



**PENGARUH PROKRASTINASI AKADEMIK DAN REGULASI
EMOSI TERHADAP INTENSITAS PENGGUNAAN SOSIAL
MEDIA PADA SISWA SMK NEGERI SE-WILAYAH
SEMARANG SELATAN**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Jurusan Bimbingan dan Konseling

oleh

Ayu Setia Sari Rahmani

1301415084

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2019

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul **“Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Emosi Terhadap Intensitas Penggunaan Sosial Media pada Siswa SMK Negeri Se-Wilayah Semarang Selatan”** benar-benar hasil karya sendiri, bukan buatan orang lain, dan tidak menjiplak karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, 25 Oktober 2019



Ayu Setia Sari Rahmani

NIM. 1301415084


PENGESAHAN

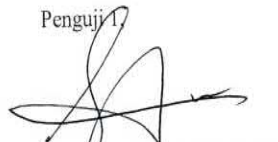
Skripsi dengan judul **“Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Emosi terhadap Intensitas Penggunaan Sosial Media pada Siswa SMK Negeri Se-Wilayah Semarang Selatan”** yang disusun oleh Ayu Setia Sari Rahmani dengan NIM 1301415084 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa tanggal 19 November 2019.

PANITIA:




Dr. Drs. Edy Purwanto, M.Si.
NIP. 196301211987031001

Sekretaris

Kusnarto Kurniawan, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 197101142005011002

Penguji 1,

Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph.D
NIP. 197807012006041002

Penguji 2,

Muslikah, S.Pd., M.Pd
NIP. 198611082014042002

Penguji 3,

Mulawarman S.Pd., M.Pd., Ph.D
NIP. 19771223 200501 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Sabar dan pintar itu berteman baik. Jiwa akan sehat dan selamat kalau sering mengingatkan diri untuk berpihak pada kesabaran.

(Ayu Setia Sari Rahmani)

Persembahan :

Seiring rasa syukur dan atas ridho-Nya,
skripsi ini saya persembahkan kepada:

Almamater Jurusan Bimbingan dan
Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Semarang

PRAKATA

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Emosi terhadap Intensitas Penggunaan Sosial Media pada Siswa SMK Negeri Se-Wilayah Semarang Selatan”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa dalam melaksanakan penelitian dan menyusun skripsi selalu mendapat bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Achmad Rifai, RC, M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin dan dukungan penelitian ini.
3. Kusnarto Kurniawan S.Pd., M.Pd, Kons, Ketua Jurusan BK Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk memaparkan gagasan dalam bentuk skripsi ini.
4. Mulawarman S.Pd., M.Pd., Ph.D, Dosen pembimbing utama sekaligus dosen penguji 3 yang telah membimbing, mengarahkan dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi.
5. Sunawan S.Pd., M.Si., Ph.D, Dosen wali dan juga dosen penguji 1 yang telah membimbing, mengarahkan, memotivasi, dan menguji penulis dalam penyusunan skripsi.
6. Muslikah, S.Pd., M.Pd, Dosen penguji 2 sekaligus validator yang telah yang telah membimbing, mengarahkan, memotivasi, dan menguji penulis dalam penyusunan skripsi.
7. Bapak dan Ibu Dosen BK yang telah membekali peneliti dengan ilmu pengetahuan.

8. Kepala sekolah SMK Negeri 3 Semarang, Kepala Sekolah SMK Negeri 4 Semarang, dan Kepala Sekolah SMK Negeri 8 Semarang yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian.
9. Dewan Guru, Karyawan dan Siswa baik dari SMK Negeri 3 Semarang, SMK Negeri 4 Semarang, dan SMK Negeri 8 Semarang yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.
10. Kedua orang tua Papah dan Mamah tercinta Kholidi Hadi dan Waryati serta Dek Ilham Rais Hasani yang dengan tulus, penuh kasih sayang dan kesabaran memberikan kepercayaan, dorongan semangat, dukungan materil dan doa yang tidak pernah putus sehingga dapat menyelesaikan studi. Khusus untuk Papah dan Mamah terimakasih untuk kasih sayang dan perhatiannya selama ini, untuk motivasi yang Papah dan Mamah berikan, semoga kelak penulis bisa segera membahagiakan kalian, *I Love you So Much*.
11. Ayu Setia Sari Rahmani yang telah mengorbankan waktu, pikiran dan tenaga hingga skripsi ini selesai.
12. Alfa Setya Rachim, Alif Nurjanah, Hanna Permata Hanifa, Fitri Maimunah, Nugraheni Puji Lestari yang menemani, mendengarkan keluh kesah dan memberikan motivasi sampai skripsi ini selesai.
13. Aisyah Setyaningrum, Kartika Sekar Pambayun dan teman-teman yang telah membantu penulis meluangkan waktu dan kendaraannya selama proses penelitian.
14. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan Pendidikan di Indonesia.

Penulis

ABSTRAK

Rahmani, Ayu Setia Sari. (2019). *Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Emosi Terhadap Intensitas Penggunaan Sosial Media Pada Siswa SMK Negeri se-Wilayah Semarang Selatan*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Mulawarman S.Pd., M.Pd., Ph.D

83% intensitas penggunaan sosial media yang terjadi pada siswa menjadi fenomena dalam penelitian ini, intensitas penggunaan sosial media yang tinggi ini terjadi dikarenakan tingginya prokrastinasi dan rendahnya gerulasi emosi dalam diri seorang individu. Prokrastinasi dianggap berhubungan dengan intensitas penggunaan sosial media karena rendahnya pengaturan emosi seseorang dan meningkatnya kecenderungan dalam mengakses sosial media. Tujuan dalam penelitian ini yakni untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri Se-Wilayah Semarang Selatan.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *ex post facto* dengan model korelasi. Murid SMK N se Wilayah Semarang Selatan menjadi populasi dalam penelitian ini yang jumlahnya mencapai 3291 dan sampel yang diambil menjadi 248 murid ditentukan dari teknik *Stratified Proporsional Random Sampling* dan *cluster random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik, skala regulasi emosi dan skala intensitas penggunaan sosial media. Datanya dianalisis menggunakan teknik analisis regresi ganda. Skala koefisiennya adalah 0,344 – 0,608; 0,344 – 0,586; dan 0,344 – 0,575 dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,878; 0,865; dan 0,813. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi beganda.

Hasil dari analisis regresi berganda menunjukkan bahwa (1) Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik terhadap intensitas penggunaan sosial media ($\beta = 0,524$; $t = 11,631$; $p < 0,05$); (2) Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media ($\beta = -0,390$; $t = -8,648$; $p < 0,05$); (3) Terdapat pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media $R = 0,718$, $F = 146,530 > 3,03$, $p < 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, maka dapat disimpulkan bahwa dengan meminimalkan prokrastinasi akademik dan pengaturan emosi yang lebih baik, maka intensitas penggunaan sosial media akan semakin rendah. Dengan penelitian ini harapannya guru BK dapat memberikan sebuah layanan melalui format BKp (Bimbingan Kelompok) dengan tema sosial maupun pribadi dengan tema sosiodrama dan format individu dengan pendekatan behavior teknik kontrak perilaku.

Kata Kunci: intensitas penggunaan sosial media, prokrastinasi akademik, regulasi emosi.

ABSTRACT

Rahmani, Ayu Setia Sari. (2019). The Influence of Academic Procrastination and Emotion Control towards The Intensity of the Use of Social Media to Students of SMK Negeri in Several Regions of South Semarang. The Final Project. Department of Guidance and Counseling, Faculty of Science Education, Universitas Negeri Semarang. Advisor Mulawarman, S.Pd., M, Pd., Ph.D.

83% intensity of the use of social media which took place in students' lives became the phenomenon of this study, the high intensity of the use of social media occurred because of one's high intensity of procrastination and low intensity of emotion control. Procrastination was regarded as to have a correlation with the intensity of the use of social media that was caused by one's low emotion control and the higher tendency of accessing the social media. The aims of this study are to find out whether there are any impact from academic procrastination and emotion control and how much it is towards the intensity of the use of social media to students of SMK Negeri in Several Regions of South Semarang.

The research type used was ex post facto with correlational design. Students of SMK Negeri in several regions of South Semarang were the population of this current research. There were 3.291 students and only 248 students who became the sample determined by employing Stratified Proportional Random Sampling technique and cluster random sampling technique. To collect the data, researcher used academic procrastination scale, emotion control scale and intensity of the use of social media scale. Meanwhile, the data was analyzed by employing multiple least squares analysis. The coefficient scale is 0,344 – 0,608; 0,344 – 0,586; and 0,344 – 0,575 with Cronbach Alpha scale was amount of 0,878; 0,865; and 0,813.

The results of the multiple least squares analysis revealed that (1) There was positive and significant impact between academic procrastination towards the intensity of the use social media ($\beta = 0,524$; $t = 11,631$; $p < 0,05$); (2) There was negative and significant impact between emotion control towards the intensity of the use social media ($\beta = -0,390$; $t = -8,648$; $p < 0,05$); (3) There was an impact of academic procrastination and emotion control towards the intensity of the use social media $R = 0,718$, $F 146,530 > 3,03$, $p < 0,05$.

Based on the research findings, it can be concluded that by minimizing academic procrastination and increasing emotion control to be better the intensity of the use of social media would grow smaller. Therefore, guidance and counseling teacher has an provide service through group guidance with social and personal themes with sociodrama theme and individual format with behavior approach to the contract behavior technique.

Keywords: the intensity of the use of social media, academic procrastination, emotion control

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PRAKATA	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Penelitian Terdahulu	11
2.2 Intensitas Penggunaan Sosial Media	16
2.2.1 Pengertian Intensitas Penggunaan Sosial Media	17
2.2.2 Ciri-Ciri Sosial Media	18
2.2.3 Jenis Sosial Media	20
2.2.4 Aspek- aspek Intensitas Penggunaan Sosial Media	22
2.3 Prokrastinasi Akademik	25
2.3.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik	25
2.3.2 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik.....	28
2.3.3 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik	30
2.3.4 Area Prokrastinasi Akademik.....	32
2.3.5 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	33
2.3.6 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik	34
2.4 Regulasi Emosi.....	36
2.4.1 Pengertian Regulasi Emosi.....	36
2.4.2 Dimensi Regulasi Emosi.....	37
2.4.3 Ciri-Ciri Regulasi Emosi.....	39
2.4.4 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	39
2.5 Kerangka berpikir.....	41
2.6 Hipotesis.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
3.1 Jenis Penelitian.....	44
3.2 Desain Penelitian.....	45
3.3 Variabel Penelitian	45
3.3.1 Identifikasi Variabel.....	45

3.3.2	Definisi Operasional.....	46
3.3.3	Hubungan Antarvariabel	48
3.4	Populasi dan Sampel	49
3.4.1	Populasi	49
3.4.2	Sampel.....	49
3.5	Metode dan Alat Pengumpulan Data	51
3.5.1	Metode Pengumpulan Data	51
3.5.2	Alat Pengumpulan Data	52
3.5.3	Penyusunan Instrumen	56
3.6	Validitas dan Reliabilitas Data	58
3.6.1	Validitas	58
3.6.2	Reliabilitas.....	60
3.7	Teknik Analisis Data	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		66
4.1	Hasil Penelitian	66
4.1.1	Hasil Analisis Deskriptif	66
4.1.2	Hasil Uji Hipotesis	68
4.2	Pembahasan.....	73
4.3	Keterbatasan Penelitian	80
BAB V		81
5.1	Simpulan.....	81
5.2	Saran.....	82
5.2.1	Guru BK	82
5.2.2	Peneliti Selanjutnya	83
DAFTAR PUSTAKA		84

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi Siswa SMK Negeri Se-Wilayah Semarang Selatan	49
3.2 Sampel Siswa SMK Negeri Se-Wilayah Semarang Selatan	51
3.3 Metode Dan Alat Pengumpulan Data	52
3.4 Kategori Jawaban Dan Penskoran Item Dalam Skala	53
3.5 Kisi-Kisi Prokrastinasi Akademik	54
3.6 Kisi-Kisi Regulasi Emosi	55
3.7 Kisi-Kisi Intensitas Penggunaan Sosial Media	56
3.8 Hasil Uji Reliabilitas	60
3.9 Kriteria Analisis Deskriptif	62
4.1 Hasil Analisis Tingkat Prokrstinasi Akademik, Regulasi Emosi, Dan Intensitas Penggunaan Sosial Media	67
4.2 Hasil Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov.....	69
4.3 Hasil Multikolinieritas dan Heteroskedastisitas	70
4.4 Hasil Uji Regresi Ganda	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	42
3.1 Hubungan Antarvariabel	48
3.2 Prosedur Penyusunan Instrumen	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Kebiasaan Belajar Siswa	94
2. Instrument Penelitian Sebelum <i>Try Out</i>	99
3. Instrument Penelitian Setelah <i>Try Out</i>	108
4. Tabulasi data <i>Tryout</i>	114
5. Tabulasi Data Penelitian Skala Prokrastinasi Akademik	117
6. Tabulasi Data Penelitian Skala Regulasi Emosi	123
7. Tabulasi Data Penelitian Skala Intensitas Penggunaan Sosial Media.....	129
8. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	135
9. Kisi-kisi Skala Psikologis Sebelum Try Out.....	138
10. Kisi-kisi Skala Psikologis Setelah Try Out	141
11. Analisis Deskriptif Variabel.....	144
12. Uji Asumsi Klasik	145
13. Analisis Regresi.....	146
14. Dokumentasi	147
15. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	149
16. Penilaian Validasi Instrument	152

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era milenial seperti sekarang ini, setiap orang menggunakan akses internet disetiap aktifitas yang dijalani. Berbagai macam fasilitas yang disediakan oleh internet bertujuan untuk memudahkan orang dalam bekerja dan juga berfungsi sebagai hiburan. Salah satu plot dalam internet yaitu sosial media.

Nasrullah (2015:11) mendefinisikan sosial media sebagai medium di internet yang memungkinkan pengguna mempresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual.

Hasil penelitian dalam Nasrullah (2015:12) mencakup berbagai negara dari benua yang berbeda. Untuk Indonesia, data riset menunjukkan bahwa ada sekitar 15% penetrasi internet atau 38 juta lebih pengguna internet. Juga, dari total jumlah penduduk, ada sekitar 62 juta orang terdaftar serta memiliki akun di sosial media *facebook*. Didukung oleh hasil penelitian (Siswanto, 2015:2) menyampaikan bahwa rata-rata transaksi online Indonesia di dominasi oleh sosial media, *facebook* (50%), *kaskus* (14%), *twitter* (12%), *wordpress* (5%), *linkedin* (2%), dan sisanya (17%) menggunakan akun sosial media yang lain. Dengan demikian pengguna sosial media atau jejaring sosial cukup tinggi di kalangan masyarakat Indonesia, mengingat jumlah pengguna sosial media yang cukup besar.

Rohmadi (2016:2) menjelaskan bahwa beberapa dampak positif media sosial, antara lain mendapatkn informasi, menjalin silaturahmi, membentuk komunitas, *branding*, promosi, dan kegiatan sosial. Situmorang (2016:5) juga menjelaskan dampak positif dari jejaring sosial, yaitu mencari teman atau saudara yang sudah putus komunikasi, menjalin hubungan dengan anggota situs lainnya, dan menggalang dukungan untuk orang-orang atau sesuatu hal tertentu.

Dampak negatif penggunaan sosial media menurut Tariq, Mehboob, Khan, dan Ullah (2015), menyimpulkan bahwa sosial media dan jejaring sosial akan merusak masa depan siswa. Media sosial berdampak buruk bagi para siswa karena sosial media mengambil perhatian penuh dan mengganggu konsentrasi belajar siswa. Tindakan seperti mengobrol dengan orang atau hanya sekedar berkomentar di grup dianggap membuang-buang waktu. Sosial media dan situs jejaring sosial juga menyediakan fasilitas untuk mengerjakan tugas yang berakibat pada berkurangnya kreativitas siswa.

Siswa berada dalam masa pencapaian jati diri. Sehingga pola interaksi dengan kawan sebaya masih labil. Komunikasi yang tidak sehat dengan teman sebaya dapat memicu pertengkaran dan permusuhan di antara teman sebaya. Karena komunikasi melalui sosial media rentan terjadi salah paham atau salah penerimaan maksud pesan yang ingin disampaikan. Siswa yang berada dalam usia remaja mudah tersulut emosinya. Hal ini disebabkan karena perkembangan regulasi emosi masih harus terus diasah.

Layanan bimbingan konseling bidang sosial di sekolah dapat meningkatkan derajat kesosialan siswa dalam mengenal lingkungannya. Sehingga siswa mampu bersosialisasi dengan baik dan menjadi pribadi yang bertanggungjawab. Bimbingan dan konseling dalam ranah pendidikan, kedudukannya menjadi bagian dari pendidikan itu sendiri, karena bimbingan dan konseling tujuannya juga dalam rangka membimbing dan mendidik serta membantu individu agar mampu hidup lebih baik. Layanan bimbingan dan konseling memegang peranan penting dalam menunjang kependidikan di sekolah. Pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah menjadi pengaruh terhadap minat siswa di sekolah dalam menghadapi masalah di zaman modern yang sangat penuh dengan tantangan (Hellen, 2002: 21). Terdapat siswa yang bisa menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain. Namun, terdapat juga siswa yang membutuhkan pihak lain untuk membantu memecahkan masalah yang dihadapi. Untuk layanan bimbingan konseling merupakan layanan yang sangat tepat untuk diadakan di sekolah karena ketika siswa mendapatkan masalah dan dibantu untuk memecahkan masalah tersebut, maka tidak akan mengganggu proses perkembangan yang dilaluinya baik itu proses pembelajaran maupun proses berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya (Agus, 2009: 39). Sayangnya, sebagai siswa mereka memiliki kewajiban, tanggung jawab dan hak untuk belajar di sekolah. Intensitas penggunaan sosial media yang tinggi dan regulasi emosi yang rendah menjadi hal yang menyebabkan seorang siswa melakukan prokrastinasi akademik.

Regulasi emosi siswa yang belum matang dan dihadapkan dengan kesenangan bermain sosial media menjadi dorongan kuat siswa untuk melakukan

prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, dengan adanya layanan bimbingan konseling di sekolah, diharapkan permasalahan ini dapat ditangani. Apabila tidak ditangani dengan baik dikhawatirkan siswa menjadi pribadi yang tidak mampu memiliki regulasi emosi yang baik, mengalami kecanduan penggunaan gadget dan sosial media, mengalami ketertinggalan dalam pelajaran sekolah bahkan mengganggu masa depan dan kesehatan mental siswa tersebut. Sehingga melalui layanan bimbingan dan konseling mampu memberikan perhatian dan penanganan terhadap permasalahan yang dihadapi siswa dapat meningkatkan kemampuan sosial siswa. Kemampuan sosial tidak sekedar terkait dengan bagaimana kemampuan siswa dapat bersosialisasi secara nyata dalam lingkungan sosialnya, melainkan juga bagaimana siswa merespon pada situasi sosial yang terjadi di sekitarnya.

Potensi siswa dapat dikembangkan, baik potensi yang bersifat akademik atau pun non akademik. Guru berperan dalam mengembangkan potensi siswa dengan memberikan tugas. Tugas yang diberikan oleh guru dapat bersifat akademik atau non akademik yang diberikan secara individu atau pun kelompok. Pemberian tugas non akademik dapat berjalan bersama tugas akademik. Pemberian tugas akademik bertujuan agar siswa dapat memandirikan dan mendayagunakan waktu dalam kegiatan belajar daripada melakukan aktivitas lain yang kurang bermanfaat bersama teman sebayanya. Ternyata kesulitan mendayagunakan waktu untuk belajar mulai bermunculan pada sebagian remaja. Remaja cenderung mengeluh ketika mendapatkan tugas akademik yang diberikan oleh guru. Sikap remaja ini mengidentifikasi bahwa adanya perasaan tidak suka terhadap tugas akademik.

Dukungan hasil pra riset yang dilakukan pada di SMK Negeri 8 Semarang pada 23 Januari 2019 pukul 08.00 WIB, melalui angket kebiasaan belajar siswa pada sejumlah 30 siswa yang terwakilkan secara acak, menyatakan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang hingga sedang, yaitu sebanyak 20 siswa tidak dapat menepati deadline dalam mengerjakan tugas dengan prosentase 48%, lalu mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak diinginkan sebanyak 53%. Selanjutnya intensitas siswa dalam menggunakan sosial media mencapai 83% setiap harinya.

Hasil wawancara kepada 10 siswa kelas XI dari suatu SMK Negeri di Kota Semarang Selatan menunjukkan bahwa mereka memiliki kebiasaan untuk mengerjakan tugas satu hari sebelum deadline pengumpulan tugas tersebut. Akibatnya, mereka menjadi tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas karena sempitnya waktu antara pengerjaan dengan waktu pengumpulan tugas. Mengerjakan tugas dengan tergesa-gesa akibat sempitnya waktu pengerjaan dapat mempengaruhi kualitas tugas yang dikerjakan sehingga nilai yang didapatkan menjadi kurang maksimal atau tidak sesuai dengan harapan siswa. Selain itu dapat pula mengakibatkan tidak terpenuhinya target waktu pengumpulan tugas (*deadline*) serta target nilai yang ingin diraih dari tugas tersebut. Kebiasaan mengerjakan tugas satu hari sebelum *deadline* pengumpulan tugas dan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas disebut prokrastinasi akademik.

Schouwenburg (Rabin, Fogel, & Nutter-Upham, 2011) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu yang secara sengaja menunda pada awal atau penyelesaian tugas yang penting dan tepat waktu pada

tugas-tugas akademik. Solomon dan Rothblum (1984), mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan tugas akademik penting, contohnya seperti mempersiapkan ujian, mengerjakan makalah, urusan administrasi yang terkait dengan sekolah, serta *presence* (kehadiran). Penundaan tersebut dapat dikatakan sebagai suatu prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas atau hal-hal yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman.

Wolters (2008) hubungan antara prokrastinasi dengan regulasi emosi. Selanjutnya, regulasi emosi didefinisikan sebagai suatu proses dimana seseorang menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus-menerus untuk mencapai tujuan-tujuan personal.

Garnefski, Vivian dan Philip (2002) menyatakan regulasi emosi sebagai sistem pengendalian diri terhadap respon lingkungan yang melibatkan pengaturan perhatian, ingatan dan pikiran yang terjadi secara spontan. Hal ini mendukung teori regulasi emosi dari Dariyo (2009) yang mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengaktivasi secara fleksibel, monitor, mencegah, tekun dan atau mengadaptasi perilaku, perhatian, strategi emosi dan kognisi dalam merespons arahan-arahan dan petunjuk dari dalam, stimulus lingkungan dan timbal balik dari orang lain, dalam rangka mencapai tujuan personal yang relevan.

Sebagaimana fungsi dan peran yang dimiliki oleh guru Bimbingan dan Konseling, maka apabila penelitian ini membuktikan adanya pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se Wilayah Semarang Selatan diharapkan guru BK

mampu memberikan layanan konseling individual dan bimbingan kelompok kepada siswa yang bersangkutan.

Pentingnya penelitian ini dilakukan yaitu sebagai seseorang yang berprofesi dalam bidang bimbingan dan konseling harus dapat memahami siswa dengan baik, yaitu memahami pribadi maupun sosial peserta didik. Dimana beberapa dalam pribadi maupun sosial siswa itu sendiri seperti penggunaan sosial media, prokrastinasi akademik dan regulasi emosi. Perilaku siswa yang terkadang bisa menyimpang sering dilakukan oleh siswa yang bisa saja merugikan bagi para siswa, sehingga menjadi pemahaman untuk konselor dalam membantu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling pada lembaga pendidikan. Guru BK sebagai konselor di sekolah perlu memperhatikan penggunaan sosial media siswa dan regulasi emosi siswa yang menjadi salah satu faktor siswa mengembangkan perilaku prokrastinasi dalam diri mereka. Guru BK dengan fungsi preventifnya mengurangi penggunaan sosial media, mencegah perilaku prokrastinasi akademik dan memperbaiki perilaku regulasi emosi yang rendah sesuai dengan fungsi keBKannya yaitu fungsi penyembuhan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka penulis tertarik meneliti “Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Emosi terhadap Intensitas Penggunaan Sosial Media Pada Siswa SMK Negeri Se-Wilayah Semarang Selatan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, rumusan masalah umum dalam penelitian ini yaitu “Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Emosi terhadap Intensitas Penggunaan Sosial Media pada Siswa SMK Negeri Se-Wilayah Semarang Selatan”. Berkaitan dengan masalah tersebut, maka dapat dijabarkan menjadi empat rumusan masalah khusus sebagai berikut :

- 1.2.1 Seberapa besar tingkat prokrastinasi akademik, regulasi emosi dan intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se Wilayah Semarang Selatan?
- 1.2.2 Adakah pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi akademik terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se Wilayah Semarang Selatan?
- 1.2.3 Adakah pengaruh yang signifikan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se Wilayah Semarang Selatan?
- 1.2.4 Adakah pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap Intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se Wilayah Semarang Selatan?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, tujuan dari penelitian ini merupakan target yang hendak dicapai melalui serangkaian aktivitas penelitian, karena segala yang diusahakan pasti mempunyai tujuan tertentu yang sesuai dengan permasalahannya. Maka tujuan umum yaitu untuk menguji “Adakah

pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap pengguna sosial media pada siswa SMK Negeri se Wilayah Semarang Selatan?”. Sedangkan secara khusus dirumuskan tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang :

- 1.3.1 Menganalisis pengaruh prokrastinasi akademik, regulasi emosi dan intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se Wilayah Semarang Selatan.
- 1.3.2 Mengidentifikasi pengaruh prokrastinasi akademik terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se Wilayah Semarang Selatan.
- 1.3.3 Mengidentifikasi pengaruh regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se Wilayah Semarang Selatan.
- 1.3.4 Mengidentifikasi pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se Wilayah Semarang Selatan.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu melihat pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK. Selanjutnya sebagai bukti empiris dari penelitian ini diharapkan dapat mengunggah para peneliti lain untuk meneliti lebih lanjut mengenai masalah-

masalah yang berkaitan dengan intensitas penggunaan sosial media yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dan regulasi emosi pada siswa SMK.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari peneliti ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dari berbagai pihak dalam hal mengajar dan melakukan penelitian selanjutnya. Dan pihak-pihak tersebut antara lain:

1.4.2.1 Bagi Guru BK

Manfaat dari penelitian ini yaitu guru bimbingan dan konseling bisa mengetahui tingkat prokrastinasi akademik dalam kaitannya dengan dunia pendidikan, sehingga guru BK bisa memberi layanan seperti bimbingan konseling kelompok dan konseling individu.

1.4.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan siswa dapat mengatur waktu dengan baik serta mengetahui dampak negatif dari prokrastinasi akademik sehingga penggunaan sosial media dapat menggunakan sosial media dengan bijak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Bab ini merupakan kajian teoritis yang akan dipakai sebagai dasar penelitian. Berikut uraian landasan teoritis terdiri dari: Penelitian terdahulu, Intensitas Penggunaan sosial media, Prokrastinasi akademik, Regulasi Emosi, Kerangka berpikir, dan Hipotesis.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti. Tujuan penelitian terdahulu untuk memperkuat penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan.

Penelitian Steel (2014) memaparkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan positif dengan intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMA di Libanon. Persamaan penelitian Steel dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang hendak saya lakukan adalah lebih mencari pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media.

Penelitian Muhammad (2018) mengemukakan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik dengan kecerdasan emosi pada siswa SMA Negeri 1 Teras, Boyolali, Jawa Tengah. Persamaan penelitian Muhammad dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang hubungan regulasi emosi dan prokrastinasi akademik. Perbedaan penelitian

ini dengan penelitian yang saya teliti saat ini adalah penelitian ini lebih merujuk pada rasa respek dalam kecerdasan emosi seseorang sedangkan milik peneliti mencari pengaruh intensitas penggunaan sosial media terhadap prokrastinasi akademik dan regulasi emosi.

Penelitian Syahriar (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dan prokrastinasi akademik dengan harga diri. Persamaan penelitian Syahriar dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan intensitas penggunaan media sosial instagram dan prokrastinasi akademik. Perbedaan dengan penelitian yang sedang saya teliti adalah platform sosial media yang umum tidak mengerucut pada salah satu sosial media.

Penelitian Ferrari, Parker dan Ware (2017) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dan regulasi emosi telah dianggap sebagai penghambat kesuksesan akademik siswa. Temuan penelitian menunjukkan terkait dengan tingkat yang lebih rendah dari belajar mandiri dan *self-efficacy* akademik dan terkait dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, stres, dan penyakit. Persamaan penelitian Ferrari, Parker dan Ware dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan prokrastinasi akademik dan regulasi emosi.

Penelitian Ariati, Nasution, Laras, dan Panggabean (2018) menunjukkan bahwa hipotesis menunjukkan prokrastinasi akademik berpengaruh terhadap regulasi emosi pada siswa perawat. Persamaan penelitian Ariati, Nasution, Laras, dan Panggabean dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti prokrastinasi akademik dan regulasi emosi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang

hendak saya teliti adalah pada responden, responden penelitian ini adalah perawat dan responden yang hendak saya teliti adalah siswa SMK.

Penelitian Ubudailah (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan dalam berinteraksi dengan trader valuta asing terhadap prokrastinasi akademik. Persamaan penelitian Ubudailah dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan regulasi emosi dan prokrastinasi akademik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang hendak saya lakukan adalah dalam penelitian ini prokrastinasi yang dilakukan oleh pekerja kantor sedangkan penelitian saya prokrastinasi oleh siswa.

Penelitian Gagnon (2015) memaparkan bahwa prokrastinasi akademik berpengaruh terhadap regulasi emosi pada siswa perawat. Persamaan penelitian Gagnon dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti prokrastinasi akademik dan regulasi emosi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah responden penelitian dan penelitian saya lebih melihat pengaruh prokrastinasi akademik.

Penelitian Rahmi (2016) memaparkan bahwa prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku menyontek terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0,008 ($P < 0,05$). Persamaan penelitian Rahmi dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan media. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan saya lakukan adalah penelitian ini lebih menjelaskan perilaku menyontek yang disebabkan oleh prokrastinasi akademik sedangkan

penelitian saya lebih menjelaskan pengaruh prokrastinasi akademik terhadap penggunaan sosial media.

Penelitian Fitriya dan Lukmawati (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. Persamaan penelitian Fitriya dan Lukmawati dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti regulasi emosi dan prokrastinasi akademik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah penelitian saya lebih menjelaskan pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi.

Penelitian Syifa, Sunawan, dan Nusantoro (2017) menunjukkan bahwa antara regulasi emosi dan prokrastinasi akademik pada lembaga kemahasiswaan memiliki hubungan yang signifikan, yakni $R=0,523$. Persamaan penelitian Syifa, Sunawan, dan Nusantoro dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan regulasi emosi dan prokrastinasi akademik. Perbedaan penelitian ini adalah lebih menjelaskan pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi.

Jegrace dan Andabati (2017) menunjukkan siswa yang mengatur waktu mereka dengan baik lebih cenderung berprestasi lebih baik daripada mereka yang tidak. Persamaan penelitian Jegrace dan Andabati dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan sosial media. Perbedaannya dengan penelitian saya adalah cenderung mencari pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi.

Penelitian Reinecke, Meler, dan Beutel (2018) memaparkan bahwa remaja dengan tingkat prokrastinasi sifat yang tinggi dan penggunaan Internet yang tidak

terkontrol cenderung tertinggal dibandingkan siswa yang jarang menggunakan media sosial dan mengerjakan tugas tepat waktu. Persamaan penelitian Reinecke, Meler, dan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan sosial media.

Penelitian Surijah dan Tjunding (2018) menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMA. Hal tersebut dikarenakan kecerdasan mengelola emosi pada siswa akan terganggu seiring dengan penggunaan intensitas sosial media dan prokrastinasi akademik. Persamaan penelitian Surijah dan Tjunding dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan sosial media. Perbedaannya dengan penelitian saya adalah lebih mencari pengaruh prokrastinasi akademik dari segi siswa SMK.

Penelitian Gupta (2018) menemukan bahwa penggunaan sosial media memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi di Perguruan Tinggi India. Persamaan penelitian Gupta dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti hubungan penggunaan sosial media dengan regulasi emosi.

Penelitian Lin Han (2014) menjelaskan bahwa pengungkapan regulasi emosi dipengaruhi oleh penggunaan media sosial di Facebook. Hasil menunjukkan bahwa pengungkapan regulasi emosi dikaitkan dengan kepadatan dan ukuran jaringan pribadi pengguna. Pengguna Facebook dengan jaringan lebih padat diungkapkan lebih positif dan emosi negatif, dan hubungan antara kepadatan jaringan dan pengungkapan emosional dimediasi oleh kebutuhan yang lebih kuat untuk ekspresi emosional. Persamaan penelitian Lin Han dengan penelitian ini

adalah sama-sama meneliti pengaruh regulasi emosi dengan penggunaan sosial media.

Penelitian Holger Schramm (2017) memaparkan regulasi emosional terjadi ketika orang memberikan pengaruh atas suasana hati atau emosi yang mereka alami atau ungkapkan. Regulasi emosi memiliki hubungan positif dengan intensitas penggunaan sosial media. Persamaan penelitian Holger Schramm dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti pengaruh regulasi emosi dengan penggunaan sosial media. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya adalah penelitian saya lebih mencari pengaruh daripada hubungan regulasi emosi.

Penelitian Syafrida (2014) menunjukkan intensitas penggunaan *smartphone* berpengaruh langsung positif terhadap keterampilan sosial. Regulasi emosi berpengaruh langsung positif keterampilan sosial. Regulasi emosi berpengaruh langsung positif terhadap intensitas penggunaan *smartphone*. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti pengaruh regulasi emosi dengan penggunaan sosial media. Perbedaannya dengan penelitian saya adalah cenderung melihat pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media.

2.2 Intensitas Penggunaan Sosial Media

Berkaitan dengan penelitian pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media, berikut ini uraian dari kajian teori tentang intensitas penggunaan sosial media.

2.2.1 Pengertian Intensitas Penggunaan Sosial Media

Sosial media didefinisikan sebuah media *online*, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Blog, jejaring sosial dan wiki merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat di seluruh dunia. Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mendefinisikan sosial media sebagai "sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2.0, dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated content*" (Andreas dan Haenlein, 2010).

Nasrullah (2015) mendefinisikan sosial media adalah media online yang mendukung interaksi sosial. Sosial media menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Beberapa situs sosial media yang populer sekarang ini antara lain : Blog, Twitter, Facebook, Instagram, Path, dan Wikipedia. Definisi lain dari sosial media juga di jelaskan oleh Van Dijk (2014), yakni sosial media adalah platform media yang memfokuskan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam beraktivitas maupun berkolaborasi. Karena itu, sosial media dapat dilihat sebagai fasilitator online yang menguatkan hubungan antar pengguna sekaligus sebagai sebuah ikatan sosial.

Menurut Rahmani (2016) social media dan perangkat lunak sosial merupakan alat untuk meningkatkan kemampuan pengguna untuk berbagi (*to share*), bekerja sama (*to cooperate*) diantara pengguna dan melakukan tindakan secara kolektif yang semuanya berada diluar kerangka institusional meupun organisasi. Sosial media adalah mengenai menjadi manusia biasa. Manusia biasa

yang saling membagi ide, bekerjasama, dan berkolaborasi untuk menciptakan kreasi, berpikir, berdebat, menemukan orang yang bisa menjadi teman baik, menemukan pasangan, dan membangun sebuah komunitas. Intinya, menggunakan media sosial menjadikan kita sebagai diri sendiri.

Beberapa pengertian diatas tentang penggunaan sosial media maka dapat disimpulkan penggunaan sosial media adalah proses atau kegiatan yang dilakukan seseorang dengan sebuah media yang dapat digunakan untuk berbagi informasi, berbagi ide, berkreasi, berfikir, berdebat, menemukan teman baru dengan sebuah aplikasi online yang dapat digunakan melalui smartphone (telefon genggam).

2.2.2 Ciri-Ciri Sosial Media

Merebaknya situs sosial media yang muncul menguntungkan banyak orang dari berbagai belahan dunia untuk berinteraksi dengan mudah dan dengan ongkos yang murah ketimbang memakai telepon. Dampak positif yang lain dari adanya situs jejaring sosial adalah percepatan penyebaran informasi. Akan tetapi ada pula dampak negatif dari media sosial, yakni berkurangnya interaksi interpersonal secara langsung atau tatap muka, munculnya kecanduan yang melebihi dosis, serta persoalan etika dan hukum karena kontennya yang melanggar moral, privasi serta peraturan. Dalam artikelnya berjudul "*User of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media*," di Majalah Business (Andreas dan Haenlein, 2010) membuat klasifikasi untuk berbagai jenis media sosial yang ada berdasarkan ciri-ciri penggunaannya. Menurut mereka, pada dasarnya sosial media dapat dibagi menjadi enam jenis, yaitu:

Pertama, proyek kolaborasi website, di mana user-nya diizinkan untuk dapat mengubah, menambah, atau pun membuang konten-konten yang termuat di website tersebut, seperti Wikipedia.

Kedua, blog dan microblog, di mana user mendapat kebebasan dalam mengungkapkan suatu hal di blog itu, seperti perasaan, pengalaman, pernyataan, sampai kritikan terhadap suatu hal, seperti Twitter.

Ketiga, konten atau isi, di mana para user di website ini saling membagikan konten-konten multimedia, seperti e-book, video, foto, gambar, dan lain-lain seperti Instagram dan Youtube.

Keempat, situs jejaring sosial, di mana user memperoleh izin untuk terkoneksi dengan cara membuat informasi yang bersifat pribadi, kelompok atau sosial sehingga dapat terhubung atau diakses oleh orang lain, seperti misalnya Facebook.

Kelima, virtual game world, di mana pengguna melalui aplikasi 3D dapat muncul dalam wujud avatar-avatars sesuai keinginan dan kemudian berinteraksi dengan orang lain yang mengambil wujud avatar juga layaknya di dunia nyata, seperti *online game*.

Keenam, virtual *social world*, merupakan aplikasi berwujud dunia virtual yang memberi kesempatan pada penggunanya berada dan hidup di dunia virtual untuk berinteraksi dengan yang lain. Virtual *social world* ini tidak jauh berbeda dengan virtual *game world*, namun lebih bebas terkait dengan berbagai aspek kehidupan, seperti *Second Life*.

2.2.3 Jenis Sosial Media

Jenis sosial media menurut Andreas dan Haenlein (2010) sebagai berikut.

3 Aplikasi Sosial Media Berbagi Video (Video Sharing)

Aplikasi berbagi video tentu sangat efektif untuk menyebarkan beragam program pemerintah. Program tersebut dapat berupa kunjungan atau pertemuan di lapangan, keterangan pemerintah, diskusi publik tentang suatu kebijakan, serta berbagai usaha dan perjuangan pemerintah melaksanakan program-program perdagangan. Selain itu, tentu saja sebelum penyebaran, suatu video memerlukan tahap verifikasi sesuai standar berlaku. Sebaliknya, pemerintah juga perlu memeriksa, membina serta mengawasi video yang tersebar di masyarakat yang terkait dengan program perdagangan pemerintah. Sejauh ini, dari beragam aplikasi video sharing yang beredar setidaknya ada tiga program yang perlu diperhatikan, terkait dengan jumlah user dan komunitas yang telah diciptakan oleh mereka yakni YouTube, Vimeo dan DailyMotion.

4 Aplikasi Sosial Media Mikroblog

Aplikasi mikroblog tergolong yang paling gampang digunakan di antara program-program sosial media lainnya. Peranti pendukungnya tak perlu repot menggunakan telepon pintar, cukup dengan menginstal aplikasinya dan jaringan internet. Aplikasi ini menjadi yang paling tenar di Indonesia setelah Facebook. Ada dua aplikasi yang cukup menonjol dalam masyarakat Indonesia, yakni Twitter dan Tumblr.

5 Aplikasi Sosial Media Berbagi Jaringan Sosial

Setidaknya ada tiga aplikasi berbagi jaringan sosial yang menonjol dan banyak penggunanya di Indonesia, khususnya untuk tipe ini. Yakni Facebook, Google Plus, serta Path. Masing-masing memang memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri. Namun pada umumnya, banyak pakar sosial media menganjurkan agar tidak menggunakan aplikasi berbagi aktivitas sosial ini jika menyangkut urusan pekerjaan atau hal-hal yang terkait profesi (pekerjaan). Aplikasi ini menurut mereka lebih tepat digunakan untuk urusan yang lebih bersifat santai dan pribadi, keluarga, teman, sanak saudara, kumpul-kumpul hingga arisan.

6 Aplikasi Berbagi Jaringan Profesional

Para pengguna aplikasi berbagi jaringan profesional umumnya terdiri atas kalangan akademi, mahasiswa para peneliti, pegawai pemerintah dan pengamat. Dengan kata lain, mereka adalah kalangan kelas menengah Indonesia yang sangat berpengaruh dalam embentukan opini masyarakat. Sebab itu, jenis aplikasi ini sangat cocok untuk mempopulerkan dan menyebarkan misi perdagangan yang banyak memerlukan telaah materi serta hal-hal yang memerlukan perincian data. Juga efektif untuk menyebarkan dan mensosialisasikan perundang-undangan atau peraturan-peraturan lainnya. Sejumlah aplikasi jaringan profesional yang cukup populer di Indonesia antara lain LinkedIn, Scribd dan Slideshare.

7 Aplikasi Berbagi Foto

Aplikasi jaringan berbagi foto sangat populer bagi masyarakat Indonesia. Sesuai karakternya, aplikasi ini lebih banyak menyebarkan materi komunikasi sosial yang lebih santai, tidak serius, kadang-kadang banyak mengandung unsur-

unsur aneh, eksotik, lucu, bahkan menyeramkan. Sebab itulah, penyebaran program pemerintah juga efektif dilakukan lewat aplikasi ini. Tentu saja, materi yang disebarkan juga harus menyesuaikan karakter aplikasi ini. Materi itu dapat berupa kunjungan misi perdagangan ke daerah yang unik, eksotik, pasar atau komunitas perdagangan tertentu. Beberapa aplikasi yang cukup populer di Indonesia antara lain Pinterest, Picasa, Flickr dan Instagram.

2.2.4 Aspek- aspek Intensitas Penggunaan Sosial Media

Beberapa aspek intensitas penggunaan sosial media menurut Andreas dan Haenlein (2010), adalah sebagai berikut.

1. Motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik

Dorongan yang timbul dari dalam diri dan luar seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk menggunakan sosial media dengan tujuan tertentu. Motivasi merupakan usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu bergerak menggunakan sosial media karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaknya atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya. Motivasi intrinstik dan ekstrinstik dapat dipandang sebagai suatu rantai reaksi yang dimulai dari adanya kebutuhan, kemudian timbul keinginan untuk memuaskannya (mencapai tujuan), sehingga menimbulkan ketegangan psikologis yang akan mengarahkan perilaku kepada tujuan (kepuasan).

2. Durasi kegiatan

Durasi kegiatan adalah keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Durasi kegiatan terdiri dari jumlah waktu yang digunakan, frekuensi dan prioritas penggunaan dalam berbagai jenis isi media yang dikonsumsi atau dengan media

secara keseluruhan. Kehidupan manusia akan selalu diwarnai dengan proses komunikasi. Media merupakan salah satu sarana komunikasi yang berperan penting untuk menyebarkan informasi di kalangan masyarakat. Media hadir sebagai sumber informasi, hiburan, dan pengetahuan bagi manusia. Dengan adanya media, manusia dapat berinteraksi dengan dunia luar atau mengetahui apa yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Seiring dengan perkembangan teknologi, media komunikasi juga turut mengalami perubahan. Berawal dari media cetak hingga media baru yang menggunakan akses internet, atau sering disebut dengan media online. Sosial media telah dianggap sebagai salah satu media komunikasi online yang memberikan kemudahan bagi khalayak untuk memenuhi kebutuhan komunikasi interpersonal.

3. Frekuensi kegiatan, arah sikap, minat dan presentasi yang termasuk didalamnya

Frekuensi kegiatan berkaitan dengan jumlah waktu, intensitas, dan durasi yang digunakan dalam mengakses sosial media. Ketika menggunakan sosial media, sikap, minat dan prestasi sangat mempengaruhi dampak bagi pengguna sosial media. Dampak tersebut bisa berdampak positif atau negatif, tergantung pengguna sosial media itu sendiri.

4. Gairah

Hasrat sebagai harapan atau keinginan yang bersifat tidak disadari dari seseorang ketika menggunakan sosial media. Gairah berhubungan dengan "kepenuhan" dan tersimpan dalam wilayah tidak-sadar, serta menjadi daya pendorong bagi tindakan seseorang dalam mencari pemenuhan atas gairah/keinginan.

5. Keinginan

Keinginan adalah segala kebutuhan lebih menggunakan sosial media yang ingin dipenuhi setiap manusia pada sesuatu hal yang dianggap kurang. Keinginan tidak bersifat mengikat dan tidak memiliki keharusan untuk segera terpenuhi. Keinginan lebih bersifat tambahan, ketika kebutuhan pokok telah terpenuhi.

6. Harapan

Harapan dalam hal ini adalah bentuk dasar dari kepercayaan akan sesuatu yang diinginkan akan didapatkan atau suatu kejadian akan sebuah kebaikan di waktu yang akan datang setelah menggunakan sosial media. Pada umumnya harapan berbentuk abstrak, tidak tampak, tetapi diyakini bahkan terkadang, dibatin dan dijadikan sugesti agar terwujud.

7. Rencana

Hasil proses perencanaan berupa daftar ketetapan tentang langkah tindakan pada masa depan menyangkut kegiatan apa, siapa pelaksananya, di mana, kapan jadwalnya dan berapa sumber daya yang akan digunakan, serta berbagai keterangan mengenai tolak ukurnya, dalam rangka mencapai hasil.

8. Cita-cita

Perasaan hati yang merupakan suatu keinginan yang ada di dalam hati. Cita-cita dalam hal ini merupakan bagian atau salah satu dari unsur dari pandangan hidup manusia yaitu sesuatu yang ingin dicapai oleh manusia melalui usaha ketika menggunakan sosial media.

9. Target yang hendak dicapai dengan kegiatan yang dilakukan

Target adalah bagian dari rencana yang sudah disusun secara terukur yang akan dicapai secara nyata dalam jangka waktu tertentu. Maksudnya, sasaran yang hendak dicapai oleh seseorang ketika menggunakan sosial media sebagai bagian dari hidupnya.

2.3 Prokrastinasi Akademik

Berkaitan dengan penelitian pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media, berikut ini uraian dari kajian teori tentang prokrastinasi akademik.

2.3.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai *procrastinator* (Kartadinata, 2008).

Kata prokrastinasi akademik sebenarnya sudah ada sejak lama, bahkan dalam salah satu prasasti di Universitas Ottawa Canada, pada abad ke-17 kata ini telah dituliskan oleh Walker dalam khotbahnya. Di sana dikatakan bahwa prokrastinasi sebagai salah satu dosa serta kejahatan manusia, dengan menunda-nunda pekerjaan manusia akan kehilangan kesempatan dan menyia-nyaiakan karunia Tuhan, Ferrari (Anonim, 2012).

Menurut Ferrari (2009) prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.

Lay (dalam Ferrari, 2009) mendefinisikan bahwa prokrastinasi akademik secara sederhana menjadi tendensi atau kebiasaan untuk melakukan penundaan terhadap sesuatu untuk mencapai suatu tujuan. Jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik.

Ferrari, Johnson dan McCown (2009) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi. Knaus (2002), berpendapat bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai trait prokrastinasi. Artinya prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses. Dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas. Bisa dikatakan bahwa istilah prokrastinasi bisa dipandang dari berbagai sisi dan bahkan tergantung dari mana seseorang melihatnya.

Menurut Ferrari (2009), pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola

perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional; (3) prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Berdasarkan pengertian dari pemaparan sebelumnya, peneliti menyimpulkan pengertian prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu bisa dikatakan sebagai procrastinator.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda untuk menyelesaikan suatu tugas, lamban menyelesaikan tugasnya yang dapat mengakibatkan keterlambatan untuk menyelesaikan tugas, bahkan sampai mengalami kegagalan dalam menyelesaikannya.

2.3.2 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Burka & Yuen (2008), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain:

1. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugastugasnya.
2. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
3. Terus mengulang perilaku prokrastinasi
4. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan

Menurut Ferrari (2009), mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu berupa:

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi jadi siswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, jadi siswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk

mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya siswa dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, maksudnya siswa yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan akan tetapi ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan. Siswa yang melakukan prokrastinasi dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

2.3.3 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (2009), membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

1. Functional Procrastination

Penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.

2. Dysfunctional Procrastination

Penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Dysfunctional procrastination* ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:

1) Decisional procrastination

Menurut Janis & Mann (M. N. Ghufon, 2003), bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Menurut Ferrari (M. N. Ghufon 2003), prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang ditawarkan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan

konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

2) Behavioral atau *avoidance procrastination*

Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2003), penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya atau mengancam *self esteem*-nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang *dysfunctional* (yang menampilkan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan dan prokrastinasi yang fungsional, yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan, bahkan berguna untuk melakukan suatu upaya konsumtif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini dibatasi pada jenis *dysfunctional behavioral procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat negatif.

2.3.4 Area Prokrastinasi Akademik

Menurut Salomon & Rothblum (M. N. Ghufron, 2003), area-area dari perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut:

1. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya.
2. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ulangan mingguan.
3. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
4. Kinerja tugas administratif, seperti menulis catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, mengembalikan buku perpustakaan.
5. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadapi pelajaran.
6. Penundaan kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Sedangkan area prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri se-Wilayah Semarang Selatan yakni ada pada area tugas mengarang dan belajar. Tugas mengarang yang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau mengarang lainnya yang bersifat *take home*. Sedangkan tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar

untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, ujian akhir semester, dan ulangan mingguan.

2.3.5 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari (2009) menjabarkan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, indikator tersebut berupa:

1. *Perceived time* (waktu yang dirasakan)

Individu yang terbiasa melakukan prokrastinasi adalah orang-orang yang tidak berhasil menepati batas waktu. Mereka menitikberatkan pada waktu sekarang dan tidak mempertimbangkan waktu yang akan datang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut tidak berhasil memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

2. *Intention-action* (kemauan-tindakan)

Perbedaan antara kemauan dan tindakan Perbedaan antara kemauan dengan tindakan sesungguhnya ini terwujud pada ketidakberhasilan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya kemauan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan ketidakseimbangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. Seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang

telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

3. *Emotional distress* (tekanan emosi)

Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

4. *Perceived ability* (kemampuan yang dirasakan)

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan

2.3.6 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Burka & Yuen (2008), terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu. Burka & Yuen (2008), menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang

menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Burka & Yuen (2008), Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan.

Menurut Ferrari (Mela Rahmawati, 2011), *reward* dan *punishment* dari orang tua maupun guru juga dikatakan sebagai penyebab prokrastinasi, adanya obyek lain yang memberikan reward lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi. Menurut Mc. Cown & Jhonson (Mela Rahmawati, 2011), dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Disamping *reward* yang diperoleh prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang memiliki konsekuensi dalam jangka pendek.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut (Nugrasanti, 2006), menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme. Menurut Solomon & Rothblum, prokrastinasi dilakukan siswa karena memiliki kecemasan kemampuannya dievaluasi, takut gagal, dan susah mengambil keputusan. Prokrastinasi juga dilakukan karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya, malas, kesulitan mengatur waktu, dan tidak menyukai tugasnya.

2.4 Regulasi Emosi

Berkaitan dengan penelitian pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media, berikut ini uraian dari kajian teori tentang regulasi emosi.

2.4.1 Pengertian Regulasi Emosi

Hurlock dalam (Gross 2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi yaitu mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Dengan kata lain regulasi emosi merupakan cara individu untuk mengekspresikan emosi dan mengarahkan energi ke dalam ekspresi agar mampu mengkomunikasikan perasaan emosionalnya dengan cara yang dapat diterima secara sosial. Sedangkan menurut Calkins dan Hill dalam (Gross 2007) mendefinisikan bahwa regulasi emosi yaitu suatu proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi positif ataupun negatif, baik secara otomatis maupun dikontrol, yang tampak maupun yang tersembunyi, yang disadari maupun tidak disadari.

Menurut Thompson dalam (Gross, 2007) regulasi emosi merupakan serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang terus bekerja sepanjang waktu. Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan, dan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis secara sadar maupun tidak sadar (Fitri, 2012). Regulasi emosi ini dilakukan untuk mencapai keinginan sosial dan respon fisik serta psikologis yang tepat terhadap permintaan intrinsik dan ekstrinsik. Thompson

(Nurhera, 2002) menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan merespon proses–proses ekstrinsik dan intrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa definisi regulasi emosi adalah cara individu untuk mengekspresikan emosi entah positif ataupun negatif, baik secara otomatis atau dikontrol dengan cara yang dapat diterima secara sosial dan sebagai pembentukan dasar kepribadian seseorang.

2.4.2 Dimensi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2015) ada lima dimensi dalam regulasi emosi yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*.

1. *Situation Selection* (Pemilihan Situasi)

Situation selection yaitu suatu tindakan untuk memungkinkan kita berada dalam situasi yang kita harapkan dan menimbulkan emosi yang kita inginkan. Dengan kata lain strategi ini dapat berupa mendekati atau menghindari dari seseorang, tempat, atau objek berdasarkan dampak emosi yang muncul.

2. *Situation Modification* (Modifikasi Keadaan)

Modifikasi situasi yang dimaksud di sini dapat dilakukan dengan memodifikasi lingkungan fisik eksternal maupun internal. Gross (2015) menganggap bahwa upaya memodifikasi "internal" lingkungan yaitu pada bagian perubahan kognitif. Misalkan jika salah satu pasangan tampak sedih, maka dapat menghentikan interaksi marah kemudian mengungkapkan dengan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikankan dukungan.

3. *Attentional Deployment* (Penyebaran Perhatian)

Attentional deployment dapat dianggap sebagai versi intenal dari seleksi situasi. Dua strategi atensional yang utama adalah distraksi dan konsentrasi. Distraksi memfokuskan perhatian pada aspek-aspek yang berbeda dari situasi yang dihadapi, atau memindahkan perhatian dari situasi itu ke situasi lain, misalnya ketika seorang bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang membangkitkan emosi untuk mengurangi stimulasi.

4. *Cognitive Change* (Perubahan Kognitif)

Perubahan penilaian yang dibuat dan termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaannya lebih buruk daripada saya). Pada umumnya, hal ini merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi di mana kita terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya, dengan mengubah bagaimana kita memikirkan tentang situasinya atau tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutan-tuntutannya.

5. *Response Modulation* (Perubahan Respon)

Modulasi respon mengacu pada mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman, atau perilaku selangsur mungkin. Olahraga dan relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi aspek-aspek fisiologis dan pengalaman emosi negatif, dan, alkohol, rokok, obat, dan bahkan makanan, juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi.

2.4.3 Ciri-Ciri Regulasi Emosi

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat jika memenuhi lima dari tujuh kecakapan yang dikemukakan oleh Goleman (2004) yaitu :

1. Kendali diri, dalam arti mampu mengolah emosi dan impuls yang merusak dengan efektif
2. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain
3. Memiliki sikap hati-hati
4. Memiliki keluwesan dalam menangani perubahan dan tantangan
5. Toleransi yang tinggi terhadap frustrasi
6. Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya
7. Lebih sering merasakan emosi positif dan negatif

2.4.4 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Regulasi emosi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti yang dijelaskan oleh Nisfiannoor dan Kartika (2004) bahwa faktor-faktor regulasi emosi adalah sebagai berikut:

2.4.4.1 *Hubungan antara Orang Tua dan Anak*

Menurut Rice (dalam Nisfiannoor dan Kartika, 2004), menjelaskan bahwa *affect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada di antara anggota keluarga bisa bersifat positif ataupun negatif. *Affect* yang positif antara anggota keluarga mengarah pada hubungan seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan

sensitivitas. Sedangkan *affect* yang negatif digolongkan pada emosi yang dingin, penolakan, dan permusuhan.

Selain itu menurut Banerju (dalam Khoerunisya, 2015) menjelaskan bahwa orang tua memiliki pengaruh dalam emosi anak-anaknya. Orang tua menetapkan dasar dari perkembangan emosi anak dan hubungan antara orang tua dan anak menentukan konteks untuk tingkat perkembangan emosi di masa remaja. Regulasi emosi yang dimiliki orang tua juga dapat mempengaruhi hubungan orang tua dan anak karena tingkat kontrol dan kesadaran diri mereka ditiru oleh anak yang sedang berkembang.

2.4.4.2 *Umur dan Jenis Kelamin*

Umur dan jenis kelamin menjadi salah satu faktor dari regulasi emosi karena, seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumur dengannya. menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negatif mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negatif mereka (Salovey dan Sluyter dalam Khoerunisya, 2015).

2.4.4.3 *Hubungan Interpersonal*

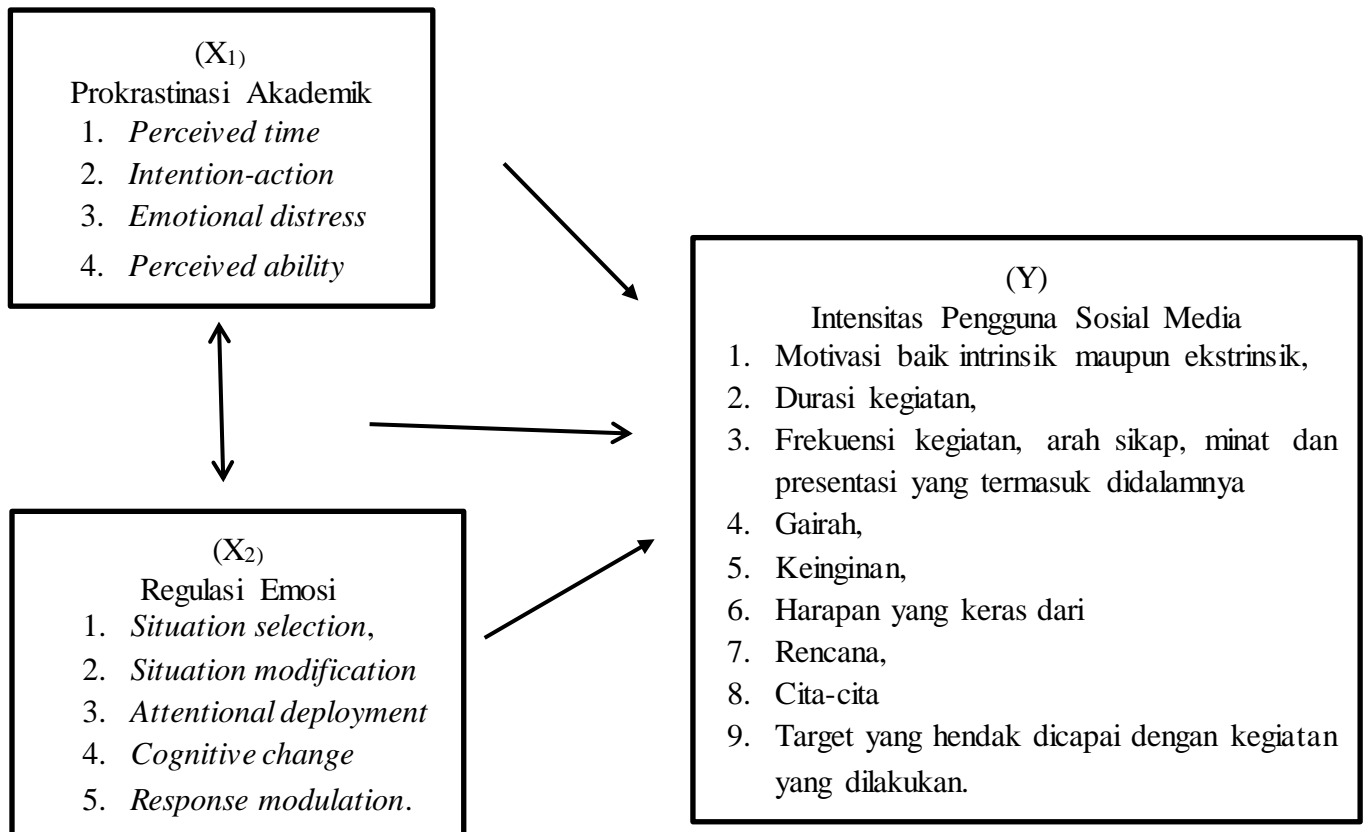
Menurut Salovey dan Sluyter (dalam Khoerunisya, 2015) mengemukakan jika individu ingin mencapai suatu tujuan untuk berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya, maka emosi akan meningkat. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu menemui kesulitan dalam mencapai tujuannya.

2.5 Kerangka berpikir

Ada beberapa faktor yang menyebabkan siswa melakukan penundaan tugas atau prokrastinasi akademik. Salah satunya adalah intensitas penggunaan sosial media. Ketika menggunakan sosial media, siswa akan lebih sering menunda pekerjaan yang akan dilakukannya. Misalnya jika ada beberapa tugas yang harus dikerjakan namun sebelumnya telah asik bermain sosial media, maka dengan mudahnya akan meninggalkan atau mengabaikan pekerjaan rumah maupun tugas yang seharusnya dikerjakannya, dan akan mengerjakannya di lain waktu atau bahkan akan mengerjakannya di saat terakhir pengumpulan tugas tersebut. Dengan demikian jika terus dilakukan maka akan menimbulkan banyak pekerjaan yang akan dikerjakannya di kemudian hari. Selain itu banyak pula tugas – tugas yang akan terbengkalai dan bahkan membuang waktu begitu saja.

Prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit dari pada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan dan menimbulkan sedikit kecemasan. Prokrastinasi dapat mengurangi stres akibat tuntutan tugas, akan tetapi seiring berjalannya waktu dan mendekati batas waktu penyelesaian tugas, tingkatan stres pada prokrastinator akan meningkat dan kian bertambah. Prokrastinasi dapat memberikan konsekuensi positif namun hanya bersifat sementara, yaitu dapat mengatasi stres dan *bad mood* pada siswa, akan tetapi seiring berjalannya waktu dan mendekati masa pengumpulan tugas, stres yang dialami prokrastinator akan terus meningkat dan menimbulkan rasa cemas. Hal tersebut mempengaruhi kondisi regulasi emosi siswa. Sehingga, intensitas pengguna media sosial berhubungan erat

dengan prokrastinasi dan regulasi emosi pada siswa. Adapun skema alur kerangka berpikir pada penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir Penelitian

Dalam penelitian ini diprediksikan bahwa kedua variabel yaitu prokrastinasi akademik sebagai variabel (X₁) dan regulasi emosi sebagai variabel (X₂) memiliki pengaruh dengan intensitas penggunaan sosial media sebagai variabel (Y) karena terlihat dari teori.

2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoretis terhadap rumusan masalah penelitian, dan rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2017:96). Berdasarkan kerangka berpikir dari deskripsi teoretik, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi akademik terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se Wilayah Semarang Selatan.
2. Ada pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se Wilayah Semarang Selatan.
3. Ada pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se Wilayah Semarang Selatan.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat prokrastinasi akademik siswa berada dalam kategori tinggi, regulasi emosi siswa berada dalam kategori sedang dan intensitas penggunaan sosial media pada siswa berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kerap melakukan penundaan secara sadar, sengaja serta kurang mampu mengelola emosinya sehingga siswa mengakses sosial media untuk mencurahkan emosi mereka.
2. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se-Wilayah Semarang Selatan. Artinya bahwa semakin tinggi nilai prokrastinasi akademik siswa maka semakin tinggi pula intensitas penggunaan sosial media siswa tersebut.
3. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se-Wilayah Semarang Selatan. Artinya semakin rendah nilai regulasi emosi maka semakin tinggi intensitas penggunaan sosial media siswa tersebut.

4. Terdapat pengaruh prokrastinasi akademik dan regulasi emosi terhadap intensitas penggunaan sosial media pada siswa SMK Negeri se-Wilayah Semarang Selatan. Artinya bahwa prokrastinasi akademik dan regulasi emosi secara bersama-sama mempengaruhi intensitas penggunaan sosial media.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Guru BK

Melalui penelitian ini, peneliti menyarankan kepada pihak guru BK sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat prokrastinasi akademik berada dalam kategori tinggi. Sehingga guru BK diharapkan dapat memberikan sebuah layanan bimbingan kelompok di bidang pribadi maupun sosial guna mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.
2. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat regulasi emosi siswa berada dalam kategori sedang. Sehingga guru BK diharapkan dapat memberikan sebuah layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan regulasi emosi siswa.
3. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat intensitas penggunaan sosial media siswa berada dalam kategori tinggi. Sehingga guru BK diharapkan dapat memberikan layanan konseling individu dengan pendekatan behavior teknik kontrak perilaku guna mengurangi penggunaan sosial media siswa.

5.2.2 Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa memperluas wilayah penelitian tidak hanya berfokus pada satu wilayah dan beberapa sekolah saja. Kemudian bagi peneliti selanjutnya diharapkan memperbanyak sampel penelitian sehingga penelitian dapat digunakan pada kelas-kelas lain. Dan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan topik yang sama disarankan untuk menyempurnakan penelitian dengan menambahkan variabel-variabel di luar penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Muhammad. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Prokrastinasi Akademik dengan Kecerdasan Emosi Pada Siswa SMA. *Jurnal Empati*, April 2018, Volume 4(2), 175-181. Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/46629/24/02.%20Naskah%20Publikasi.pdf> pada 15 Februari 2019
- Andres, Kaplan & Michael Haenlein. (2010). *User Of The World, Unite! The Challenges and Opportunities Of Social Media*, Business Horizons.
- Anonim. 2012. Prokrastinasi Akademik, Retrieved From: <Http://Kumpulanmateri.Blogspot.Com/2012/02/ProkrastinasiAkademik.Html>. Diakses Pada Tanggal 15 Februari 2019.
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press.
- Dariyo, A. (2009). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Ellen, Kristi. (2014). *Homeschooling: Sebuah Upaya Pemerataan Akses Pendidikan bagi Generasi Putus Sekolah dan dan Generasi di Wilayah Terpencil*, Makalah, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Febrianti. Irmawati, (2009). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan Prokrastinasi Akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas psikologi Universitas Diponegoro. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ferrari, J., Parker, J., & Ware, C. (2017). Academic Procrastination, Emotional Intelligence, Academic Self-Efficacy, and GPA: A Comparison Between Students With and Without Learning Disabilities. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 400-409. Diakses dari https://www.researchgate.net/profile/Marina_Goroshit/publication/221971021pdf?origin=publicationdetail pada 15 Februari 2019
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L., & McCown, W.G. (2009). *Procrastination and task avoidance*. New York: Plenum Press.
- Fitri, A. R.. (2012). Regulasi Emosi Odapus (Orang dengan Lupus atau Systemic Lupus Erythematosus). *Jurnal Psikologi*, Volume 8 Nomor 1, Juni 2012. Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Diakses dari <https://www.e-jurnal.com/2014/12/regulasi-emosi-odapus-orang-dengan.html> pada 10 Februari 2019
- Fitriya, Kusuma dan Lukmawati. (2016). *regulasi emosi dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang*.

- Gagnon, K. (2015). Self-Regulation Coaching To Alleviate Student Procrastination: Addressing The Likeability Of Studying Behaviours. Self-Regulation Coaching To Alleviate Student Procrastination: Addressing The Likeability Of Studying Behaviours. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/273885534_Self-regulation_coaching_to_alleviate_student_procrastination_Addressing_the_likeability_of_studying_behaviours pada 20 Januari 2019
- Garnefski, N., Vivian K dan Philip S. (2007). CERQ: Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment* 2007; Volume 23(3):141–149. Netherland: Leiderdrop. Diakses dari https://openaccess.leidenuniv.nl/bitstream/handle/1887/14248/Garnefskie_nKraaijpsychoetricfeaturesadults.pdf?sequence=2 pada 20 Januari 2019
- Ghozali, Imam. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS. Edisi Ketujuh*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron. M.N. (2003). *Teori-teori Psikologi*. Tesis. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Goleman, D. (2004). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. (Terjemahan : Alex Tri K. W.). Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York : The Guilford Press.
- Gross J.J & John. (2015). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-363. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/10614544_Individual_Differences_in_Two_Emotion_Regulation_Processes_Implications_for_Affect_Relationships_and_Well-Being pada 15 Februari 2019
- Gupta, Savita . (2018). Social Networking Usage Questionnaire: Development And Validation. In *An Indian Higher Education Context*. *Turkish Online Journal of Distance Education-TOJDE* October 2018 ISSN 1302-6488 Volume: 19 Number: 4 Article 13. Hlm 214. Diakses dari <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1192794.pdf> pada 15 Februari 2019
- Hadi, Sutrisno. (2001). *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hadi, Sutrisno. (2009). *Metodologi Research 2*, Andi Offset, Yogyakarta.
- Han , Lin. (2014). Emotional disclosure on social networking sites: The role of network structure and psychological needs. *Computers in Human Behavior* 41 (2014) 342–350. Diakses dari https://ink.library.smu.edu.sg/sooss_research/1552/ pada 3 Maret 2019
- Holger, Schramm. (2017). Emotion Regulation and Coping via Media Use. *The International Encyclopedia of Media Effects*. Patrick Rössler (Editor-in-

- Chief), Cynthia A. Hoffner, and Liesbet van Zoonen (Associate Editors). © 2017 John Wiley & Sons, Inc. Published 2017 by John Wiley & Sons, Inc. DOI: 10.1002/9781118783764.wbieme0162. Diakses pada https://www.researchgate.net/publication/314394906_Emotion_Regulasi_on_and_Coping_via_Media_Use pada 12 Maret 2019
- Hurlock . (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Jati Ariati, Sarah A.Nasution, Qonita Laras, Ade S. Fathiawati & Ellis C. Panggabean (2018). An Individual Positive Emotion Exercise: Its Influence on Self-Efficacy and Procrastination of Nursing Students. *Journal Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 133*. Diakses dari <https://doi.org/10.2991/acpch-17.2018.11> pada 12 Maret 2019
- Jegrace Nabali, and Andabati. (2017). The Influence Of Academic Procrastination And The Intensity Of Social Media Use And Its Impact On Students. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. 8(9):109-110.
- Jegrace, Grari and Andabati. (2017). Effect of Online Social Networking Sites Usage on Academic Performance of University Students in Uganda. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 31, No. 4, 53-509. Diakses dari https://www.academia.edu/33564520/Effect_of_Online_Social_Networking_Sites_Usage_on_Academic_Performance_of_University_Students_in_Uganda pada 20 Maret 2019
- Kartadinata, I. & Tjundjing, Sia. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima: Indonesian Psychological Journal* 2008, Vol. 23 (2), 109-119. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/275715746_I_Love_You_Tomorrow_Prokrastinasi_Akademik_dan_Manajemen_Waktu pada 19 Februari 2019
- Khoerunisyah, D A. (2015). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja. *Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES. Skripsi* (Tidak Diterbitkan).
- Knaus. W. (2002). *The procrastination Workbook*. New York: Harbinger Publications, Inc.
- Mela Rahmawati. (2011). "Pengurangan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Bahasa Inggris Melalui Kelompok Belajar pada Siswa Kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta". *Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Moilanen, Kalat. (2007). *Emotion*. USA : Thomson Wadsworth.
- Nasrullah, Rulli. (2015). *Media Sosial*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Nisfiannor, Yuni Kartika. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Journal Psikologi*. Vol 2 No.2. Diakses dari <https://digilib.esaunggul.ac.id/bookmark/4957/?luoqgklwzpcesiq?dnksbjccezfrsihm> pada 20 Maret 2019
- Nurhera. (2012). Regulasi Emosi pada Orang tua yang Memiliki Anak Cerdas Istimewa. *Journal Empathy*. Vol 1 No. 2. Diakses dari <http://riset.unisma.ac.id/index.php/fia/article/view/171/0> pada 19 Februari 2019
- Rabin, L.A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K.E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal Of Clinical And Experimental Neuropsychology*, 33 (3), 344–357. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21113838> pada 21 Februari 2019
- Rahmani, Thea .(2016). Penggunaan Media Sosial sebagai Penguasaan Dasardasar Fotografi Ponsel (Studi Deskriptif Kualitatif pada akun Instagram @kofipon). Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Rahmi, Rahmawati. (2016). Pengaruh prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku menyontek. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi* Desember 2016, Vol. 2, No. 2, Hal: 123 – 132.
- Reinecke, Ketler, Meler, and Beutel. 2018. Relationship Between The Intensity Of Academic Use And Procrastination Regarding Student Learning Achievement. *Journal of Counseling Psychology*, 22, 431-436. Diakses dari <https://www.psychologytoday.com/us/blog/do-not-delay/201601/academic-procrastination-and-academic-achievement> pada 23 Maret 2019
- Reinecke, Richard, Meler, and Beutel Nasith. (2018). The Relationship Between Trait Procrastination, Internet Use, and Psychological Functioning: Result From a Community Sample of German Adolescents. *Journal of Consulting Psychology*, 31, 169-174. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/325689518_The_Relationship_Between_Trait_Procrastination_Internet_Use_and_Psychological_Functioning_Results_From_a_Community_Sample_of_German_Adolescents pada 23 Maret 2019
- Rohmadi, Arif. 2016. *Tips Produktif Ber-Social Media*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Situmorang, James R. 2016. Pemanfaatan Internet Sebagai New Media Dalam Bidang Politik, Bisnis, Pendidikan Dan Sosial Budaya. *Jurnal Administrasi Bisnis*. 8 (1): 73-87. Terdapat pada journal.unpar.ac.id diakses pada 17 maret 2019

- Solomon dan Rothblum. (1984). Academic Procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology* hlm 31, 503-509.
- Steel, Laica. (2014). The Influence of Procrastination With The Intensity of Social Media Use In High School Students In Lebanon. *Academy of Management Journal*, 23, 561-567.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surijah dan Tjunding. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Prokrastinasi Akademik dan Intensitas Penggunaan Social media Pada Siswa SMA. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. (Jurnal).
- Syafrida, Rina. (2015). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap penggunaan Media Sosial Smartphone. *Jurnal Pendidikan*. Vol 8 Edidi, No 7. Hal 34-40.
- Syahriar, Ilham. (2017). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Harga Diri Siswa SMK 4 Banjarmasin. *Jurnal Provitae*, 2(1), 25-33.
- Syifa, Nurainy, Sunawan Muhammad, dan Nusantoro. (2017). Pengaruh Regulasi Emosi Dan Prokrastinasi Akademik Pada Lembaga Kemahasiswaan. *Jurnal Humanistik*, 7(2), 124-137. Diakses dari <https://journal.unnes.ac.id/sju/indeks.php/jbk> pada 20 April 2019
- Tariq, Waqas dkk. 2015. The Impact of Social Media And Social Network on Education And Students of Pakistan. *Journal of Computer and Science and Issues*. 9 (4): 407-411. Diakses pada www.ijcsi.org pada 23 April 2019
- Ubudailah, Laksana. (2014). Hubungan regulasi emosi dengan pengambilan keputusan dalam berinteraksi dengan trader valuta asing terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Empati*, April 2014 Volume 6 (Nomor 2), halaman 31 – 37.
- Van Dijk, J.A.G.M. (2014). *The Network Society*. SAGE Publications, London Zarella, and *The Social Media Marketing Books*. O'Reilly Media, Sebastopol.
- Widyastuti. (2011). Hubungan Antara Tingkat Ekspresi Emosi Keluarga Dengan Kekambuhan Penderita Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Skripsi. PS Ilmu Keperawatan. Universitas Jember