EKOMA : Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi
Vol.3, No.6, September 2024

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok, *Self-regulated Learning* dan *Internal Locus of Control* terhadap Prokrastinasi Akademik pada SMK Negeri di Jakarta Utara

Rio Susanto[1], Santi Susanti[2], Dwi Handarini[3]
Universitas Negeri Jakarta
E-mail: Riiosusantoo@gmail.com

Article History:
Received: 08 Juli 2024
Revised: 05 September 2024
Accepted: 09 September 2024

Keywords: *Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok, Self-regulated Learning, Internal Locus of Control, Prokrastinasi Akademik.*

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan media sosial Tiktok, self-regulated learning dan internal locus of control terhadap prokrastinasi akademik pada SMK Negeri di Jakarta Utara. Metode pengambilan menggunakan kuesioner. Populasi terjangkau pada penelitian ini merupakan siswa dan siswi kelas 10 dan kelas 11 jurusan Akuntansi dari SMKN 23 Jakarta dan SMKN 12 Jakarta. Sampel yang digunakan sebanyak 166 orang dengan menggunakan teknik proportional random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji prasyaratan analisis yang terdiri uji normalitas dan uji linearitas serta Uji hipotesis yang terdiri dari uji T, uji F dan uji koefisien determinasi. Uji normalitas dan Uji linearitas menujukkan data berdistribusi dengan normal dan linier. Uji hipotesis menujukkan hasil bahwa intensitas penggunaan media sosial Tiktok berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan self-regulated learning dan internal locus of control berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.*

PENDAHULUAN (Times New Roman, size 12)

Belajar bagi setiap manusia adalah hal yang penting dan menjadi sebuah kebutuhan yang tiada henti - hentinya. Dengan belajar, manusia akan membentuk tingkah laku dengan baik dikarenakan belajar dapat dikatakan sebagai sebuah proses dari tingkah laku yang sebelumnya menuju sebuah proses selanjutnya melalui belajar. Tujuan utama dari belajar adalah memperoleh suatu pemahaman akan semua hal yang dipelajari sehingga hal tersebut dapat diimplementasikan untuk kehidupan sehari-hari. Sekolah merupakan wadah yang digunakan untuk memperoleh pembelajaran dari berbagai disiplin ilmu yang ada. Sekolah mempunyai peran yang sangat penting untuk menghasilkan individu yang cerdas, kreatif, tangguh dan mandiri. Siswa yang berusaha untuk memperoleh itu harus melalui banyak proses yang tidaklah mudah salah satunya adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan serta menjadi bekal pribadi para siswa untuk masa depan. Pada proses pembelajaran siswa sudah tidak asing

lagi dengan yang namanya tugas. Djamarah dalam (Jannah, 2019.) mengatakan bahwa selama siswa atau mahasiswa sedang menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal akan selalu dan tidak lepas dari keseharusan mengerjakan tugas - tugas untuk dikerjakan. Namun dalam proses siswa dalam mengerjakan tugas - tugas yang diberikan banyak sekali faktor yang mengakibatkan para siswa telat mengerjakan atau bahkan sampai dengan tidak mengerjakan tugas yang diberikan, salah satu faktor yang menghambat para siswa tidak selesai mengerjakan tugas tersebut adalah prokrastinasi.

Prokrastinasi didefinisikan sebagai perilaku menunda dalam mengerjakan sesuatu yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan dapat mengakibatkan tidak selesainya tugas atau pekerjaan yang dimiliki (Tannia & Monika, 2022). Penundaan dalam proses pembelajaran lebih dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan banyak hal negatif dalam proses pembelajaran. Banyak waktu yang seharusnya dapat digunakan pada akhirnya terbuang percuma, tugas menjadi tidak selesai, bahkan ketika tugas tersebut selesai pun hasilnya kurang maksimal dan banyak hal negatif lainnya. Prokrastinasi merupakan salah satu masalah utama yang harus dihadapi oleh siswa dalam menyelesaikan proses studinya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rusmaini et al., (2021) prokrastinasi dinilai akan berdampak sangat buruk karena dalam proses pembelajaran penundaan tugas yang dilakukan akan menghambat tugas seorang guru dan murid sekaligus dan ini akan menjadi kebiasaan buruk yang mengakar. Prokrastinasi yang tinggi di kalangan siswa jika tidak segera dibenahi maka akan menjadi salah satu penghambat mereka dalam meraih prestasi yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rusmaini & Rahayu, 2019) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik seseorang maka akan berdampak atau berpengaruh kepada prestasi seseorang dan sebaliknya apabila prokrastinasi akademik dapat diatasi atau dalam tingkat yang rendah maka ini akan meningkatkan prestasi seseorang pula. Prokrastinasi akademik berlaku untuk semua kalangan usia, tak terkecuali dilakukan oleh siswa SMA/SMK sederajat. Rentang usia mereka adalah 15-18 tahun yang merupakan masuk pada masa remaja, fase labil, krisis identitas atau pencarian jati diri yang mengakibatkan ketidakstabilan emosi, fase inilah yang mengakibatkan ketidakmampuan mereka yang akan berdampak pada penyelesaian kewajiban-kewajiban belajar, termasuk adalah penundaan pengerjaan tugas (prokrastinasi) dari guru, atau justru pengabaian dengan tidak mengerjakannya sama sekali (Triyono & Khairi, 2018)

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh para siswa tentunya dipengaruhi oleh faktor - faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor internal dan eksternal. Penggunaan *gadget* yang sudah menjadi kebutuhan utama para siswa dalam kegiatan belajar mengajar setiap haripun turut andil dalam faktor eksternal yang mempengaruhi siswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Namun disisi lain penggunaan *gadget* yang tidak diiringi dengan kemampuan mengatur diri juga akan merugikan contohnya adalah bermain media sosial secara berlebihan yang berujung timbulnya prokrastinasi akademik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Afifatus et al., 2019) yang menemukan hasil siswa yang kecanduan *gadget* cenderung akan melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh (Tannia & Monika, 2022) menemukan hasil bahwa siswa yang kecanduan untuk bermain *handphone* dan membuka media sosial *instagram* menunjukkan bahwa *instagram* mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa yang ditelitinya. Media sosial Tiktok adalah platform berbagi video mikro yang memungkinkan pengguna membuat video pendek, berlangsung beberapa detik hingga beberapa menit untuk kemudian dibagikan dengan komunitas Tiktok yang lebih luas. Aplikasi ini didirikan pada tahun 2017 dan merupakan aplikasi media sosial dengan pertumbuhan tercepat di dunia (Firliana, 2023). Menurut laporan dari We

Are Social (2024) pengguna media sosial Tiktok di Indonesia pada bulan Januari 2024 sudah mencapai 126,831,500.

Prokrastinasi tidak hanya dikarenakan oleh adanya faktor eksternal saja seperti penggunaan media sosial Tiktok, namun pada dasarnya manusia memiliki sifat yang ada pada dalam dirinya untuk mengatur segala sesuatu yang menyangkut permasalahan yang dihadapi seperti semangat dan tekun pada pembelajaran untuk menyelesaikan tugas yang ada. Begitu pula berlaku untuk siswa yang sedang menempuh pendidikan di sekolah, dalam menghadapi tugas yang diberikan oleh guru bekal penting yang harus dimiliki oleh siswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas yaitu kemampuan dan keterampilan untuk mengatur kegiatan belajarnya, mengontrol segala perilaku belajar, mengetahui sumber belajar yang mendukung pada proses belajarnya. Permasalahan pembelajaran adalah masalah pengaturan diri, karena itu siswa membutuhkan pengaturan diri atau biasa disebut dengan *self-regulated learning* atau (SLR). *Self-regulated learning* pada istilah psikologi merupakan proses regulasi diri dalam proses pembelajaran berdasarkan pikiran dan tingkah laku dari seseorang /siswa secara sistematis yang bertujuan untuk mencapai hasil belajarnya sendiri (Oktia et al., 2023) . Menurut Steel (2007) dalam (Putri Audyssa Mulfi et al., 2023) mengemukakan bahwasanya prokrastinasi digambarkan sebagai kegagalan regulasi diri yang menyebabkan kinerja buruk dan mengurangi efesiensi waktu yang dimiliki. Regulasi diri dalam proses belajar penting sekali dimiliki oleh siswa, siswa yang mempunyai kemampuan dan dapat meregulasi diri dalam belajar tidak menyambut lingkungan dengan cara pasif begitu saja, akan tetapi berusaha untuk mengendalikan serta mengganti lingkungan, pandangan, serta sikapnya dengan membuat rencana tindakan untuk memperoleh kemudahan dalam mengerjakan tugas di sekolah. Maksud dari itu adalah tujuan belajar menjadi sangat penting apabila siswa dapat meregulasi diri dengan baik

Faktor internal lainnya penyebab dari siswa melakukan prokrastinasi akademik adalah *locus of control. Locus of control* mempunyai makna yaitu cara pandang yang dimiliki seseorang untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada dirinya sendiri (Firman et al., 2019). *Locus of control* terdiri atas dua jenis, yaitu *internal locus of control* dan *external locus of control.* Siswa yang memiliki keyakinan *internal locus of control* percaya dan yakin bahwa hasil yang diperolehnya dalam belajar ditentukan oleh dirinya sendiri. Sedangkan siswa yang memiliki keyakinan *external locus of control* sebaliknya, mereka percaya bahwa segala sesuatu yang diperoleh ditentukan oleh faktor – faktor yang berasal dari luar dirinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Maesaroh & Saraswati, 2020) Karakteristik individu yang mempunyai *internal locus of control* antara lain: kontrol (mempunyai keyakinan bahwa pencapaian dalam hidupnya adalah hasil dari faktor internal dalam diri), mandiri (memiliki rasa yakin dengan kemampuan dan keterampilannya sendiri), tanggung jawab (memiliki kesiapan untuk menerima segala sesuatu sebagai akibat dari sikap atau tingkah lakunya sendiri, serta berusaha memperbaiki sikap atau tingkah lakunya ke arah yang lebih baik lagi), ekspektansi (individu mempunyai penilaian subyektif atau keyakinan bahwa konsekuensi positif akan diperoleh pada situasi tertentu sebagai imbalan tingkah lakunya). Mendukung pernyataan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh (Lasari et al., 2019) menemukan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *locus of control* dengan prokrastinasi akademik yang menandakan bahwa hasilnya siswa yang yakin dengan kerja kerasnya sendiri mempunyai tingkat prokrastinasi akadmeik yang rendah dan sebaliknya siswa yang tidak meyakini bahwa kesuksesan tidak berasal dari kerja keras yang dilakukan maka tingkat prokrastinasi akademiknya tinggi. Namun hasil tersebut menemukan adanya kesenjangan penelitian yang dilakukan oleh (Khasanah & Panduwinata, 2022) yang menemukan bahwa *locus of control* tidak memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik hal

ini menandakan bahwa siswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi pun masih dapat untuk melakukan prokrastinasi akademik bahkan dengan tingkat yang tinggi.

LANDASAN TEORI

Prokrastinasi Akademik

Menurut Brown dan Holzman (1967) sebagai seorang yang mempopulerkan istilah prokrastinasi menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda - nunda dan menyelesaikan suatu tugas. Artinya prokrastinasi adalah suatu kecenderungan menunda pekerjaan untuk melakukan tindakan yang tidak berguna, sehingga tidak menyelesaikan tugas tepat waktu karena ketidaknyamanan yang dirasakan. Hal tersebut menunjukkan bahwa seorang mahasiswa yang mengalami prokrastinasi cenderung melakukan kegiatan yang tidak terarah dan tidak terprogram, sehingga tugas akan terbengkalai tidak selesai tepat waktu. Menurut Steel (2011) di dalam buku "Dampak Prokrastinasi Akademik" yang dikarang oleh Sudjianto & Alimbudiono (2021), prokrastinasi dapat terjadi pada 12 area kehidupan yaitu antara lainya; kesehatan, karir, komunitas, percintaan, keuangan, diri, teman, keluarga, waktu luang, kerohanian, pengasuhan anak, dan pendidikan. Dalam bidang pendidikan, prokrastinasi biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut (Asri, 2018) yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik adalah tindakan maupun perilaku yang cenderung untuk melakukan penundaan dalam tugas, menghindari tugas dan lingkungan yang tidak menyenangkan karena mengalami kesulitan dalam pengerjaannya yang tidak menyenangkan dan cenderung menyalahkan orang lain sebagai sumber eksternal terhadap apa yang terjadi pada dirinya dalam menunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang tidak sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan sebelumnya untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tersebut. Ciri-ciri prokrastinasi akademik meliputi *perceived time, intention-action, emotional distress, perceived ability.* Menurut teori dari Ferrari (1995) dalam bukunya yang berjudul "*Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment".* Prokrastinasi akademik dapat dilihat dari indikator sebagai berikut: 1) Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. 3) Adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok

Intensitas diartikan sebagai ukuran tingkatan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu. Dari kegiatan tersebut biasanya akan menimbulkan kepuasan setelah melakukannya. Intensitas juga dimaknai sebagai suatu usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Seseorang akan mengerjakan suatu hal dengan semangat dan niat yang kuat karena adanya suatu motivasi untuk mencapai tujuan tersebut hingga pada akhirnya dapat memberikan suatu kepuasan atau kesenangan tersendiri. Penggunaan adalah perbuatan yang dilakukan seseorang dalam menggunakan sesuatu yang memiliki nilai ataupun manfaat. Intensitas penggunaan dapat diartikan sebagai lamanya seseorang dalam menggunakan sesuatu untuk mengambil manfaat atau mencapai kepuasan tersendiri bagi penggunanya. Dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam menggunakan sesuatu berupa fisik ataupun non fisik yang dilakukan secara terus menerus dengan tujuan untuk mengambil nilai guna, manfaat atau kepuasan tersendiri bagi penggunanya.

Media sosial merupakan sebuah media berbasis *online* yang memanfaatkan internet dimana nantinya para penggunanya dapat langsung berinteraksi, berpartisipasi, dan berbagi isi tentang apa yang dibagikan di media sosial tanpa terhalang jarak dan waktu (Dewa & Safitri, 2021). Media sosial adalah sebuah media online dimana para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi, berinteraksi serta berkomunikasi dengan semua orang yang dikenal di dunia nyata dan dunia maya, media sosial sebagai sarana penyebaran informasi dan interaksi sosial merupakan langkah efektif karena informasi dapat ditemukan dengan cepat dan interaksinya tidak terbatas hanya untuk individu, namun juga untuk kelompok (Tajibu, 2021).

Platform media sosial Tiktok merupakan media sosial yang memberikan kebebasan kepada para penggunanya untuk berkreasi semenarik mungkin dengan membuat video pendek dimana pengguna dapat berkonten dengan aplikasi ini, mendorong para pembuat konten untuk dapat meningkatkan imajinasi agar meningkatkan kreatifitas dan membebaskan ekspresi mereka. Menurut Donny Eryastha selaku Head of Public Policy Tiktok Indonesia, pengguna aplikasi Tiktok di Indonesia didominasi oleh generasi Y dan Z. Kemunculan Tiktok telah mengubah cara berinteraksi seseorang dengan orang terdekat menjadi interaksi melalui media sosial, misalnya antara sesama anggota keluarga (Ma'una et al., 2021). Di Indonesia pada tahun 2018 aplikasi ini dinobatkan sebagai aplikasi terbaik di Play store yang dimiliki oleh Google. Tidak hanya itu, Tiktok juga menjadi kategori aplikasi paling menghibur. Namun saat ini Tiktok tidak hanya digunakan untuk berbagi video atau membuat konten saja. Tiktok saat ini dimanfaatkan sebagai media edukasi dan *e-commerce* sebagai wadah bagi seseorang yang ingin berbelanja kebutuhan secara *online.* Dalam mengukur intensitas Menurut Andrawarti dan Sankarto (2005) indikator untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial meliputi: frekuensi dan durasi.

Self-regulated Learning

Self-regulated learning merupakan usaha aktif dan mandiri dari siswa dalam proses belajar dengan cara memantau dan mengatur kemampuan kognitifnya serta motivasi dan perilaku yang dimiliki dengan diarahkan pada tujuan belajarnya (Saputra et al., 2019) . *Self-regulated learning* adalah proses yang dilakukan individu dalam mengatur dan mengelola pikiran, emosi, perilaku dan lingkungan guna mencapai tujuan belajarnya dan keterampilan seperti manajemen waktu, pengaturan tujuan dan ketekunan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sulit (Kristanto & Pradana, 2022). Sedangkan menurut Zimmerman (1990) *Self-regulated learning* adalah suatu kemampuan dimana seseorang dapat mengaktifkan dan mendorong pemikiran (kognisi), perasaan (afeksi), dan tindakan (aksi) yang telah direncanakan secara sistematis dan berulang yang berorientasi untuk mencapai suatu tujuan dalam belajarnya *Self-regulated learning* sangat penting dalam proses pembelajaran karena dapat membantu para siswa untuk membangun kebiasaan belajar yang baik dan kemampuan belajar mereka pun meningkat. Siswa dengan *self-regulated learning* rendah dalam belajar akan menemukan kesulitannya dalam belajar dan mengerjakan tugas, tidak mandiri dan sulit berpikir kritis dalam memecahkan tugas-tugas yang ada, dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena alasan itu kebutuhan akan *self-regulated learning* begitu penting agar kemampuan belajar secara mandiri dari siswa berkembang dengan baik (Sestiani et al., 2022) . Indikator untuk mengukur self-regulated learning dapat mencakup aspek dari teori Zimmerman (1990). Berikut adalah indikator yang dikembangkan oleh Zimmerman, antara lain: 1) Metakognitf, 2) Motivasi dan 3) Perilaku.

Internal Locus of Control

Seorang ahli teori pembelajaran sosial yaitu Julian Rotter pada tahun 1966

mengemukakan istilah *locus of control*. *Locus of control* merupakan salah satu variabel kepribadian diri yang diartikan sebagai keyakinan individu untuk mengendalikan nasibnya. Sedangkan menurut (Tewal et al., 2017) dalam bukunya yang berjudul "Perilaku Organisasi" diterangkan bahwa *locus of control* adalah keyakinan yang ada pada diri seorang individu bahwa mereka adalah penentu dari nasib mereka sendiri.

Locus of control merupakan salah satu variabel kepribadian yang diartikan sebagai suatu keyakinan dalam diri individu yang yakin bahwa mampu dan tidak dirinya mengontrol nasib mereka sendiri dan *locus of control* adalah sikap seseorang meyakini bahwa yang terjadi dalam dirinya dan kehidupannya merupakan akibat dari tindakannya sendiri (Nurfitriyanti et al., 2020).

Locus of control diambil atas konsep dasar dari teori yang dikembangkan oleh Rotter yaitu teori pembelajaran sosial yang menyatakan *locus of control* terkait dengan tingkat kepercayaan seseorang tentang peristiwa, nasib, keberuntungan dan takdir yang terjadi pada dirinya. *Locus of control* terbagi menjadi dua bentuk yaitu internal dan eksternal. Seseorang yang memiliki *internal locus of control*, faktor minat, kemampuan dan usahanya akan terlihat dominan karena selalu percaya bahwa kesuksesan berasal dari dalam dirinya. Sebaliknya seseorang yang memiliki *external locus of control* cenderung memiliki aspirasi yang rendah dalam pendidikan karena motivasi dalam dirinya kurang karena mereka meyakini bahwa kesuksesan datangnya karena faktor diluar kendali diri mereka sendiri seperti relasi dan keburuntungan.

Internal locus of control adalah individu yang yakin bahwa mereka merupakan pemegang kendali atas apapun yang terjadi pada diri mereka (Asiyah & Syukur, 2019) . *Internal locus of control* merupakan keyakinan bahwa keberhasilan yang diraih berbanding lurus dengan kerja keras dan usaha yang dilakukan dan dapat dikendalikan. Individu dengan kecendrungan *internal locus of control* memiliki keyakinan individu bahwa kejadian yang dialami merupakan akibat dari perilaku dan tindakan nya sendiri, memiliki kendali yang baik terhadap perilakunya sendiri, cendrung dapat mempengaruhi orang lain, yakin bahwa usaha yang dilakukan dapat berhasil, aktif mencari informasi dan pengetahuan terkait situasi yang sedang dihadapi (Fadilah & Mahyuny, 2018) . Dapat diambil kesimpulan bahwa *Internal locus of control* adalah keyakinan dalam diri dan percaya bahwa dirinya dapat mengendalikan apa yang terjadi didepan dalam kehidupannya dengan karakteristik selalu mempunyai motivasi yang tinggi dalam hal apapun, inisiatif dalam tindakan dan pemikiran, mempunyai harapan, serta usaha yang tinggi karena keyakinan dalam diri akan kesuksesan yang ingin diraih. M. Rahman (2012) menjelaskan untuk mengukur internal locus of control terdapat dua indikator, yaitu: kemampuan dan usaha.

METODE PENELITIAN

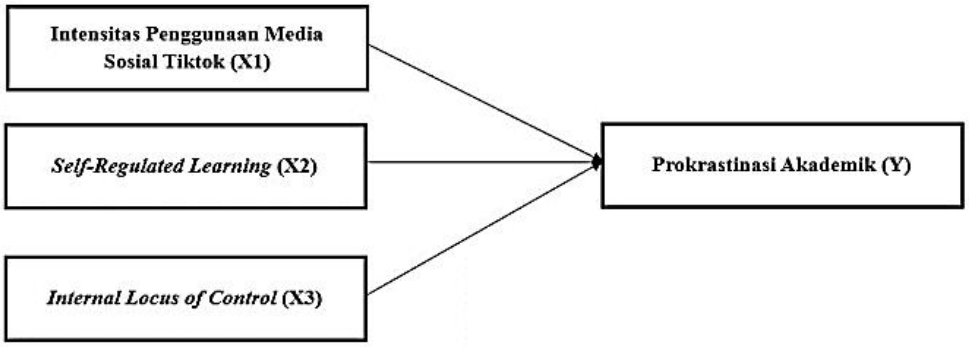
Metode kuantitatif digunakan untuk penelitian ini. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang mengandalkan pengukuran secara objektif dan analisis statistik pada sampel yang diperoleh melalui kuisioner, tes atau instrument penelitian lain untuk menguji hipotesis yang diajukan peneliti pada penelitian yang dilakukan Thabroni (2023) . Menurut Sugiyono (2018, hal.14) metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang mengandalkan empirisme yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel umumnya menggunakan *random sampling* dan analisis data bersifat banyaknya (kuantitatif) dengan tujuan untuk menguji hipotesis.

Perumusan Hipotesis

Berdasarkan hasil dari penelitian relevan yang terdahulu dan kerangka teori yang telah dijelaskan, maka dapat dirumuskan hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

H1 : Terdapat pengaruh dari intensitas penggunaan media sosial Tiktok terhadap prokrastinasi akademik
H2 : Terdapat pengaruh dari *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik
H3 : Terdapat pengaruh dari *internal locus of control* terhadap prokrastinasi akademik

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sumber data primer yang didapatkan langsung dari sumber objek penelitian atau responden melalui pengisian kuesioner yang memuat daftar pertanyaan yang diharuskan diisi oleh responden. Instrumen kuesioner berisi pertanyaan yang digunakan untuk mendapatkan data mengenai variabel intensitas penggunaan media sosial Tiktok (X_1), *self-regulated learning* (X_2), *internal locus of control* (X_3) dan prokrastinasi akademik (Y). Metode pengumpulan data ini dipilih oleh peneliti karena adanya kesesuaian dengan tujuan penelitian yang hendak dicapai, yaitu memperoleh informasi yang berkaitan langsung dengan kondisi objek pada saat pelaksanaan.



Gambar 1. Kerangka Konseptual

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Analisis Regresi Berganda

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	75.355	1.574		47.889	.000
	Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok	.124	.022	.176	5.710	.000
	Self-regulated Learning	-.786	.032	-.902	-24.641	.000
	Internal Locus of Control	-.087	.027	-.112	-3.166	.002

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Dari persamaan tersebut dapat diketahui bahwa nilai 75,355 merupakan konstanta. Nilai konstanta merupakan nilai positif yang berarti menunjukkan pengaruh yang searah antara variabel independen dan variabel dependen. Hal ini menunjukkan bahwa jika semua variabel independen yang meliputi X1, X2, X3 bernilai 0, maka Y secara rata-rata adalah 75,355. Nilai koefisien variabel X1 yaitu Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok memiliki nilai positif sebesar 0,124. Hal ini menunjukkan apabila X1 mengalami kenaikan sebesar satu, maka Y akan naik sebesar 0,124 dengan asumsinya variabel X lainnya dianggap konstan. Selanjutnya nilai koefisien variabel X2 yaitu *Self-regulated Learning* memiliki nilai negatif yaitu sebesar -0,786. Hal ini menunjukkan apabila X2 mengalami kenaikan sebesar satu, maka Y akan turun sebesar -0,786 dengan asumsinya variabel X lainnya dianggap konstan. Hal yang sama juga diperoleh X3 yaitu *Internal Locus of Control* dengan nilai koefisiennya sebesar -0.087. Hal ini menunjukkan apabila X2 mengalami kenaikan sebesar satu, maka Y akan turun sebesar -0,087 dengan asumsinya variabel X lainnya dianggap konstan.

Dikarenakan nilai koefisien memiliki nilai positif ini menandakan adanya pengaruh yang searah antara variabel independen yaitu X1 dengan variabel dependen yaitu variabel Y. Sedangkan sebaliknya untuk variabel X2 dan X3 memiliki arah yang negatif sehingga adanya pengaruh yang berlawanan dengan variabel Y.

Tabel 2. Uji t

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	
		B	Std. Error	Beta		Sig.
1	(Constant)	75.355	1.574		47.889	.000
	Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok	.124	.022	.176	5.710	.000
	Self-regulated Learning	-.786	.032	-.902	-24.641	.000
	Internal Locus of Control	-.087	.027	-.112	-3.166	.002

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Pada hasil yang ditampilkan merupakan hasil dari uji t. Variabel X1 yaitu Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok memperoleh t hitung sebesar 5,710. Dengan hasil ini maka didapatkan hasil t hitung dari intensitas penggunaan media sosial yaitu 5,710 > 1,974 dengan memperoleh nilai signifikansi kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel X1 yaitu Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan terhadap variabel Y yaitu Prokrastinasi Akademik.

Hasil selanjutnya dari variabel X2 yaitu *Self-regulated Learning* memperoleh t hitung sebesar -24,641 serta nilai signifikansi nya kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *Self-regulated Learning* mempunyai pengaruh ke arah negatif dan signifikan terhadap variabel Y yaitu Prokrastinasi Akademik.

Kemudian untuk variabel X3 yaitu *Internal Locus of Control* memperoleh t hitung sebesar -3,166 serta nilai signifikansinya kurang dari 0,05. Maka dengan hasil ini dapat disimpulkan bahwa variabel *Internal Locus of Control* mempunyai pengaruh negatif dan signifikan terhadap variabel Y yaitu Prokrastinasi Akademik.

Tabel 3. Uji F

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4338.697	3	1446.232	336.786	.000[b]
	Residual	695.664	162	4.294		
	Total	5034.361	165			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Internal Locus of Control, Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok, Self-regulated Learning

Pada hasil uji F yang disajikan dapat diketahui bahwa F hitung sebesar 336,786. Dengan hasil ini dikarenakan F hitung lebih besar dari F tabel maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok, *Self-regulated Learning* dan *Internal Locus of Control* terhadap Prokrastinasi Akademik.

Tabel 4. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.928[a]	.862	.859	2.072

a. Predictors: (Constant), Internal Locus of Control, Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok, Self-regulated Learning

b. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan dari hasil pengujian koefisien determinasi yang disajikan pada tabel 4.20, maka dapat diketahui bahwa nilai R atau nilai korelasi berganda berada pada nilai 0,928. Kemudian R square yang merupakan nilai koefisien determinasi berada pada nilai 0,862. Nilai selanjutnya yaitu *Adjusted R Square* atau koefisien determinasi yang telah disesuaikan berada pada nilai 0,859. Dengan hasil ini maka dapat disimpulkan bahwa besarnya persentase pengaruh dari Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok (X1), *Self-regulated Learning* (X2) dan *Internal Locus of Control* (X3) adalah sebesar 86% sedangkan sisanya atau sebanyak 14% dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Pembahasan

1. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dipaparkan, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif dari intensitas penggunaan media sosial Tiktok terhadap prokrastinasi akademik. Tingkat penggunaan media sosial Tiktok ini terbukti meningkatkan sifat menunda tugas akademik para siswa di SMKN 12 dan SMKN 23 Jakarta. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai koefisien variabel X1 yaitu Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok memiliki

nilai positif sebesar 0,124 yang menunjukkan apabila X1 mengalami kenaikan sebesar satu, maka Y akan naik sebesar 0,124. Hasil selanjutnya dari uji t juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari intensitas penggunaan media sosial Tiktok terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan dengan perolehan t hitung sebesar 5,710 dengan t tabel sebesar 1,975 dan signifikansi kurang dari 0,05. Maka dapat disimpukan bahwa intensitas penggunaan media sosial Tiktok berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas dalam bermain media sosial Tiktok maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik. Sehingga dengan hasil ini H1: terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial Tiktok terhadap prokrastinasi akademik diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rasmitasari et al., (2022) dan Yudha et al., (2023) yang meneliti tentang pengaruh media sosial terhadap prokrastinasi dengan sampelnya merupakan siswa sekolah menengah atas sederajat. Dalam penelitian tersebut terungkap bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Siswa akan mudah untuk meninggalkan tugas serta tanggung jawab akademik mereka apabila sudah kecanduan dalam bermain media sosial sehingga dari kecanduan tersebut timbul rasa malas yang pada akhirnya tingkat prokrastinasi akademik pun meningkat. Pengaruh dari intensitas penggunaan media sosial Tiktok ini juga dijelaskan pada Theory of Planned Behaviour yang dikemukakan oleh Ajzen (1991) menjelaskan bahwa perilaku muncul karena adanya niat dari individu tersebut untuk berperilaku dan niat individu disebabkan oleh beberapa faktor internal maupu eksternal dari setiap individu tersebut. Niat tersebut merupakan sebuah indikasi seseorang terhadap seberapa keras seseorang untuk mencoba, seberapa besar usaha mereka dalam merencanakan untuk melakukan perilaku tersebut oleh karenanya karena disini siswa sangat berniat untuk mengakses media sosial secara berlebihan sehingga terwujudnya rasa malas dan pada akhirnya berdampak pada tingginya tingkat prokrastinasi akademik.

2. Pengaruh *Self-regulated Learning* terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dijelaskan sebelumnya, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif dari self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari uji t dengan variabel self-regulated learning memperoleh t hitung sebesar -24,641 dengan hasil yang negatif menandakan adanya pengaruh yang negatif terhadap prokrastinasi akademik. Nilai signifikansi yang diperoleh pula pada uji t menunjukan nilai signifikansi < 0,001 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Self-regulated learning berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Semakin tinggi self-regulated learning yang dimiliki oleh siswa SMKN 12 Jakarta dan SMKN 23 Jakarta maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya apabila tingkat self-regulated learning rendah maka akan semakin tinggi tingkat prokastinasi akademik yang dimiliki. Sehingga dengan hasil ini H2: terdapat pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik diterima.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Usop & Astuti (2022) yang menemukan adanya pengaruh negatif dan signifikan dari self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik dengan dibuktikan dari perolehan t hitung sebesar -2.251 dengan nilai signifikansi sebesar .025, karena nilai signifikansi (p) < 0,05. Menurutnya -self-regulated learning sangat dibutuhkan untuk mengurangi prokrastinasi akademik karena dalam

pembelajaran dibutuhkan kemampuan individu yang baik dalam mengelola, merencanakan dan mengarahkan diri untuk belajar. Hasil penelitian sejalan selanjutnya yaitu dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Chotimah et al., (2020) yang menemukan pengaruh negatif dan signifikan self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik. Menurut kesimpulan dari penelitian yang dilakukan Rendahnya prokrastinasi akademik ini dikarenakan seorang mampu secara mandiri melakukan perencanaan, pengaturan, dan pengontrolan diri terhadap berbagai hal yang dapat mengarahkan pikiran, motivasi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan tersebut.

Hasil yang ditemukan pada penelitian ini berkaitan dengan teori sosial kognitif yang dikemukakan oleh Albert Bandura pada tahun 1970-an yang mengemukakan Self-regulated learning merupakan tindakan yang dilakukan untuk mencapai tujuan belajar dengan baik. Melalui pelaksanaan strategi self- regulated learning bisa belajar secara mandiri, aktif dalam melaksanakan kegiatan belajarnya, mempunyai tujuan strategis serta keteguhan dalam belajar, dan mempunyai keahlian buat mengevaluasi kegiatan belajarnya yang berkaitan dengan tujuan yang sudah terbuat dalam belajar. Oleh karena itu self-regulated learning sangat penting dimiliki oleh para siswa untuk menekan tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki.

3. Pengaruh *Internal Locus of Control* terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dijelaskan sebelumnya, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif dari Internal locus of control terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari uji t dengan variabel internal locus of control memperoleh t hitung sebesar -3,166 dengan hasil yang negatif tersebut maka menandakan adanya pengaruh yang tidak searah atau negatif dari internal locus of control dengan prokrastinasi akademik. Hasil uji t atau uji hipotesis tersebut juga menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh oleh variabel internal locus of control berada dibawa 0,05 yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan dari internal locus of control terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa antara variabel internal locus of control dengan prokrastinasi akademik terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan yang menandakan semakin tinggi tingkat internal locus of control yang dimiliki oleh para siswa SMKN 12 Jakarta dan SMKN 23 Jakarta maka semkain rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki dan sebaliknya apabila tingkat dari internal locus of control menurun maka tingkat prokrastinasi akademik akan meningkat. Sehingga dengan hasil ini H3: terdapat pengaruh internal locus of control terhadap prokrastinasi akademik diterima.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prayoga et al (2023) dan Permaini & Andriani (2023) yang menemukan hasil yang sama yaitu adanya pengaruh negatif dan signifikan dari internal locus of control terhadap prokrastinasi akademik. Internal locus of control menjadi faktor penting dalam hal menurunkan tingkat prokrastinasi akademik karena Semakin besarnya nilai locus of control yang dimiliki seseorang menunjukkan bahwa individu tersebut mampu mengendalikan dirinya yang menjadikannya mampu bertanggung jawab atas apa yang menjadi kewajibannya. Keyakinan yang kuat dalam diri mampu meningkatkan semangat serta ingat dengan tujuan yang telah dibuat dalam pencapaian pembelajaran yang bagus. Hal ini didukung oleh teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Rotter (1996) dengan kesimpulan pada teori ini yang dimana kendali atas diri seseorang tidak hanya dari lingkungan namun ada pada dirinya sendiri. Lantas internal locus of control akan mempengaruhi siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam proses pembelajaran pada sekolah dan mengerjakan tugas – tugasnya. Maka dalam hal ini

membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat internal locus of control maka akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari pengolahan serta analisis data yang telah dilakukan untuk menguji adanya pengaruh dari intensitas penggunaan media sosial Tiktok, *self-regulated learning* dan *internal locus of control* terhadap prokrastinasi akademik pada SMK Negeri di Jakarta Utara, maka pada penelitian ini dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut:

1. Intensitas penggunaan media sosial Tiktok berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial Tiktok yang dilakukan oleh para siswa maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dialami dan apabila tingkat mengakses media sosial Tiktok diturunkan oleh para siswa maka ini juga akan menurunkan tingkat prokrastinasi akademik.
2. *Self-regulated learning* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki siswa seperti dalam mengelola, merencanakan dan mengarahkan diri untuk belajar maka tingkat prokrastinasi akademik yang dialamin pun menurun. Begitupun sebaliknya, apabila tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki siswa rendah maka tingkat prokrastinasi akademik akan tinggi.
3. *Internal locus of control* berpengaruh negative dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menujukkan bahwa semakin tinggi *internal locus of control* seperti keyakinan diri, kepercayaan kepada kemampuan dan tanggung jawab terhadap masa depan maka tingkat prokrastinasi akademik pun menurun. Begitupun sebaliknya, apabila tingkat *internal locus of control* yang dimiliki para siswa rendah maka tingkat prokrastinasi akademik pun akan meningkat.

DAFTAR REFERENSI

Adilla, p. N., & lubis, w. U. (2024). Pengaruh Penggunaan Sosial Media Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di Sma Negeri 2 Medan. *Indopedia*, *2*(1).

Afifatus, f. M., bimbingan, s. P., konseling, d., keguruan, f., & pendidikan, i. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dengan Prokrastinasi Akademik. In *triadik* (vol. 18, issue 1).

Amalia, r., azis, m., & abd rijal. (2023). Analisis Hubungan Antara Locus of Control Dan Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Makassar. *Pinisi jurnal of education*, *3*(3).

Asiyah, n., & syukur, f. (2019). Internal locus of control, self-efficacy, self-esteem, dan prokrastinasi akademik mahasiswa pai fitk uin walisongo semarang. *Journal of islamic studies and humanities*, *4*(1), 127–155. Https://doi.org/10.21580/jish.41.4796

Asri, d. N. (2018). *Prokrastinasi akademik: teori dan riset dalam perspektif pembelajaran berbasis proyek dan self-regulated learning* (d. Apriandi, ed.; 1st ed.). Unipma press.

Ayu ratih pradnyanawati, p., & luh indah desira swandi, n. (2022). Peran kecenderungan kecanduan gawai dan self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa sman x di kabupaten badung. In *jurnal psikologi konseling* (vol. 20, issue 1).

Azizah, n., pendidikan ekonomi, j., & ekonomi, f. (2020). *Economic education analysis journal terakreditasi sinta 5 pengaruh perfeksionisme, konformitas, dan media sosial terhadap*

prokrastinasi akademik dengan academic hardiness sebagai variabel moderasi. Https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240

Chotimah, c., nurmufida, l., & tulungagung, i. (2020). *Pengaruh self regulated learning dan pola asuh orang tua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa*. *55*(1). Http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/jmpi/index

Dara, y. L., wolor, c. W., & marsofiati, m. (2023). Pengaruh perfeksionisme, manajemen waktu, dan internal locus of control terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Serumpun : journal of education, politic, and social humaniora*, *1*(2), 139. Https://doi.org/10.61590/srp.v1i2.93

Darmawan, g. P. (2018). Pengaruh self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi. *Jurnal pendidikan ekonomi undiksha*, *10*(2).

Dewa, c. B., & safitri, l. A. (2021). Pemanfaatan media sosial tiktok sebagai media promosi industri kuliner di yogyakarta pada masa pandemi covid-19 (studi kasus akun tiktok javafoodie). *Khasanah ilmu : jurnal pariwisata dan budaya*, *12*(1).

Dona tekla isoprilda, a., anggraini, s., & studi psikologi, p. (2023). Gambaran prokrastinasi akademik pada siswa di smk sint gabriel maumere 1). In *jurnal disputare* (vol. 10, issue 2).

Fadilah, & mahyuny, s. R. (2018). Analisis faktor yang mempengaruhi locus of control mahasiswa pendidikan matematika fkip universitas samudra . *(jipi) jurnal ipa dan pembelajaran ipa*, *2*(2), 100–105.

Ferrari, j. R., johnson, j. L., & mccown, w. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment.* Plenum press.

Firliana, d., & dariyo, a. (n.d.). *Dampak penggunaan aplikasi tiktok terhadap prokrastinasi akademik siswa di sma x jakarta*.

'Firliana, d. 'Dariyo, a. (2023). Dampak penggunaan aplikasi tiktok terhadap prokrastinasi akademik siswa di sma x jakarta. *Jurnal pendidikan tambusai*, *7*(3), 28056–28062.

Firman, a., taufik, yendi, f. M., & yuca, v. (2019). Peningkatan locus of control dalam mereduksi prokrastinasi akademik mahasiswa. *Schoulid: indonesian journal of school counseling*, *4*(2), 41–43.

Galin dwi rizki, b., mudrikah, s., & korespondensi, a. (2023). *Business and accounting education journal peran locus of control dalam memoderasi pengaruh self regulated learning, per-feksionisme dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik maha-siswa*. Https://doi.org/10.15294/baej.v4i3.75965

Ghozali, i. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program ibm spss 23* (8th ed.). Badan penerbit universitas diponegoro.

Ghufron, m. N., & risnawati, r. (2014). *Teori-teori psikologi*. Ar-ruzz media.

Harahap, d. P. (2023). Meningkatkan self regulated learning pada siswa melalui strategi belajar berdasar regulasi diri. *Journal on education*, *05*(03), 7056–7068.

Hervani, s. G. (2016). Penggunaan sosial media dan dampak terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas negeri yogyakarta angkatan 2013. *E-jurnal bimbingan dan konseling*, *2*.

Howarth, josh. (2024). *Tiktok user age, gender, & demographics (2024)*.

Ilham wardhana haeruddin, m., dipoatmodjo, t. S., sahabuddin, r., ikhwan maulana haeruddin, m., negeri makassar, u., & selatan, s. (2023). Pengaruh lingkungan kerja fisik dan non fisik terhadap kepuasan kerja karyawan pada pt pelindo (persero) regional iv makassar. In *jurnal ilmiah ekonomi dan bisnis* (vol. 2, issue 1).

Jannah, m., & dan konseling, b. (n.d.). *Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri surabaya academic procrastination (conduct academic delay) students faculty of education surabaya state university dr. Tamsil muis*.

Khasanah, a., & panduwinata, l. F. (2022). Pengaruh locus of control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan administrasi perkantoran unesa di masa pandemi. *Jurnal pendidikan tambusai*, *6*(1).

Kristanto, a., & pradana, h. D. (2022). Mengembangkan kemampuan self-regulated learning bidang metakognisi. *Jurnal pedagogi dan pembelajaran*, *5*(3), 518–524. Https://doi.org/10.23887/jp2.v5i3.44331

Kustiawan, dr. W., ma, amelia, r. N., & sugiarto, s. (2022). Dampak media sosial tiktok terhadap perilaku remaja pada era globalisasi. *Jurnal ilmu komputer, ekonomi dan manajemen (jikem)*, *2*(1), 2108–2115.

Lasari, d., marjohan, & karneli, y. (2019). Kontribusi locus of control dan perfeksionis terhadap prokrastinasi akademik siswa serta implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sman 10 padang. *Jurnal sosial humaniora (jsh)*, *2*(1).

Maesaroh, s., & saraswati, s. (2020). Prediksi locus of control internal dan kecerdasan emosi dengan kematangan karir. *Jurnal edukasi*, *6*(1), 90–93.

Maghfiroh, a., sumiati, a., & zulaihati, s. (2022). *Pengaruh self-regulated learning, lingkungan teman sebaya, dan task aversiveness terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa s1 program studi kependidikan 2018 fakultas ekonomi universitas negeri jakarta*. *2*(1). Https://doi.org/10.53067/ijebef

Mardiani, i., zulaihati, s., & sumiati, a. (2021). Hubungan antara locus of control dan perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akuntansi. *Edukatif : jurnal ilmu pendidikan*, *3*(6), 3579–3592. Https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.805

Ma'una, s. V, islamiyah, i. I., & nurjannah iqlima, z. (2021). Faktor-faktor penyebab tingginya minat generasi post-millenial indonesia terhadap penggunaan aplikasi tik-tok. *Social science educational research*, *2*(1), 40–53.

Nurfitriyanti, m., rosa, n. M., & nursa'adah, f. P. (2020). Pengaruh kemampuan berpikir kritis, adversity quotient dan locus of control terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal kajian pendidikan matematika*.

Nuryana, m. B., fatimah, s., & yuliani, w. (2022). Validitas dan reliabiltas angket prokrastinasi akademik. *Fokus (kajian bimbingan & konseling dalam pendidikan)*, *5*(5), 352–357. Https://doi.org/10.22460/fokus.v5i5.7409

Oktia, v., monika, s., wijaya, e., tri, s., sakti, m., & tarumanagara, u. (n.d.). *Hubungan antara self-regulated learning dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir*. Https://journal-mandiracendikia.com/jikmc

Permaini, l., & andriani, l. (2023). *Pengaruh locus of control dan motivasi terhadap prokrastinasi… pengaruh locus of control dan motivasi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa universitas lampung*.

Prayoga, a., harini, h., & totalia, s. A. (2023). Pengaruh internal locus of control dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa fkip uns. *Journal on education*, *05*(04), 14021–14030.

Priyatmo silondae, d., & bimbingan dan konseling, j. (n.d.). *Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik terhadap penyelesaian tugas akhir mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling fkip universitas halu oleo kendari* (vol. 3).

Pujiastuti, r., sari, m. T., imawati, d., & syahputri. (2023). Pengaruh regulasi diri terhadap

prokrastinasi akademik siswa kelas xii di sma negeri 11 samarinda. *Motivasi*, *8*(1).

Putri audyssa mulfi, n., ahkam alwi, m., & akmal, n. (2023). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma negeri 14 gowa. In *sosial dan humaniora* (vol. 3, issue 1).

Putri, k. A. R., sumaryati, s., & ivada, e. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan akuntansi . *Jurnal tata arta*, *8*(3).

Raharjo, d. P. (2021). Intensitas mengakses internet dengan perilaku phubbing. *Psikoborneo jurnal imiah psikolog*, *9*(1), 1–12.

Rahmah, a. (2021). Contributions between internet addiction and the use of social media on academic procrastination in class xi student at sma negeri 2 banjarmasin . *Pelayanan bimbingan dan konseling*, *4*(2).

Rahmanillah, n. R., & qomariyah, n. (2018). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. *Jurnal psikologi*, *11*(2), 117–125. Https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2256

Rante, s. V. N., & tulak, h. (2023). Pengaruh penggunaan aplikasi tiktok terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas vi sdn 4 makale utara. *Jimps: jurnal ilmiah mahasiswa pendidikan sejarah*, *8*(3), 3266–3233.

Rasmitasari, d. M., rahman, a., & nurhadi. (2022). Pengaruh intensitas mengakses tiktok terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa sma n 3 sragen. *Jupe: jurnal pendidikan mandala*, *7*(4).

Robbi fathoni, a., & indrawati, e. (2022). Pengaruh self-regulated learning dan motivasi berprestasi terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal indonesia sosial sains*, *3*(7), 1018–1026. Https://doi.org/10.36418/jiss.v3i7.646

Rotter, j. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs : general and applied*, *80*(1), 1–28.

Rusmaini, gunartin, surasni, & lubis, m. (2021). Mengatasi faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. *Pekodimas : jurnal pengabdian kepada masyarakat* , *6*(1), 30–39.

Rusmaini, & rahayu, p. (2019). Analisis faktor-faktor penentu prokrastinasi akademik dan pengaruhnya terhadap prestasi belajar mahasiswa . *Pekobis jurnal pendidikan, ekonomi dan bisnis* , *4*(2).

Santika, w. S., & sawitri, d. R. (2016). *Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas xi sma negeri 2 purwokerto* (vol. 5, issue 1).

Saputra, w. N. E., handaka, i. B., & sari, d. K. (2019). Self-regulated learning siswa smk muhammadiyah di kota yogyakarta: kedua orang tua berpengaruhkan? *Jurnal pendidikan (teori dan praktik)*, *4*(1), 7. Https://doi.org/10.26740/jp.v4n1.p7-11

Sari, v. M. (2019). Hubungan locus of control internal dan interaksi teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik mengerjakan tugas pada siswa. *Prosiding seminar nasional magister psikologi universitas ahmad dahlan* .

Satrio, l. B., dini, r. R., & nurhadianti, d. (2024a). Hubungan lokus kendali internal dan persepsi pola asuh otoriter dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma x. *Jurnal psikologi kreatif inovatif*, *4*(2), 15. Https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i2

Satrio, l. B., dini, r. R., & nurhadianti, d. (2024b). Hubungan lokus kendali internal dan persepsi pola asuh otoriter dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma x. *Jurnal psikologi kreatif inovatif*, *4*(2), 15. Https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i2

Sestiani, r. A., septiana, a. C., putri setiawan, x. P., & muhid, a. (2022). Edukasi literasi digital untuk meningkatkan self regulated learning pada mahasiswa. *Philanthropy: journal of*

psychology, *6*(2), 202. Https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i2.5299

Siregar, r., harahap, n., & meidipa, l. (2019). Efektifitas penggunaan whatsapp untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa bahasa inggris di universitas graha nusantara. *Urnal lppm ugn*, *9*(3).

Sudjianto, m. P., & alimbudiono, r. S. (2021). *Dampak prokrastlnasl akademlk pada lpk mahaslswa akuntansl unlversltas surabaya* (cv. Mitra abisatya, ed.; 1st ed.). Cv. Mitra abisatya.

Supriyatno, y., supriyatno guru, y., plus, m., bukhori, a., & brebes, t. (2023). *Perilaku prokrastinasi akademik siswa (sebuah studi kasus pada siswa di mts al-bukhori brebes) academic prosthetic behavior of a student (a case study on students at mts al-bukhori brebes)*. *2*(4).

Syahrina, i. A., & muarifah, a. (2023). Conscientiousness dan self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan sistem komputer. *Psikobuletin:buletin ilmiah psikologi*, *4*(3), 250. Https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.25270

Syam, r., & dahlan. (2021). Kalau bisa besok, kenapa harus sekarang? Perbedaan tingkat prokrastinasi ditinjau dari locus of control pada mahasiswa psikologi unm. *"gema kampus" iisip yapis biak*, *16*(1), 59–61.

Tajibu komunikasi penyiaran islam uin alauddin, k. (2021). *Pengaruh media sosial instagram terhadap perilaku keagamaan remaja di kecamatan rilau ale kabupaten bulukumba*. Pengaruh media sosial instagram. Https://mandhoteck.wordpress.com

Tannia, l. N., & monika, m. (2022). Intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh. *Edukatif : jurnal ilmu pendidikan*, *4*(4), 5203–5212. Https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135

Tewal, b., adolfina, pandowo, m. Ch. H., & tawas, h. N. (2017). *Perilaku organisasi* (1st ed.). Cv. Patra media grafindo bandung.

Thabroni, g. (2023, november 10). *Metode penelitian kuantitatif: pengertian, karakteristik & jenis*. Serupa.id.

Triyono, & khairi, a. (2018). Prokrastinasi akademik siswa sma(dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal al qalam*, *19*(2).

Tuzzakiyah, a., faslah, r., & yohana, c. (2023). The influence of locus of control and academic stress on academic procrastination of class xi students at smk negeri 50 jakarta. *International journal of social science, education, communication and economics (sinomics journal)*, *2*(1), 103–118. Https://doi.org/10.54443/sj.v2i1.117

Umairah, s., & dabi, s. A. (2023). Self regulated learning terhadap prestasi belajar untuk siswa smk negeri 1 kota ternate. *Action research literate*, *1*(1). Https://arl.ridwaninstitute.co.id/index.php/arl

Usop, d. S., & astuti, a. D. (2022). Pengaruh self-regulated learning, intensitas penggunaan media sosial, dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal ilmiah profesi pendidikan*, *7*(3c), 1782–1790. Https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839

We are social. (2024). *Digital 2024: 5 billion social media users*.

Widya, a., & psikologi, n. J. (2019). Acta psychologia hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. In *acta psychologia* (vol. 1, issue 2). Http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia

Yanuardianto, e. (2019). Teori kognitif sosial albert bandura (studi kritis dalam menjawab problem pembelajaran di mi). *Auladuna : jurnal prodi pendidikan*, *1*(2), 94–111. Https://doi.org/https://doi.org/10.36835/au.v1i2.235

Yudha, a. W., yulianti, y., & gutji, n. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial tiktok terhadap

prokrastinasi akademik siswa di sma n 10 kota jambi. *Biblio couns : jurnal kajian konseling dan pendidikan*, *6*(2), 68–80.

Yunita, i., & rahayu, a. (2021). Internal locus of control dan konsep diri hubungannya dengan kematangan karir siswa sma x bekasi. *Jurnal ikra-ith humaniora*, *5*(1).

Zimmerman, b. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: an overview. Educational psychologist. *Journal of education psycology*.