

Kontribusi Kecanduan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir di Universitas Negeri Padang

Nadya Variana Puteri ^{1*}, Elrisfa Magistarina ²

^{1,2} Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email: nadya.variana01@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu diperguruan tinggi. Banyaknya masalah yang dialami mahasiswa akhir saat menyelesaikan skripsi membuat timbulnya rasa enggan atau malas. Perilaku menunda ini disebut prokrastinasi akademik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecanduan media sosial berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi yang diukur dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan subjek yang terdiri dari 107 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi dan skala kecanduan media sosial yang disusun dengan model Likert. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai $r=0,464$ dan $R\text{ square}=21,5\%$, yang mengindikasikan adanya kontribusi signifikan antara variabel independen (kecanduan media sosial) dan variabel dependen (prokrastinasi akademik) dengan tingkat signifikansi $0.000 (< 0.05)$. Kesimpulannya, semakin tinggi kecanduan media sosial, semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: *Kecanduan Media Sosial, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir.*

ABSTRACT

A student is someone who is studying at a university. The many problems experienced by final students when completing a thesis make them reluctant or lazy. This delaying behavior is called academic procrastination. The study aims to determine how social media addiction contributes to academic procrastination in final year students at Universitas Negeri Padang. This research uses a quantitative approach with a correlational research type. The population measured in this study were final year students of Universitas Negeri Padang. The research sample was taken using purposive sampling technique with subjects consisting of 107 respondents. The instruments used in this study were the procrastination scale and the social media addiction scale which were arranged using the Likert model. The data obtained were analyzed using simple linear regression analysis techniques. The results of statistical analysis show the value of $r = 0.464$ and $R\text{ square} = 21.5\%$, which indicates a significant contribution between the independent variable (social media addiction) and the dependent variable (academic procrastination) with a significance level of $0.000 (< 0.05)$. In conclusion, the higher the social media addiction, the higher the academic procrastination in final year students.

Kata kunci: *Social Media Addiction, Academic Procrastination, Final-Year Students.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seorang yang sedang menuntut ilmu diperguruan tinggi baik negeri maupun swasta yang dinilai mempunyai perencanaan dalam bertindak, adanya kecerdasan dalam berfikir, dan tingkat intelegensi yang tinggi (Sari & Lubis, 2018). Untuk menyelesaikan studi mahasiswa S-1 memiliki kewajiban untuk menyelesaikan skripsi. Menurut Winkel (dalam Roellyana & Listiyandini (2016) mahasiswa akhir berusia dari rentang 21 tahun hingga 25 Tahun. Banyaknya permasalahan-permasalahan yang dialami mahasiswa akhir terkadang muncul rasa enggan atau malas dalam mengerjakannya. Perasaan ini berasal dari kondisi psikologis yang membuat mahasiswa menunda-nunda dalam mengerjakan skripsinya tersebut. Perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas ini disebut prokrastinasi (Saman, 2017). Prokrastinasi yang terjadi dalam ruang lingkup akademik disebut prokrastinasi akademik (Dewi & Alfita, 2015).

Menurut Solomon & Rothblum (1984) prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda menyelesaikan tugas yang dapat mengganggu nilai serta kualitas hidup sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan mengakibatkan stress yang meningkat. Silver (dalam Ferrari et al., 1995) berpendapat tidak semua individu yang melakukan prokrastinasi berniat untuk mengabaikan tugasnya. Terkadang mereka menunda tugas karena tanpa sadar melewati waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas. Akibatnya membuat individu gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.

Ada banyak faktor yang menyebabkan seseorang melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Jamila (2020) secara garis besar terdapat 2 faktor penyebab prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal salah satunya adalah kurangnya motivasi dalam mengerjakan tugas, dan terdapat kegiatan lain yang lebih menarik. Tannia & Monika (2022) mengatakan bahwa salah satu penyebab prokrastinasi akademik adalah hubungan emosional yang kuat antara pelaku dengan media sosial, terlalu asik dalam bermain media sosial sehingga lupa waktu untuk melakukan kegiatan lainnya termasuk mengerjakan tugas, menjadikan media sosial sebagai kegiatan wajib yang harus di akses setiap harinya.

Survey dilakukan kepada 32 mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang yang dilakukan dari tanggal 20 hingga 23 Februari 2023, hasil yang didapatkan adalah pada pertanyaan apakah pernah telat dalam membuat skripsi, dari 32 mahasiswa jawaban terbanyak sebanyak 6 orang mengatakan karena malas. Pertanyaan apakah pernah memiliki niat untuk mengerjakan skripsi namun tidak dikerjakan, dari 32 mahasiswa jawaban terbanyak sebanyak 5 orang mengatakan karena malas, dan 4 orang mengatakan teralihkan dengan kegiatan lebih menyenangkan. Pertanyaan apa yang dirasakan saat menunda mengerjakan skripsi, dari 32 mahasiswa jawaban terbanyak sebanyak 9 orang mengatakan panik, gelisah, dan cemas, serta pertanyaan apakah pernah ragu dalam mengerjakan skripsi dari 32 mahasiswa jawaban terbanyak sebanyak 13 orang mengatakan karena takut salah. Salah satu alasan lainnya mereka menunda mengerjakan skripsi adalah karena bermain media sosial. Durasi rata-rata pemakaian media sosial mahasiswa akhir UNP adalah 5 hingga 6 jam per harinya dan media sosial yang sering digunakan adalah Instagram, TikTok dan WhatsApp.

Liedfray et al (2022) mengatakan media sosial adalah media online dimana penggunaannya dapat berpartisipasi secara aktif dalam menciptakan isi dari suatu blog, jejaring sosial, wiki forum, dan hal lainnya dalam dunia virtual. Media sosial secara umum menurut Liedfray et al (2022) dibagi menjadi lima yaitu video sharing seperti DailyMotion, YouTube, dan Vimeo; aplikasi mikroblog seperti Tumblr dan Twitter; aplikasi jaringan sosial seperti Path, Facebook, dan Google Plus; aplikasi berbagai jaringan profesional yang pada umumnya pemakainya adalah pegawai pemerintah pengamat, dan kalangan akademik contohnya Slideshare, Scribd, dan LinkedIn; dan yang terakhir aplikasi berbagai foto seperti Instagram, Pinterest, dan Flickr. Survey yang dilakukan oleh We Are Social pada bulan Januari 2023 pengguna aktif media sosial di Indonesia sebanyak 167 juta (Mahdi, 2022). Hasil survey penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2019) pada mahasiswa di kota Padang mendapatkan hasil sebanyak 97% subjek aktif menggunakan media sosial.

Media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif dari media sosial salah satunya adalah memudahkan mahasiswa dalam mencari segala informasi terkait akademik, mendapatkan pelajaran dari bermacam sumber di media sosial, serta sebagai sarana untuk bersosialisasi (Nasiruddin & Rapa', 2022). Namun selain itu, media sosial juga memiliki dampak negatif yaitu salah satunya adalah kecanduan atau adiksi (Hartinah et al., 2019). Kecanduan media sosial dapat berdampak pada perilaku akademik mahasiswa. Saat seorang mahasiswa sibuk dengan media sosial membuat kurangnya tanggung jawab pada tugas akademik.

Kecanduan media sosial menurut Kootesh et al (2016) adalah suatu perilaku saat seseorang tidak dapat mengontrol keinginan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan sehingga adanya masalah pada interaktif dan psikologis. Menurut Andreassen (2015) perilaku tersebut karena adanya dorongan dari motivasi untuk terus menggunakan media sosial dan menghabiskan banyaknya waktu sehingga membuat aktivitas sosial, studi, dan hubungan interpersonal lainnya menjadi terganggu. Mahasiswa merasakan kenikmatan saat menggunakan media sosial sehingga membuat tugas-tugas menjadi tertunda yang menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi (Anierobi et al., 2021).

Pada fenomena di atas, terlihat bahwa banyak mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akhir. Salah satu penyebab keterlambatan tersebut adalah kebiasaan menunda-nunda dalam mengerjakannya, yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Banyak faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik, salah satunya adalah keasyikan dalam mengakses media sosial (Tannia & Monika, 2022). Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan ketergantungan, yang berpotensi memperburuk perilaku prokrastinasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kecanduan media sosial dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini berjudul “Kontribusi Kecanduan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Akhir di Universitas Negeri Padang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Kuantitatif korelasional merupakan desain penelitian ini, yang memiliki tujuan untuk mencari hubungan antara variabel, di mana satu variabel mempengaruhi variabel lainnya (Sugiyono, 2013). Populasi yang diukur dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang dengan kriteria sampel adalah mahasiswa/I tingkat akhir Universitas Negeri Padang, menggunakan media sosial minimal 6 jam per-harinya, dan mengerjakan skripsi minimal 3 semester. Total subjek yang didapatkan dalam penelitian ini berjumlah 107 responden dengan menggunakan metode teknik pengumpulan sampel yaitu *purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun dengan model Likert. Untuk mengukur prokrastinasi akademik, peneliti menggunakan skala berdasarkan teori McCloskey. Pada skala prokrastinasi akademik, peneliti mengadaptasi ke versi bahasa Indonesia dengan bantuan 3 ahli penerjemah, dimana skala prokrastinasi akademik diterjemahkan dari bahasa Inggris ke dalam bentuk bahasa Indonesia. Selanjutnya alat ukur prokrastinasi akademik tersebut dilakukan *expert judgment* dengan meminta bantuan dosen pembimbing. Selanjutnya untuk mengukur kecanduan media sosial, peneliti menggunakan skala yang diadaptasi dari penelitian yang telah dilakukan oleh Handita (2018) yang dirancang berdasarkan aspek dari teori kecanduan media sosial oleh Andreassen.

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap skala kecanduan media sosial dan prokrastinasi akademik. Hasil uji validitas pada kedua skala tersebut didapatkan 1 item pada skala prokrastinasi akademik tidak valid (gugur) dan 2 item pada skala kecanduan media sosial tidak valid (gugur) dan selebihnya merupakan item valid. Nilai realibilitas pada skala kecanduan media sosial 0,917 dan skala prokrastinasi akademik 0,943. Data dikumpulkan dengan membagikan skala dalam bentuk *google form* secara online. data kemudian dianalisis menggunakan teknik regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana merupakan analisis yang berguna untuk memutuskan hipotesis dalam penelitian berdasarkan data yang didapatkan berhubungan dengan variabel bebas dan variabel terikat (Retnawati, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dalam penelitian ini adalah subjek penelitian sebanyak 107 orang mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia 21-25 tahun di Universitas Negeri Padang. Subjrk penelitian banyak didominasi oleh jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 73 orang dengan persentase 68% dan selebihnya laki-laki sebanyak 34 orang dengan persentase 32%. Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan, bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang berjenis kelamin perempuan lebih banyak berpartisipasi dalam penelitian dibandingkan laki-laki

Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Empirik Skala Prokrastinasi Akademik dan Kecanduan Media Sosial

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Prokrastinasi Akademik	24	120	72	16	34	110	78,04	9,9
Kecanduan Media Sosial	16	80	48	10,6	38	80	53,1	7,9

Nilai mean empirik skala prokrastinasi akademik sebesar 78,04 dan mean hipotetik sebesar 72. Nilai mean empirik lebih besar daripada nilai mean hipotetik, dapat diartikan bahwa subjek dalam penelitian memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dugaan penelitian. Nilai mean empirik skala kecanduan media sosial sebesar 53,1 dan nilai mean hipotetik sebesar 48. Nilai mean empirik lebih besar daripada nilai mean hipotetik, dapat diartikan bahwa subjek dalam penelitian memiliki kecenderungan kecanduan media sosial yang lebih tinggi dibandingkan dugaan penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Prokrastinasi Akademik dan Kecanduan Media Sosial	0,200	Normal

Uji normalitas dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov. Pengujian ini dilakukan dengan memeriksa nilai residual menggunakan program IMB SPSS versi 22. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, data dianggap tidak berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200, yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hal ini membuktikan bahwa distribusi data untuk kedua variabel dalam penelitian ini adalah normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya kontribusi antara kecanduan media sosial dan prokrastinasi akademik. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kecanduan media sosial berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 23,4%. Ini berarti bahwa semakin tinggi kecanduan media sosial, semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang ditunjukkan, dan sebaliknya.

Temuan ini juga mengindikasikan bahwa kecanduan media sosial secara signifikan mempengaruhi prokrastinasi akademik, dengan tingkat kecanduan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang berada pada tingkat sedang. sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Al-Shaibani dan Ch'ng & Soo Hoo yaitu prokrastinasi berkorelasi positif dengan jumlah jam harian yang dihabiskan menggunakan situs jejaring sosial dan kecanduan internet. Artinya, semakin banyak waktu yang dihabiskan di media sosial, semakin tinggi kemungkinan untuk menunda-nunda tugas akademik. Siswa yang kecanduan internet cenderung lebih sering menunda pekerjaan akademik (Al-Shaibani, 2020; Ch'ng & Soo Hoo, 2022).

Adanya faktor yang menjadi penyebab terjadi kecanduan media sosial dan dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Ch'ng & Soo Hoo (2022) grit dapat berpengaruh terhadap kecanduan media sosial dan prokrastinasi akademik. Orang yang lebih cenderung kecanduan media sosial biasanya memiliki kontrol diri dan kemampuan regulasi diri yang lebih rendah. Kemudian individu dengan tingkat grit tinggi cenderung menunda tugas lebih sedikit. Grit berfungsi sebagai pendorong untuk terus berusaha dan bertahan, membantu mengatasi kesulitan dan meningkatkan produktivitas, sehingga tidak mudah tergoda untuk menunda tugas.

Griffiths (2013) mendefinisikan perilaku adiktif sebagai perilaku yang memiliki enam komponen inti dari kecanduan, yaitu *salience* (kesadaran), *mood modification* (modifikasi suasana hati), *tolerance* (toleransi), *withdrawal symptoms* (gejala penarikan), *conflict* (konflik), dan *relapse* (kekambuhan). Ia juga berpendapat bahwa perilaku apa pun yang memenuhi enam kriteria tersebut dapat secara operasional disebut sebagai kecanduan.

Kemudian tanda seseorang mengalami kecanduan juga dapat dilihat dari rata-rata penggunaan media sosial, dimana semua penggunaan media sosial pada subjek berada pada kategori tinggi yaitu berkisar 6 jam atau lebih sebanyak 107 orang. Menurut Syamsudin et al (2015) penggunaan media sosial selama 6 jam digolongkan lama, dan > 7 jam digolongkan sangat lama. Kemudian dalam DSM-V orang yang mengalami gangguan penggunaan internet, kecanduan internet, atau kecanduan game online dapat menghabiskan banyak waktu duduk di depan komputer menghabiskan waktu selama 8-10 jam atau bahkan lebih setiap hari (American Psychiatric Association, 2013).

Burka & Yuen (2008) mengatakan ciri-ciri atau tanda prokrastinasi akademik yaitu: pertama, prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya; kedua, individu yang

melakukan penundaan berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah; ketiga, prokasinasi terus mengulang perilaku prokrastinasi; dan keempat, pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Menurut Hervani (2016) perilaku yang menyebabkan prokrastinasi akademik adalah mengakses media sosial seperti chatting. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Limilia & Prihandini (dalam Hayani et al., 2022) wanita menggunakan media sosial seperti youtube untuk menonton film, video musik, dan mengakses vlog. Menurut Maheswari & Dwiutami (2013) Menggunakan media sosial secara berlebihan dan rutin, serta merasa puas setelah berinteraksi serta menjalin pertemanan online, bisa menyebabkan kecanduan. Penggunaan yang impulsif dapat menimbulkan masalah seperti menunda pekerjaan dan mengabaikan tugas penting.

Adanya faktor-faktor lain yang menjadi menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik salah satunya adalah motivasi. Motivasi adalah faktor yang membangkitkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku (Wangid & Sugiyanto, 2013). Motivasi belajar adalah dorongan dalam diri seseorang yang menimbulkan semangat untuk belajar. Motivasi ini bisa berasal dari faktor intrinsik, seperti hasrat dan keinginan untuk sukses, serta harapan terhadap cita-cita. Sedangkan faktor ekstrinsik meliputi penghargaan, lingkungan belajar yang mendukung, dan kegiatan belajar yang menarik (Fadillah, 2013). Dengan rendahnya atau tidak adanya motivasi dalam diri mahasiswa dalam membuat terjadinya perilaku penundaan atau prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir bisa menjadikan mereka mempunyai perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini didukung dari hasil penelitian yang menyatakan terdapatnya hubungan positif antara kecanduan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, adanya kontribusi yang positif antara kecanduan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian yang di dapat kecanduan media sosial pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang juga berada pada kategori sedang.

Peneliti menyarankan bagi subjek penelitian agar mengurangi waktu untuk hal-hal di luar skripsi dengan membuat jadwal terstruktur dan menciptakan lingkungan kerja yang kondusif, bebas gangguan seperti gadget serta disarankan untuk mencari dukungan sosial seperti bantuan dari dosen pembimbing atau teman seperjuangan jika mengalami hambatan dalam mengerjakan skripsi. Sedangkan pada mahasiswa/i akhir yang merasa malas, diharapkan meningkatkan motivasi intrinsik dengan menetapkan tujuan yang jelas dan merayakan pencapaian kecil dengan memberikan reward setiap menyelesaikan tugas. Selanjutnya peneliti menyarankan bagi peneli selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang telah dilakukan dengan menghubungkan variabel atau faktor lain yang dapat memberikan kontribusi terhadap prokrastinasi akademik seperti motivasi dan grit.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Shaibani, M. H. (2020). Academic Procrastination Among University Students In Saudi Arabia And Its Association With Social Media Addiction. *Psychology and Education*, 57(8), 1118–1124. www.psychologyandeducation.
- Andreassen, C. S. (2015). *Online Social Network Site Addiction : A Comprehensive Review*. 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Anierobi, E. I., Etodike, C. N., Uzochukwu, O. N., & Ezennaka, A. O. (2021). Social Media Addiction as Correlates of Academic Procrastination and Achievement among Undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka , Nigeria. *International Journal Of Academic Research In Progressive Education And Development*, 10(3), 20–33. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v10-i3/10709>
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. In

- Arlington, VA, American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It Now*. In Cambridge: Da Capo Press.
- Ch'ng, L. T. X., & Soo Hoo, P. Y. (2022). Relationship Between Social Media Addiction Levels And Academic Procrastination Among Undergraduate Students In Malaysia: Grit As The Mediator. *Advanced Journal of Social Science*, 11(1), 13–27. <https://doi.org/10.21467/ajss.11.1.13-27>
- D Griffiths, M. (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 04(05). <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2015). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Berpacaran Dan Tidak Berpacaran. *Jurnal Diversita*, 1(1), 7–19.
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi. *EJournal Psikologi*, 1(3), 254–267.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Practination And Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York, USA: Plenum Press.
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123–133. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- 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>
- Hervani, S. G. (2016). Penggunaan Sosial Media Dan Dampak Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan 13. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 62–69.
- Jamila. (2020). Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2), 257–261.
- Kootesh, B. R., Raisi, M., & Ziapour, A. (2016). Investigation Of Relationship Internet Addict With Mental Health And Quality Sleep In Students. *Acta Medica Mediterranea*, 32(5), 1921–1925.
- Liedfray, T., Waani, F. J., & Lasut, J. J. (2022). Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*, 2(1), 2.
- Mahdi, M. I. (2022, February 24). *Pengguna Media Sosial di Indonesia Capai 191 Juta pada 2022*. 1. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>
- Maheswari, J., & Dwiutami, L. (2013). Pola Perilaku Dewasa Muda yang Kecenderungan Kecanduan Situs Jejaring Sosial. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 51–62. <https://doi.org/10.21009/jppp.021.08>
- McCloskey, J. D. (2011). *Finally, My Thesis On Academic procrastination*. The University of Texas: Thesis. http://ctic-cita.es/fileadmin/redactores/Explora/Tecnica_valoriz_ANICE.pdf%0Ahttp://bvssan.incap.org.gt/local/file/T469.pdf%0Ahttps://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1586/15/UPS-CT002019.pdf%0Ahttp://www.bdigital.unal.edu.co/6259/%0Ahttp://onlinelib
- Nasiruddin, F. A. zahr., & Rapa', L. G. (2022). Dampak Media Sosial Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *EDUSTUDENT: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(3), 188–193. <https://doi.org/10.26858/edustudent.v1i3.32890>
- Ratri, H. D. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Harga Diri Remaja di SMA

- Negeri 2 Jember. Skripsi, 1–139.
[http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/89035/Handita](http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/89035/Handita%28142310101073%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Diani Ratri
- Retnawati, H. (2017). Pengantar Analisis Regresi dan Korelasi. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–18. [http://staffnew.uny.ac.id/upload/132255129/pengabdian/4-materi-Pengantar Analisis Regresi-alhamdulillah.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/132255129/pengabdian/4-materi-Pengantar%20Analisis%20Regresi-alhamdulillah.pdf)
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>
- 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>
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses And Gratifications. *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207–216. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>
- Sari, I., & Lubis, L. (2018). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90–98.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3(1), 1–10.
- 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>
- Wangid, M. ., & Sugiyanto. (2013). Identifikasi Hambatan Struktural dan Kultural Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2), 19–28.