

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

Dhea Putri Ananda

NIM: 06071182126015

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh:

Dhea Putri Ananda

NIM: 06071182126015

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.P.I

NIP. 199301252019032017

Dosen Pembimbing



Rani Mega Putri, M.Pd., Kons

NIP. 198808182015042001



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh:

Dhea Putri Ananda

NIM: 06071182126015

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

Tanggal : 13 September 2025

TIM PENGUJI

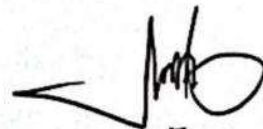
- | | |
|------------|----------------------------------|
| 1. Ketua | : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons (|
| 2. Anggota | : Dr. Alrefi, M.Pd (|



Indralaya, 13 September 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhea Putri Ananda

NIM : 06071182126015

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya” ini adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan di skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 28 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Dhea Putri Ananda

NIM. 06071182126015

PRAKATA

Skripsi dengan judul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya" disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., selaku pembimbing saya atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan pengajaran selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 28 Juli 2025

Penulis

Dhea Putri Ananda

NIM. 06071182126015

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah rabbil'alamin segala puji dan syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang tak hentinya memberikan rahmat, nikmat, kesehatan serta kemudahan. Karena berkah dan ridha-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam saya junjungkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam.

Dengan segala rasa cinta, kasih, sayang, hormat dan penuh syukur maka saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Asnawi dan Ibu Haidaryati, support system sejati dalam hidup penulis. Terima kasih atas segala cinta, doa, dan pengorbanan yang tiada pernah usai. Meski tidak pernah merasakan bangku kuliah, Bapak dan Ibu telah mampu mendidik, memotivasi, serta memberikan dukungan penuh kepada penulis. Terima kasih telah berjuang tanpa lelah demi mengupayakan yang terbaik dalam kehidupan penulis mengorbankan waktu, tenaga, keringat, bahkan pikiran. Dalam setiap langkah hingga meraih gelar sarjana ini, tersimpan jejak cinta dan perjuangan kalian yang tak ternilai harganya.
2. Kakak saya, Krisna Monica A.Md.T, terima kasih atas dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan. Kehadiranmu menjadi penyemangat tersendiri dalam perjalanan menyelesaikan studi ini.
3. Sahabat saya, Chika Patricia, terima kasih atas dukungan yang tak pernah surut, serta kehadiranmu dalam setiap momen suka dan duka. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, tawa, dan semangat. Doa serta motivasi yang kamu berikan, khususnya dalam proses penyusunan skripsi ini, menjadi bagian penting dari perjuangan ini.
4. Teman kos saya, Balqis lantai 2, terima kasih atas kebersamaan, candaan, dan obrolan sederhana yang selalu menenangkan. Kehadiran kalian membuat hari-hari di kos terasa lebih hangat dan berwarna. Terima kasih

telah menjadi teman yang baik dan menemani keseharian selama masa kuliah.

5. Teman-teman seperjuangan BK Angkatan 2021 Kelas Indralaya, terima kasih atas kerja sama, dukungan, dan semangat kebersamaan selama masa perkuliahan.

MOTTO

“Barangsiapa menempuh suatu jalan untuk mencari ilmu, maka Allah memudahkan baginya jalan menuju surga.”

(HR Muslim, No 2699)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRAC	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktisi	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Media Sosial	9
2.1.1 Pengertian Media Sosial.....	9
2.1.2 Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	9
2.1.3 Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial	10
2.1.4 Jenis - Jenis Platform Media Sosial	11
2.1.5 Dampak Penggunaan Media Sosial.....	13
2.2 Prokrastinasi Akademik.....	14
2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik	14
2.2.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	15
2.2.3 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik	16

2.2.4 Dampak Prokrastinasi Akademik.....	19
2.3 Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	22
3.1 Jenis Penelitian	22
3.2 Variabel Penelitian.....	22
3.3 Definisi Operasional Variabel	23
3.4 Populasi dan Sampel.....	23
3.4.1 Populasi.....	23
3.4.2 Sampel.....	24
3.5 Waktu dan Lokasi Penelitian	26
3.5.1 Waktu Penelitian	26
3.5.2 Lokasi Penelitian.....	26
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.7 Instrumen Penelitian	27
3.7.1 Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	27
3.7.2 Skala Prokrastinasi Akademik	29
3.8 Pengujian Instrumen	30
3.8.1 Validitas	30
3.8.2 Reliabilitas.....	35
3.9 Teknik Analisis Data	36
3.9.1 Uji Normalitas.....	36
3.9.2 Uji Linearitas.....	37
3.9.3 Uji Hipotesis	37
3.9.4 Koefisien Determinasi.....	38
3.10 Hipotesis Penelitian	38
3.11 Kriteria Kategorisasi	39
3.11.1 Kategorisasi Gambaran Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik.....	39
3.11.2 Kategorisasi Tingkat Koefisien Korelasional	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41

4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1 Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.....	41
4.1.2 Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling	42
4.2 Analisis Data	44
4.2.1 Uji Normalitas	44
4.2.2 Uji Linearitas	45
4.2.3 Uji Hipotesis	46
4.2.4 Uji Koefisien Determinasi	47
4.3 Pembahasan	48
4.4 Keterbatasan Masalah.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Saran.....	54
5.2.1 Saran bagi Dosen Pembimbing Akademik	54
5.2.2 Saran bagi Mahasiswa	55
5.2.3 Saran bagi Peneliti Selanjutnya	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN... ..	64

DAFTAR TABEL

Tabel. 3.1 Jumlah Populasi Penelitian.....	24
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian... ..	25
Tabel 3.3 Skor Alternatif Jawaban	26
Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	27
Tabel 3.5 Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik.....	29
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial	32
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Variabel Prokrastinasi Akademik.....	33
Tabel 3.8 Kriteria Reliabilitas Instrumen... ..	35
Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Reliabilitas Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	36
Tabel 3. 10 Hasil Uji Coba Reliabilitas Prokrastinasi Akademik... ..	36
Tabel 3.11 Kriteria Kategorisasi Variabel.....	39
Tabel 3.12 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	40
Tabel 4.1 Tingkat Intesitas Penggunaan Media Sosial.....	41
Tabel 4.2 Tingkat Prokrastinasi Akademik... ..	43
Tabel 4.3 Uji Normalitas	44
Tabel 4.4 Uji Linearitas	45
Tabel 4.5 Uji Hipotesis.....	46
Tabel 4.6 Uji Koefisien Determinasi.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Penelitian	22
Gambar 3.2 Hipotesis Statistik	39
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial... ..	42
Gambar 4.2 Diagram Tingkat Prokrastinasi Akademik... ..	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Skripsi	64
Lampiran 2 Pengesahan Proposal.....	65
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	66
Lampiran 4 Surat Permohonan Validasi.....	68
Lampiran 5 Surat Permohonan Validasi.....	69
Lampiran 6 Surat Permohonan Validasi.....	70
Lampiran 7 SK Penelitian	71
Lampiran 8 Pedoman Wawancara.....	72
Lampiran 10 Hasil Validasi Instrumen Dosen Ahli	73
Lampiran 11 Surat Keterangan Validasi Dosen Ahli	76
Lampiran 12 Surat Keterangan Validasi Dosen Ahli	77
Lampiran 13 Surat Keterangan Validasi Dosen Ahli	78
Lampiran 14 Tabulasi Data Uji Coba Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	79
Lampiran 15 Tabulasi Data Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik... ..	80
Lampiran 16 Kuesioner Penelitian melalui <i>Google Form</i>	81
Lampiran 17 Tabulasi Data Hasil Penelitian Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	82
Lampiran 18 Tabulasi Data Hasil Penelitian Skala Prokrastinasi Akademik	83
Lampiran 19 Bukti Penyebaran Kuesioner Melalui <i>WhatsAap</i>	84
Lampiran 20 Buku Bimbingan	85
Lampiran 21 Lembar Persetujuan Ujian Akhir Program	87

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi berjumlah 286 mahasiswa angkatan 2022, 2023, dan 2024 dari kelas Indralaya dan Palembang, dengan sampel 74 mahasiswa yang ditentukan melalui rumus Slovin menggunakan teknik *Probability Sampling* dengan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian berupa skala intensitas penggunaan media sosial dan skala prokrastinasi akademik. Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan intensitas penggunaan media sosial berada pada kategori sedang (35% atau 26 mahasiswa), sedangkan prokrastinasi akademik pada kategori rendah (41% atau 30 mahasiswa). Koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik ($r = 0,274$, $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik mahasiswa. Temuan ini menekankan pentingnya kesadaran dalam penggunaan media sosial agar tidak mengganggu tugas kuliah dan tanggung jawab akademik, karena penggunaan berlebihan dapat memicu kebiasaan menunda tugas dan kesulitan mengatur waktu.

Kata Kunci: intensitas penggunaan media sosial, prokrastinasi akademik

ABSTRAC

This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and academic procrastination among Guidance and Counseling students at Sriwijaya University. A quantitative approach with a correlational method was used. The population consisted of 286 students from the 2022, 2023, and 2024 cohorts from the Indralaya and Palembang classes, with a sample of 74 students determined using the Slovin formula with the Probability Sampling technique and Simple Random Sampling technique. The research instruments were a social media usage intensity scale and an academic procrastination scale. Data analysis was performed using Pearson Product Moment correlation. The results showed that the intensity of social media use was in the moderate category (35% or 26 students), while academic procrastination was in the low category (41% or 30 students). The correlation coefficient showed a significant positive relationship between the intensity of social media use and academic procrastination ($r = 0.274$, $p < 0.05$). This means that the higher the intensity of social media use, the higher the academic procrastination of students. These findings emphasize the importance of awareness in the use of social media so as not to interfere with college assignments and academic responsibilities, because excessive use can trigger a habit of delaying tasks and difficulty managing time.

Keywords: *intensity of social media use, academic procrastination*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era modern saat ini, perkembangan teknologi berkembang sangat pesat dan memberikan perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Perkembangan teknologi ini awalnya diciptakan untuk mempermudah aktivitas sehari-hari, kini telah menjadi bagian yang tidak dapat terpisahkan dalam kehidupan sosial maupun budaya. Salah satu keuntungan yang dapat dirasakan dari pesatnya perkembangan teknologi adalah penggunaan media sosial (Jamaludin et al., 2023). Kehadiran media sosial sebagai salah satu inovasi teknologi memberikan pengaruh besar terhadap pola interaksi, komunikasi, dan gaya hidup masyarakat, khususnya di kalangan generasi muda. Media sosial memiliki fungsi utama yang memudahkan komunikasi. Saat ini, media sosial tidak hanya berperan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai alat untuk mempermudah interaksi dengan banyak orang, memperluas jaringan pertemanan di seluruh dunia, serta memudahkan dalam memperoleh dan menyebarkan informasi dengan cepat, sehingga jarak dan waktu bukan lagi menjadi hambatan dalam berkomunikasi (Muharrifah et al., 2024).

Media sosial memiliki berbagai fungsi yaitu sebagai platform jejaring sosial untuk menyebarkan informasi secara cepat dan global tanpa dibatasi ruang dan waktu. Selain menjadi sumber informasi tambahan, media sosial juga dimanfaatkan untuk berbagi pengetahuan dan meningkatkan efisiensi komunikasi. Dengan adanya media sosial, pengguna bisa berinteraksi dengan jangkauan yang luas. Hal ini memungkinkan pengguna untuk berkomunikasi dan mempermudah proses berbagi pengetahuan serta informasi (Suwarno, 2024).

Namun, meskipun memberikan banyak keuntungan, kemajuan teknologi ini juga membawa dampak negatif, salah satunya adalah peningkatan prokrastinasi akademik, khususnya di kalangan mahasiswa. Banyak mahasiswa yang terdistraksi oleh media sosial selama menjalankan tugas akademik, sehingga

menunda-nunda tugas yang seharusnya dapat segera diselesaikan. Alih-alih fokus pada tugas, mahasiswa cenderung menghabiskan waktu yang cukup lama untuk berselancar di media sosial. Al Aziz (2020) berpendapat bahwa meningkatnya penggunaan media sosial berpotensi meningkatkan risiko pengalaman negatif di dunia maya. Selain itu, Hayani et al., (2022) menyatakan bahwa mahasiswa sering menggunakan internet untuk mencari kesenangan atau menghindari perasaan tidak menyenangkan akibat tekanan tugas akademik. Kondisi ini semakin memperkuat pola prokrastinasi akademik yang dipicu oleh distraksi teknologi, terutama media sosial.

Menurut Ndruru et al., (2022) prokrastinasi akademik adalah ketidakmampuan menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang direncanakan atau menunda pengerjaan hingga mendekati batas akhir. Menurut Jamila (2020) prokrastinasi akademik adalah kebiasaan seseorang yang secara sengaja dan berulang kali menunda kegiatan yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik mahasiswa. Sedangkan menurut Nurjan (2020) prokrastinasi akademik adalah perilaku mahasiswa yang menunda pengerjaan tugas akademik, yang mengakibatkan tugas tersebut menumpuk dan terbengkalai. Perilaku ini dilakukan secara sadar, di mana mahasiswa cenderung memilih aktivitas lain yang kurang penting dan tidak produktif, tanpa memperhatikan batas waktu tugas yang harus diselesaikannya. Jadi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda tugas secara sengaja dan berulang, dengan memilih kegiatan yang kurang produktif, sehingga tugas menumpuk dan tidak selesai tepat waktu.

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda pekerjaan yang berkaitan dengan aktivitas akademik, terutama pada tugas yang dianggap tidak menyenangkan atau memerlukan usaha besar. Kebiasaan ini mencakup penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja yang sebenarnya, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan sebagai bentuk penghindaran dari kewajiban akademik (Agustina et al., 2023). Prokrastinasi sering kali disertai dengan perasaan bersalah, stres, dan penurunan produktivitas yang dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik, dengan faktor penyebab seperti

rendahnya manajemen waktu, kurangnya motivasi, serta gangguan dari media sosial.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa merupakan salah satu tantangan utama dalam lingkungan perguruan tinggi. Meskipun perilaku menunda ini sering terjadi, dan memberikan dampak yang sangat merugikan pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Dampak dari prokrastinasi akademik antara lain adalah tugas yang tidak selesai tepat waktu atau hasilnya kurang maksimal karena terburu-buru mengejar deadline. Hal ini menimbulkan kecemasan selama pengerjaan, meningkatkan kemungkinan kesalahan karena keterbatasan waktu, serta mengganggu konsentrasi. Selain itu, perasaan cemas tersebut bisa menurunkan semangat belajar dan rasa percaya diri mahasiswa (Dharma, 2020)

Menurut Sri et al., (2024), prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kurangnya motivasi, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta kelelahan dan stres. Sementara itu, faktor eksternal meliputi kecenderungan untuk menghabiskan waktu di media sosial, pengaruh teman sebaya, serta kurangnya pengelolaan waktu belajar yang baik. Sejalan dengan pendapat Ndruru et al., (2022), prokrastinasi akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan dalam mengendalikan diri dan mengatur waktu dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Kebiasaan ini dapat berdampak buruk karena berpengaruh langsung terhadap pencapaian akademik mahasiswa. Banyak mahasiswa cenderung lebih memilih melakukan aktivitas hiburan dibandingkan menyelesaikan tugas, sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar justru terbuang sia-sia. Selain itu, prokrastinasi akademik juga dapat dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial (Damayanti et al., 2024). Hal ini didukung dengan hasil penelitian oleh Tannia & Monika (2022) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat terjadi ketika mahasiswa memiliki kecanduan dengan media sosial, sering menghabiskan waktu berlebihan di media sosial hingga kehilangan kesadaran waktu, serta menjadikan media sosial sebagai kegiatan rutin yang harus dilakukan setiap hari.

Pada penelitian Achmad & Dewi (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat

prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik yang dialami. Hasil uji korelasi dalam penelitian ini menunjukkan nilai sebesar 0,590 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang cukup kuat, signifikan, dan positif, karena tidak ditemukan tanda negatif pada hubungan antar variabel. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vera (2018) yang juga menemukan hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Dalam penelitiannya, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,325, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Fauzan et al., (2022) menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji korelasi, diperoleh nilai sebesar $0.351 > 0.232$ dengan taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik namun dengan kekuatan yang rendah.

Intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan yang erat dengan prokrastinasi akademik, terutama di kalangan mahasiswa. Ketika mahasiswa menghabiskan waktu berlebihan di platform media sosial, kecenderungan untuk terdistraksi dan kehilangan fokus pada tugas akademik pun meningkat (Awahatillah et al., 2022). Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial untuk hal non-akademik, semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik (Usop & Astuti, 2022). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, penggunaan media sosial yang lebih rendah cenderung mengurangi tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media sosial yang digunakan secara berlebihan dapat menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan mahasiswa menunda-nunda tugas akademik mereka.

Untuk menggali permasalahan ini lebih dalam, peneliti melakukan wawancara pada tanggal 15 Januari 2025 dengan mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sriwijaya. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga

mahasiswa tersebut, mereka mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari, terutama pada waktu luang seperti saat istirahat atau sebelum tidur. Durasi penggunaan media sosial cenderung cukup lama, dengan tujuan utama untuk hiburan, mencari informasi, dan menghilangkan rasa bosan. Namun, media sosial sering kali mengganggu kegiatan belajar. Banyak dari mereka yang merasa teralihkan dari tugas atau pelajaran penting karena tergoda untuk membuka aplikasi media sosial seperti Tiktok, Instagram, dan Youtube. Beberapa di antaranya bahkan mengakui bahwa mereka sering menunda tugas dengan alasan ingin mengecek media sosial terlebih dahulu. Temuan wawancara ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashari et al., (2025) yang menunjukkan bahwa 97 % mahasiswa mengakses media sosial setiap hari, dan 68% diantaranya menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari. Hal ini memperlihatkan bahwa media sosial bukan sekadar sarana hiburan, melainkan sudah menjadi bagian integral dalam kehidupan mahasiswa. Tingginya durasi penggunaan media sosial yang berpotensi memengaruhi pola perilaku akademik mahasiswa, khususnya terkait dengan kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Meskipun demikian, media sosial juga memberikan manfaat bagi mahasiswa, seperti membantu dalam mencari informasi tambahan terkait materi perkuliahan, menyediakan berbagai tutorial pembelajaran, serta memberikan referensi yang berguna untuk tugas mereka. Hal ini didukung oleh penelitian Ashari et al., (2025) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial untuk tujuan edukatif cenderung memiliki hasil akademik yang lebih stabil. Sebanyak 82% responden dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa mereka menggunakan media sosial untuk memperoleh informasi akademik, seperti materi kuliah, video pembelajaran, maupun sumber referensi. Namun demikian, godaan untuk membuka media sosial saat mengerjakan tugas tetap menjadi tantangan, karena membuat mahasiswa kesulitan menjaga fokus dan menyelesaikan tugas tepat waktu.

Sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan pada 18 Februari 2025 dengan Ibu Yola Eka Putri, M.Pd., Kons., selaku dosen Bimbingan dan Konseling

di Universitas Sriwijaya, diperoleh informasi bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap konsentrasi belajar di kelas. Saat pembelajaran berlangsung, beberapa mahasiswa terlihat asyik bermain gadget, baik untuk bermain game online maupun mengakses media sosial. Kondisi ini mengganggu fokus mahasiswa yang pada akhirnya berdampak pada penurunan konsentrasi belajar. Selain itu, banyak mahasiswa yang cenderung menunda tugas karena mengalami kelelahan mental (*burnout*), tidak memahami tugas yang diberikan, serta kesulitan dalam mengatur waktu. Sering kali, waktu mereka lebih banyak dihabiskan untuk aktivitas yang kurang produktif, seperti bermain game online dan mengakses media sosial. Namun, menurut beliau, tidak dapat digeneralisasi bahwa mahasiswa yang aktif di media sosial cenderung lebih sering menunda tugas akademik. Meskipun ada mahasiswa yang aktif di media sosial dan kerap menunda tugas, terdapat pula yang tetap aktif di kelas dan mampu menyelesaikan tugas tepat waktu.

Adapun urgensi dan relevansi penelitian ini dalam kaitannya dengan kajian ilmu bimbingan dan konseling bidang belajar adalah untuk memberikan wawasan lebih mendalam mengenai fenomena prokrastinasi akademik yang sering dihadapi oleh mahasiswa. Bimbingan dan Konseling dalam bidang belajar adalah layanan yang diberikan untuk membantu mengatasi berbagai hambatan dalam proses belajar. Tujuannya adalah untuk mengoptimalkan potensi belajar, mengembangkan strategi belajar yang efektif, serta meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan akademik (Novitasari & Nur, 2017). Penelitian ini relevan karena dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, salah satunya adalah intensitas penggunaan media sosial. Dengan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi praktis berbasis pendekatan bimbingan dan konseling, yang bertujuan untuk membantu mahasiswa mengatasi prokrastinasi akademik serta meningkatkan produktivitas dalam kegiatan belajar mereka.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya?
3. Bagaimana hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.
2. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.
3. Untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya.

1.4 Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat dari penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang pendidikan serta bimbingan dan konseling yang menyangkut proses belajar dan permasalahan mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat secara praktis, yaitu:

a. Bagi Dosen Pembimbing Akademik

Diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang bagaimana media sosial dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Dengan pemahaman tersebut, dosen dapat memberikan arahan atau strategi pembelajaran yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa dalam mengurangi kecenderungan menunda tugas.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik, serta mendorong mereka untuk mengatur waktu secara lebih efektif agar terhindar dari perilaku menunda tugas.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggali topik serupa atau mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan penelitian dengan menambahkan variabel lain atau metodologi yang berbeda, serta menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk penelitian lanjutan yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9), 97. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48071>
- Afifah, T., Putra, D. P., Deswalantri, D., & Yusri, F. (2023). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Siswa yang Kecanduan Game Online di SMPN 3 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota. *Journal on Education*, 5(3), 6793–6801. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1464>
- Agustina, F. F., Rahmawati, R., & Khairun, D. Y. (2023). Profil Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri di Kota Serang. *Guidance*, 20(01), 83–92. <https://doi.org/10.34005/guidance.v20i01.2764>
- Anggraeni, L. F., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Kontrol Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA di Kota X Yang Kecanduan Game Online. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1857–1866. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4603>
- Ajzen, I. (2005). *Attitude, Personality, and Behavior*. New York: Open University Press
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Andhika Mustika Dharma. (2020). Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Anjani, D. M., & Prasetyoaji, A. (2023). Tingkat intensitas penggunaan media

- sosial di kalangan remaja. In *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 1144–1158.
- Ashari, A. A., Ritonga, G. A. L., Rambe, H. A., Putri, Y. A. D., & Umar, A. T. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Motivasi Belajar. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(11), 188–191.
- Aviani, Y. I., & Primanita, R. Y. (2020). Conflict Resolution Dan Subjective Well Being Pasangan Suami Istri Masa Awal Pernikahan di Kurai Limo Jorong Bukittinggi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 193. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Awahatillah, P. A., Ningtyas, J. D. A., Purwanti, I., & Mutmainah, I. (2022). Pengaruh Media Sosial Tik Tok Terhadap Fokus Belajar Mahasiswa (Prodi Perbankan Syariah) UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan. *Jurnal Sahmiyya*, 2, 332–340.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Badrumilah, I. R., & Rigianti, H. A. (2022). Pengaruh Penggunaan Jejaring Media Sosial terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Pendidikan Konseling*, 4(5), 2556–2560.
- Chowdhury, E. K. (2024). Examining the benefits and drawbacks of social media usage on academic performance: a study among university students in Bangladesh. *Journal of Research in Innovative Teaching and Learning*, September. <https://doi.org/10.1108/JRIT-07-2023-0097>
- 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(2), 21–30. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v6i2.5831>

- Fauzan, I., Evi Aeni Rufaedah, & Rica Anita. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Wiralodra Semester Ii Tahun 2022. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 1–11. <https://doi.org/10.31943/counselia.v3i2.44>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance : Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Friska, W. K. W. D. (2023). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sejarah Universitas Negeri Jakarta. *PERIODE: Jurnal Sejarah dan Pendidikan Sejarah* 5(1), 37–48. <https://doi.org/10.21009/periode.051.3>
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2020). *Teori-Teori Psikologi*. edisi 3. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Hamirul, Zulkifli, & Alhidayat, N. E. (2022). Viral dulu, usut kemudian! (Studi tentang kontrol sosial melalui media sosial). *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 1(3), 521–526. <https://doi.org/10.2207/jjws.91.328>
- 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>
- Intan, I., & Ikhtiono, G. (2020). Analisis Konten Dakwah Pada Website ahmadsastra.com. *Komunika: Journal of Communication Science and Islamic Dakwah*, 4(1), 10. <https://doi.org/10.32832/komunika.v4i1.4885>
- Jamaludin, U., Setiawan, S., Fadilah, N. R., Fitri, S. A. ., & Oktavian, F. A. (2023). Kajian Literatur : Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 09(02), 5309–5322.

- Jamila. (2020). Konsep prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2), 257–261.
- Muharrifah, E., Diana Putri Auliyah Rahma, & Amelia Putri Daulay. (2024). Pengaruh Media Sosial Dalam Membangun Karakteristik Mahasiswa KPI FDK UIN-SU. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(1), 121–139. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i1.1248>
- Muhtar, Z., Hamid, H., & Firdaus, D. F. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(2), 53–63.
- Nadia, N., Fakhri, N. F., & Akmal, N. (2023). The Influence of Intensity on Social Media Instagram Against Social Comparison With Group Competition as Moderator. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(6), 816–826. <https://doi.org/10.35877/soshum2342>
- Nafisah, Y. F., & Jannah, M. (2024). Penggunaan media sosial pada Generasi Z (use of social media in Generation Z). *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 705–713. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p705-713>
- Nasir, N., Saktiadi, S., & Sallsabilla, G. (2024). Hubungan Antara Time Management Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. 10(18), 912–923.
- Nasrullah, R. (2020). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 2(1), 31–39. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>
- Novitasari, Y., & Nur, M. (2017). Bimbingan dan Konseling Belajar (Akademik)

- dalam Perspektif Islam. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(1), 53–78. <https://doi.org/10.30653/001.201711.6>
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 1(1), 61. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>
- Prajarini, D. (2020). *Media Sosial Periklanan-Instagram*. Yogyakarta: Deepublish.
- Purba, S., Siagian, F. H., Silalahi, T., & Bangun, M. (2024). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Budi Agung Medan. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(6), 206–211. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i6.515>
- Rad, H. F., Bordbar, S., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. R. (2025). Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. *Scientific Reports*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>
- Rahardjo, L. K. D., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fear of Missing Out (FOMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 460–465. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.328>
- Rahma, A., Azizi, H., Wulandari, L., Sahertian, N., & Sumanti, W. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*, 2(2), 58–67. <https://doi.org/10.31957/cjce.v2i2.2647>
- Setiawan, R., Nurmawati, N. (2024). Faktor Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jiip (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 7(9), 10321–10325. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5725>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu

- Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>
- Sartika, S. H., & Nirbita, B. N. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Calon Guru Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 18(2), 104–114. <https://doi.org/10.21831/jep.v18i2.43429>
- Soviana, A., Oka, I., Puspitarini, N., Fajrilianti, H. A., Syaferi, N. F., & Mardhiyani, N. L. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram @ bemsbundip _ Terhadap Tingkat Penerimaan Informasi di Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro. *Jurnal Ilmiah Media, Public Relations, dan Komunikasi (IMPRESI)*, 2(2), 128–141. <https://doi.org/10.20961/impresi.v2i2.603>
- Sri, D., Anggraini, H., Eko, B., Cahyono, H., & Nasrulloh, A. (2024). *Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. 5(6), 2613–2627.
- Sri, D., Anggraini, Hari Cahyono, B. E., & Saputro, A. N. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial* 5(6), 2613–2627. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v5i6.2856>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwarno, Y. (2024). Interaksi Sosial Melalui Media Sosial Tiktok Di Kalangan Siswa Sma Pgri 4 Jakarta. *Global Komunika : Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 6(2), 46–54. <https://doi.org/10.33822/gk.v6i2.6563>
- Tannia, L. N., & Monika, M. (2022). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5203–5212. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135>

- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>
- Vera, F. (2018). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Sosial Media Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 5 Palembang. *Skripsi*. https://repository.unsri.ac.id/7205/%0Ahttps://repository.unsri.ac.id/7205/2/RAMA_86201_06071181419069_0001015941_01_font_ref.pdf.pdf
- Wahyuni, & Fadhilah, M. (2024). Analisis Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Jurnal Attending*, 3(1), 109–122.
- Yeli, R. (2021). *Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh 1441 H/2020 M*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh). Repositori UIN Ar-Raniry.