

Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir

(Relationship between Self-Control in Social Media Use and Academic Procrastination among Final-year College Students)

SHELVIA NURUL FAHIRA¹, ISNAYA ARINA HIDAYATI²

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani Pabelan Kartasura, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia
Email : f100180125@student.ums.ac.id

Diterima (28 September 2022), Disetujui (24 Oktober 2022)

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di salah satu universitas swasta Surakarta. Pemilihan 104 subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di salah satu universitas swasta Surakarta dan mempunyai sosial media. Penelitian ini menggunakan 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.

Kata Kunci : kontrol diri; prokrastinasi; sosial media

Abstract: The purpose of this study was to determine the relationship between self-control in the use of social media with academic procrastination for final-year students at one of private universities in Surakarta. The selection of 104 subjects of this study used a *purposive sampling technique* with the criteria of students who were taking thesis lectures at one of private universities in Surakarta and had social media. This study uses a *quantitative correlation approach* with hypothesis testing using *Pearson's product moment correlation*. Based on the data analysis, the *p value* < 0.05 is 0,000, which means that H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be said that there is a relationship between self-control in the use of social media with procrastination to do the final project for students at one of private universities in Surakarta. The results of the *correlation coefficient (R)* are known to be -0,626, which means that the strength of the correlation between self-control behavior and procrastination on students' final assignments can be said to be strong with a negative correlation direction.

Keywords: *procrastination; self-control; socialmedia*

PENDAHULUAN

Saat ini berbagai informasi dapat dengan mudah diakses melalui sosial media. Keberadaan sosial media membuat sesuatu menjadi cepat dalam prosesnya. Pemakaian sosial media di kalangan luas sudah tidak dapat lagi dipisahkan dengan segala kegiatan manusia. Semenjak virus Corona masuk ke Indonesia, seluruh masyarakat harus melakukan kegiatan di luar kebiasaan mereka. Segala pekerjaan hingga kegiatan belajar mengajar dilakukan secara *online*. Dalam hal ini media sosial memiliki peran penting sebagai alat komunikasi dan media penghibur di tengah penatnya bekerja (Lararenjana, 2020).

Sebanyak 71% usia dewasa muda mulai dari 18-24 tahun di Amerika Serikat menggunakan sosial media (Wong dkk., 2020). Berdasarkan data diketahui persentase usia dewasa muda memakai sosial media sebagai alat penghibur adalah 52,28%. Selain itu 78,89% digunakan untuk mengakses berita terbaru, juga diketahui ada 31,12% digunakan para pelajar untuk menyelesaikan kewajiban sesuai dengan *deadline* yang ditentukan, 27,47% digunakan untuk berkomunikasi dan bertukar informasi, 13,18 % untuk *online shopping*, dan 6,87% digunakan untuk akses *e-money* (Ariyanti, 2018). Usia dewasa muda ini erat hubungannya dengan usia mahasiswa. Seorang mahasiswa memiliki kewajiban dalam penyelesaian studinya, penyelesaian ini berupa kewajiban menyusun tugas akhir yang biasa disebut dengan skripsi. Mahasiswa

menyelesaikan tugas akhir untuk dapat menyandang gelar sarjana. Namun pada kenyataannya mahasiswa lebih banyak melakukan penundaan dalam menyusun kewajiban tersebut.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda memulai dan mengakhiri pekerjaan sampai pada waktu batas akhir pengumpulan. Pelaku prokrastinasi akademik sering mencari alasan untuk tidak melakukan pekerjaan pada saat itu. Prokrastinator cenderung melakukan pekerjaan lain yang tidak berkaitan dengan kewajiban yang harus dilakukan, sebagai contoh yakni sering membuka situs media sosial dan menelpon teman dalam waktu yang lama (Ferrari, 2010).

Definisi Prokrastinasi akademik menurut Tuckman (2002) yaitu perilaku mengulur waktu untuk menghindari kewajiban mengerjakan tugas oleh seseorang dengan sengaja dilakukan karena batas waktu yang ditentukan. Prokrastinasi akademik juga didefinisikan sebagai sikap mahasiswa mengulur waktu untuk mulai dan mengakhiri kewajiban, tidak tepatnya menyelesaikan kewajiban, serta perilaku membuang waktu untuk kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan kewajiban yang harus diselesaikan (Rustika & Putra, 2019). Menurut Wiranti dan Supriyadi (2015), definisi prokrastinasi akademik yang dimaksud adalah perilaku menunda dalam kegiatan yang dilakukan mahasiswa dengan mengulur waktu mengerjakan tugas akhir. Ada dua faktor yang

berpengaruh dalam perilaku prokrastinasi. Pertama, faktor internal adalah faktor yang berada secara alamiah dari prokrastinator itu sendiri. Faktor ini seperti hal hal yang berkaitan dengan biologis dan psikologis seseorang itu sendiri. Kedua, faktor eksternal adalah faktor yang tidak berkaitan dengan diri prokrastinator. Faktor ini seperti kondisi lingkungan sekitar (Samfriati, Lilis, & Mercy, 2019). Selain itu faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah kontrol diri yang buruk untuk mengelola waktu pada diri individu, tidak konsentrasi, tidak percaya diri, dan perasaan bosan mengerjakan kewajiban (Syukur, Awaru & Megawati, 2020).

Aspek yang mempengaruhi adanya prokrastinasi akademik adalah sikap tidak menghargai waktu dengan melakukan hal yang tidak berkaitan dengan kewajiban dan memilih melakukan kegiatan lain untuk tidak memikirkan kewajiban yang dianggap membosankan (Tuckman, 2022). Aspek lain yang diungkap mempengaruhi perilaku prokrastinasi adalah: 1). Terdapat penguluran waktu untuk segera mengakhiri kewajiban. 2) Terdapat ketidaksiapan seseorang dalam menyelesaikan kewajiban. 3) Terdapat ekspektasi yang tidak realistis saat menyelesaikan kewajiban. 4) Terdapat sikap tidak konsisten untuk fokus menyelesaikan tugas sehingga melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan (Wiranti & Supriyadi, 2015).

Perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa tentu memberikan dampak pada kehidupan. Dampak ini berupa permasalahan yang muncul akibat perilaku prokrastinasi akademik. Syukur, Awaru dan Megawati (2020) mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik menyebabkan belum terpenuhinya kewajiban orang tua dari mahasiswa yang harus membayar uang kuliah lagi, tertundanya peluang mencari lapangan pekerjaan, dan berkurangnya teman yang sudah menyelesaikan studinya lebih dulu. Selain itu ada dampak lain yang dialami oleh prokrastinator mahasiswa seperti kesulitan saat mengerjakan tugas kuliah, turunnya nilai akademik, serta terganggunya pikiran mahasiswa seperti stress dan cemas (Ferrari, 2010).

Media sosial adalah teknologi yang digunakan seseorang untuk berinteraksi dan bertukar informasi dengan berbasis web. Terdapat enam kelompok media sosial pertama proyek kolaboratif, blog, komunitas konten, situs jejaring sosial, permainan *online*, dan dunia sosial virtual (Michael, 2014). *Platform* sosial media yang sering digunakan antara lain Youtube, Snapchat, dan Instagram. Penggunaan sosial media yang tidak bijak dan berlebihan akan menjadi kecanduan. Efek lain dari penggunaan sosial media yang berlebihan ini adalah menurunnya prestasi akademik, gangguan fungsi sehari hari, penundaan

pekerjaan, dan bahkan kesehatan mental (McCarroll, Holtz, & Meshi, 2021).

Media sosial erat kaitannya dengan perilaku prokrastinasi. Seseorang mengakses media sosial untuk menghindari penatnya kewajiban yang harus dilaksanakan. Diketahui sebanyak 30 juta anak usia dini dan generasi milenial di Indonesia ialah pemakai media sosial. Hasil survei mendalam lain yang dilakukan mengungkap sebanyak 11 juta warga Jakarta adalah pemakai Facebook serta terdapat 29 juta warga Indonesia memakai twitter, diketahui ada 2,4 % dari jumlah keseluruhan dunia 10,6 milyar menulis pesan lalu diunggah di twitter (Yanuarita & Wiranto, 2018). Dalam sebuah penelitian mengungkapkan sosial media ialah tempat saling bertukar informasi menggunakan alat digital. Sosial media sebagai alat komunikasi untuk saling interaksi antar sesama. Adapun yang termasuk dalam golongan sosial media yang sering digunakan oleh masyarakat adalah Facebook, Youtube, Instagram, Line dan masih banyak yang lain (Doni, 2017).

Dilihat dari banyaknya jenis sosial media yang ada dan dihubungkan dengan salah satu faktor internal prokrastinasi dari penelitian Suhadianto dan Pratitis (2019) adalah kontrol diri maka penelitian ini berfokus pada hubungan kontrol diri dalam penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Kontrol diri menurut Averill (1973) adalah kemampuan menguasai diri sendiri untuk

berperilaku atas apa yang individu pikirkan. Kontrol diri atau *self-control* dapat juga diartikan dengan tindakan penguasaan diri yang dilakukan individu dalam bertingkah laku (Chaplin, 2011).

Diketahui terdapat lima aspek *self control* atau kontrol diri, menurut Averill (1973): Pertama, *behavioral control* atau kontrol perilaku adalah perilaku mengendalikan keadaan pada diri individu sendiri atau keadaan dari luar individu. Kedua, kognitif kontrol adalah tindakan memikirkan segala sesuatu yang akan atau sedang terjadi sesuai dengan isi kepala individu. Ketiga, *decisional control* atau kontrol dalam membuat keputusan adalah tindakan mempertimbangkan pilihan yang ada pada situasi individu saat sekarang atau kedepannya. Kontrol diri dalam pengambilan keputusan akan berpihak pada pilihan yang memiliki kelebihan atas berbagai pertimbangan. Keempat, *informational control* atau kontrol informasi adalah waktu dimana individu mengetahui kondisi pada dirinya tentang apa yang dirasakan saat ini. *Informational kontrol* dapat menghindarkan diri dari situasi sulit dan menjadikan individu siap atas segala peristiwa yang akan datang. Kelima, *restropective control* merupakan kontrol diri pada bagian pemikiran individu dalam mencari tau siapa dan apa yang menyebabkan sesuatu dapat terjadi.

Menurut Gilliom, dkk (2002) terdapat enam faktor yang dapat mempengaruhi

kontrol diri pada seseorang. Keenam faktor ini masuk dalam jenis regulasi emosi atau *emotion regulation*. Keenam faktor tersebut adalah *active distraction* atau terjadi pengalihan, *passive waiting* atau pengulangan penantian, *information gathering* atau pengumpulan informasi, *comfort seeking* atau pencarian kenyamanan, *focus on delay object/task* atau kondisi fokus pada penundaan suatu kewajiban, dan *peak anger* atau puncak kemarahan.

Penelitian ini akan membahas tentang bagaimana kontrol diri dalam penggunaan sosial media yang mungkin berhubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di salah satu universitas swasta di Surakarta. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah H_0 : tidak ada hubungan negatif antara kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. H_a : ada hubungan negatif antara kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE

Responden penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik

pengambilan sampel dengan dibuatnya karakteristik mendalam pada subjek (Periantalo, 2020). Karakteristik subjek pada penelitian ini sebanyak 104 orang adalah seorang mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi di salah satu universitas swasta di Surakarta.

Metode dan alat pengumpulan data.

Penelitian ini menggunakan jenis skala psikologi sebagai alat pengumpulan datanya. Setiap item dalam alat ukur ini sudah diuji reliabilitas dan validitasnya agar dapat dipertanggungjawabkan hasilnya. Skala prokrastinasi dari penelitian Muslimin (2018) diketahui terdapat 35 butir aitem sebelum diujikan, lalu sebanyak 10 butir aitem gugur sehingga terdapat 25 butir aitem valid pada skala prokrastinasi akademik dengan angka frekuensi validitas 0,346 – 0,699 dan reliabilitas 0,917. Sedangkan untuk skala kontrol diri dalam penggunaan sosial media dari penelitian Rachdianti (2011) diketahui terdapat 60 butir aitem sebelum diujikan, lalu sebanyak 29 butir aitem gugur sehingga terdapat 31 butir aitem valid dengan angka frekuensi validitas 0,3 – 0,6 dan reliabilitas 0,759. Pengisian skala ini dibagikan kepada subjek menggunakan Google Form. Pada penelitian ini model skala yang digunakan adalah skala Likert dengan empat pilihan jawaban. Skor 4 diperoleh apabila responden menjawab pernyataan *favorable* Sangat Sesuai (SS), skor 3 diperoleh apabila responden menjawab pernyataan *favorable* Sesuai (S),

skor 2 diperoleh apabila responden menjawab pernyataan *favorable* Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 diperoleh apabila responden menjawab pernyataan *favorable* Sangat Tidak Sesuai (STS).

Metode analisis data. Penelitian ini menggunakan metode analisis uji korelasi *pearson product moment*, dimana metode ini diperlukan untuk mengungkap hubungan diantara kedua variabel (Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2015). Lalu, dalam proses perhitungan analisis data pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS.

HASIL

Hasil analisis data ini digunakan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dalam menggunakan sosial media dengan perilaku prokrastinasi mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa. Informasi yang disajikan antara lain jenis kelamin, usia dan hasil uji setiap butir aitem yang sudah di analisis menggunakan aplikasi SPSS versi 16 for Windows.

Tabel 1. Data Karakteristik Subjek

	Keterangan	Jumlah	Persentase
Usia	21	26	25%
	22	69	66,3%

	23	6	5,8%
	24	3	2,9%
Jenis	Laki-laki	15	14,4%
Kelamin	Perempuan	89	85,6%

Dilihat hasil tabel diatas dari 104 subjek yang mengisi kuisisioner paling banyak diketahui berusia 22 tahun yaitu 69 orang atau 66,3%. Sedangkan diketahui paling sedikit yang mengisi kuisisioner berusia 24 tahun sebanyak tiga orang atau 2,9%. Berdasarkan jenis kelamin sebanyak 89 dari 104 mahasiswa yang mengisi kuisisioner berjenis kelamin perempuan dan lainnya.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Uji Normalitas	
	P Value	Keterangan
Kontrol Diri	0,138	Normal
Prokrastinasi	0,061	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov – Smirnov* diketahui nilai *P Value* > 0,05 untuk variabel kontrol diri dalam penggunaan sosial media yaitu sebesar 0,138 dan untuk variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,061. Maka pada penelitian ini data terdistribusi normal, sehingga dilakukan uji menggunakan *correlation pearson product moment* untuk mengetahui hubungan antara perilaku kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

	<i>P Value</i>	R
Kontrol Diri	0,000	-0,626
Prokrastinasi		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil uji korelasi menggunakan *pearson product moment* diketahui *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 akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil *correlation coefficient (R)* diketahui sebesar -0,626 yang artinya kekuatan korelasi antara perilaku kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir dapat dikatakan kuat dengan arah korelasi negatif.

SIMPULAN

Dilihat dari hasil analisis data menggunakan uji *correlation pearson product moment* hipotesis yang diajukan oleh penulis diterima yaitu terdapat hubungan antara kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir dengan arah korelasi negatif. Artinya semakin tinggi kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan sosial media maka semakin rendah perilaku prokrastinasi mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri mahasiswa dalam menggunakan sosial media maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Diketahui para

mahasiswa melakukan penundaan mengerjakan tugas akhir karena tidak mampu menahan diri dengan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti membuka akun sosial media. Selain itu faktor dari lingkungan sekitar, seorang mahasiswa tidak dapat menolak ajakan mahasiswa lain untuk bermain sosial media bersama.

DISKUSI

Perhitungan pada proses analisis data dilakukan dengan SPSS 16 *for Windows* menggunakan teknik *correlation pearson product moment*. Berdasarkan hasil analisis *pearson* diketahui nilai taraf signifikansi *p value* < 0,05 yang berarti H_a diterima yang artinya terdapat hubungan antara kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi mengerjakan tugas pada mahasiswa. Selain itu berdasarkan hasil analisis *pearson* diketahui nilai *R* sebesar -0,626 yang artinya hubungan kekuatan korelasi yang signifikan antara perilaku kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir dengan arah korelasi negatif. Hal ini sejalan dengan pernyataan Safiinunnajah dan Fikry (2021) bahwa siswa dengan kontrol diri yang tinggi akan mengetahui tanggung jawab yang memang seharusnya didahulukan. Berdasarkan hasil dari pengisian kuisioner pada penelitian ini para mahasiswa melakukan penundaan mengerjakan tugas karena tidak mampu menahan diri dengan melakukan

kegiatan yang lebih menyenangkan seperti membuka akun sosial media. Selain itu faktor dari lingkungan sekitar, seorang mahasiswa tidak dapat menolak ajakan mahasiswa lain untuk bermain *game online* bersama. Keadaan tersebut sejalan dengan pernyataan Samfriati, Lilis dan Mercy (2019) bahwa terdapat dua faktor yang berpengaruh dalam perilaku prokrastinasi, yaitu faktor internal, faktor yang berada secara alamiah dari prokrastinator itu sendiri. Faktor ini seperti hal hal yang berkaitan dengan biologis dan psikologis seseorang. Selanjutnya faktor eksternal, faktor yang tidak berkaitan dengan diri prokrastinator. Faktor ini seperti kondisi lingkungan sekitar. Kurangnya rasa tanggung jawab dari dalam diri individu untuk segera menyelesaikan kewajiban dan ketidakfokusan seseorang mengerjakan sesuatu juga berpengaruh pada perilaku prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang diungkap Wiranti dan Supriyadi (2015) tentang aspek yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi adalah : 1). Terdapat penguluran waktu untuk mengakhiri kewajiban. 2) Terdapat ketidaksiapan seseorang dalam menyelesaikan kewajiban. 3) Terdapat ekspektasi yang tidak realistis 4) Terdapat sikap tidak konsisten untuk fokus menyelesaikan tugas sehingga melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan.

Sikap kontrol diri yang baik harus dimiliki setiap individu agar segala tujuan dalam hidup dapat tercapai. Mengutamakan

kewajiban daripada memburu kesenangan harus disadari oleh setiap individu. Dilihat dari hasil analisis pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kontrol diri dalam penggunaan sosial media semakin rendah tingkat prokrastinasi mengerjakan tugas pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi mengerjakan tugas pada mahasiswa. Perilaku kontrol diri dalam kehidupan sehari hari tidak lepas dari bagaimana individu memahami kondisi diri dan keadaan sekitar yang sedang terjadi. Dilihat dari permasalahan yang dibahas dalam penilitan ini dihubungkan dengan pernyataan pada kuisisioner tentang mahasiswa memberikan batas waktu untuk membuka sosial media. Seseorang dengan kontrol diri yang baik pasti memberikan batas ketentuan pada dirinya sendiri. Hal ini sesuai dengan pernyataan menurut Averill (dalam Sarafino & Smith, 2016) tentang lima aspek kontrol diri : Pertama kontrol perilaku adalah perilaku mengendalikan keadaan pada diri individu sendiri atau keadaan dari luar individu. Kedua, kognitif kontrol adalah tindakan memikirkan segala sesuatu yang akan atau sedang terjadi sesuai dengan isi kepala individu. Ketiga, *decisional control* atau kontrol dalam membuat keputusan adalah tindakan mempertimbangkan pilihan yang ada pada situasi individu saat sekarang atau kedepannya. Keempat, *informational control* atau kontrol informasi adalah waktu dimana

individu mengetahui kondisi pada dirinya tentang apa yang dirasakan saat ini. Kelima, *restropective control* merupakan kontrol diri pada bagian pemikiran individu dalam mencari tau siapa dan apa yang menyebabkan sesuatu dapat terjadi.

Berdasarkan hasil diskusi dari penelitian ini, peneliti bermaksud memberikan saran atas permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi. Para mahasiswa dapat meningkatkan sikap kontrol diri dan lebih bijak dalam menggunakan sosial media. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan waktu khusus saat bermain sosial media agar kewajiban sebagai mahasiswa dalam mengerjakan tugas tidak terbengkalai

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, H. (2018, Maret 31). 90 Persen anak muda di Indonesia gunakan internet untuk media sosial. *Merdeka.com*.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286 - 303.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus psikologi lengkap* (Ed.1 Cet.14 ed.). (K. Kartini, Trans.) Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Doni, F. R. (2017). Perilaku penggunaan media sosial pada kalangan remaja. *Indonesian Journal on Software Engineering*, III (2), 15-23. doi:10.31294/ijse.v3i2.2816
- Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating: the no regrets guide to getting it done*. Hoboken: John Wiley & Sons Inc.
- Gilliom, M., Shaw, S. D., Beck, J. E., Schonberg, M. A., & Lukon, J. L. (2002). Anger regulation in disadvantaged preschool boys: strategies, antecedents, and the development of self-control. *Developmental psychology*, 38(2), 222-235. doi:10.1037//0012-1649.38.2.222
- Hayat, A. A., Kojuri, J., & Amini, M. (2020). Academic procrastination of medical students: the role of internet addict. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, II(8), 83-89. doi:10.30476/JAMP.2020.85000.1159
- Hayat, A. A., Kojuri, J., & Amini, M. (2020). Academic procrastination of medical students: the role of internet addiction. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, II(8), 83-89. doi:10.30476/JAMP.2020.85000.1159
- Lararenjana, E. (2020, November 26). 8 dampak negatif sosial media bagi penggunaannya, sebab kecemasan dan susah tidur. *Merdeka.com*, p. 1.
- Lararenjana, E. (2020, November 26). 8 dampak negatif sosial media bagi penggunaannya, sebabkan kecemasan dan susah tidur. *Merdeka.com*, p. 1.
- McCarroll, A. M., Holtz, B. E., & Meshi, D. (2021). Searching for social media addiction: a content analysis of top

- websites found through online search engines. *Environmentall Research And Public Health*, 1-15. doi:10.3390/ijerph181910077
- Michael, C. (2014). *Social media security leveraging social networking while mitigating risk*. USA: Syngress.
- Muslimin. (2018). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi di universitas muhammadiyah malang ditinjau dari keaktifan berorganisasi. *Skripsi*, 1-55.
- Nugraha, D. A. (2018). *Memaksimalkan penggunaan media sosial dalam lembaga pemerintah*. Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika.
- Periantalo, J. (2020). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rachdianti, Y. (2011). Hubungan antara self control dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir. *Skripsi*, 1-116.
- Rustika, I. M., & Putra, A. T. (2019). Peran kontrol diri dan pola asuh autoritatif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, VI(2), 249-260. doi:10.24843/JPU
- Safiinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa pengguna sosial media. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, V(1), 228-233. Retrieved from <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/937>
- Samfriati, Lilis, & Mercy. (2019). Hubungan penggunaan gadget dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ners tingkat II stikes santa elisabeth Medan tahun 2019. *Jurnal STIKes Santa Elisabeth Medan*, 1-13. doi:10.52317/ehj.v4i2.272
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2016). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (Ninth ed.). Wiley.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology : biopsychosocial interactions* (Ninth ed.). SPI Global.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2015). *Metode penelitian dalam psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, X(2), 204 - 223.
- Syukur, M., Awaru, A. T., & Megawati. (2020). Fenomena prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. *Jurna Neo Societal*, 5(6), 374 - 380.
- Tuckman, B. W. (2002). Academic procrastinators : Their rationalization an web course performance. *Educational Resources Information Center* .
- Wiranti, N. N., & Supriyadi. (2015). Efikasi diri dan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi pada prokrastinasi akademik mahasiswa universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, II(1), 100-112. doi:10.24843/JPU

Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N., Lau, W. M., Chui, K., Lin, C. Y. (2020). Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *Environmental Research and Public Health*, 1-13. doi:10.3390/ijerph17061879

Yanuarita, I., & Wiranto. (2018). Mengenal media sosial agar tak menyesal . In L. A. Mayani. Jakarta Timur: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa.