

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DALAM  
PENGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 10 OGAN ILIR**

**SKRIPSI**

Oleh

**Prisma Ria Dwi Saputri**

**NIM: 06071181823013**

**Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2021**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DALAM PENGGUNAAN MEDIA  
SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA NEGERI  
10 OGAN ILIR**

**SKRIPSI**

Oleh :

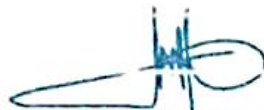
**Prisma Ria Dwi Saputri**

**06071181823013**

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling**

**Mengesahkan:**

**Pembimbing**



**Fadhina Rozzaqyah, M.Pd.**

**NIP. 199301252019032017**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan**



**Dra. Azizah Husin, M.Pd.**

**NIP.196006111987032001**

**Koordinator Program Studi**



**Dra. Harlina, M.Sc.**

**NIP.195904251987032001**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DALAM PENGGUNAAN  
MEDIA SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA  
SMA NEGERI 10 OGAN ILIR**

**Prisma Ria Dwi Saputri**

**NIM. 06071181823013**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

Hari : Selasa

Tanggal : 28 Desember 2021

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.



2. Anggota : Dr. Yosef, M.A.



Indralaya, Desember 2021  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M.Sc.  
NIP.195904251987032001

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Prisma Ria Dwi Saputri

NIM : 06071181823013

Program Studi : Bimbingan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 10 Ogan Ilir” ini adalah benar-benar karya saya 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 2020 Tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Jika di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam 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 adanya paksaan dari pihak mana pun.

Indralaya, 31 Desember 2021

Yang membuat pernyataan,



Prisma Ria Dwi Saputri

NIM. 06071181823013

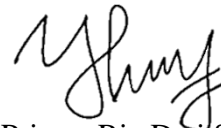
## UCAPAN TERIMAKASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Fadhlina Rozzaqya, M.Pd sebagai dosen pembimbing dalam penulisan Skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, Dr. Azizah Husin, M.Pd, Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Dra. Harlina, M.Sc, Koordinator Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan Skripsi ini.

Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Ogan Ilir, Kepala Sekolah SMA Negeri 10 Ogan Ilir, Dra. Harlina dan Guru Bimbingan Konseling, SMA Negeri 10 Ogan Ilir Fitriani S.Pd, yang telah memberikan bantuan sehingga Skripsi ini dapat diselesaikan.

Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Indralaya, 31 Desember 2021



Prisma Ria Dwi Saputrti

NIM. 06071181823013

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta ridhonya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala kekurangan yang saya temui. Saya sangat bersyukur atas nikmat yang Allah SWT berikan dengan menghadirkan orang-orang baik di sekitar saya dengan memberikan motivasi dan penguatan baik secara moril maupun psikologis.

Oleh karena itu saya ucapkan banyak terima kasih dan mempersembahkan skripsi ini kepada:

- Kedua orang tua tersayang (Umak dan Ubak), terima kasih telah mendoakan dan memberikan dukungan/semangat baik secara moril dan materi sehingga Prisma mampu untuk tetap kuat dalam menyelesaikan studi ini walau begitu banyak tantangan yang harus dilewati.
- Ayuk dan adek perempuan saya serta kakak ipar, terima kasih karena telah kuat dan selalu sabar walau kadang kita berantem dan saling ejek satu sama lain tapi yakinlah kita saling menguatkan dibalik itu semua
- Mbah Uti dan Mbah Kakung terima kasih atas dukungannya walaupun dari jauh tetapi selalu ada untuk mendukung dan memotivasi saya
- Keluarga besar sebelah bapak maupun ibu, terima kasih karena telah banyak memberikan bantuan/dukungan baik secara moril maupun materi.
- Kepada Dra. Harlina, M.Sc. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya
- Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang senantiasa tulus dan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dengan tulus baik dari awal perkuliahan sampai dengan saat ini, dan yang selalu mengingatkan untuk kerja itu harus yang rapi.
- Seluruh dosen program studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yang telah mendidik, mengajarkan, memberikan pengalaman dan ilmu yang berharga dari awal perkuliahan sampai dengan saat ini. Teruntuk ibu Fadhlina terima kasih karena telah menjadi dosen pembimbing akademik yang

baik, mohon maaf juga atas kesalahan yang pernah dibuat dan banyak direpotkan selama ini semoga tali silaturahmi kita tetap terjaga dengan baik.

- Kepada mbak Selly selaku Admin Prodi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yang telah membantu mengurus administrasi dari awal sampai saat ini.
- Kepada Ahmad Ridho Saputra terima kasih banyak atas dukungan serta sudah menemani dengan ikhlas baik suka maupun duka, walaupun banyak dukanya yakk hehe. Semoga selalu bisa kebersamai satu sama lain.
- Kepada sahabat seperjuangan Asitaria, Fitra Atika, Merin Oktarini, Mayang Dwi Agusti, Hasanah Afriyanti, Rindah Amalea, Rika Dwi Lestari dan Wina Wardiana, terima kasih telah kebersamai baik suka maupun duka selama perkuliahan ini, tetap semangat bestie kuu.
- Kepada teman sekosan saya, Asitaria dan Dek Sulfa terima kasih atas dukungan dan juga atas penguat saat ada dikosan yang jauh dari rumah.
- Kepada Hasanah Afriyanti terima kasih atas bantuan serta dukungan yang sama-sama penelitian di SMA Negeri 10 Ogan Ilir.
- Kepada penghuni Kosan Rambutan terima kasih atas semua yang telah dilalui baik itu suka maupun sedih.
- Kepada Uda Fuad Mimhamimdala terima kasih atas bimbingan dan juga dorongan semangat serta motivasi yang sudah Uda berikan selama ini, dari maba sampai dengan sekarang.
- Kepada teman seperjuangan BK 18 kelas Indralaya dan Palembang, semoga kita dipertemukan kembali dengan versi terbaik masing-masing.
- Adik-adik Bimbingan Konseling Angkatan 2019, 2020, 2021 semoga tetap semangat dalam berkuliah dan terima kasih atas kerja sama yang dilakukan demi progres Himpunan Mahasiswa Konseling Universitas Sriwijaya (Himaks).
- Untuk orang-orang yang meremehkan selama ini, terima kasih atas tempahan mental dan semangatnya hingga dapat menyelesaikan studi dengan baik disalah satu PTN terbaik yang ada di negeri ini.
- Almamater kebanggaan Universitas Sriwijaya.

**MOTO HIDUP**

“Allah selalu bersama orang-orang yang ingin berusaha dalam hal kebaikan”



## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan antara Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 10 Ogan Ilir” ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan “S.Pd” pada program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

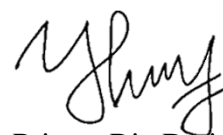
Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fadhlina Rozzaqyah selaku pembimbing. Atas segala arahan dan bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan ini, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartono, M.A. selaku dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Dr. Azizah Husin, M.Pd. selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Sriwijaya, Dra. Harlina, M.Sc. selaku koordinator program studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas Sriwijaya yang telah membantu memberikan kemudahan dalam administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga diberikan kepada bapak dan ibu penguji yang telah memberikan saran untuk perbaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen program studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan pengajarannya selama penulis mengikuti pendidikan di FKIP Universitas Sriwijaya Ini.

Akhir kata dari saya, semoga skripsi ini bisa bermanfaat terutama sebagai pembelajaran program studi Bimbingan Konseling dan mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 31 Desember 2021

Penulis,



Prisma Ria Dwi Saputri

NIM. 06071181823013

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTO HIDUP .....	viii
PRAKATA .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 Kontrol Diri Pada Penggunaan Media Sosial .....	8
2.1.1 Konsep Kontrol Diri .....	8
2.1.2 Media Sosial .....	10
2.2 Prokrastinasi Akademik .....	13
2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	13
2.2.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	14
2.2.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	15
2.3 Kontrol Diri Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik .....	18
2.3.1 Dampak Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik .....	18
2.4 Penelitian Terdahulu .....	20
BAB III METODE PENELITIAN .....	21
3.1 Metode Penelitian .....	21

3.2 Variabel Penelitian .....	21
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	22
3.3.1 Kontrol Diri.....	22
3.3.2 Prokrastinasi Akademik.....	22
3.4 Populasi dan Sampel .....	24
3.4.1 Populasi.....	24
3.4.2 Sampel .....	24
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	26
3.5.1 Lokasi Penelitian.....	26
3.5.2 Waktu Penelitian.....	26
3.6 Metode Pengumpulan Data .....	26
3.7 Validitas dan Reliabilitas .....	29
3.7.1 Validitas .....	29
3.8 Teknik Analisis Data.....	35
3.8.1 Uji Normalitas.....	36
3.8.2 Uji Linieritas .....	36
3.8.3 Uji Hipotesis .....	36
3.10 Kriteria Kategorisasi .....	37
3.10.1 Kategorisasi Gambaran Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik.....	37
3.10.2 Kategorisasi Tingkat Koefisien Korelasional .....	37
3.11 Prosedur Penelitian.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Hasil Penelitian .....	40
4.1.1 Tingkat Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial Keseluruhan ....	40
4.1.2 Tingkat Prokrastinasi Akademik Keseluruhan.....	42
4.2 Analisis Uji Korelasi Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik .....	44
4.3 Pembahasan.....	48
4.4 Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian.....	52
4.4.1 Kelebihan .....	52
4.4.2 Keterbatasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	53
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Saran.....	54
Daftar Pustaka .....	56

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu .....	20
Tabel 3.1 Jumlah Populasi Siswa Kelas X dan XI.....	24
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Siswa Kelas X dan XI .....	25
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial pada Siswa SMA Negeri 10 Ogan Ilir (Sebelum uji coba).....	26
Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri 10 Ogan Ilir (Sebelum uji coba).....	27
Tabel 3.5 Format Skala Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial .....	28
Tabel 3.6 Format Pemilihan Skala Prokrastinasi Akademik .....	28
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala X.....	30
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas ala Y .....	31
Tabel 3.9 Kriteria Reliabilitas .....	32
Tabel 3.10 Reliabilitas Statistik Variabel X.....	33
Tabel 3.11 Reliabilitas Statistik Variabel Y.....	33
Tabel 3.12 Kisi-kisi Skala Kontrol Diri (Setelah uji coba).....	34
Tabel 3.13 Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik (Setelah uji coba) .....	34
Tabel 3.14 Kriteria Kategorisasi .....	37
Tabel 3.15 Kriteria Korelasi Pearson .....	38
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penelitian.....	40
Tabel 4.2 Gambaran Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial Keseluruhan.....	41
Tabel 4.3 Gambaran Prokrastinasi Akademik .....	42
Tabel 4.4 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test Uji Normalitas .....	44
Tabel 4.5 Uji Linearitas (Anova Table) .....	46
Tabel 4.6 Uji Korelasi Pearson Product Moment .....	48

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Desain Penelitian.....	21
Gambar 2 Hipotesis Statistik.....	36
Gambar 3 Prosedur Penelitian.....	38
Gambar 4 Diagram Tingkat Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial Keseluruhan.....	41
Gambar 5 Diagram Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian Sebelum Validasi.....	60
Lampiran 2 Instrumen Instrumen Penelitian Setelah Validasi.....	66
Lampiran 3 Tabulasi Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial .....	71
Lampiran 4 Tabulasi Prokrastinasi Akademik.....	74
Lampiran 5 Usulan Judul Skripsi.....	77
Lampiran 6 Kartu Bimbingan Skripsi .....	78
Lampiran 7 SK Pembimbing.....	80
Lampiran 8 SK Izin Penelitian Dari Dekanat .....	82
Lampiran 9 SK Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Sumatera Selatan .....	83
Lampiran 10 SK Telah Melakukan Penelitian di SMA Negeri 10 Ogan Ilir.....	84
Lampiran 11 Instrumen yang Sudah Diisi .....	85
Lampiran 12 Studi Pendahuluan .....	88
Lampiran 13 Teknik Random Sampling.....	92
Lampiran 14 Foto Dokumentasi Penelitian.....	94

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dalam penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 10 Ogan Ilir. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan melibatkan sebanyak 137 sampel dari sebanyak 209 populasi yang ditentukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dari jumlah populasi. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data skala kontrol diri dalam penggunaan media sosial dan skala prokrastinasi akademik yang diperoleh melalui penyebaran instrumen secara langsung yang di *print*. Analisis data dalam penelitian ini dengan menggunakan *Pearson-product Moment* dengan bantuan SPSS versi 22. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi ( $r_{hitung}$ )  $r_{xy}$  = sebesar 0,168 sedangkan  $r_{tabel}$  0,168 yang berarti bahwa  $r_{hitung}=r_{tabel}$  (0,168=0,168) yang artinya tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dalam penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMA Negeri 10 Ogan Ilir tahun ajaran 2021/2022. Hasil ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dan penelitian selanjutnya.

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

## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between self-control in the use of social media with academic procrastination of SMA Negeri 10 Ogan Ilir students. This research is a correlational quantitative research involving 137 samples from a total of 209 populations determined by using simple random sampling technique from the total population. This study uses the method of collecting data on the self-control scale in the use of social media and the academic procrastination scale obtained through the distribution of directly printed instruments. Data analysis in this study using Pearson-product Moment with the help of SPSS version 22. The results of data analysis show the correlation coefficient (rcount)  $r_{xy} = 0.168$  while  $r_{table} 0.168$  which means that  $r_{count} = r_{table}$  ( $0.168 = 0.168$ ) which means there is no positive relationship. There is a significant relationship between self-control in the use of social media and academic procrastination in students at SMA Negeri 10 Ogan Ilir for the 2021/2022 academic year. These results are expected to be a reference for students and further research.*

**Keywords:** *Social Media, Academic Procrastination, Self Control*



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan merupakan suatu usaha manusia untuk mengoptimalkan perkembangannya. Ki Hadjar Dewantara (Febriyanti, 2021) menyebutkan bahwa pendidikan merupakan upaya dalam memajukan bertumbuhnya budi pekerti (kekuatan batin, karakter), pikiran (intelektual), dan tubuh anak, dalam rangka kesempurnaan hidup dan keselarasan dengan dunianya. Selanjutnya pendidikan merupakan suatu pengalaman-pengalaman belajar berprogram dalam bentuk pendidikan formal, nonformal, dan informal di sekolah, dan luar sekolah, berlangsung seumur hidup dengan bertujuan optimalisasi kemampuan-kemampuan individu, agar di kemudian hari dapat memainkan peranan hidup secara tepat. (Triwiyanto, 2021:23).

Dari pernyataan di atas pendidikan merupakan suatu proses memanusiakan manusia secara manusiawi yang utuh ke arah kemerdekaan lahiriah dan batiniah. Maka dari itu di dalam sebuah proses pendidikan terdapat suatu tujuan yang harus dicapai. Musanna (2017) tujuan pendidikan tercermin dalam pengertian yang dikemukakan oleh Ki Hadjar Dewantara, dengan memaknai pendidikan sebagai proses pemberian tuntutan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa.

Tujuan pendidikan di atas mengarah pada pendampingan siswa dalam proses memerdekakan ketertiban tingkah laku. Sehubungan dengan itu, Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 menegaskan bahwa pendidikan berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggungjawab.

Pencapaian tujuan pendidikan tidak terlepas dari pengaruh perkembangan teknologi saat ini. Perkembangan teknologi memberikan kemudahan bagi

manusia dalam melakukan segala aktivitas. Teknologi khususnya telekomunikasi berkembang secara pesat dengan menghadirkan berbagai media yang dapat digunakan semua kalangan.

Media sosial menurut Rafiq (2020) adalah media komunikasi berbasis *online* atau pemanfaatan jaringan internet untuk dapat berkomunikasi dan berbagi dengan orang lain dengan jarak jauh. Selain berkomunikasi, media sosial memudahkan manusia untuk dapat memperoleh informasi tentang berbagai hal serta hiburan yang mudah diakses oleh anak-anak hingga dewasa.

Salah satu manfaat dalam pendidikan, media sosial dapat dimanfaatkan Guru untuk berkomunikasi dengan orangtua siswa walau tidak bertatap muka secara langsung. Media sosial juga dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran *online* seperti *virtual meeting* maupun jendela informasi. Menurut Setyaningrum, A.A (2021), media sosial yang dapat digunakan contohnya adalah penggunaan *youtube* dan *whatsapp group*, dimana kegunaannya yaitu untuk membantu Guru dalam bersosialisasi dengan siswa dan orangtua siswa dan dapat menghapus batasan ruang maupun waktu, dengan media sosial ini memungkinkan Guru dengan siswa serta orangtua siswa berkomunikasi satu sama lain dimanapun dan kapanpun, tanpa adanya jarak dan dapat dilakukan kapan pun sesuai waktu yang telah disepakati.

Dalam penggunaannya media sosial juga memberikan dampak buruk bagi anak dan remaja khususnya dampak ini dapat berupa tidak terkontrolnya informasi yang diperoleh seperti informasi *hoax* hiburan yang disediakan media ini memberikan kesenangan. Sehingga membuat anak atau remaja betah berlama-lama dalam penggunaan media ini hingga lupa waktu juga dapat menyebabkan anak atau remaja mengalami permasalahan dalam belajar. Salah satu permasalahan tersebut adalah terganggunya proses pembelajaran dan tugas-tugas belajar menurut Cahyono (2016).

Pada proses pembelajaran biasanya siswa diberikan beberapa tugas oleh guru sebagai alat ukur pencapaian hasil belajar. Untuk mengukur proses pencapaian hasil belajar tadi dengan melalui tugas-tugas yang berbentuk kuis, tugas project, PR (Pekerjaan Rumah), dll. Dalam menyelesaikan tugas-tugas di atas terdapat

beberapa masalah yang kerap dilakukan oleh siswa, seperti menunda-nunda tugas atau prokrastinasi akademik, kurang fokus saat belajar, kurang paham dengan materi yang diberikan oleh guru, dll. Dari permasalahan tersebut tak jarang siswa menunda penyelesaian tugas dan beberapa siswa mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, tindakan ini disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik menurut Sarasija,dkk (2021) adalah suatu pekerjaan yang seharusnya bisa dilakukan secara tepat waktu. Prokrastinasi juga merupakan perilaku yang disengaja. Nurjan, Syarifan (2020). Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kegiatan yang dilakukan oleh siswa untuk menunda-nunda sebuah tugas dengan sengaja secara berulang-ulang dan terus-menerus.

Prokrastinasi akademik dapat memberikan suatu dampak yang kurang baik bagi siswa, menurut Suhadianto & Pratitis (2019) akan menimbulkan penyesalan dan permasalahan dalam menjalin relasi sosial, seperti menghindari dan pemutusan hubungan dengan orang lain. Jika prokrastinasi akademik pada siswa ini terus terjadi maka akan berdampak juga pada kerentanan psikologis siswa, seperti merasa sangat cemas, stres, depresi (Kiamarsi & Abolghasemi, 2014). Berdasarkan penjelasan di atas maka dampak yang akan ditimbulkan yaitu siswa merasa cemas dan merasa depresi ketika menjadi prokrastinator.

Dalam prokrastinasi akademik terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi, seperti yang disebutkan oleh Ferrari (Suhadianto, S., & Pratitis, 2020) yaitu terdapat 2 faktor seperti faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis individu seperti kesehatan, regulasi emosi, efikasi diri dan kontrol diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu penyebab yang datang dari luar, seperti tugas yang terlalu sulit. Oleh karena itu dari faktor yang ada, maka tidak sedikit yang menjadi prokrastinator, seperti halnya pada faktor internal terdapat kontrol diri yang menjadi salah satu faktornya.

Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Gufron (2014) bahwa jika kontrol diri yang rendah maka prokrastinasi akademik tinggi, begitu pun dengan sebaliknya. Kontrol diri merupakan suatu kecakapan siswa dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan (Gufron, 2014). Goldfried & Marbaum (Aini, A. N., &

Mahardayani, I. H., 2012) kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Dari dua pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kontrol diri, merupakan suatu keterampilan siswa dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan.

Kontrol diri sangat penting diterapkan oleh setiap siswa yang sedang duduk di bangku sekolah, terlebih lagi jika sedang menempuh pendidikan SMA. Dikarenakan siswa SMA terbiasa dengan sebuah *gadget* yang sudah menjadi hal biasa jika memainkan sebuah media sosial, namun tetap dengan sebuah pengontrolan diri yang baik dalam penggunaan media sosial supaya kedepannya mampu diterapkan di kehidupan sehari-hari. Sehingga dapat mengatur waktu yang diperlukan dalam bermain media sosial dan belajar.

Berdasarkan penelitian dari Munawaroh, dkk (2017) yaitu mendapatkan hasil bahwa 17,2% terdapat prokrastinasi akademik yang tinggi, 77,1% sedang, dan 5,7% rendah. Adapun dari hasil penelitian Nuroh (2006) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai  $r = -0.710$  dengan  $\text{sig} < 0,05$  pada siswa SMP Wahid Hasym Malang. Sedangkan pada penelitian Vera (2018) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa  $r_{hitung}$  sebesar 0,325 sedangkan  $r_{tabel}$  0,320 dengan  $N=38$  taraf signifikansi 5%, artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat membuat siswa melakukan tindakan prokrastinasi akademik, karena siswa kurang dapat mengontrol diri untuk mengatur waktu sehingga menganggap dirinya terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas dengan segera. Namun penelitian di atas dilakukan pada siswa SMP. Siswa SMA juga tidak terlepas dari penggunaan media sosial. Oleh karena indikasi tersebut, peneliti melakukan studi awal untuk melihat apakah terdapat gejala prokrastinasi akademik dan kontrol diri penggunaan media sosial pada siswa SMA Negeri 10 Ogan Ilir yang dilakukan kepada 10 orang siswa dan Guru BK.

Hasil observasi yang dilakukan bersama guru BK dan 10 siswa SMA Negeri 10 Ogan Ilir dilakukan studi awal untuk memastikan fenomena perilaku yang terjadi disana diperoleh bahwa dari penjelasan guru BK terdapat laporan dari guru mata pelajaran dan juga wali kelas dari kelas X IPS dan XI IPA bahwa terdapat peserta didik yang tidak mengerjakan tugas dan juga malas jika diberikan tugas. Adapun siswa yang membolos saat pelajaran tatap muka, dikarenakan di SMA Negeri 10 Ogan Ilir memakai sistem ganjil genap, sehingga tertinggal materi dan tidak menggumpul tugas.

Dari 10 siswa tersebut juga dilakukan wawancara terkait perilaku-perilaku yang merujuk pada perilaku prokrastinasi akademik, dimana dilihat dari pertanyaan tentang kebiasaan menunda-nunda pengerjaan tugas yaitu terdapat 5 siswa yang biasa menunda tugas, 3 siswa mengerjakan dimalam hari, sedangkan 2 orang lainnya mengerjakan segera setelah tugas diberikan.

Selanjutnya diperoleh hasil melalui pertanyaan tentang berapa lama mereka menggunakan media sosial, rata-rata dari mereka menggunakan media sosial adalah  $\pm 7$  jam dalam sehari. Media sosial yang paling sering digunakan atau paling digemari tersebut adalah *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*, dan *TikTok*.

Adapun hasil wawancara bersama guru mata pelajaran ekonomi dan juga sebagai wali kelas dari kelas XI IPS 2 terdapat siswa yang terlambat dalam mengumpulkan tugas yang berupa video dalam mata pelajaran penjas yaitu berjumlah 9 siswa, dan terdapat 10 siswa yang terlambat dalam pengumpulan tugas kimia. Selanjutnya dari hasil wawancara dengan wali kelas dari kelas X IPS 2 pada mata pelajaran bahasa indonesia terdapat laporan bahwa 12 siswa terlambat dalam pengumpulan tugas. Adapun pada mata pelajaran seni dan budaya terdapat 3 orang siswa yang tidak mengumpulkan tugas.

Uraian di atas tentunya menarik bagi peneliti untuk dapat meneliti mengenai hubungan kontrol diri dalam penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA dengan judul “Hubungan antara kontrol diri dalam penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 10 Ogan Ilir”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Bagaimana kontrol diri dalam menggunakan media sosial siswa SMA Negeri 10 Ogan Ilir?
- b. Bagaimana prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 10 Ogan Ilir?
- c. Bagaimana hubungan kontrol diri dalam menggunakan media sosial siswa SMA Negeri 10 Ogan Ilir?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa hal yang ada di bawah ini yaitu sebagai berikut :

- a. Mengetahui kontrol diri dalam menggunakan media sosial siswa SMA Negeri 10 Ogan Ilir.
- b. Mengetahui prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 10 Ogan Ilir.
- c. Mengetahui hubungan kontrol diri dalam menggunakan media sosial siswa SMA Negeri 10 Ogan Ilir.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan sebuah manfaat, sebagai berikut :

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini dapat senantiasa bermanfaat dalam kajian ilmu Bimbingan dan Konseling yang menyangkut proses belajar dan permasalahan peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik. Serta dapat dijadikan sebagai referensi bahan studi lanjutan tentang kontrol diri dalam penggunaan media sosial terhadap peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi sekolah penelitian ini, diharapkan supaya hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu pertimbangan dan juga sebagai upaya menindaklanjuti permasalahan-permasalahan yang muncul berkaitan dengan kontrol diri dalam menggunakan media sosial terhadap

prokrastinasi akademik pada peserta didik supaya dapat menghasilkan hasil belajar yang sesuai dengan kemampuan yang dimiliki peserta didik tersebut. Dengan melalui penelitian ini diharapkan peserta didik dapat mengurangi tindakan prokrastinasi akademik dengan menerapkan suatu kontrol diri yang baik dari penggunaan media sosial.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling, yaitu hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan acuan untuk membuat program layanan yang tepat terhadap permasalahan pada kontrol diri dalam penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik.
3. Bagi siswa, yaitu agar dapat memahami dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan mengenai hubungan antara kontrol diri dalam menggunakan media sosial terhadap prokrastinasi akademik.
4. Bagi penelitian selanjutnya, agar dapat digunakan sebagai bahan masukan dan perbandingan untuk peneliti selanjutnya, khususnya mengenai kontrol diri dalam menggunakan media sosial prokrastinasi akademik siswa SMA kelas X dan kelas XI.

### Daftar Pustaka

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2012). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(2), 65-71.
- Annisa, W. (2017). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Medan Area. *Skripsi*. Sumatera Utara : Universitas Medan.
- Annisa, P. A. (2018). *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI MAN 1 Kota Bekasi* (Doctoral dissertation, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya).
- Arikunto, Dr. Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Jurnal Publiciana*, 9(1), 140-157.
- Creswell, John. W. (2016). *Research Desain: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dinda, R. H. (2021). *Pemanfaatan Media Tiktok Sebagai Media Dakwah oleh Ikhwan Mukhlis* (Doctoral dissertation, UIN Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto).
- Eriyanti, E., Sofah, R., & Gani, S. (2018). *Penerapan Konseling Kelompok Pada Siswa Yang Memiliki Perilaku Prokrastinasi Akademik di SMA N 6 Lubuklinggau* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- Febriyanti, N. (2021). Implementasi Konsep Pendidikan menurut Ki Hajar Dewantara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1631-1637.
- Ghufron, A. (2010). Integrasi nilai-nilai karakter bangsa pada kegiatan pembelajaran. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(3).
- Ghufron, M. N. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media
- Gracelyta, T., & Harlina, H. (2021). *Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Di Masa Pandemi Covid-19 Kelas XI SMA Negeri 1 Martapura. Skripsi*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, Palembang.
- Ghufron, M.N., & Risnawati, Rini. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia
- Ghufron, R. (2014). *Hubungan Kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa IPA MAN Malang 1 Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital Perpustakaan Daerah Medan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 131-145.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Indonesia, P. R. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Khairunnisa, A. (2013). Hubungan religiusitas dan kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah remaja di MAN 1 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3).



- Kiamarsi, A., & Abolghasemi, A. (2014). The relationship of procrastination and self-efficacy with psychological vulnerability in students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 858-862.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69.
- Mugista, Mellysha Aji. (2014). Hubungan Self Control dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Online Psikologi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang*, (2)2.
- Mukaromah, R. S., Mawo, K. E. F., & Jamiyanti, A. (2019). Hubungan Self Efficacy Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Ekstensi Yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKes Bhakti Kencana Bandung. *Jurnal Medika Cendikia*, 6(2), 126-136.
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26-31.
- Musanna, A. (2017). Indigenisasi Pendidikan: Rasionalitas Revitalisasi Praksis Pendidikan Ki Hadjar Dewantara. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(1), 117-133.
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib: Studi Kependidikan dan Keislaman*, 1(1), 61-83.
- Nuroh, N. (2006). *Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama Wahid Hasyim Malang: SMP Wahid Hasyim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Puntoadi, D. (2011). Meningkatkan penjualan melalui media sosial. *Jakarta: Gramedia Pustaka Utama*.
- Putri, M. S., Daharnis, D., & Zikra, Z. (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku membolos siswa. *Konselor*, 6(1), 1-5.
- Rachmawaty, A. (2021). Optimasi Media Sosial Dalam Meningkatkan Penjualan di Masa Pembatasan Sosial Berskala Besar. *TEMATIK-Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 8(1), 29-44.
- Rafiq, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Global Komunika*, 1(1), 18-29.
- Riyanti. (2016). Hubungan Intensitas Mengakses Sosial Media Terhadap Perilaku Belajar Mata Pelajaran Produktif pada Siswa Kelas XI Jasa Boga di SMK 3 Klaten. Skripsi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Rozzaqyah, F. (2021). Hubungan kejenuhan belajar dalam jaringan dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 8-17.
- Safiinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Pengguna Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 228-332.
- Sarasija, dkk. (2021). Psikoedukasi Pepro untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik dengan Menggunakan Manajemen Waktu pada Siswa Siswi SMP dan SMA/SMK. *Psikologi Konseling*, 18(1), 922-933.

- Setyaningrum, A. A. (2021). Peningkatan kualitas pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 menggunakan media sosial grup whatsapp dan youtube. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7(2), 520-526.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223.
- Triwiyanto, T. (2021). *Pengantar pendidikan*. Bumi Aksara.
- Vera, F. (2018). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Sosial Media Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA Negeri 5 Palembang*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, Palembang.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(2), 82-91.
- Yuniati, D. R. (2019). *Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan Teknik Teaching Coping Self-Statements untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Yusuf, M. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media Group.