang, 43 siswa dengan intensitas mengakses TikTok sering, 17 siswa dengan intensitas mengakses TikTok sangat sering.

### Deskripsi Data Tingkat Prokrastinasi Akademik

Data Tingkat Prokrastinasi Akademik dalam penelitian ini yang telah didapat melalui angket, diklasifikasikan sebagai berikut: sangat rendah, rendah, tinggi, sangat tinggi. Rentang nilai tiap kategori diperoleh dari skor nilai tertinggi dikurangi skor nilai terendah kemudian dibagi empat, sehingga diperoleh interval=6. Skor akhir diperoleh dari skor hasil jawaban angket mengenai tingkat prokrastinasi akademik. Berikut ini hasil data yang diperoleh:

**Tabel 2.** Tingkat Prokrastinasi Akademik

Skor Akhir	Klasifikasi	Jumlah Siswa	Presentase
32 - 37	Sangat Rendah	15	15,8%
38 - 43	Rendah	29	30,5%
44 - 49	Tinggi	43	45,3%
50 - 54	Sangat Tinggi	8	8,4%
<b>Total</b>		<b>95</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 95 siswa yang menjadi responden terdapat sebanyak 15 siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik sangat rendah, 29 siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik rendah, 43 siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi, 8 siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik sangat tinggi.

Dilihat dari kedua data diatas, disimpulkan bahwa kecenderungan intensitas mengakses TikTok yang dominan adalah sering, sedangkan kecenderungan tingkat prokrastinasi akademik yang dominan adalah tinggi. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa siswa yang berkecenderungan memiliki intensitas mengakses TikTok yang sering maka tingkat prokrastinasi akademiknya tinggi, sedangkan siswa yang berkecenderungan memiliki intensitas mengakses TikTok yang jarang maka tingkat prokrastinasi akademiknya rendah.

### Uji Prasyarat Hipotesis

#### Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang dianalisis mempunyai sebaran yang normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas yang didapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		95
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	4.67818170
Most Extreme Differences	Absolute	0.059
	Positive	0.045
	Negative	-0.059
Test Statistic		0.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Gambar 1. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 25, dapat diketahui nilai signifikansi  $0,200 \geq 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual dan data berdistribusi normal.

#### Uji Linearitas

Hubungan intensitas mengakses TikTok (X) dengan tingkat prokrastinasi akademik (Y)

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intensitas Mengakses TikTok * Tingkat Prokrastinasi Akademik	Between Groups	(Combined)	532.666	15	35.511	1.574	0.100
		Linearity	257.511	1	257.511	11.416	0.001
	Within Groups	Deviation from	275.156	14	19.654	0.871	0.592
		Total	1782.070	79	22.558		
Total			2314.737	94			

Gambar 2. Hasil Uji Linearitas

Hasil perhitungan uji linearitas di atas antara X dengan Y diperoleh Sig. deviation sebesar  $0,592 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang linier antara intensitas mengakses TikTok (X) dengan tingkat prokrastinasi akademik (Y).

#### Uji Hipotesis

##### Analisis Regresi Sederhana

Untuk mengetahui besarnya pengaruh intensitas mengakses TikTok terhadap tingkat prokrastinasi akademik, maka peneliti menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana yang dirumuskan sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	33.931	2.686		12.631	0.000
	Intensitas Mengakses TikTok	0.427	0.125	0.334	3.412	0.001

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Gambar 3. Hasil Uji Hipotesis

a = Angka konstan dari Unstandardized Coefficients. Dari tabel diatas didapatkan bahwa a bernilai sebesar 33,931. Angka ini merupakan angka konstan yang mempunyai arti bahwa jika tidak ada Intensitas Mengakses TikTok (X) maka nilai konsisten Tingkat Tingkat Prokrastinasi Akademik (Y) adalah sebesar 33,931.

b = Angka koefisien regresi. Dari tabel diatas didapatkan bahwa b bernilai sebesar 0,427. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% tingkat Intensitas Mengakses TikTok (X), maka Tingkat

Prokrastinasi Akademik (Y) akan meningkat sebesar 0,427.

Karena nilai koefisien regresi adalah positif, maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Intensitas Mengakses TikTok (X) berpengaruh positif terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik (Y). Sehingga persamaan regresinya adalah:

$$Y = 33,931 + 0,427X$$

### Uji T

Dasar pengambilan keputusan dalam Uji T adalah :

1. Jika nilai t hitung lebih besar > dari t tabel maka ada pengaruh Intensitas Mengakses TikTok (X) terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik (Y)
2. Jika nilai t hitung lebih kecil < dari t tabel maka tidak ada pengaruh Intensitas Mengakses TikTok (X) terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik (Y)

Coefficients <sup>a</sup>						
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	33.931	2.686		12.631	0.000
	Intensitas Mengakses TikTok	0.427	0.125	0.334	3.412	0.001

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Gambar 4. Hasil Uji Hipotesis

Dari gambar di atas dapat dilihat t hitung adalah 3,412. Maka selanjutnya dicari t tabel dengan cara sebagai berikut:

$$Df = n - k$$

$$Df = 95 - 2$$

$$Df = 93$$

Df: degree of freedom

n: jumlah responden

k: jumlah variabel penelitian

Dilihat menggunakan t tabel dengan taraf signifikansi 0,025 maka diperoleh hasil:

$$t \text{ tabel} = 1,985$$

Nilai t hitung sebesar 3,412 > 1,985, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh signifikan antara Intensitas Mengakses TikTok (X) terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik (Y).

### KESIMPULAN

#### Intensitas Mengakses TikTok Siswa SMA N 3 Sragen

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, terdapat kecenderungan intensitas mengakses TikTok sebanyak 14 (14,7%) siswa dengan kategori sangat jarang, 21 (22,1%) siswa dengan kategori jarang, 43 (45,3%) siswa dengan kategori sering, 17 (17,9%) siswa dengan kategori sangat sering. Dari hasil tersebut dapat kami simpulkan bahwa intensitas mengakses TikTok yang dimiliki siswa SMA N 3 Sragen tergolong sering.

#### Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 3 Sragen

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, terdapat kecenderungan tingkat prokrastinasi akademik sebanyak 15 (15,8%) siswa dengan kategori sangat rendah, 29 (30,5%) siswa dengan kategori rendah, 43 (45,3%) siswa dengan kategori tinggi, 8 (8,4%) siswa dengan kategori sangat tinggi. Dari hasil tersebut dapat kami simpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa SMA N 3 Sragen tergolong tinggi.

#### Pengaruh Intensitas Mengakses TikTok terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik

Setelah dilakukan analisis data untuk pengujian hipotesis, maka pembahasan analisis data sebagai berikut:

Hipotesis mengatakan bahwa “ada pengaruh yang signifikan antara intensitas mengakses TikTok dengan tingkat prokrastinasi akademik”. Dinyatakan ada pengaruhnya atau dapat diterima, karena dari hasil uji T dapat dinyatakan t hitung 3,412 lebih besar dari t tabel yaitu 1,985. Dalam hal ini, intensitas mengakses TikTok dari siswa sendiri ternyata memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik yang dimilikinya.

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.334 <sup>a</sup>	0.111	0.102	4.703

a. Predictors: (Constant), Intensitas Mengakses TikTok

b. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Gambar 5. Hasil Uji Hipotesis

Merujuk dari tabel di atas, nilai R Square adalah 0,111. Hal ini berarti Intensitas Mengakses TikTok (X) berpengaruh positif

terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik (Y) sebesar 11,1% sedangkan 88,9% Tingkat Prestasi dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Maka dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas mengakses TikTok memiliki pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA N 3 Sragen.

#### SARAN

Adapun saran untuk siswa agar mengisi waktu luang dengan kegiatan-kegiatan yang lebih bermanfaat agar tidak terlalu bergantung dengan *smartphone* yang dimiliki. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang lebih luas dan berkembang.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Bapak Abdul Rahman dan Bapak Nurhadi selaku dosen yang membimbing dan mendampingi jalannya penelitian ini dari awal hingga selesai. Terimakasih kepada pihak dari SMA N 3 dimana penelitian ini dilaksanakan telah mengizinkan dan membantu dalam pelaksanaan penelitian ini. Serta terimakasih untuk pihak-pihak yang telah memberi dukungan yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aditiantoro, M., & Swasti, M. (2010). Pengaruh problematic internet use dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 205–215.
- Arianti, A. E. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK UAD Pada Masa Pembelajaran Daring. *In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1.
- Ayu Rizaty, M. (2022). *TikTok, Aplikasi yang Paling Banyak Diunduh pada 2021*. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/>
- Bulele, Y. N. (2020). Analisis Fenomena Sosial Media dan Kaum Milenial: Studi Kasus TikTok. *In Conference on Business, Social Sciences and Innovation Technology*, 1(1), 565–572.
- Fauziah, H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132.
- Goroshit, M. (2018). Academic Procrastination and Academic Performance: An Initial Basis for Intervetion. *Journal of Prevention & Intervention in The Community*, 46(2), 131–142.
- Junia, A. V. (2019). Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial Di SMP Negeri 18 Palembang. *Doctoral Dissertation*. Universitas Sriwijaya.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
- Liesdiana Sari, F. (2018). Efektivitas Teknik Psikodrama untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Smp Negeri 1 Kebakkramat Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret.
- Permata Sari, D. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP N 3 Kecamatan Payakumbuh. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi.
- Putra, A. W. (2021). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Doctoral Dissertation*, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rahmah, A. (2021). Kontribusi Antara Internet Addiction Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 2(2).