

	<b>Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling</b>	Vol , No. , 2019,
	Tersedia di <a href="https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index">https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index</a> p-ISSN 2548-4311	hlm.xx—xxx

## TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK BERDASARKAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DI SMP NEGERI 18 PALEMBANG

Ayunda Vini Junia<sup>1</sup>, Rahmi Sofah<sup>2</sup>, Rani Mega Putri<sup>3</sup>

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya  
Sumatera Selatan, Indonesia

*e-mail:* [Ayundavinijunia@gmail.com](mailto:Ayundavinijunia@gmail.com)

**Abatract:** This study aims to describe the level of academic procrastination based on the intensity of the use of social media in Palembang State Middle School 18. The population consisted of 120 students from class VIII with sample selection using a purposive sampling technique so that getting samples for each category in the form of: Light Users (numbered users) totaling 41 students, Medium Users (medium users) totaling 37 students, and Heavy Users 42 students. Research uses a quantitative approach with survey methods. The data collection technique used a closed questionnaire to measure the intensity of social media use as well as sample determination and the Likert scale to measure the tendency of academic procrastination. The data analysis technique used is descriptive quantitative. The results showed that the majority of subjects in the Light Users category were low on academic procrastination with a percentage of 53.7%, the Medium Users category including being on academic procrastination with a percentage of 43.2% and the Heavy Users category including academic procrastination with 45.3% . The results showed that the more often students used social media, the higher the tendency to do academic procrastination.

**Keywords:** *Academic Procrastination, Social Media.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan intensitas penggunaan media sosial di SMP Negeri 18 Palembang. Populasi terdiri atas 120 siswa dari kelas VIII dengan pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga mendapatkan sampel untuk setiap kategori berupa: *Light Users* (pengguna ringan) berjumlah 41 siswa, *Medium Users* (pengguna sedang) berjumlah 37 siswa, dan *Heavy Users* (pengguna berat) berjumlah 42 siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial sekaligus penentuan sampel dan skala likert untuk mengukur kecenderungan prokrastinasi akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar subjek kategori *Light Users* termasuk rendah pada prokrastinasi akademik dengan persentase 53,7%, kategori *Medium Users* termasuk sedang pada prokrastinasi akademik dengan persentase 43,2% dan kategori *Heavy Users* termasuk tinggi pada prokrastinasi akademik dengan persentase 45,3%. Hasil penelitian menunjukkan semakin sering siswa menggunakan media sosial maka semakin tinggi kecenderungan dalam melakukan prokrastinasi akademik.

**Kata Kunci :** *Prokrastinasi Akademik, Media Sosial.*

## PENDAHULUAN

Salah satu fenomena yang sering terjadi pada pelajar saat ini adalah banyak waktu yang terbuang sia-sia untuk hal lain selain belajar sehingga waktu yang diperuntukkan belajar kurang optimal. Hal ini terlihat dari kebiasaan suka begadang, jalan-jalan di mall atau plaza bersama teman-teman, menonton televisi hingga berjam-jam, kecanduan game online dan suka menunda waktu pekerjaan (Savira & Yudi, 2013). Banyaknya permasalahan yang mengganggu siswa dalam belajar tersebut bisa menjadi salah satu faktor bagaimana siswa saat ini lebih banyak fokus terhadap hal lain dan mengenyampingkan urusan belajar. Hasil pengamatan oleh Ghufron (2003), pada sebagian siswa SMU atau MA dan yang sederajat di Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa penundaan merupakan salah satu kebiasaan yang sering dilakukan remaja dalam menghadapi tugas-tugas mereka. Hal ini memperkuat pernyataan Savira & Yudi (2013) yang mengatakan bahwa kegagalan atau kesuksesan individu sebenarnya bukan karena faktor intelegensi semata namun kebiasaan melakukan penundaan terutama dalam penyelesaian tugas akademik. Penundaan penyelesaian tugas tersebut dalam kajian psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Menurut Farouq (2010) prokrastinasi merupakan ketidakmampuan untuk menggunakan waktu secara efektif yang mengakibatkan seseorang suka menunda-nunda pekerjaannya, suka bermalasan-malasan, dan memboroskan waktu untuk hal-hal yang tidak penting.

Sementara itu, perkembangan zaman di era globalisasi ini seharusnya semakin memungkinkan untuk memfasilitasi siswa di bidang teknologi dan informasi. Salah satunya adalah dengan kemunculan internet yang dapat digunakan untuk mengakses berbagai informasi terkait pengetahuan dan ilmu-ilmu yang relevan dengan bidang pendidikan sebagai referensi untuk para siswa dalam mengerjakan tugasnya yang tentunya tidak sesulit zaman dahulu. Mengingat bahwa dewasa ini sangat mudah sekali untuk dapat mengakses internet melalui komputer, telepon seluler atau yang biasa disebut dengan smartphone, internet cafe atau warnet. Dengan demikian internet dapat dinikmati kapanpun, siapapun dan dimanapun secara mudah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau yang disingkat dengan APJII, memaparkan bahwa sepanjang tahun 2017 populasi penduduk Indonesia saat ini mencapai 262 juta orang dan lebih dari 50 persen atau sekitar 143 juta orang telah terhubung jaringan internet. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa mulai dari usia remaja awal cukup mendominasi penggunaan internet di Indonesia. Dari hasil wawancara yang melibatkan guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran dan beberapa siswa di SMP Negeri 18 Palembang, timbul permasalahan dalam penggunaan media sosial yang berdampak pada prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pengamatan serta wawancara nonformal tanggal 9 Oktober 2018 di SMP Negeri 18 Palembang dengan guru bimbingan dan konseling, guru mata pelajaran dan 3 orang siswa yang dilakukan peneliti selama melakukan P4 (Pengembangan dan Pengemasan Perangkat Pembelajaran) di SMP Negeri 18 Palembang, ditemukan bahwa 2 siswa pernah melakukan prokrastinasi akademik. Dasar dalam melakukan prokrastinasi akademik dilatar belakangi karena penggunaan smartphone yang berlebih. Biasanya mereka menggunakan smartphone dengan mengakses beberapa konten di internet saat jenuh dengan belajar atau karena terlalu banyak tugas sehingga memerlukan hiburan untuk menghilangkan penat. Sementara 1 diantaranya jarang melakukan prokrastinasi akademik karena dapat menyeimbangi tugas dan mengakses internet dengan baik. Sementara hasil wawancara dengan guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling menyatakan bahwa masalah prokrastinasi akademik menjadi masalah utama dalam belajar siswa. Sebagian besar siswa kerap menanggukkan batas waktu pengumpulan tugas dengan alasan belum siap, tidak mengerti tugas yang diberikan dan beberapa alasan lain yang terkadang membuat guru mata pelajaran harus memberikan tambahan waktu pengumpulann tugas yang

dirasa guru semakin tidak efektif untuk proses pembelajaran. Menurut penuturan guru bimbingan dan konseling, banyak permasalahan siswa terkait penggunaan smartphone terutama saat berada di rumah yang tidak sesuai dengan waktunya sehingga mengganggu waktu belajar yang harusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas. Larangan membawa smartphone selama siswa berada di lingkungan sekolah semakin membuat banyak siswa menggunakan smartphone berlebih saat berada di luar sekolah sehingga berimbas pada proses belajar di sekolah yang kurang optimal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei yang dilakukan di SMP Negeri 18 Palembang.

Responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah kelas VIII-1, VIII-2, VIII-3, dan VIII-4 yang berjumlah 120 siswa dengan menggunakan teknik *cluster sampling*. Teknik sampling ini digunakan melalui dua tahap, yaitu menentukan sampel daerah yang dalam penelitian ini adalah kelas VIII dan tahap berikutnya menentukan sampel yang ada di kelas VIII dengan membagi sampel kedalam tiga kategori: *light users* (pengguna ringan) 1-2 jam, *medium users* (pengguna sedang) pengguna 3-4 jam dan *heavy users* (pengguna berat) dengan mengakses media sosial dari 5 jam atau lebih dari 5 jam perhari.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup dan Skala Likert. Angket tertutup digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial agar dapat mengetahui frekuensi, durasi, aplikasi yang digunakan, perasaan yang ditimbulkan, waktu saat mengakses media sosial sekaligus untuk menentukan sampel penelitian dengan menggolongkan sampel berdasarkan durasi penggunaan media sosialnya. Skala likert digunakan untuk mengukur kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa.

Uji validitas dan reliabilitas ini dilakukan kepada 30 orang responden diluar sampel penelitian yaitu kelas VIII-9 dengan membagikan angket yang berisi 34 pernyataan. Setelah mengolah data dari program *Excel 2010*, angket yang disusun dapat dinyatakan valid dengan hasil 34 pernyataan valid dan tidak ada pernyataan yang tidak valid. Angket yang disusun dapat dinyatakan reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,931.

## HASIL

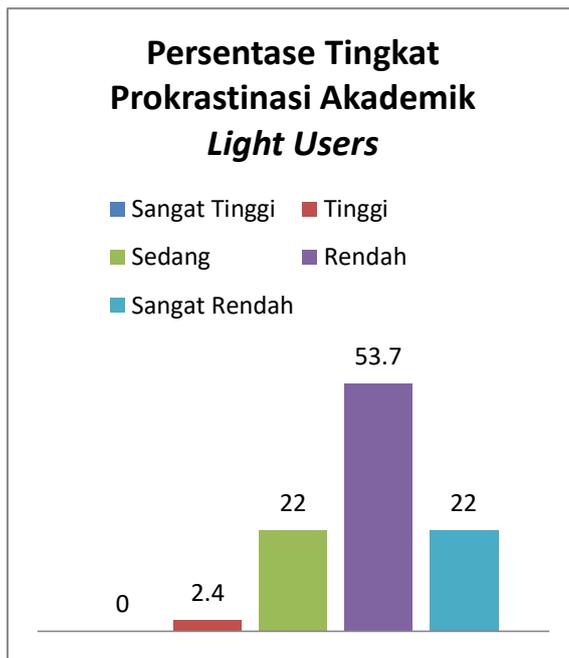
Setelah melakukan penelitian, hasil yang diperoleh untuk masing-masing kategori *light users*, *medium users*, dan *heavy users* berdasarkan pengukuran dengan skala prokrastinasi akademik diuraikan sebagai berikut:

### 1. *Light Users*

Durasi perhari untuk menggunakan media sosial paling banyak dengan durasi 2 jam, yaitu 61% siswa. Aplikasi media sosial yang paling banyak digunakan sebanyak adalah aplikasi *whatsapp* sebanyak 39% siswa. tujuan menggunakan media sosial paling banyak memilih hiburan sebagai tujuan untuk menggunakan media sosial dengan persentase sebanyak 41,5% siswa. Perasaan saat menggunakan media sosial sebanyak 70,7% siswa merasa biasa saja ketika menggunakan media sosial. Waktu saat menggunakan media sosial lebih banyak saat santai, yaitu sebanyak 53,7% siswa.

Tingkat prokrastinasi *light users* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Palembang kategori *light users* termasuk rendah pada kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik sebanyak 53,7%. Hal tersebut menandakan bahwa siswa dengan kategori

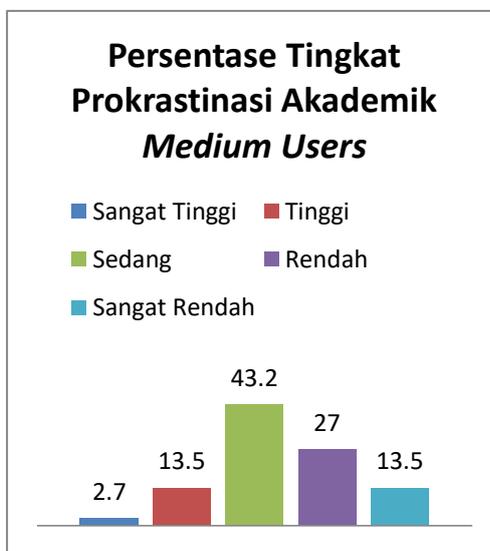
*light users* dapat memanajemen waktu sebaik mungkin serta dapat menyeimbangkan penggunaan media sosial dengan baik.



**Gambar.1** Persentase Tingkat Prokrastinasi Akademik Kategori *Light Users*

2. *Medium Users*

Durasi perhari untuk menggunakan media sosial lebih banyak 3 jam dengan persentase 54,1% siswa. Aplikasi media sosial yang digunakan sebanyak 35,1% siswa memilih *youtube* sebagai aplikasi yang paling sering diakses. Tujuan menggunakan media sosial lebih banyak memilih hiburan dengan 48,6% siswa. Perasaan saat mengakses media sosial sebanyak 45,9% siswa merasa biasa saja saat mengakses media sosial. Waktu saat menggunakan media sosial sebanyak 51,4% siswa menggunakan media sosial saat santai.

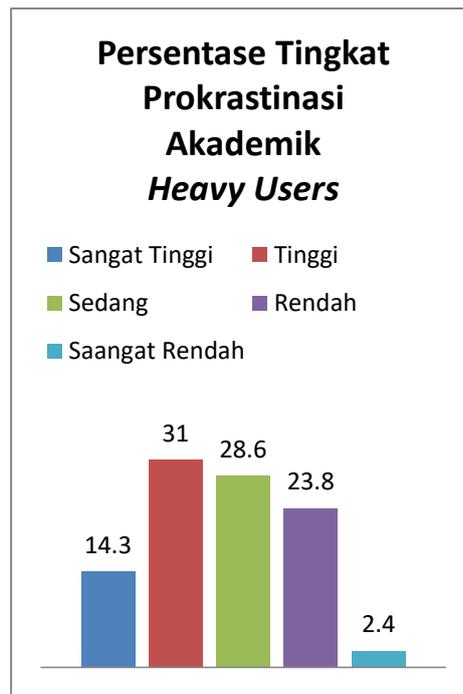


**Gambar.2** Persentase Tingkat Prokrastinasi Akademik Kategori *Medium Users*

Tingkat prokrastinasi *medium users* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Palembang kategori *medium users* termasuk sedang pada kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik sebanyak 43,2%. Hal tersebut menandakan bahwa siswa dengan kategori *medium users* masih kurang dalam mengatur penggunaan media sosial sehingga terkadang melakukan prokrastinasi akademik.

### 3. *Heavy Users*

Durasi perhari untuk mengakses media sosial sebanyak 31% siswa mengakses media sosial selama 6 jam dalam sehari. Aplikasi yang sering digunakan adalah *whatsapp* sebanyak 40,5% siswa. Tujuan menggunakan media sosial sebagai hiburan sebanyak 57,1% siswa. Perasaan saat mengakses media sosial sebagian besar merasa biasa saja dengan persentase sebanyak 45,2% siswa. Waktu saat mengakses media sosial sebagian besar saat santai dengan persentase sebanyak 45,2% siswa.



**Gambar.3** Persentase Tingkat Prokrastinasi Akademik Kategori *Heavy Users*

Tingkat prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII SMP Negeri 18 Palembang kategori *heavy users* termasuk tinggi pada kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik sebesar 45,3% hasil jumlah persentase dari kategori sangat tinggi dan tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa siswa dengan kategori *heavy users* memiliki kecenderungan yang tinggi untuk melakukan prokrastinasi akademik karena penggunaan media sosial yang relatif tinggi juga sehingga memungkinkan siswa untuk menunda tugas.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data secara umum tersebut, terlihat bahwa intensitas penggunaan media sosial berperan terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa. Kecenderungan siswa akan penggunaan media sosial secara intens semakin membuat siswa memiliki kesempatan besar untuk melakukan prokrastinasi akademik atau menunda-nunda tugas dan pekerjaan. Terlebih untuk sampel dengan kategori *heavy users* merupakan sampel tertinggi dari keseluruhan populasi yaitu 31% siswa dengan rata-rata durasi penggunaan media sosial perhari 6 jam bahkan lebih. Sementara untuk

sampel dengan kategori *medium users*, sebesar 54,1% siswa memiliki rata-rata durasi mengakses media sosial sekitar 3 jam perhari dan sampel kategori *light users*, sebanyak 61% siswa cenderung mengakses media sosial selama 2 jam perhari. Durasi penggunaan media sosial yang memakan waktu berjam-jam ini merupakan suatu tanda bahwa siswa memiliki manajemen waktu yang tidak baik bahkan semakin memburuk apabila manajemen waktu yang tidak terkontrol ini membuat siswa mudah untuk melakukan prokrastinasi akademik dan menimbulkan dampak negatif lainnya. Temuan penelitian di Indonesia oleh Sandra dan Djalali (2013), menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh manajemen waktu dan efikasi diri. Hal ini mendukung penelitian Burka dan Yuen (2008), wawancara informal yang dilakukan oleh peneliti bahwa manajemen waktu menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Manajemen waktu yang tidak efektif dapat berdampak pada pemborosan waktu yaitu menghabiskan waktu tanpa mendapatkan manfaat yang baik atau dibutuhkan. Salah satu gangguan yang dapat menyebabkan terjadinya pemborosan waktu adalah keinginan untuk menggunakan media sosial (Kumoro, 2010). Menggunakan atau mengakses media sosial dimungkinkan menjadi salah satu aktivitas menyenangkan dan tidak memiliki relevansi terhadap penyelesaian tugas.

Sebagaimana hasil penelitian terkait prokrastinasi akademik untuk kategori *light users*, mayoritas siswa dengan akses media sosial kurang dari 2 jam ini sebanyak 53,7% termasuk rendah dan cenderung memiliki manajemen waktu yang baik. Terbukti dengan klasifikasi rendah untuk semua indikator prokrastinasi akademik. Artinya sebagian besar siswa mampu menggunakan waktu untuk melakukan hal produktif terutama usaha dalam menyelesaikan tugas akademik dengan baik. Kategori *light users* bukan termasuk kategori yang cenderung mudah menjadi prokrastinator, sebagaimana Tedjasaputra (dalam Ghufro, 2003) mengungkapkan bahwa dibandingkan tugas sekolah, seperti pekerjaan rumah (PR) dan buku-buku sekolah, televisi dan internet memiliki daya tarik yang lebih besar bagi remaja sehingga kemungkinan untuk melakukan prokrastinasi akademik semakin besar. Namun hal ini tidak terbukti pada kategori *light users* yang justru rendah terhadap keseluruhan indikator prokrastinasi akademik. Sebab, semakin tinggi intensitas dalam mengakses media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Dengan durasi hanya dibawah 2 jam perhari, memungkinkan siswa dengan kategori *light users* untuk tetap fokus dalam mengerjakan tugas-tugas sekolahnya.

Analisis kedua pada *medium users*, kategori siswa dengan akses media sosial rata-rata perhari 3-4 jam sebanyak 43,2% mayoritas siswa termasuk rendah dalam prokrastinasi akademik. Indikator pertama mengenai penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas sebanyak 35,1% siswa mayoritas pada tingkat sedang. Hal tersebut menandakan bahwa siswa dengan kategori *medium users* terkadang melakukan penundaan untuk menyelesaikan tugasnya. Namun pada indikator keterlambatan dalam mengerjakan tugas termasuk rendah, dengan persentase sebesar 37,8% siswa. Data tersebut peneliti analisis sebagai bentuk usaha siswa dengan kategori *medium users* untuk tetap menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu meskipun mereka cenderung melakukan penundaan di awal untuk mengerjakan tugas, namun tetap diselesaikan dengan tidak melewati batas waktu yang telah ditentukan. Pada indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual tergolong sedang, sebanyak 43,2% siswa tidak dapat menyesuaikan waktu yang dimilikinya untuk mengerjakan tugas sebagaimana mestinya. Sementara untuk indikator kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat menyenangkan juga menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda, sebanyak 40,5% siswa pada klasifikasi sedang. Artinya, siswa masih terpengaruh dengan melakukan aktivitas non akademik untuk mengalihkan perhatian dari keharusan untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

Merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan Miranda & Siti (2015) berdasarkan hasil wawancara dengan guru SMA swasta, secara umum siswa mengalami masalah keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Setelah dikoreksi oleh wali kelas ternyata keterlambatan siswa dalam mengumpulkan tugas disebabkan siswa menunda mengerjakan tugas sekolah dan baru bisa mengerjakan tugas ketika tugas harus segera dikumpulkan. Banyak alasan yang dikemukakan oleh sebagian besar siswa sebagai bentuk pembelaan diri diantaranya idenya banyak muncul pada saat kondisi yang terdesak dan keterbatasan dalam mencari referensi dan mengalami kebingungan dalam mengerjakan tugas yang pada akhirnya menyita waktu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian pada kategori *medium users* untuk indikator penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang sedang, siswa cenderung menunda untuk mengerjakan tugasnya sampai ia benar-benar siap mengerjakan tugas tersebut.

Analisis ketiga untuk *heavy users*, yaitu kategori siswa yang mengakses media sosial dengan rentang waktu lebih dari 5 jam, sebanyak 31% diklasifikasikan tinggi terhadap prokrastinasi akademiknya. Siswa memiliki kecenderungan sebanyak 33,3% relatif sedang untuk melakukan penundaan memulai maupun menyelesaikan tugas. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa terkadang melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas-tugas akademik. Kemudian untuk keterlambatan dalam mengerjakan tugas juga sedang. Sebanyak 33,3% siswa terkadang terlambat dalam mengerjakan tugas yang akhirnya tidak sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan. Pada indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, 33,3% siswa mayoritas termasuk pada klasifikasi sedang. Sama dengan indikator sebelumnya, siswa masih mengalami ketidaksesuaian antara rencana untuk segera mengerjakan tugas dengan apa yang dilakukannya untuk menyelesaikan tugas tersebut. Artinya, belum ada sinkronisasi antara waktu/rencana yang telah ditetapkan dengan *action* atau tindakan yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut dalam hal ini untuk menyelesaikan tugas akademiknya. Indikator terakhir mengenai kecenderungan melakukan aktivitas lain yang bersifat menyenangkan pada siswa kategori *heavy users* cenderung tinggi dengan persentase sebesar 28,6%. Mayoritas siswa melakukan aktivitas-aktivitas lain yang tidak menunjang atau mendukung untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal ini merupakan salah satu ciri prokrastinasi menurut Ferrari (2010) seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah atau buku cerita lainnya), menonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, bermain internet dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Hal ini dapat menjadi pertimbangan berbagai pihak terutama untuk program Bimbingan dan Konseling kedepannya untuk menekankan pada layanan yang mengedukasi peserta didik mengenai pemanfaatan teknologi dan informasi saat ini. Apabila peserta didik tidak dapat mengontrol diri terhadap teknologi terutama media sosial, bisa menjadi bumerang negatif untuk kedepannya. Bukan hanya berdampak pada perilaku prokrastinasi akademik saja, namun bisa merambah menjadi kecanduan internet

yang berdampak negatif pada segala aspek. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan Corkin (2011) efek dari penundaan berdampak pada penyelesaian tugas yang tidak tepat waktu, pemahaman materi yang kurang mendalam serta prestasi belajar yang kurang optimal. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan konsekuensi dari prokrastinasi akademik yaitu rendahnya prestasi, tingginya ketidakhadiran sekolah dan putus sekolah (Knaus, 2010). Dampak negatif tersebut jika terus dibiarkan, kemungkinan besar ketika siswa selesai mengenyam pendidikan di bangku sekolah dan beranjak ke dunia kerja, kebiasaan prokrastinasi akan semakin memburuk lagi. Sebagaimana Wilson (2012) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik membawa konsekuensi konkrit dan konsekuensi emosional. Konsekuensi konkrit meliputi tenggat waktu yang tidak terkejar, hilangnya kesempatan, mengurangi pendapatan, rendahnya produktivitas dan waktu yang menjadi sia-sia serta kehilangan kerjasama dengan orang lain. Konsekuensi moral, stress yang meningkat, rasa frustrasi dan motivasi yang rendah.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan intensitas penggunaan media sosial dari kategori *light users*, *medium users* dan *heavy users*. Hasil penelitian untuk kategori *light users* menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial sebagian besar siswa dengan mengakses media sosial rata-rata berdurasi 2 jam perhari, aplikasi yang sering digunakan adalah *whatsapp*, tujuan mengakses media sosial sebagai hiburan, perasaan yang ditimbulkan saat menggunakan media sosial biasa saja, dan waktu saat menggunakan media sosial ketika santai. Kategori *light users* termasuk pada tingkat rendah terhadap kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik sebanyak 53,7%.

Kemudian untuk kategori *medium users*, menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial sebagian besar siswa berkisar 3 jam perhari, aplikasi yang sering digunakan adalah *youtube*, tujuan mengakses sebagai media hiburan, perasaan yang ditimbulkan tiap menggunakan media sosial biasa saja dan waktu saat mengakses media sosial saat santai. Kategori *medium users* termasuk pada tingkat sedang sebanyak 43,2%. Kategori *heavy users* menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial sebagian besar siswa rata-rata adalah 6 jam perhari, aplikasi yang sering digunakan adalah *whatsapp*, tujuan mengakses untuk hiburan, perasaan saat menggunakan media sosial biasa saja, waktu saat menggunakan media sosial ketika sedang santai. Untuk tingkat prokrastinasi akademik, kategori *heavy users* ini berada di tingkat tinggi sebanyak 45,3%. Hasil penelitian menunjukkan semakin sering siswa menggunakan media sosial maka semakin tinggi kecenderungan dalam melakukan prokrastinasi akademik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ghufron, N. M. 2003. **Hubungan Kontrol Diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua terhadap prokrastinasi akademik**. Tesis. Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. New York: Perseus Books.
- Savira, F. & Yudi, S. 2013. **Self-regulated learning (SLR) dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi**. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 5 (2), 1-5.

- Farouq, A. 2010. *Mengupas Kiat Sukses Mengatur Waktu*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Sandra, K.I & Djalali, M.A. 2013. **Manajemen Waktu, Efikasi Diri, dan Prokrastinasi**. Jurnal Psikologi Indonesia, 2.
- Kumorotomo, W. 2010. **Menilai Situs Jejaring Sosial Secara Adil**. Karya Tulis. Magister Administrasi Publik: UGM.
- Julyanti, Miranda & Aisyah, Siti. 2015. **Hubungan antara Kecanduan Internet dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah pada Remaja Pengguna Warnet di Kecamatan Medan Kota**. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Volume 1, Nomor 2.
- Ferrari, J. 2010. *Still Procrastinating: The No Regrets Guide to Getting It Done*. New Jersey: John Wiley n Sons Inc.
- Corkin & Fan, Williams. 2011. *A Multilevel Analysis of Student Perceptions of School Climate: The Effect of Social and Academic Risk Factors*. *Psychology in the schools*, Vol. 48(6), hal. 632-647. University of Houston.
- Knaus, William. 2010. *End Procrastination Now! Get it Done with a Proven Psychological Approach*. USA: McGraw Hill.
- Bangun, Wilson. 2012. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Erlangga.