



## Analisis Penyalahgunaan Media Sosial dan Implikasinya Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 12 Medan

Verawati Anjelly S<sup>1</sup>, Angelina Paskah Br Haloho<sup>2</sup>, Naurah Afifah Wida<sup>3</sup>, Naila Aprilia<sup>4</sup>, Virgie Rogabena Sinuraya<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Universitas Negeri Medan

Alamat: Jl. Pancing No. 149, Medan, 20222, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [velyanjelly@gmail.com](mailto:velyanjelly@gmail.com)

**Abstract.** *Social media misuse among adolescents has become a significant catalyst for academic issues in the digital era. This study aims to analyze the patterns of social media misuse and its implications for academic procrastination among students of class VIII-5 at SMP Negeri 12 Medan. A descriptive qualitative approach was employed, involving 27 students as subjects. Data were collected through semi-structured interviews and documentation, then analyzed using the Miles and Huberman model (data reduction, display, and conclusion drawing). The findings reveal that 59.3% of students spend 5 to 8 hours daily on platforms such as TikTok, Instagram, and Facebook, primarily for non-academic entertainment. This behavior directly triggers chronic academic procrastination, characterized by the consistent use of the “cramming system” (SKS) for assignments. The study identifies low self-regulation as the primary cause of this phenomenon. Consequently, there is an urgent need for Guidance and Counseling (BK) interventions focused on digital literacy and self-regulated learning to mitigate the negative impact of digital distractions on students’ academic discipline.*

**Keywords:** *Academic Procrastination, Digital Literacy, Self-Regulation, Social Media Misuse, Students.*

**Abstrak.** Penyalahgunaan media sosial di kalangan remaja telah menjadi katalisator signifikan terhadap munculnya masalah akademik di era digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola penyalahgunaan media sosial dan implikasinya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII-5 di SMP Negeri 12 Medan. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan melibatkan 27 siswa sebagai subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi, yang kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman (reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 59,3% siswa menghabiskan waktu 5 hingga 8 jam sehari untuk mengakses platform seperti TikTok, Instagram, dan Facebook, terutama untuk hiburan non-akademik. Perilaku ini secara langsung memicu prokrastinasi akademik kronis yang ditandai dengan konsistensi penggunaan “sistem kebut semalam” (SKS) dalam pengerjaan tugas. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa rendahnya regulasi diri menjadi penyebab utama fenomena tersebut. Implikasinya, diperlukan intervensi Bimbingan dan Konseling (BK) yang berfokus pada literasi digital dan self-regulated learning untuk meminimalisir dampak negatif distraksi digital terhadap kedisiplinan akademik siswa.

**Kata kunci:** Literasi Digital, Media Sosial, Penyalahgunaan, Prokrastinasi Akademik, Siswa.

### 1. LATAR BELAKANG

Era transformasi digital telah membawa perubahan fundamental dalam ekosistem pendidikan, di mana teknologi informasi dan komunikasi menjadi instrumen utama dalam proses diseminasi ilmu pengetahuan. Namun, integrasi teknologi ini membawa tantangan baru berupa pergeseran fungsi perangkat digital dari media pendukung literasi menjadi sumber distraksi yang masif bagi peserta didik. Di antara berbagai platform digital, media sosial menjadi ruang yang paling dominan mempengaruhi pola perilaku dan kognisi remaja saat ini.

Media sosial pada dasarnya memiliki potensi sebagai media pembelajaran kolaboratif. Namun, fakta di lapangan menunjukkan kecenderungan penyalahgunaan yang mengkhawatirkan. Remaja, yang secara psikologis berada dalam fase pencarian jati diri, sering kali terjebak dalam penggunaan media sosial yang adiktif. Masa remaja awal merupakan fase perubahan di mana emosi sering kali lebih dominan dan belum stabil, sehingga mereka lebih mudah terpengaruh oleh stimulasi hiburan digital dibandingkan tanggung jawab akademik (Wulandari dkk., 2021). Ketidakmampuan dalam mengontrol durasi penggunaan platform seperti TikTok atau Instagram menciptakan pola perilaku reaktif terhadap notifikasi yang mengganggu fokus belajar.

Dampak paling nyata dari penyalahgunaan media sosial ini adalah munculnya fenomena prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai tindakan menunda tugas-tugas akademik secara sengaja meskipun mengetahui dampak negatif yang akan ditimbulkan (Solomon & Rothblum, 1984). Hal ini berkaitan erat dengan rendahnya kemampuan self-regulated learning (regulasi diri dalam belajar), di mana siswa lebih mengutamakan kepuasan instan (instant gratification) dari media sosial dibandingkan pencapaian tujuan belajar jangka panjang (Zimmerman, 1989). Siswa yang mengalami ketergantungan digital cenderung menunda pekerjaan rumah dan beralih menggunakan “sistem kebut semalam” (SKS), yang pada akhirnya menurunkan kualitas pemahaman materi dan prestasi akademik.

Di SMP Negeri 12 Medan, khususnya pada siswa kelas VIII-5, fenomena ini tampak nyata melalui pengamatan awal yang menunjukkan tingginya intensitas penggunaan gawai di lingkungan sekolah. Banyak siswa yang lebih memilih menghabiskan waktu dengan media sosial daripada berdiskusi mengenai materi pelajaran, yang kemudian berimplikasi pada keterlambatan pengumpulan tugas. Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis lebih dalam mengenai pola penyalahgunaan media sosial dan bagaimana implikasinya terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam merumuskan strategi intervensi yang tepat untuk meningkatkan kedisiplinan digital siswa.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **2.1. Penyalahgunaan Media Sosial**

Media sosial merupakan platform berbasis teknologi yang memungkinkan pengguna untuk menciptakan, berbagi, dan berinteraksi dalam komunitas virtual. Dalam perspektif psikologi perkembangan, remaja menggunakan media sosial sebagai sarana eksistensi dan interaksi sosial. Namun, penyalahgunaan terjadi ketika penggunaan media sosial melampaui batas fungsional, di mana individu kehilangan kontrol atas durasi dan tujuan penggunaannya (Hadiarni dkk., 2024). Masa remaja awal dicirikan oleh kondisi emosional yang belum stabil, sehingga mereka cenderung lebih responsif terhadap stimulasi eksternal dari konten hiburan digital yang bersifat adiktif (Wulandari dkk., 2021). Penyalahgunaan ini sering kali beralih fungsi dari alat bantu informasi menjadi distraksi utama yang mengganggu prioritas kegiatan akademik.

## **2.2. Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik diartikan sebagai kegenderungan untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara sengaja, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan subjektif dan penurunan kualitas hasil (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinasi bukan sekadar masalah manajemen waktu, melainkan kegagalan dalam regulasi emosi di mana siswa lebih memilih menghindari tugas yang dianggap sulit atau membosankan. Manifestasi dari perilaku ini mencakup keterlambatan pengumpulan tugas, persiapan yang tidak maksimal, hingga ketergantungan pada strategi belajar intensif dalam waktu singkat atau “sistem kebut semalam”.

## **2.3. Hubungan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik**

Secara teoritis, keterkaitan antara media sosial dan prokrastinasi akademik dijelaskan melalui konsep *Self-Regulated Learning* (SRL). Menurut Zimmerman (1989), siswa yang memiliki regulasi diri yang baik mampu memantau dan mengarahkan perilaku mereka menuju pencapaian target akademik. Sebaliknya, siswa dengan kontrol diri rendah lebih mudah terdistraksi oleh kepuasan instan (*instant gratification*) yang ditawarkan oleh algoritma media sosial. Interaksi yang terus-menerus dengan konten digital menciptakan kondisi “beban kognitif berlebih”, yang membuat siswa merasa kelelahan secara mental sebelum mulai mengerjakan tugas-tugas akademik mereka.

## **2.4. Dampak Psikologis dan Akademik**

Penyalahgunaan media sosial yang berujung pada prokrastinasi tidak hanya berdampak pada nilai akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa. Paparan

layar yang berlebihan, terutama sebelum waktu tidur, mengganggu ritme sirkadian yang menyebabkan penurunan konsentrasi di sekolah. Secara kognitif, distraksi yang konstan melemahkan kemampuan berpikir kritis dan daya ingat jangka panjang. Selain itu, rasa bersalah akibat penundaan sering kali memicu kecemasan berlebih, yang pada akhirnya semakin menurunkan motivasi siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran di kelas.

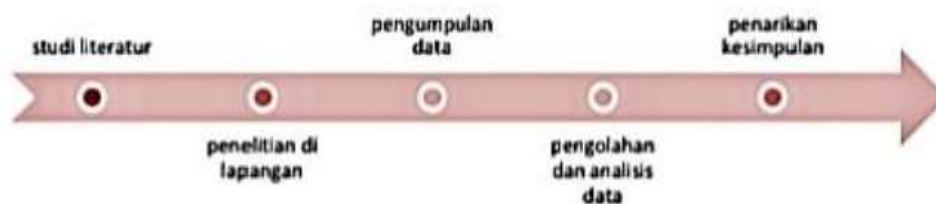
### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fenomena penyalahgunaan media sosial serta dampaknya terhadap prokrastinasi akademik siswa. Penggunaan metode deskriptif ini memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif siswa dan memahami kompleksitas perilaku mereka di lingkungan sekolah secara mendalam. Lokasi penelitian ditetapkan di SMP Negeri 12 Medan, dengan fokus pengamatan pada dinamika interaksi digital siswa di dalam kelas maupun di lingkungan sosial sekolah.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 27 orang siswa yang berasal dari kelas VIII-5. Pemilihan subjek didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa pada tingkat ini berada dalam fase remaja awal yang memiliki kecenderungan tinggi dalam penggunaan teknologi informasi namun sering kali belum memiliki regulasi diri yang stabil. Sementara itu, objek penelitian ini adalah pola penggunaan platform media sosial, durasi akses harian, serta manifestasi perilaku penundaan tugas akademik yang muncul sebagai implikasi dari aktivitas digital tersebut.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui integrasi beberapa teknik untuk memastikan kelengkapan informasi. Teknik utama yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur yang dilakukan kepada seluruh subjek penelitian guna menggali alasan di balik intensitas penggunaan media sosial dan hambatan yang dirasakan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Selain itu, peneliti melakukan dokumentasi untuk memperkuat temuan lapangan, baik berupa data kehadiran maupun hasil pengerjaan tugas siswa. Pengamatan perilaku non-verbal siswa terhadap gawai selama jam sekolah juga menjadi sumber data tambahan yang krusial.

Seluruh data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan simultan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dalam tahap reduksi, peneliti memilah informasi yang relevan dengan fokus penelitian dan membuang data yang tidak perlu. Data yang telah disederhanakan kemudian disajikan dalam bentuk narasi logis untuk memudahkan pemahaman atas pola perilaku yang ditemukan. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber dan metode, di mana hasil wawancara dikonfrontasikan dengan hasil observasi dan dokumen akademik yang tersedia, sehingga validitas temuan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.



**Gambar 1. Diagram Alur Penelitian.**

Meskipun telah dirancang secara komprehensif, penelitian ini memiliki keterbatasan ruang lingkup yang hanya mencakup satu kelas tertentu, sehingga generalisasi temuan terhadap populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, ketergantungan pada kejujuran subjek dalam melaporkan aktivitas digital mereka menjadi tantangan tersendiri yang diantisipasi melalui pendekatan personal selama proses pengambilan data agar informasi yang diperoleh bersifat objektif.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **4.1 Realitas Penggunaan Media Sosial di Kalangan Siswa**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 27 siswa kelas VIII-5 di SMP Negeri 12 Medan, ditemukan fakta bahwa media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari rutinitas harian siswa. Data menunjukkan bahwa sebanyak 16 siswa (59,3%) berada pada tingkat penggunaan yang sangat tinggi, dengan durasi akses berkisar antara 5 hingga 8 jam setiap hari. Platform yang paling mendominasi adalah TikTok, Instagram, dan Facebook. Para siswa menggunakan media sosial ini mayoritas untuk mengonsumsi konten hiburan video pendek dan interaksi digital yang tidak berkaitan dengan kebutuhan akademik. Penggunaan gawai ini terpantau

dilakukan secara berkelanjutan, baik saat jam istirahat sekolah, segera setelah pulang sekolah, hingga larut malam yang mengganggu waktu istirahat ideal remaja.

**Tabel 1. Kategorisasi Pola Penggunaan Media Sosial dan Implikasinya terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa**

Aspek	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase	Karakteristik	Contoh
Pola Penggunaan Media Sosial Positif	Positif	11 Siswa	40,7%	Penggunaan terkontrol (1–3 jam/hari), digunakan untuk belajar, komunikasi tugas, dan hiburan sewajarnya	Menonton video pembelajaran di YouTube, koordinasi tugas di WhatsApp, membuka Instagram saat waktu luang
	Negatif	16 Siswa	59,3%	Penggunaan berlebihan (5–8 jam/hari), dominan untuk hiburan, sering digunakan saat belajar atau jam pelajaran	Scroll TikTok berjam-jam, membuka Instagram saat guru menjelaskan, bermain HP ketika mengerjakan tugas
Bentuk Penyalahgunaan Media Sosial	Positif	9 Siswa	33,3%	Mampu mengontrol penggunaan dan memprioritaskan belajar	Membatasi screen time, menutup aplikasi saat belajar, fokus tugas terlebih dahulu
	Negatif	18 Siswa	66,7%	Sulit mengontrol penggunaan media sosial dan	

*Analisis Penyalahgunaan Media Sosial dan Implikasinya Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 12 Medan*

				mudah terdistraksi	Menunda tugas karena TikTok, membuka Instagram “sebentar” lalu berjam-jam, begadang bermain media sosial
Implikasi terhadap Prokrastinasi Akademik	Positif  Negatif	10 Siswa  17 Siswa	37%  63%	Media sosial tidak terlalu mengganggu akademik  Media sosial memicu penundaan akademik dan menurunkan performa belajar	Tugas selesai tepat waktu, jadwal belajar teratur, komunikasi akademik terbantu Tugas dikerjakan mendekati deadline, konsentrasi menurun, deadline terlewat, nilai menurun

**Tabel 2. Kesimpulan Dominan**

Indikator	Hasil Dominan
Pola penggunaan media sosial negatif	16 Siswa
Penyalahgunaan media sosial	18 Siswa
Terdampak prokrastinasi akademik	17 Siswa
Media sosial paling dominan digunakan berlebihan	TikTok, Instagram, Facebook

Dampak utama	Distraksi belajar, penundaan tugas, penurunan performa akademik
--------------	--

Mayoritas siswa menggunakan media sosial lebih banyak untuk hiburan dibanding kebutuhan akademik. Penggunaan yang tidak terkontrol menyebabkan distraksi belajar, penundaan tugas, dan menurunnya performa akademik. Namun, sebagian siswa masih mampu memanfaatkan media sosial secara positif sebagai sarana komunikasi dan sumber belajar.

#### **4.2. Faktor Internal: Kegagalan Regulasi Diri dan Kontrol Emosi**

Analisis terhadap penyebab penyalahgunaan ini menunjukkan adanya masalah mendasar pada aspek kontrol diri siswa. Sebagian besar siswa (63%) mengakui bahwa mereka sulit melepaskan gawai meskipun menyadari adanya tugas yang harus diselesaikan. Hal ini berkaitan erat dengan teori Self-Regulated Learning (SRL), di mana siswa yang menjadi subjek penelitian ini cenderung memiliki regulasi diri yang rendah. Mereka lebih responsif terhadap stimulasi instan dari notifikasi media sosial yang memberikan kepuasan cepat (instant gratification). Ketidakstabilan emosi pada fase remaja awal membuat mereka sering kali terjebak dalam aktivitas “scrolling” yang tidak bertujuan, sehingga energi kognitif mereka terkuras habis untuk hal-hal non-produktif sebelum sempat menyentuh beban pelajaran sekolah.

#### **4.3. Manifestasi Prokrastinasi Akademik dan Dampaknya**

Implikasi nyata dari durasi penggunaan media sosial yang berlebihan ini adalah munculnya perilaku prokrastinasi akademik yang sistemik. Sebanyak 17 siswa secara konsisten melaporkan bahwa mereka sering menunda pengerjaan tugas (PR) hingga menit-menit terakhir atau “sistem kebut semalam” (SKS). Fenomena penundaan ini dipicu oleh pandangan bahwa tugas sekolah adalah beban yang melelahkan, sementara media sosial dianggap sebagai pelarian yang menyenangkan. Dampak dari prokrastinasi ini terlihat jelas pada kualitas hasil belajar mereka; tugas-tugas yang dikumpulkan cenderung kurang maksimal karena dikerjakan secara terburu-buru dalam kondisi fisik dan mental yang lelah akibat kurang tidur. Pola ini menciptakan lingkaran setan di mana penundaan

menyebabkan stres, dan stres tersebut dilarikan kembali ke penggunaan media sosial yang lebih intens.

#### **4.4. Perbandingan Kontrol Diri: Penggunaan Positif dan Negatif**

Penelitian ini juga mengungkap variasi menarik pada 11 siswa (40,7%) yang menunjukkan pola penggunaan media sosial yang lebih sehat dengan durasi hanya 1–3 jam per hari. Kelompok siswa ini memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik dan mampu memfungsikan media sosial sebagai alat bantu pembelajaran, seperti mencari tutorial materi sulit di YouTube atau berkoordinasi mengenai tugas kelompok melalui grup WhatsApp. Perbedaan mencolok antara kelompok ini dengan kelompok prokrastinator terletak pada kesadaran akan prioritas. Siswa yang tidak melakukan prokrastinasi cenderung menyelesaikan kewajiban akademik terlebih dahulu sebelum menjadikan media sosial sebagai bentuk reward atau hadiah bagi diri sendiri setelah belajar. Hal ini membuktikan bahwa faktor penentu utama bukanlah pada media sosialnya, melainkan pada kapasitas kontrol diri masing-masing individu.

#### **4.5. Upaya Penanggulangan Melalui Intervensi Sekolah**

Melihat rincian permasalahan tersebut, pembentukan kedisiplinan digital melalui layanan Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sebuah keharusan di SMP Negeri 12 Medan. Diperlukan pendekatan psikoedukasi yang berfokus pada literasi digital dan pelatihan manajemen waktu bagi siswa. Strategi yang dapat diterapkan mencakup pemberian pemahaman mengenai dampak jangka panjang adiksi digital terhadap prestasi masa depan serta bimbingan kelompok untuk memperkuat self-regulation siswa. Selain itu, kolaborasi dengan orang tua sangat penting untuk memantau penggunaan gawai di rumah, terutama pada jam-jam krusial belajar. Melalui intervensi yang terpadu, diharapkan siswa dapat beralih dari pola penggunaan media sosial yang konsumtif-maladaptif menjadi penggunaan yang produktif-fungsional, sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalisir secara bertahap.

### **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa penyalahgunaan media sosial pada siswa kelas VIII-5 SMP Negeri 12 Medan memiliki implikasi signifikan terhadap perilaku

prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa terjebak dalam pola penggunaan media sosial yang tidak produktif dengan durasi mencapai 5 hingga 8 jam sehari, yang secara langsung memicu kebiasaan menunda pengerjaan tugas dan ketergantungan pada sistem kebut semalam. Fenomena ini berakar pada rendahnya regulasi diri siswa dalam menghadapi distraksi digital, di mana kepuasan instan dari konten hiburan lebih diutamakan dibandingkan tanggung jawab akademik. Berdasarkan temuan tersebut, direkomendasikan bagi siswa untuk meningkatkan kesadaran dalam manajemen waktu dan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk mengintegrasikan layanan literasi digital guna memperkuat kontrol diri siswa. Peneliti juga menyadari adanya keterbatasan dalam penelitian ini, terutama pada lingkup subjek yang terbatas pada satu kelas dan ketergantungan pada subjektivitas data wawancara. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan untuk memperluas jangkauan populasi serta menggunakan metode eksperimen untuk menguji efektivitas intervensi tertentu dalam mereduksi prokrastinasi akibat adiksi media sosial secara lebih objektif.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMPN 12 Medan yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada para siswa/i serta guru Bimbingan dan Konseling yang telah bersedia menjadi informan serta memberikan informasi yang dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan kritik yang konstruktif sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Selain itu, terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengumpulan dan pengolahan data, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga artikel ini dapat disusun dengan baik.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Gunawan, Y., & Santoso, M. (2023). *Hubungan antara self-regulated learning dan*

- Prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. Jurnal Psikoedukasi, Universitas Atma Jaya.  
<https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/psikoedukasi/article/download/6890/3211/30814>
- Hadiarni, H., Mariah, K., & Pratama, S. A. (2024). *Investigasi Prokrastinasi Siswa dalam Perspektif Penggunaan Media Sosial*. Innovative: Journal Of Social Science Research, 4(3), 5643–5655. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11045>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook (3rd ed.)*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Saragih, A. A., Kartika, A., & Novita, N. (2023). *Analisis Dampak Media Sosial bagi Remaja Di Kota Medan*. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K), 4(3), 383 - 390. <https://www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/245>
- 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. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Enterpretif, Interaktif dan Konstruktif*. Bandung Alfabeta.
- Tannia, L. N., & Monika, M. (2022). *Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Academic pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh*. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 4(4), 5203–5212. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135>
- Wulandari, F., Fatimah, & Suherman. (2021). *Gambaran Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa*. Fokus, 4(3), 200–211. <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/7237>
- Zimmerman, B. J. (1989). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement*. New York: Springe