

Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Siswa SMA Negeri Suku Banjar

Aminah Aminah*, Endang Pratiwi, Elisa Putri, Awalia Awalia
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, Indonesia
[aminah111080@gmail.com*](mailto:aminah111080@gmail.com)

Submitted: 08-08-2024

Revised: 08-10-2024

Accepted: 20-10-2024

Copyright holder:

© A., Pratiwi, E. P., Putri, E. F., & Awalia, A. (2024)

First publication right:

© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Kemasyarakatan

How to cite: Aminah, A., Pratiwi, E. P., Putri, E. F., & Awalia, A. (2024). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Siswa SMA Negeri Suku Banjar. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 8(2). <https://doi.org/10.19109/h5y12d76>

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/ghaidan>

E-ISSN:

2621-8283

ABSTRACT:

This research examines the relationship between the intensity of social media use and procrastination among high school students of the Banjar tribe. In today's digital era, technology and information have become essential parts of everyday life, including in the education sector. Many schools now allow students to use cellphones for specific subjects to enhance learning. However, the easy access to social media through these devices can lead to procrastination, especially when students choose to spend time on social media rather than completing their academic tasks. This study utilizes descriptive and correlational methods to explore this relationship. The analysis reveals a correlation coefficient of 0.386, with a significance level of $p = 0.000$, indicating a positive and significant relationship between the intensity of social media use and procrastination. This means that as the intensity of social media usage increases, so does the likelihood of procrastination. These findings highlight the impact of social media on students' academic performance and the importance of managing technology use in schools to avoid negative effects on time management and productivity.

KEYWORDS: Media Use Intensity, Procrastination

PENDAHULUAN

Eksistensi media sosial di tengah-tengah masyarakat telah memberikan manfaat yang sangat besar, bahkan setelah melampaui masa pandemi covid-19 hingga era sekarang, media sosial semakin memberikan kemudahan kepada seluruh masyarakat dalam melakukan komunikasi jarak dekat ataupun jauh. Media sosial sebagai salah satu platform digital yang banyak digunakan oleh masyarakat menjadi alat penghubung yang memudahkan pengguna untuk mendapatkan informasi-informasi, data, isu-isu yang diinginkan serta berkomunikasi (Sa'diyah, 2023).

Media sosial sendiri pada dasarnya adalah bagian dari pengembangan internet. Kehadiran beberapa dekade lalu telah membuat media sosial dapat berkembang dan bertumbuh secara luas dan cepat seperti sekarang. Hal inilah yang menjadikan semua pengguna yang tersambung dengan koneksi internet dapat melakukan proses penyebaran informasi atau konten kapan pun dan di mana pun (Gamedia.com, diakses 2024).

Media sosial juga merupakan alat pendukung yang kompleks untuk penjualan. Media sosial juga dapat membuat seseorang terkenal dan eksistensi yang dapat memberi kepuasan tersendiri bagi banyak orang (Puntoadi, 2011). Menurut Chaplin (2008) mengemukakan bahwa intensitas ialah sifat yang kuantitatif dari suatu penginderaan, yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya, atau dapat diartikan sebagai kekuatan tingkah laku maupun pengalaman (Ariyati, 2023). Selanjutnya (Chaplin, 2008) mengkategorisasikan intensitas menjadi tiga kategori yakni pertama kategori Heavy user yang berarti penggunaan yang lebih dari 40 jam perbulan. Kategori kedua Medium user

penggunaan yang berkisar antara 10-40 jam per bulan. Terakhir kategori ketiga yakni Light user yang berarti penggunaan yang kurang dari 10 jam perbulan.

Menurut (Hazim, 2005) mendefinisikan intensitas sebagai kekuatan dalam menggunakan tenaga untuk melakukan suatu usaha. Secara sederhananya intensitas merupakan rumusan sebagai upaya seseorang dengan energy yang kuat pada individu agar mendapatkan yang diinginkan, intensitas juga bermakna suatu frekuensi dari setiap hal yang dilakukan pada satu periode waktu tertentu. Jika dikaitkan dengan konteks pendidikan, intensitas memiliki unsur motivasi, durasi dalam melakukan kegiatan, frekuensi, presentasi, arah sikap dan minat melakukan suatu hal.

Sedangkan (Anggi, 2012) menyebutkan bahwa aspek yang membentuk intensitas dan berkaitan dengan media sosial yaitu: (1) Perhatian: Perhatian adalah suatu aktivitas yang disenangi oleh individu dalam mengakses media sosial dan akan menentukan ketertarikan terhadap sesuatu yang berkaitan dengan media sosial. Kemudian aktivitas tersebut membuatnya nyaman yang pada akhirnya akan terus menjadi pusat perhatiannya yang dalam kurun waktu yang lama; (2) Penghayatan: Penghayatan adalah adanya hal untuk memahami atau menyerap informasi yang dapat dinikmati untuk dijadikan sebuah pengalaman bagi individu itu sendiri. Individu akan suka meniru, mempraktikan bahkan terpengaruh hal-hal yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata; (3) Durasi: Durasi adalah lamanya rentang waktu atau selang waktu sebuah keadaan yang berlangsung. Dalam mengakses media sosial seringkali individu tersebut keasyikan mengakses sehingga tidak sadar waktu karena terlalu menikmati dalam menggunakannya. Kategori kriteria pengukuran durasi menurut sebagai berikut: 1) Tinggi : ≥ 3 jam/hari 2) Rendah : 1-3 jam/hari; dan Frekuensi: suatu perilaku yang berulang-ulang baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Frekuensi tersebut menunjukkan sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau waktu. Ketika seseorang menikmati media sosial, seringkali seseorang tidak dapat lepas dari penggunaannya sehingga bisa berulang-ulang kali membuka situs media sosial yang digemari.

Kategori kriteria pengukuran adalah sebagai berikut: 1) Tinggi : ≥ 4 kali/hari dan 2) Rendah : 1-4 kali/hari. Sedangkan menurut Rubin (1985), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial adalah pelarian, kesenangan, kenikmatan, interaksi sosial, relaksasi dan memperoleh informasi (Hasibuan, 2019). Pada kalangan pelajar penggunaan internet sudah amatlah lumrah di era sekarang ini, dimana siswa/i diperbolehkan untuk menggunakan handphone saat berada di sekolah (untuk mata pelajaran tertentu), hal ini bertujuan untuk memudahkan penyerapan materi pelajaran (Bustanul, 2023).

Sosial media memberikan banyak kemudahan yang bisa didapat dari Handphone dan internet, hampir semua masyarakat sebagai pengguna teknologi dan informasi dan membuktikan bahwa pada saat ini kehidupan tidak bisa lepas dari teknologi dan informasi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran penggunaan sosial media di kalangan siswa SMA (Sugiarto, 2023). Hasil penelitian yang ditemukan yaitu bahwa sosial media mempengaruhi kegiatan belajar mengajar di sekolah (dalam Ibrahim, Rohaetim & Suherman, 2020).

Menurut (Gufon, 2010) Prokrastinasi yaitu seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan. Ketika seseorang menghadapi suatu pekerjaan atau tugas dan penunda-nunda pekerjaan atau tugas tersebut, maka dapat disebut seseorang sedang melakukan prokrastinasi (Kushendar, 2021). Tidak peduli apakah penundaan itu ada alasan atau tidak. Menurut Sapadin dan Maguire (dalam Kusuma, 2010; Pratama, 2022) membagi enam gaya prokrastinasi yang pokok yaitu: (1) *Perfectionist* yaitu mengerjakan sesuatu yang dirasakan kurang sempurna; (2) *Dreamer* yaitu banyak mempunyai ide besar tetapi tidak dilakukan; (3) *Worrier* yaitu tidak berfikir tugas akan berjalan dengan baik, tetapi takut apa yang dilakukan lebih jelek atau gagal; (4) *Defier* yaitu tidak mau diperintahkan atau dinasehati oleh orang lain (suka menentang); (5) *Crisis Maker* yaitu suka membuat masalah dalam pekerjaan karena terlambat memulai; dan (6) *Over Doer*

yaitu terlalu banyaknya tugas mereka.

Menurut (Ilyas, 2017) menjelaskan bahwa kebanyakan orang memaknai prokrastinasi muncul dikarenakan individu yang kurang suka atas pekerjaan atau tugas yang telah diberikan sehingga mereka memilih untuk menghindari pekerjaan tersebut. Prokrastinasi merupakan tindakan seseorang menunda tugas-tugas dikarenakan seseorang tersebut kurang bisa mengatur waktu sesuai dengan proporsi dan prioritas yang harus dilakukan terlebih dahulu (Salsabiela, dkk., 2018).

Menurut (Mustakim, 2015) terdapat beberapa aspek yang berpengaruh pada prokrastinasi antara lain: (1) intention-action, keterkaitan antara keinginan dan tindakan yang digambarkan dengan seseorang yang mempunyai keinginan untuk melakukan pekerjaan tersebut namun tidak adanya waktu; (2) perceived time, gagalannya individu untuk mematuhi jadwal pengumpulan pekerjaan atau tugas, lebih mementingkan saat ini daripada waktu selanjutnya dan biasanya muncul rasa malas; (3) perceived ability, adanya keyakinan terhadap diri sendiri untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, diikuti dengan rasa takut, gelisah, dan menyalahkan diri sendiri; (4) emotional distress, timbulnya kecemasan dikare

Menurut (Mustakim, 2015) terdapat beberapa aspek yang berpengaruh pada prokrastinasi antara lain: (1) intention-action, keterkaitan antara keinginan dan tindakan yang digambarkan dengan seseorang nakan belum tuntasnya pekerjaan yang diberikan namun jangka waktu hampir habis yang mempunyai keinginan untuk melakukan pekerjaan tersebut namun tidak adanya waktu; (2) perceived time, gagalannya individu untuk mematuhi jadwal pengumpulan pekerjaan atau tugas, lebih mementingkan saat ini daripada waktu selanjutnya dan biasanya muncul rasa malas; (3) perceived ability, adanya keyakinan terhadap diri sendiri untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, diikuti dengan rasa takut, gelisah, dan menyalahkan diri sendiri; (4) emotional distress, timbulnya kecemasan dikarenakan belum tuntasnya pekerjaan yang diberikan namun jangka waktu hampir habis.

Berdasarkan kondisi yang terjadi di lingkungan sekolah, siswa-siswi diperbolehkan untuk menggunakan handphone di sekolah, sehingga sangat memudahkan kegiatan pembelajaran berbasis internet (Ariyati, 2022). Disela-sela waktu senggang tentu akan memudahkan siswa-i untuk mengakses media sosial seperti youtube, wa, fb, dan lain sebagainya. Dari kondisi ini bagi siswa-i yang memiliki tugas dan belum menyelesaikannya akan sulit untuk mebagi waktu dan lebih memiliki ketertarikan akan penggunaan sosial media daripada menyelesaikan tugas-tugas mereka. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh siswa-siswi tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Siswa SMA Negeri suku banjar.

METODE

Dilihat dari permasalahan yang ada dalam penelitian ini, maka penelitian ini termasuk penelitian korelasional. Di mana metode ini digunakan untuk menggambarkan hubungan yang terdapat antara dua variabel penelitian atau lebih. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi siswa sma negeri suku banjar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan teknik korelasional. Maksudnya adalah mendeskripsikan suatu penelitian yang bermaksud mengetahui hubungan yang terdapat antara dua variabel, yakni: satu variabel bebas (*indefenden*) dan satu variabel terikat (*defenden*). Variabel bebas (*indefenden*) adalah intensitas penggunaan media sosial. Sedangkan variabel terikat (*defenden*) adalah variabel prokrastinasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas X (sepuluh) ruang 4 (empat), 5 (lima), dan 6 (enam) pada SMA Negeri 12 Banjarmasin. Daftar total keseluruhan populasi siswa/i dapat dilihat pada tabel. 1 Populasi Penelitian di bawah ini sebagai berikut.

Tabel. 1 Populasi Penelitian

Kelas/ Ruang	Siswa Laki-laki	Siswa Perempuan	Jumlah Siswa/i
X 4	14	19	33
X 5	16	18	34
X 6	15	15	30
Jumlah Siswa/i	45	52	97

Sampel adalah bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Keberadaan sampel mewakili populasi. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa/i suku banjar di SMA Negeri 12 Banjarmasin.

Tabel 2 Sampel Penelitian

Kelas/ Ruang	Siswa Laki-laki	Siswa Perempuan	Jumlah Siswa/i	Suku
X 4	13	18	31	Banjar
X 5	16	18	34	
X 6	15	15	30	
Jumlah Siswa/i	44	51	95	

Sumber: data diolah (2024)

Untuk pengambilan sampel dari populasi dilakukan secara cermat dengan teknik yang sesuai agar keberadaan sampel benar-benar mewakili populasi dan sampel yang diambil harus betul-betul *representatif* (mewakili). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 12 Banjarmasin. Sampel yang diambil dalam penelitian ini ialah siswa yang memiliki suku banjar. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian adalah: (1) penelitian lapangan; (2) observasi; (3) wawancara; (4) instrument kuesioner; dan (5) dokumentasi. Pengumpulan data yang dilakukan dalam bentuk instrument, baik yang menyangkut variabel bebas (intensitas penggunaan media sosial) dan variabel terikat (prokrastinasi). Dilakukan dengan menyebarkan instrumen keseluruhan responden yakni para siswa negeri 12 Banjarmasin. Teknik analisis data dilakukan dengan menguji uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis dengan menggunakan teknik korelasional terlebih dahulu diuji normalitas dan linearitasnya. Hasil uji normalitas pada variabel (1) intensitas penggunaan media; dan (2) prokrastinasi dapat dilihat pada tabel 3. Berdasarkan output dari SPSS versi 21 di atas diperoleh taraf signifikan sebesar 0,237 untuk intensitas penggunaan media; kemudian 0,092 untuk prokrastinasi. Berdasarkan taraf signifikan yang diperoleh ternyata lebih besar dari 0,05, sehingga dapat dikatakan bahwa taraf signifikan dari variabel intensitas penggunaan media dan prokrastinasi siswa SMA Negeri suku banjar berdistribusi normal.

Pengujian linearitas dilakukan untuk melihat data variabel intensitas penggunaan media membentuk garis lurus terhadap variabel prokrastinasi siswa suku SMA Negeri suku banjar. Dari perhitungan SPSS versi 21 dapat dilihat hasil perhitungan linearitas antara variabel X dengan Y pada tabel 4 Uji Linearitas.

Dari tabel 4 di atas Uji Linearitas di atas, didapat nilai F hitung 2,188 dengan signifikansi 0,009. Nilai signifikansi diperoleh lebih besar dari 0,05 ($0,009 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel intensitas penggunaan media dengan prokrastinasi siswa SMA Negeri suku banjar mempunyai hubungan linear.

Tabel. 3 Uji Normalitas

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)
Intensitas Penggunaan Media	.237
Prokrastinasi	.092

Tabel. 4 Uji Linearitas

	F	Sig.
Intensitas Penggunaan Media* Prokrastinasi	2,188	,009

Sumber: diolah (2024).

Hubungan Antara intensitas penggunaan media (X) Dengan Prokrastinasi (Y) Siswa SMA Negeri Suku Banjar

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media dengan prokrastinasi menggunakan korelasi person, dengan hipotesis, Bahwa Ada hubungan antara intensitas penggunaan media dengan prokrastinasi siswa SMA Negeri suku banjar, Hasil dari analisis pengujian korelasional dapat dilihat pada tabel 5. Berdasarkan data out put SPSS versi 21 terlihat bahwa koefisien korelasi intensitas penggunaan media dengan prokrastinasi siswa SMA Negeri suku banjar sebesar = 0,386 dan $p = 0,000 < 0,05$ (korelasi positif dan signifikan) dengan demikian H_0 ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media dengan prokrastinasi siswa SMA Negeri suku banjar.

Tabel 5 Uji Hipotesis Variabel X dengan Y

Variabel	Sig. (2-tailed)	Pearson Correlation
Intensitas Penggunaan Media	0,000	,386
Prokrastinasi	0,000	3,86

Sumber: data diolah (2024)

PEMBAHASAN

Berdasarkan data out put SPSS versi 21 terlihat bahwa koefisien korelasi intensitas penggunaan media dengan prokrastinasi siswa SMA Negeri suku banjar sebesar = 0,386 dan $p = 0,000 < 0,05$ (korelasi positif dan signifikan) dengan demikian H_0 ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media dengan prokrastinasi siswa SMA Negeri suku banjar. Adanya hubungan antara kedua variabel, dikarenakan para siswa/i disaat waktu luang dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain media sosial, mereka juga lebih nyaman mengerjakan sebuah tugas atau lebih dengan deadline yang berdekatan dengan waktu yang ditetapkan, mereka juga memanfaatkan waktu luang untuk dapat bermain gadget dan mereka juga memanfaatkan internet bukan hanya sekedar berkomunikasi saja.

Dan juga dari Hasil penelitian oleh (Ade Indah Sari, 2023) dengan judul penelitian "Hubungan Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Siswa Di Smp Negeri 5 Kota Jambi" menunjukkan bahwa: (1) secara umum tingkat self-efficacy di SMP Negeri kota Jambi yang mencakup pemberian tingkat (level), keluasaan (generality), kekuatan (strength) berada dalam kategori sedang (56%); (2) Tingkatan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi yang mencakup perilaku, afektif, kognitif, dan motivasi berada dalam kategori sedang (52%). (3). Hasil penelitian ini menyatakan terdapat adanya hubungan antara selfefficacy dan prokrastinasi akademik di SMP Negeri 5 Kota Jambi, dilihat dari hasil analisis korelasi dan didapatkan nilai Sig sebesar $0.000 < 0.05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Selanjutnya didapatkan r hitung sebesar (0,523) dan ditafsirkan sebagai korelasi sedang (hubungan memadai).

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Suryani., Afrinaldi., Hidayani Syam., Muhiddinur Kamal, 2024) "Tulisan ini meneliti hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi

akademik pada siswa MTsN 2 Bukittinggi. Dengan menggunakan metode kuantitatif korelatif, penelitian ini menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial siswa memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik mereka. Hipotesis diterima dengan nilai korelasi yang cukup besar (0,431), dan korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa. Mencapai hasil ini melalui kerja lapangan dan proses pengolahan data yang tepat menunjukkan relevansi dan validitas penelitian ini. Oleh karena itu, kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik di kalangan siswa MTsN 2 Bukittinggi”.

Hal tersebut juga dikuatkan oleh hasil penelitian dari (Heiriyah & Tohari, 2023 “Pendidikan selalu menghadapi tantangan karena ada kesenjangan antara harapan yang ada dan hasil yang dapat dicapai melalui proses Pendidikan. Dalam metode penelitian ini, yang dipakainya pendekatan deskriptif dan teknik korelasional. Tujuannya yaitu untuk menggambarkan sebuah penelitian dan untuk memahami hubungan antara dua variabel, yaitu X1(self control) dan X2(self esteem), dengan Y (prokrastinasi akademik). Sampel penelitian terdiri dari 40 siswa suku Banjar, yang merupakan bagian dari populasi sebanyak 99 siswa. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa nilai korelasi ganda R_{yx1x2} yaitu 0,959, dengan nilai p sebesar 0,000, yang lebih tinggi daripada korelasi individu r_{x1y} (0,957; $p=0,000$) dan r_{x2y} (0,887; $p<0,05$). Selain itu, berlandaskan perhitungan nilai F , F hitung yaitu 214,494, dengan nilai p sebesar 0,000, yang lebih besar daripada nilai F_{tabel} ($F_{0,05(2)(40)}=3,23$). Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara self control dan self esteem secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik siswa suku Banjar harus ditolak. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara self control dan self esteem secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik pada siswa suku Banjar”.

Penelitian ini diperkuat kembali oleh (Ria Sabekti, 2024) dengan judul penelitian “Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir” menunjukkan bahwa: Ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan narsisme ($p=0,005$) dan ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan aktualisasi diri ($p=0,001$).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan prokrastinasi di kalangan siswa SMA Negeri suku Banjar. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi atau intensitas penggunaan media sosial oleh siswa, semakin besar kecenderungan mereka untuk menunda-nunda penyelesaian tugas atau pekerjaan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang awalnya menyatakan tidak adanya hubungan antara kedua variabel tersebut ditolak, yang berarti bahwa penggunaan media sosial memang memiliki keterkaitan yang signifikan dengan perilaku prokrastinasi siswa dalam lingkungan sekolah. Hasil ini juga memperkuat pemahaman tentang dampak penggunaan teknologi, khususnya media sosial, terhadap manajemen waktu dan perilaku akademik siswa.

REFERENSI

- Anggi, E. (2012). *Hubungan antara intensitas menonton sinetron televisi terhadap perilaku imitasi gaya hidup artis pada remaja*. Universitas Islam Indonesia.
- Ariyati, I. (2023). Exploring the Relationship Between Public Stigma, Self-Stigma, and Counselling Help-Seeking Intentions Among Adolescents in Madrasah. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 8(3). <https://doi.org/10.23916/0020230845330>

- Ariyati, I., & Aisyah, N. (2022). Pengembangan Materi Bimbingan dan Konseling Klasikal Bidang Belajar di Sekolah Menengah Pertama. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 187-194. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.154>
- Bustanul Karim, Ika Ariyati, & Eka Prasetiawati. (2023). Akun Instagram Lambe Turah sebagai Media Informasi dan Bisnis Perspektif Teori Industri dan Ayat Muamalah. *Bulletin of Indonesian Islamic Studies*, 2(1), 55-68. <https://doi.org/10.51214/biis.v2i1.502>
- Chaplin, J. P. (2008). *Kamus lengkap psikologi*. Raja Grafindo Persada.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ruzz Media.
- Gramedia. (2024). Pengertian media sosial. *Gramedia.com*. <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-media-sosial/>. (Accessed January 17, 2024).
- Hazim Nurkholif. (2005). *Teknologi pembelajaran* (5th ed.). Erlangga.
- Heiriyah, A., & Tohari, S. (2023). Hubungan antara self control dan self esteem dengan prokrastinasi akademik siswa suku Banjar di MAN 1 Banjarmasin. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(2), 248–258. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.2347>
- Ibrahim, A. R., Rohaeti, E. E., & Suherman, M. M. (2020). Gambaran penggunaan sosial media pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Fokus*, 3(5), September 2020.
- Kusuma, L. W. A. (2010). *Kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta* (Undergraduate thesis). Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Kushendar, K., Ariyati, I., & Mayra, Z. (2021). The Role of Counseling Guidance in Early Childhood Education and Their Emotional Development. *Journal of Childhood Development*, 1(2), 97–101. <https://doi.org/10.25217/jcd.v1i2.1826>
- Mustakim. (2015). *Hubungan antara locus of control dengan prokrastinasi akademik pada siswa MAN 1 Medan* (Undergraduate thesis). Universitas Medan.
- Puntoadi, D. (2011). *Menciptakan penjualan melalui social media*. Elex Komputindo.
- Rubin, J. Z. (1985). Loneliness, parasocial interaction, and local television news viewing. *Human Communication Research*, 12(6), 155–180. <http://www.citeseerx.ist.psu.edu>. (Accessed May 18, 2019).
- Sabekti, R. (2019). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial (jejaring sosial) dengan kecenderungan narsisme dan aktualisasi diri remaja akhir* (Undergraduate thesis). Universitas Airlangga, Surabaya.
- Salsabiela, A., Atieq, B., Husna, A. A., Utami, A. N., Qurrota'yun, N. N., & Qudsyi, H. (2018). TRAS (training motivasi) untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa siswi MTS (Madrasah Tsanawiyah). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 177–186.
- Sa'diyah, H., Suhono, S., Pratiwi, W., Kushendar, K., & Sugiarto, S. (2023). Improving Speaking Skills of Santri through Drilling Technique and Cinema Therapy in Group Counseling of Bakmin Program. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 7(1), 65-74. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v7i1.17827>
- Sari, A. I. (2023). *Hubungan self-efficacy dengan prokrastinasi siswa di SMP Negeri 5 Kota Jambi* (Undergraduate thesis). Universitas Jambi.
- Sugiarto. (2023). IQ Intelligence Level Analysis of Prospective Elementary School Students as a Condition for Readiness to Learn at School. *Journal of Childhood Development*, 3(2), 98–108. <https://doi.org/10.25217/jcd.v3i2.3873>
- Suryani, Afrinaldi, Syam, H., & Kamal, M. (2024). Hubungan intensitas penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik siswa MTsN 2 Bukittinggi. *Jurnal Soshumdik*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.56444/soshumdik.v3i1.1382>