ANTHOR
Education and Learning Journal
https://anthor.org/index.php/anthor
Email. anthor.Jurnal@gmail.com
E-ISSN: 2963 –198X P-ISSN: 2963–2498 | Halaman: 522 - 531
Volume 5 Nomor 6 Tahun 2026

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dan Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Banjarmasin Timur

Informasi Naskah

Aminah[1]
Yeni Riza[2]
Raudhatul Haura[3]

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari (UNISKA MAB), Banjarmasin, Indonesia[1]
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari (UNISKA MAB), Banjarmasin, Indonesia[2]
Program Studi Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari (UNISKA MAB), Banjarmasin, Indonesia[3]

aminah111080@gmail.com[1]
yeniriza@uniska-bjm.ac.id[2]
haura100@gmail.com[3]

Abstrak

Penggunaan media sosial TikTok yang semakin intensif di kalangan siswa berpotensi mengganggu pengelolaan waktu belajar dan penyelesaian tugas akademik. Selain itu, rendahnya kontrol diri dapat meningkatkan kecenderungan siswa untuk menunda pekerjaan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial TikTok dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMK Banjarmasin Timur, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian berjumlah 143 siswa, yang seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik sampling jenuh (total sampling). Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial TikTok, kontrol diri, dan prokrastinasi akademik. Analisis data menggunakan korelasi Pearson dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik ($r = 0{,}453$; $p < 0{,}001$). Kontrol diri memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik ($r = -0{,}269$; $p = 0{,}001$). Secara simultan, intensitas penggunaan media sosial TikTok dan kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik ($F = 25{,}090$; $p < 0{,}001$), dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,264 atau 26,4%. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin tinggi kecenderungan prokrastinasi akademik, sedangkan semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademik siswa.

Kata Kunci:
Intensitas Penggunaan TikTok, Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMK.

Abstract

The increasingly intensive use of TikTok among students may disrupt their study time management and the completion of academic tasks. In addition, low self-control may increase students' tendency to procrastinate on academic work. This study aimed to examine the relationship of TikTok usage intensity and self-control with academic procrastination among vocational high school students in East Banjarmasin, both partially and simultaneously. A quantitative approach with a correlational method was employed. The population comprised 143 students, all of whom were included as the sample using saturated sampling (total sampling). Data were collected through questionnaires measuring TikTok usage intensity, self-control, and academic procrastination, and were analyzed using Pearson correlation and multiple linear regression. The results showed that TikTok usage intensity had a significant positive relationship with academic procrastination ($r = 0.453$; $p < 0.001$), while self-control had a significant negative relationship with academic procrastination ($r = -0.269$; $p = 0.001$). Simultaneously, TikTok usage intensity and self-control were significantly related to academic procrastination ($F = 25.090$; $p < 0.001$), with a coefficient of determination (R^2) of 0.264, indicating that both variables together explained 26.4% of the variance in academic procrastination. Thus, the higher the intensity of TikTok use, the greater the tendency toward academic procrastination, whereas the higher the level of self-control, the lower the tendency of students to procrastinate academically.

Keyword:
TikTok Usage Intensity, Self-Control, Academic Procrastination, Vocational High School Students.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike* 4.0 *International* (CC BY-SA 4.0)

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital memberikan dampak yang cukup besar terhadap kehidupan remaja. Perubahan tersebut terlihat dari semakin mudahnya remaja memperoleh informasi serta berinteraksi dengan orang lain melalui berbagai platform digital. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling menonjol adalah hadirnya media sosial yang kini banyak dimanfaatkan oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial tidak hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi tempat untuk mencari hiburan, berbagi pengalaman, serta mengekspresikan diri. Bagi

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

sebagian remaja, media sosial bahkan telah menjadi bagian dari rutinitas yang sulit dipisahkan dari aktivitas harian mereka (Nasrullah, 2015).

Salah satu aplikasi media sosial yang saat ini banyak digunakan oleh kalangan remaja adalah TikTok. Aplikasi ini menyediakan berbagai fitur yang memungkinkan pengguna membuat serta menonton video pendek dengan berbagai bentuk kreativitas. Konten yang ditampilkan dalam TikTok cenderung bersifat menarik, interaktif, dan mudah diakses melalui perangkat smartphone. Selain itu, sistem algoritma pada aplikasi tersebut mampu menampilkan konten yang disesuaikan dengan minat pengguna sehingga membuat pengguna cenderung terus mengakses aplikasi tersebut dalam waktu yang cukup lama. Dalam kajian media sosial, intensitas penggunaan dapat diartikan sebagai tingkat frekuensi, lamanya waktu penggunaan, serta keterlibatan individu saat mengakses media sosial dalam kehidupan sehari-hari (Kircaburun, Alhabash, Tosuntaş, & Griffiths, 2020). Dengan demikian, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula waktu yang dihabiskan individu untuk berinteraksi dengan platform tersebut.

Pada kalangan pelajar, penggunaan media sosial yang tinggi dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk aktivitas belajar. Remaja yang terlalu sering menggunakan media sosial berpotensi mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar serta mempertahankan konsentrasi saat mengerjakan tugas akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Boer, Stevens, Finkenauer, dan van den Eijnden (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan pada remaja berkaitan dengan menurunnya konsentrasi belajar dan meningkatnya kecenderungan melakukan aktivitas lain yang dapat mengganggu proses belajar. Selain faktor penggunaan media sosial, perilaku belajar siswa juga dipengaruhi oleh faktor psikologis. Salah satu faktor yang memiliki peran penting adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur serta mengendalikan perilakunya agar tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai (Tangney, Baumeister, & Boone, dalam Duckworth & Steinberg, 2015). Individu yang memiliki kontrol diri yang baik umumnya mampu menahan dorongan untuk melakukan aktivitas yang kurang prioritas dan lebih memusatkan perhatian pada kegiatan yang dianggap penting, termasuk kegiatan belajar.

Dalam lingkungan pendidikan, kontrol diri berkaitan erat dengan kemampuan siswa dalam mengatur waktu, menghindari berbagai bentuk distraksi, serta menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu. Penelitian yang dilakukan oleh Galla dan Duckworth (2015) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik dan lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas akademik. Sebaliknya, siswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih mudah teralihkan oleh aktivitas lain yang bersifat menyenangkan, seperti penggunaan media sosial, sehingga berpotensi menunda pengerjaan tugas sekolah.

Perilaku menunda pengerjaan tugas tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik meskipun individu tersebut menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif (Steel, 2007). Perilaku ini biasanya terlihat dari kebiasaan menunda memulai tugas, mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan, atau bahkan tidak menyelesaikan tugas yang telah diberikan.

Fenomena prokrastinasi akademik cukup sering ditemukan pada kalangan pelajar, termasuk pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Pada jenjang pendidikan ini, siswa tidak hanya dituntut untuk memahami materi pembelajaran secara teoritis, tetapi juga harus menguasai berbagai keterampilan praktik yang berkaitan dengan bidang keahlian masing-masing. Selain itu, siswa SMK juga dihadapkan pada berbagai tugas akademik yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Oleh karena itu, kemampuan mengelola waktu dan kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas menjadi hal yang sangat penting bagi siswa pada jenjang pendidikan ini.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di salah satu SMK di Banjarmasin, ditemukan bahwa sebagian siswa cukup sering menggunakan smartphone untuk mengakses media sosial, terutama aplikasi TikTok. Penggunaan tersebut tidak hanya terjadi pada saat waktu istirahat, tetapi juga setelah kegiatan pembelajaran selesai. Beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka kerap menghabiskan waktu yang cukup lama untuk menonton video TikTok karena kontennya dianggap menarik dan menghibur. Selain itu, terdapat pula siswa yang cenderung menunda pengerjaan tugas sekolah karena lebih memilih membuka media sosial terlebih dahulu. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kemungkinan keterkaitan antara penggunaan media sosial TikTok dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Untuk melengkapi hasil observasi awal, peneliti melakukan wawancara singkat dengan guru Bimbingan dan Konseling serta beberapa siswa di salah satu SMK Bina Banua di Banjarmasin. Guru BK yang berinisial I. menjelaskan bahwa penggunaan smartphone dan media sosial di kalangan siswa cukup tinggi, terutama aplikasi TikTok. Menurut beliau, beberapa siswa mengaku sering menunda mengerjakan tugas karena lebih dahulu membuka media sosial sebagai hiburan setelah pulang sekolah. Hal tersebut juga disampaikan oleh beberapa siswa. Siswa berinisial R.A, menyatakan bahwa ia sering membuka TikTok setelah sampai di rumah

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

karena kontennya menarik dan menghibur. Sementara itu, siswa berinisial M.F. mengungkapkan bahwa penggunaan TikTok sering membuatnya lupa waktu sehingga pengerjaan tugas sekolah terkadang ditunda. Pernyataan serupa juga disampaikan oleh siswa berinisial S.N., yang mengaku lebih memilih menonton video TikTok terlebih dahulu sebelum mulai mengerjakan tugas. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa penggunaan TikTok cukup intens di kalangan siswa dan dalam beberapa kasus berkaitan dengan kecenderungan menunda pengerjaan tugas sekolah. Kondisi ini juga berkaitan dengan kemampuan kontrol diri siswa dalam mengatur prioritas antara aktivitas akademik dan penggunaan media sosial.Temuan ini memperkuat indikasi adanya hubungan antara penggunaan media sosial TikTok dan kontrol diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

Sejumlah penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan antara faktor psikologis dan penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik. Penelitian Dewany dkk. (2023) menunjukkan bahwa self-control memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademik yang dialami. Penelitian lain yang dilakukan oleh Safiinatunnajah dan Fikry (2021) juga menemukan adanya hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Turnip, Refnida, dan Yaldi (2025) juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa, terutama ketika penggunaan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan mengatur waktu secara baik. Selain itu, penelitian Puspitasari, Rohayati, dan Tyas (2024) menemukan bahwa kecenderungan adiksi media sosial serta rendahnya kontrol diri dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik pada remaja.

Penelitian lain oleh Wulandari, Ramadhan, dan Kur'ani (2025) menunjukkan bahwa self-regulated learning berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Sementara itu, penelitian Sari, Septiana, dan Fernanda (2025) menunjukkan bahwa self-regulation memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik dengan fenomena Fear of Missing Out (FOMO) media sosial sebagai variabel moderator. Selain itu, penelitian Pelengkahu, Zulaihati, dan Swaramarinda (2025) juga menunjukkan bahwa faktor dukungan sosial serta self-awareness turut memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Meskipun berbagai penelitian tersebut telah membahas faktor-faktor yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, sebagian besar penelitian masih berfokus pada penggunaan media sosial secara umum atau hanya menyoroti aspek psikologis tertentu. Penelitian yang secara khusus mengkaji intensitas penggunaan media sosial TikTok sebagai salah satu platform yang sangat populer di kalangan remaja, serta menghubungkannya dengan kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMK, masih relatif terbatas. Kajian serupa juga belum banyak dilakukan dalam konteks siswa di wilayah Banjarmasin.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK di Banjarmasin. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada remaja di era digital, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan media sosial TikTok. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan yang dapat membantu siswa mengelola penggunaan media sosial secara lebih bijak serta meningkatkan kontrol diri sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat diminimalkan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK Bina Banua Banjarmasin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas, yaitu intensitas penggunaan media sosial tiktok, dan kontrol diri terhadap variabel terikat, yaitu prokrastinasi akademik. Metode korelasional digunakan untuk menganalisis sejauh mana variabel-variabel tersebut memiliki keterkaitan secara statistik. Populasi dalam penelitian ini siswa SMK Banjarmasin Timur yang terdiri dari kelas Akuntansi, kelas Pemasaran, Kelas TKJT, kelas ULP, dan kelas DKV yang berjumlah sekitar 143 orang. Populasi ini dipilih karena adanya indikasi bahwa prokrastinasi akademik menjadi salah satu tantangan yang dihadapi oleh siswa dalam menyelesaikan tugas akademik.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh (total sampling**),** yaitu teknik penentuan sampel apabila seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Teknik ini biasanya

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

digunakan ketika jumlah populasi relatif kecil sehingga memungkinkan semua anggota populasi diteliti. (Sugiyono 2018). Teknik ini dipilih karena jumlah populasi relatif kecil sehingga memungkinkan peneliti untuk melibatkan siswa SMK Banjarmasin Timur yang berjumlah 143 orang tanpa melakukan pengurangan jumlah subjek.

Instrumen penelitian dalam bentuk kuesioner digunakan untuk mengukur masing-masing variabel. Kuesioner ini terdiri dari skala psikologis yang telah dikembangkan dan divalidasi oleh peneliti sebelumnya. Kisi-kisi kuesinoner sebagai instrument penelitian, dikembangkan berdasarkan indikator-indikator yang telah ditentukan dari masing-masing variabel penelitian yang berdasarkan kajian teori. Di bawah ini akan dijabarkan kisi-kisi instrument sebagai berikut:

Tabel 1. Instrumen Penelitian

Variabel	Sumber Referensi	Jumlah Item	Contoh Indikator
Intensitas Pengggunaan Media Sosial Tiktok	Del Bario (dalam Hidayatun, 2015)	22	Attention (perhatian) Comprehention (penghayatan) Duration (durasi) Frequency (frekuensi)
Kontrol Diri	Averill (dalam Maharani, A.A, 2021)	19	Kontrol Perilaku *(Behavioral Control),* Kontrol Kognitif *(Cognitif Control* Kontrol dalam mengambil keputusan *(Decisional Control)*
Prokrastinasi Akademik	Ferrari (dalam Afdalifah, N. 2022)	19	Menunda-nunda waktu Pekerjaan Akademik, Pemikiran Irasional, Takut gagal, Pencarian Kesenangan atau Kenyamanan

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada responden. Penyebaran kuesioner dilakukan secara langsung kepada siswa yang terpilih sebagai sampel penelitian. Sebelum kuesioner disebarkan, dilakukan uji coba instrumen untuk memastikan kejelasan butir-butir pertanyaan dan reliabilitas skala yang digunakan.

Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas menggunakan korelasi Product Moment Pearson pada instrument intensitas penggunaan media sosial tiktok, kontrol diri dan prokrastinasi akademik dengan jumlah responden sebanyak 30 orang, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,361 pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis menunjukkan bahwa pernyataan instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial, kontrol diri dan prorastinasi akademik dinyatakan valid karena memiliki nilai r hitung > 0,361.

Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada stabilitas hasil pengukuran, konsistensi instrumen internal, serta reliabilitas antar-penilai.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Instrumen	Cronbach's Alpha	Keputusan
Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok	0,855	$\alpha \geq 0,6$
Kontrol Diri	0,845	$\alpha \geq 0,6$
Prokrastinasi Akademik	0,700	$\alpha \geq 0,6$

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa ketiga instrument penelitian memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas batas kriteria $\alpha \geq 0,60$. Instrumen Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,855**,** Kontrol Diri sebesar 0,845**,** dan Prokrastinasi Akademik sebesar 0,700**.** Hasil tersebut menunjukkan bahwa ketiga instrument memiliki konsistensi internal yang memadai sehingga dapat digunakan untuk mengukur konstruk penelitian pada tahap pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Uji normalitas pada penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data pada variabel penelitian terdistribusi secara normal atau tidak.

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Statistik	Unstandardized Residual
N	143
Test Statistic	0,061
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200*

Berdasarkan nilai signifikansi sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05. Data menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05, residual dapat dinyatakan berdistribusi normal sehingga asumsi normalitas terpenuhi.

Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak**.**

Tabel 4. Intensitas penggunaan TikTok (X1) dengan prokrastinasi akademik (Y)

Sumber variasi	Sig.
Linearity	0,000*
Deviation from Linearity	0,974

Nilai Deviation from Linearity sebesar 0,974 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, hubungan intensitas penggunaan TikTok dengan prokrastinasi akademik memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 5. Kontrol diri (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y)

Sumber variasi	Sig.
Linearity	0,001*
Deviation from Linearity	0,975

Nilai Deviation Linearity sebesar 0,975 lebih besar dari 0,05. Artinya, berdasarkan hasil tersebut, hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik memenuhi asumsi linearitas.

Uji Hipotesis

Tabel 6. Hubungan intensitas penggunaan TikTok dengan prokrastinasi akademik

Variabel	X1	Y
Pearson Correlation	1,000	0,453**
Sig. (2-tailed)		0,000
N	143	143

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh koefisien korelasi sebesar r=0,453 dengan nilai signifikansi p<0,001. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademik dalam pola hubungan yang ditunjukkan. Dengan demikian, hipotesis pertama diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan prokrastinasi akademik siswa.

Tabel 7. Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik

Variabel	X2	Y
Pearson Correlation	1,000	-0,269**
Sig. (2-tailed)		0,001
N	143	143

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh koefisien korelasi sebesar r=-0,269 dengan nilai signifikansi p=0,001. Hasil tersebut menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan rendah antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri siswa, semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya, kontrol diri yang lebih rendah berkaitan dengan kecenderungan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Dengan demikian, hipotesis kedua diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik siswa.

Analisis Korelasi Berganda

Tabel 8. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,514	0,264	0,253	5,363

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda pada tabel *Model Summary*, diperoleh nilai koefisien korelasi berganda (*R*) sebesar 0,514. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan simultan dengan kekuatan sedang

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa. Nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,264 mengindikasikan bahwa model mampu menjelaskan 26,4% variasi prokrastinasi akademik melalui kedua variabel prediktor tersebut, sedangkan 73,6% sisanya tidak dijelaskan oleh model. Selanjutnya, nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,253 menunjukkan bahwa proporsi variasi yang dapat dijelaskan model setelah penyesuaian terhadap jumlah prediktor dan ukuran sampel adalah 25,3%. Adapun nilai *Standard Error of the Estimate* sebesar 5,363 menggambarkan besarnya kesalahan prediksi model dalam satuan skor prokrastinasi akademik. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok dan kontrol diri memiliki kontribusi penjelasan terhadap variasi prokrastinasi akademik siswa.

Uji simultan (ANOVA)

Tabel 9. Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1.442,8*	2	721,4*	25,090	0,000*
Residual	4.027,2*	140	28,766*		
Total	5.470,0*	142			

Berdasarkan hasil uji F, diperoleh nilai F (2,140) = 25,090 dengan nilai signifikansi p<0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, model regresi secara simultan signifikan. Artinya, intensitas penggunaan TikTok dan kontrol diri secara bersama-sama berhubungan secara signifikan dengan prokrastinasi akademik siswa. Dengan demikian, hipotesis ketiga diterima, yaitu terdapat hubungan simultan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Koefisien regresi

Tabel 10. Hasil Uji Koefisien regresi

Variabel	Koefisien B
Konstanta	52,583
Intensitas penggunaan TikTok (X1)	0,350
Kontrol diri (X2)	-0,275

Persamaan regresi:

$$Y=52{,}583+0{,}350X1-0{,}275X2$$

Pembahasan

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Banjarmasin Timur

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,453 dengan nilai signifikansi p kurang dari 0,001 dan jumlah responden sebanyak 143 siswa. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi Sugiyono (2018) yang digunakan dalam penelitian ini, nilai tersebut menunjukkan hubungan positif dengan tingkat hubungan sedang. Dengan demikian, hipotesis pertama (Ha) diterima. Artinya, terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan prokrastinasi akademik siswa SMK Banjarmasin Timur. Arah hubungan positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial TikTok, semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan TikTok, kecenderungan prokrastinasi akademik juga cenderung lebih rendah. Temuan ini memperlihatkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan perilaku siswa dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, dan menyelesaikan tanggung jawab akademik.

Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep intensitas penggunaan media sosial menurut Del Bario (dalam Hidayatun, 2015). Del Bario mengemukakan empat aspek intensitas penggunaan media sosial, yaitu perhatian (attention), penghayatan (comprehension), frekuensi (frequency), dan durasi (duration). Namun, dalam penelitian ini pengukuran intensitas penggunaan TikTok difokuskan pada aspek frekuensi dan durasi. Aspek pertama adalah frekuensi, yaitu seberapa sering siswa mengakses media sosial TikTok dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang memiliki frekuensi penggunaan tinggi cenderung lebih sering membuka aplikasi TikTok, baik ketika memiliki waktu luang maupun ketika seharusnya mengerjakan tugas sekolah. Kebiasaan membuka aplikasi secara berulang dapat mengurangi kesempatan siswa untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaan akademik sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Aspek kedua adalah durasi, yaitu lamanya waktu yang digunakan siswa untuk mengakses TikTok. Semakin lama siswa menghabiskan waktu untuk menonton video, semakin banyak waktu yang dapat dialihkan dari kegiatan belajar

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

apabila penggunaan tersebut tidak diatur dengan baik. Kondisi ini berpotensi menyebabkan siswa mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesulitan membagi waktu, serta tidak mampu menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang ditentukan.

Temuan tersebut juga dapat dikaitkan dengan teori prokrastinasi akademik menurut Ferrari (dalam Afdalifah, 2022). Ferrari menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik memiliki empat aspek, yaitu penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Keempat aspek tersebut memberikan penjelasan mengenai bagaimana penggunaan TikTok dapat berkaitan dengan perilaku penundaan akademik. Dalam konteks penelitian ini, penggunaan TikTok dapat menjadi aktivitas alternatif yang lebih menarik bagi siswa dibandingkan mengerjakan tugas sekolah. Ketika siswa lebih memilih menonton video daripada menyelesaikan kewajiban akademiknya, siswa berpotensi menunda pekerjaan yang seharusnya menjadi prioritas. Akibatnya, terdapat kesenjangan antara rencana pengerjaan tugas dengan pelaksanaan yang sebenarnya. Hal tersebut sesuai dengan karakteristik prokrastinasi akademik yang dijelaskan oleh Ferrari.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Turnip, Refnida, dan Yaldi (2025), sebagaimana dikemukakan dalam latar belakang, yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan prokrastinasi akademik siswa, terutama ketika penggunaan media sosial tidak diimbangi dengan kemampuan mengatur waktu secara baik. Selain itu, penelitian Puspitasari, Rohayati, dan Tyas (2024) juga menunjukkan bahwa kecenderungan adiksi media sosial berkaitan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik pada remaja. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian terdahulu bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku penundaan akademik. Meskipun demikian, hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tidak berarti bahwa penggunaan TikTok secara langsung menyebabkan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional sehingga hasilnya menunjukkan hubungan statistik antara kedua variabel.

Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Banjarmasin Timur

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar r = -0,269 dengan nilai signifikansi p = 0,001 dan jumlah responden sebanyak 143 siswa. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi Sugiyono (2018), nilai tersebut menunjukkan hubungan negatif dengan tingkat hubungan rendah. Dengan demikian, hipotesis kedua (Ha) diterima. Artinya, terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMK Banjarmasin Timur. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki siswa, semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri siswa, semakin tinggi kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas akademik. Temuan ini memperlihatkan bahwa kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku, mengatur pikiran, serta menentukan keputusan memiliki keterkaitan dengan perilaku penyelesaian tugas sekolah.

Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (dalam Maharani, 2021). Averill membagi kontrol diri menjadi tiga aspek, yaitu kontrol perilaku (behavioral control), kontrol kognitif (cognitive control), dan kontrol dalam mengambil keputusan (decisional control). Ketiga aspek tersebut digunakan sebagai landasan penyusunan instrumen kontrol diri dalam penelitian ini. Aspek pertama adalah kontrol perilaku (behavioral control), yaitu kemampuan individu dalam mengatur dan memodifikasi perilakunya ketika menghadapi situasi yang kurang menyenangkan atau stimulus yang dapat mengganggu aktivitasnya. Dalam konteks penelitian ini, kontrol perilaku berkaitan dengan kemampuan siswa untuk membatasi penggunaan TikTok ketika memiliki tugas sekolah. Siswa yang mampu mengendalikan perilakunya akan lebih mudah menentukan kapan harus menggunakan media sosial dan kapan harus memusatkan perhatian pada kegiatan belajar. Aspek kedua adalah kontrol kognitif (cognitive control), yaitu kemampuan individu dalam mengolah informasi, mempertimbangkan keadaan, dan memberikan penilaian terhadap situasi yang dihadapi. Pada aktivitas akademik, kemampuan ini berkaitan dengan cara siswa memahami konsekuensi dari perilaku menunda tugas. Siswa yang memiliki kontrol kognitif baik akan mempertimbangkan dampak penggunaan media sosial secara berlebihan terhadap waktu belajar dan penyelesaian tugas. Dengan demikian, siswa dapat memahami bahwa kesenangan sementara dalam mengakses TikTok tidak seharusnya mengabaikan tanggung jawab akademik. Aspek ketiga adalah kontrol dalam mengambil keputusan (decisional control), yaitu kemampuan individu dalam menentukan tindakan berdasarkan pertimbangan dan keyakinan yang dimiliki. Dalam penelitian ini, aspek tersebut berkaitan dengan kemampuan siswa memilih antara menggunakan waktu untuk mengakses TikTok atau menyelesaikan tugas

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

sekolah. Siswa yang memiliki kemampuan mengambil keputusan dengan baik cenderung mampu menentukan prioritas dan memilih tindakan yang mendukung pencapaian tujuan akademik.

Hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik juga dapat dijelaskan melalui teori prokrastinasi akademik Ferrari (dalam Afdalifah, 2022). Siswa yang memiliki kontrol diri rendah berpotensi mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan penundaan dalam memulai tugas, keterlambatan menyelesaikan pekerjaan, serta ketidaksesuaian antara rencana dan pelaksanaan kegiatan akademik. Sebaliknya, siswa yang memiliki kontrol diri lebih baik cenderung mampu mengendalikan perilaku, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, dan mengambil keputusan yang sesuai dengan tanggung jawabnya. Kemampuan tersebut dapat membantu siswa mengurangi kecenderungan menunda tugas dan mempertahankan konsistensi dalam kegiatan belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewany dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa self-control memiliki hubungan atau pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi kontrol diri siswa, semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademik yang dialami. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Safiinatunnajah dan Fikry (2021), yang menemukan hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian terdahulu bahwa kontrol diri memiliki keterkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Kontrol diri merupakan kemampuan penting yang membantu siswa mengendalikan dorongan, mengatur perilaku, serta menentukan keputusan yang sesuai dengan prioritas akademik.

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Banjarmasin Timur

Berdasarkan hasil analisis korelasi berganda pada tabel Model Summary, diperoleh nilai koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0,514, nilai R Square sebesar 0,264, dan nilai Adjusted R Square sebesar 0,253. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok dan kontrol diri secara bersama-sama memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik siswa dengan tingkat hubungan sedang. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji simultan (ANOVA), diperoleh nilai F sebesar 25,090 dengan signifikansi p kurang dari 0,001 pada df (2,140). Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa model regresi secara simultan signifikan. Dengan demikian, hipotesis ketiga (Ha) diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan kontrol diri secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik siswa SMK Banjarmasin Timur.

Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,264 menunjukkan bahwa kedua variabel bebas dalam model secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 26,4% variasi prokrastinasi akademik siswa. Sementara itu, sebesar 73,6% variasi lainnya tidak dapat dijelaskan oleh model penelitian ini. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,253 menunjukkan bahwa setelah memperhitungkan jumlah prediktor dan ukuran sampel, kemampuan penjelasan model sebesar 25,3%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok dan kontrol diri merupakan dua variabel yang relevan dalam memahami perilaku prokrastinasi akademik siswa. Intensitas penggunaan TikTok berkaitan dengan aktivitas siswa dalam menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial, sedangkan kontrol diri berkaitan dengan kemampuan siswa mengendalikan perilaku dan menentukan prioritas. Kedua aspek tersebut dapat saling melengkapi dalam menjelaskan kecenderungan siswa menunda penyelesaian tugas akademik.

Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep intensitas penggunaan media sosial menurut Del Bario (dalam Hidayatun, 2015), yang menempatkan frekuensi dan durasi sebagai aspek pengukuran intensitas dalam penelitian ini. Frekuensi menunjukkan seberapa sering siswa mengakses TikTok, sedangkan durasi menunjukkan lamanya waktu yang digunakan untuk mengakses aplikasi tersebut. Penggunaan TikTok dengan frekuensi dan durasi tinggi berpotensi mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar apabila siswa tidak mampu mengatur aktivitasnya secara tepat. Di sisi lain, teori kontrol diri menurut Averill (dalam Maharani, 2021) menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku, mengolah informasi, dan mengambil keputusan merupakan bagian penting dalam mengatur tindakan. Ketiga aspek tersebut memiliki relevansi dengan situasi yang dihadapi siswa ketika harus menentukan pilihan antara menggunakan media sosial dan menyelesaikan tugas sekolah. Siswa yang mampu mengendalikan perilakunya akan lebih mudah membatasi aktivitas yang kurang mendukung tujuan akademik.

Keterkaitan kedua variabel tersebut dengan prokrastinasi akademik dapat dipahami melalui teori Ferrari (dalam Afdalifah, 2022). Prokrastinasi akademik ditandai dengan penundaan memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Ketika siswa memiliki intensitas penggunaan TikTok yang tinggi dan kurang mampu mengendalikan perilakunya, terdapat kemungkinan bahwa waktu dan perhatian yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas justru dialihkan pada aktivitas hiburan.

Apabila dikaitkan dengan penelitian terdahulu, hasil penelitian ini mendukung temuan Puspitasari, Rohayati, dan Tyas (2024), yang menunjukkan bahwa kecenderungan adiksi media sosial dan rendahnya kontrol diri berkaitan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik pada remaja. Penelitian Turnip, Refnida, dan Yaldi (2025) juga memberikan dukungan terhadap keterkaitan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik, terutama ketika penggunaan media sosial tidak disertai kemampuan mengatur waktu secara baik. Selain itu, penelitian Wulandari, Ramadhan, dan Kur'ani (2025) menunjukkan bahwa self-regulated learning berkaitan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa kemampuan mengatur proses belajar juga menjadi aspek penting dalam memahami perilaku penundaan akademik. Sementara itu, penelitian Sari, Septiana, dan Fernanda (2025) menunjukkan keterkaitan self-regulation dengan prokrastinasi akademik dalam konteks fenomena Fear of Missing Out (FOMO) media sosial.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik, yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin tinggi pula kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Sebaliknya, kontrol diri memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik, sehingga semakin tinggi kontrol diri siswa, semakin rendah kecenderungan mereka dalam menunda tugas akademik. Secara simultan, intensitas penggunaan media sosial TikTok dan kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, dengan kontribusi penjelasan model sebesar 26,4%.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, salah satu kendala yang dihadapi adalah keterbatasan waktu dalam proses pengumpulan data kepada 143 siswa. Peneliti perlu menyesuaikan jadwal penyebaran kuesioner dengan kegiatan pembelajaran di sekolah agar tidak mengganggu proses belajar mengajar. Selain itu, perbedaan pemahaman siswa dalam membaca dan menjawab pernyataan kuesioner juga menjadi tantangan dalam memperoleh data yang sesuai dengan kondisi masing-masing responden.

Keterbatasan penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Sementara itu, masih terdapat faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan prokrastinasi akademik, seperti motivasi belajar, manajemen waktu, lingkungan keluarga, dan regulasi diri yang tidak diteliti. Selain itu, data penelitian diperoleh melalui kuesioner berdasarkan jawaban responden sehingga hasilnya bergantung pada kejujuran dan pemahaman siswa dalam memberikan jawaban.

REFERENSI

Afdalifah, N. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia [Skripsi, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia]. *Repository UNUSIA*. https://repository.unusia.ac.id/id/eprint/100/

Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645

Dewany, R., Nurfarhanah, N., Hariko, R., Asnah, M. B., & Karina, A. A. (2023). Pengaruh self-control terhadap prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 7*(5), 5283–5288. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5310

Duckworth, A. L., & Steinberg, L. (2015). Unpacking self-control. *Child Development Perspectives, 9*(1), 32–37. https://doi.org/10.1111/cdep.12107

Galla, B. M., & Duckworth, A. L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 109*(3), 508–525. https://doi.org/10.1037/pspp0000026

Hidayatun, U. (2015). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan dukungan teman sebaya terhadap perilaku konsumtif pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun pelajaran 2014/2015. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, 4*(10).

Hofmann, W. (2025). Self-control. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, E. J. Finkel, & W. B. Mendes (Eds.), *The handbook of social psychology* (6th ed.). Situational Press. https://doi.org/10.70400/AZDY6353

Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality

e-ISSN: 2963 – 198X
p-ISSN: 2963 – 2498

traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction, 18*(3), 525–547. https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6

Maharani, A. A. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap motivasi berprestasi pada santri Pesantren Mahasiswa Al-Hikam Malang [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim].

Nasrullah, R. (2017). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Simbiosa Rekatama Media.

Pelengkahu, Y., Zulaihati, S., & Swaramarinda, D. R. (2025). Pengaruh social support dan self-awareness terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas X SMK Negeri 31 Jakarta. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia, 4*(3), 1426–1432. https://doi.org/10.31004/jpion.v4i3.600

Puspitasari, L., Rohayati, N., & Tyas, D. M. (2024). Scroll atau belajar? Tugas tertunda di era digital: Pengaruh kontrol diri dan adiksi media sosial pada prokrastinasi akademik remaja awal. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora, 4*(4), 374–390. https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i4.8199

Safiinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 5*(1), 228–332. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/937

Sari, R. P., Septiana, N. Z., & Fernanda, J. W. (2025). The influence of self-regulation on academic procrastination with social media FOMO as a moderator. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik), 9*(2), 322–341. https://doi.org/10.26740/bikotetik.v9n2.p322-341

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Sugiyono. (2018). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.

Turnip, P. T., Refnida, & Yaldi, D. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 3*(4), 1069–1076. https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.603

Wulandari, F. V., Ramadhan, R., & Kur'ani, N. (2025). Pengaruh self-regulated learning terhadap procrastination academic siswa/i SMK Negeri 4 Pontianak. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum, 3*(4), 5503–5511. https://doi.org/10.61104/alz.v3i4.2157