

PENGARUH PENGAWASAN ORANG TUA DALAM INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK

Iris Rengganis^{1,a)}, Tarma^{2,b)}, Rasha^{3,c)}

a)rengganisiris24@gmail.com, b)tarmsae@gmail.com, c)rasha.pkk@gmail.com

¹⁾*Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Universitas Negeri Jakarta
Jalan Rawamangun Muka Jakarta Timur 13220*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang pengaruh pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Putra 1 Jakarta. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif asosiatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i SMP Putra 1 Jakarta kelas VII, VIII, dan IX, dengan jumlah sampel sebesar 83 responden. Teknik pengambilan data menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Uji prasyarat pada penelitian ini menggunakan uji normalitas lilliefors dan uji linieritas regresi, diperoleh hasil bahwa data berdistribusi normal dan bersifat linear. Uji hipotesis data yang digunakan adalah korelasi koefisien *product moment* diperoleh $-0,616 > 0,217$. Hasil uji t dengan taraf signifikan 0,05 diperoleh $7,04 > 1,99$, hal ini menjelaskan bahwa terdapat korelasi negatif dan hubungan yang signifikan antara pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Perhitungan uji signifikan regresi diperoleh $30,68 > 3,96$, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial memberikan sumbangan efektif terhadap prokrastinasi akademik sebesar 37,9%, sedangkan sisanya 62,1% ditentukan faktor lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci : Pengawasan orang tua, Media Sosial, Prokrastinasi Akademik.

THE INFLUENCE OF PARENTAL CONTROL IN THE INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE ON ACADEMIC PROCRASTINATION

Abstract

This research aim is conducted to obtain description about the influence of parental control in the intensity of social media use on academic procrastination. The research was conducted in the SMP Putra 1 Jakarta. The method used in this quantitative assosiatif approach. The population in this research is VII, VII, IX grade students of SMP Putra 1 Jakarta, with the total sample of 83 respondents. Data was taken by using proportionate stratified random sampling. The prerequisite test in this study lilliefors normality test and rgesion linearity test, the result of the test that normal and linear. Result of correlation coefficient test are obtained $-0,616 > 0,217$. Result of t-test with significant level 0,05 obtained $-7,04 > 1,99$, it is explained that the are a negative correlation and significant correlation between parental control in the intensity of social media use on academic procrastination. Result of significant regression obtained $30,68 > 3,96$, it is explained that there significant influence between parental control in the intensity of social media use on academic procrastination. Parental control in the intensity of social media use on

academic procrastination of 37,9%, and the remaining 62,1% is determined by other factors which is not examined.

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

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah tingkat pendidikan formal setelah melalui tingkat sekolah dasar. Pada umumnya siswa tingkat pendidikan ini berusia 12 hingga 15 tahun. Dimana pada usia tersebut siswa/i mengalami masa transisi dari anak-anak menjadi remaja. Dilihat dari tahapan perkembangan pada masa ini remaja mengalami perubahan biologis, kognitif dan kondisi sosio-emosional lingkungan, terutama lingkungan keluarga. Bagian penting dari perubahan perkembangan pada masa remaja ini adalah aspek kognisi yang dapat mendukung penyelesaian tugas-tugas sekolahnya.

Dalam proses belajar di sekolah, sudah selayaknya para siswa/i memiliki banyak kegiatan yang berkaitan dengan akademik maupun non akademik. Namun tidak sedikit remaja mengalami masalah akademik, di antaranya menunda-nunda penyelesaian tugas sekolah. Menghindari kesalahan dalam memutuskan sesuatu hal yang akan dilakukannya tersebut, di antara keputusan untuk menunda, dalam istilah Psikologi penundaan disebut prokrastinasi (Desmita, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Walojo (2017) diketahui bahwa siswa SMP Negeri 1 Plosoklaten, 84% pernah melakukan prokrastinasi, sisanya 16% menaati jadwal lainnya dengan tepat waktu. Prokrastinasi yang dilakukan siswa disebabkan oleh beberapa hal, seperti: sibuk atau banyak kegiatan lain (50%) diantaranya disebabkan oleh media sosial, kurang memahami tugas (28%), malas (16%), dan menunggu batas akhir pengumpulan tugas (6%).

Siswa/i memilih kegiatan yang lebih menyenangkan ketika jadwal kegiatan yang padat atau siswa/i merasa jenuh. Banyak cara yang dilakukan siswa/i untuk menghilangkan rasa jenuh seperti aktif dalam media sosial, membaca, menonton, mendengarkan musik, dan sebagainya. Leksono (Carr, 2010) mengatakan bahwa para remaja tak jarang mengerjakan tugas atau PR sambil membalas e-mail di layar komputer atau bermain internet. Dan hal yang menjadi persoalan adalah siswa/i tersebut lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan hal-hal yang menyenangkan dan mendatangkan hiburan dibandingkan waktu untuk mengerjakan tugasnya. Hal ini menjadi penyebab pekerjaan mereka sering tertunda dan tidak terselesaikan dengan maksimal.

Saat ini, segala informasi dan komunikasi dapat dengan mudah di akses oleh siapapun, termasuk para remaja. Konsumsi media sosial merupakan salah satu perubahan perilaku yang di alami oleh remaja yang diakibatkan oleh perkembangan internet. Perkembangan media sosial di Indonesia juga terus meningkat setiap tahunnya sebesar 16% pada tahun 2015 dengan jumlah pengguna media sosial aktif sebanyak 83,52 juta (Kemp, 2015). Selanjutnya survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2018, menunjukkan bahwa remaja sebagai pengguna internet berusia 10-14 tahun 60,2% dan 15-19 tahun sebesar 91%. Selain itu, APJII menyatakan bahwa rata-rata pengguna internet menghabiskan waktu 3 jam sehari untuk berselancar di dunia maya dengan aktivitas yang dilakukan seperti mengakses media sosial (90%), mencari informasi (75%), hiburan (58%), surat elektronik (47,3%), permainan (44%) dan belanja (44,5%).

Media sosial merupakan salah satu media primadona pilihan siswa baik untuk mendapatkan informasi maupun hiburan. Oleh karenanya remaja akan cenderung untuk mengeksplorasi dan menghabiskan sebagian waktunya untuk terhubung di dunia maya. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprinta & Dwi (2017), diketahui bahwa sebanyak 63,4% remaja menghabiskan kurang lebih 1-3 jam sehari untuk mengakses media sosial, sementara 36,6% remaja membutuhkan waktu kurang dari 1-3 jam untuk mengakses media sosial.

Hal-hal yang telah di ungkapkan diatas bukan tidak mungkin menyebabkan siswa/i memilih aktivitas yang lebih menyenangkan seperti aktif di media sosial dibandingkan kegiatan akademis yang harusnya dilakukan oleh siswa. Di era perkembangan teknologi sekarang ini sebagian orang tua melupakan peranan mereka sebagai sumber utama yang paling awal mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anaknya. Mereka tidak menyadari bahwa peran orang tua sangat diperlukan untuk

mengawasi anak-anaknya dalam penggunaan media sosial. Pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial adalah suatu tindakan yang dilakukan oleh orang tua terhadap anak sebagai proses untuk mengontrol kegiatan penggunaan media sosial pada anak yang tujuannya agar kegiatan anak terlaksana sesuai dengan rencana yang ditetapkan sehingga tidak tertunda atau bahkan tidak terselesaikan dengan baik. Hal ini merujuk pada pendapat yang diungkapkan oleh Atmaja (1991:20) mengatakan bahwa hendaknya orang tua berhenti berhati lemah mengawasi anak-anaknya tetapi berhati kuat dalam mendidiknya. Pendapat lain menurut Ghufron & Risnawita (2010) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan di dalam keluarga.

Orang tua sebagai landasan dasar bagi perkembangan anak, karena orang tua yang memperhatikan kebutuhan anak dalam kegiatan proses belajar di sekolah dan mengawasi anak dalam penggunaan media sosial di rumah maupun di luar rumah. Namun, berdasarkan hasil penelitian Adi (2017) diketahui bahwa pengawasan orang tua terkait dengan akses internet hanya sebagian kecil (29,7%) dari orang tua aktif berbincang mengenai aktivitas di dunia maya dan (16,2%) dari orang tua yang secara tegas membatasi mengenai kapan putra-putri mereka mengakses internet dengan berbagai alasan. Data tersebut menunjukkan bahwa orang tua harus memiliki peran dalam pendidikan agar anaknya berhasil di sekolah, oleh karena itu keluarga mempunyai tugas fundamental dalam mempersiapkan anak untuk masa depannya. Penting sekali diciptakan lingkungan keluarga yang baik, karena lingkungan yang paling dekat dengan anak adalah orang tua yang dapat mengantisipasi dampak negatif dari intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil studi pendahuluan di SMP Putra 1 Jakarta peneliti menemukan fakta hasil wawancara terhadap guru bimbingan konseling di sekolah tersebut di ketahui bahwa terdapat siswa yang dikeluarkan gurunya untuk meninggalkan ruang kelas karena tidak menyelesaikan tugas atau pekerjaan rumah (PR) dan ada juga siswa yang dipanggil orang tuanya karena beberapa kali tidak mengumpulkan tugas. Sedangkan dari hasil penyebaran kuesioner diketahui bahwa 20 siswa/i yang menjadi responden, pernah mengalami penundaan untuk mengerjakan tugas. Responden mengalami penundaan karena sering mengabaikan waktu yang sudah ditentukan untuk mengerjakan tugas dan merasa santai tidak mengerjakan tugas karena waktu pengumpulan tugas masih lama. Selanjutnya ditemukan hanya 8 dari 20 siswa/i mengalami pengawasan orang tua, seperti orang tua memperkenalkan dan mengajak berdiskusi tentang aktivitas anak di media sosial, orang tua mengatur mengenai berapa lama anak mengakses dan orang tua bersama-sama dengan anak mengakses internet untuk tujuan tertentu.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa pendidikan dan kontrol orang tua terhadap aktivitas anak dalam mengakses media sosial diduga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Oleh karena itu menarik untuk diteliti "Pengaruh Pengawasan Orang Tua dalam Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa/i SMP Putra 1 Jakarta".

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan pendekatan korelasional. Menurut (Sugiyono, 2015) bahwa survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut. Populasi sasaran dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas VII, VIII, dan IX di Sekolah Menengah Pertama Putra 1 Jakarta yang tergolong usia remaja 12-15 tahun. Adapun jumlah keseluruhan populasi tersebut 120 siswa.

Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan yaitu metode *Probability Sampling* yaitu *Proportionate Stratified Random Sampling* menurut Sugiyono (2015) teknik sampling ini digunakan untuk pengelompokan kelas agar jumlah sampel yang didapat menjadi proposional. Adapun jumlah populasi yang berhasil didapatkan sebanyak 120 responden dan sampel yang diambil menggunakan teknik *proporsionate stratified random sampling* berjumlah 83 responden.

Pernyataan setiap butir dalam kuesioner diukur dengan menggunakan skala likert dengan kuesioner tertutup yaitu 1 sampai 4 poin untuk skor terendah yaitu 1 dan untuk skala tertinggi yaitu 4. Instrumen pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial yang digunakan menurut Livingstone (Adi, 2017) yaitu *active mediation*, *restrictive mediation* dan *coviewing mediation* terdiri dari

23 butir pernyataan. Kemudian untuk variabel prokrastinasi akademik oleh Ghufroon & Risnawita (2010) yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan terdiri dari 28 butir pernyataan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis pada dimensi (X) pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 3 dimensi dengan 23 pernyataan yang valid. Dimensi *restrictive mediation* memiliki persentase 61% dengan nilai WMS 2,42 termasuk dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil analisis pada dimensi (Y) prokrastinasi akademik dimensi paling tinggi adalah Dimensi melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan dengan persentase 70% dan nilai rata-rata WMS 2,80.

Hasil uji normalitas variabel X mendapatkan hasil perhitungan dalam tabel didapat nilai $L_{hitung} = 0,053$ sedangkan didapat $L_{tabel} = 0,097$ maka data variabel X berdistribusi normal. Pada Variabel Y mendapatkan perhitungan dalam tabel didapat nilai $L_{hitung} = 0,038$ sedangkan $L_{tabel} = 0,097$ maka data variabel Y berdistribusi normal. Kesimpulannya adalah data variabel pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial dan variabel prokrastinasi akademik berdistribusi normal.

Kriteria uji linearitas pada penelitian ini adalah apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka hubungan antara variabel bebas dan terikat dikatakan linear. Berdasarkan hasil perhitungan $f_{tabel} 1,45$ dan $f_{hitung} 1,68$ sehingga $f_{tabel} < f_{hitung}$ maka dapat disimpulkan bahwa uji linearitas regresi berpola linear yang berarti hubungan antara variabel bebas dan terikat dikatakan linear.

Koefisien korelasi pada penelitian ini diketahui r_{hitung} adalah -0,616. Setelah itu mencari r_{tabel} dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 83$, maka diketahui sebesar 0,217. Maka dapat disimpulkan $r_{hitung} > r_{tabel}$, atau $-0,616 > 0,217$ maka terdapat hubungan yang negatif antara pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, besaran pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar -0,616 yang berarti korelasinya termasuk kedalam kategori kuat dikarenakan pada tabel indeks koefisien korelasi besaran -0,616 berada diantara 0,600 – 0,799 yang berarti tingkat hubungan kuat (Sugiyono, 2015).

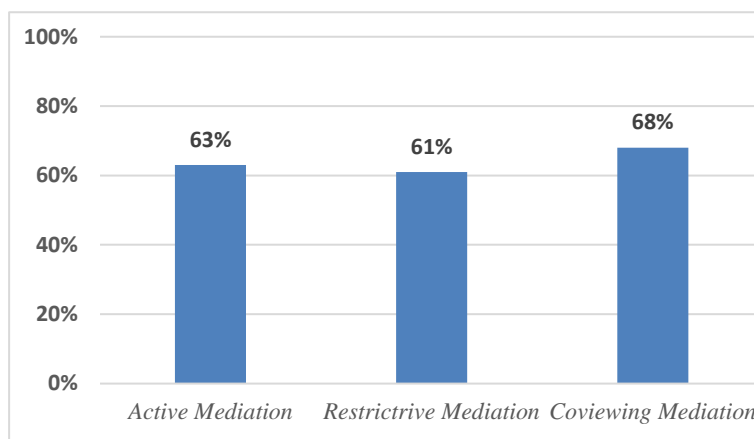
Perhitungan koefisien determinasi pada penelitian ini yaitu $r = -0,616$, $KD = 37,9\%$. Berdasarkan perhitungan tersebut diketahui bahwa pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik siswa/i sebesar 37,9%, sedangkan sisanya 62,1% ditentukan variabel lain yang tidak diteliti.

Hasil persamaan regresi diatas mengandung arti bahwa pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial dinaikan satu satuan dengan konstanta 102,36, maka prokrastinasi akademik akan berkurang sebesar -0,42. Dari persamaan tersebut diketahui pula bahwa terdapat pengaruh yang negatif antar pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media social prokrastinasi akademik siswa/i di Sekolah Menengah Pertama Putra 1 Jakarta.

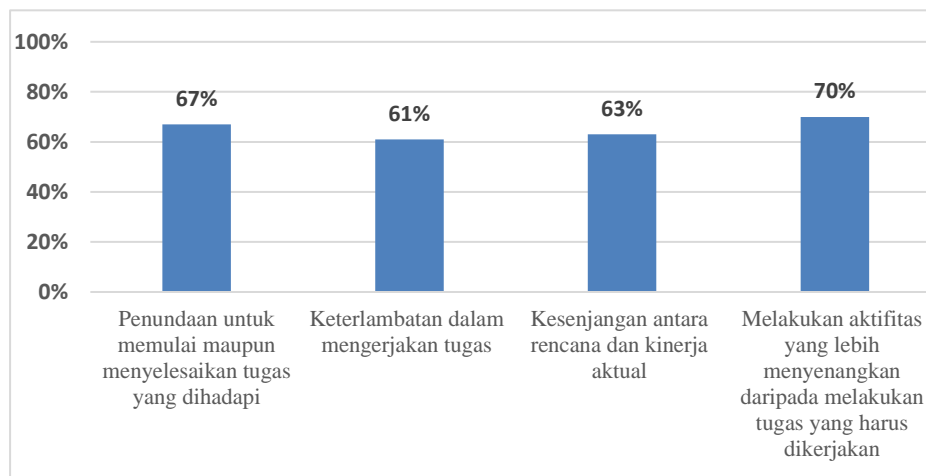
Selanjutnya hasil perhitungan signifikansi regresi dapat diperoleh $f_{hitung} = 30,68$ dan $f_{tabel} = 3,96$ dengan taraf signifikan 0,05 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa $30,68 > 3,96$ atau $f_{hitung} > f_{tabel}$ maka regresi dinyatakan signifikan. Yang berarti bahwa pengaruh pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa/i terjadi secara signifikan di SMP Putra 1 Jakarta.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dimensi *coviewing mediation* merupakan dimensi tertinggi memiliki perolehan persentase sebesar 68% dengan nilai WMS 2,72. Dapat diartikan bahwa *coviewing mediation* yang diteliti pada anak cukup baik, karena sebagian besar responden menjawab selalu pada butir pernyataan mengenai *coviewing mediation*. Dalam hal ini anak merasakan orang tua memberikan penjelasan baik atau tidaknya media sosial yang diakses oleh anak. Menurut Fahrurrozi (2018) anak-anak harus diberitahu mengenai konten yang baik dan buruk dan diarahkan untuk melaporkan apabila menemukan konten-konten negatif, maka anak akan dapat memilih konten-konten yang baik. Selanjutnya dimensi terendah adalah *restrictive mediation* memiliki persentase 61% dengan nilai WMS

2,42. Dalam hal ini responden merasakan orang tua kurang memberikan batasan waktu untuk mengakses akun media sosial yang di miliki. Pada penelitian yang dilakukan oleh Adi (2017) juga mengungkapkan bahwa hanya 29,7% orang tua memberikaan batasan secara tegas pada anak remaja usia 12-19 tahun untuk menggunakan internet. Dengan demikian untuk meningkatkan dimensi *restrictive mediation* ini orang tua perlu membuat aturan yang tegas mengenai akun media sosial yang dimiliki anak dan mengatur berapa lama anak mengakses media sosial agar media sosial ini tidak disalahgunakan oleh anak yang dapat berdampak buruk bagi akademiknya. Menurut Rozalia (2017) orang tua harus memberikan batasan kepada siswa dalam hal intensitas dan pemanfaatan gadget bagi siswa.



Gambar 1. Dimensi Pengawasan Orang Tua Dalam Intensitas Penggunaan Media Sosial



Gambar 2. Dimensi Prokrastinasi Akademik

Dimensi melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan dimensi tertinggi dengan persentase 70% dan nilai rata-rata WMS 2,80. Dapat diartikan bahwa sebagian responden tidak bisa membagi waktu antara tugas dengan kegiatan lain. Artinya tugas adalah sesuatu yang harus dikerjakan yang membutuhkan konsentrasi, tenaga, pikiran, dan semangat yang lebih bagi yang mengerjakan. Butuh waktu yang lama untuk mengerjakan beberapa tugas tetapi hanya diberikan waktu yang cepat untuk bisa menyelesaikannya maka dari itu butuh rasa senang dalam diri untuk bisa menyikap bahwa mengerjakan tugas adalah suatu hal yang menyenangkan. Namun sebagian siswa/i memilih aktif di media sosial untuk menghilangkan rasa jenuh ketika menyelesaikan tugas sehingga mereka melakukan penundaan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Walojo (2017) mengungkapkan bahwa 30 siswa kelas VII melakukan prokrastinasi akademik dengan persentase 46% dalam kategori tinggi, karena siswa memilih kegiatan lain seperti aktif di media sosial dengan

persentase 40%. Penelitian lain menurut Hervani (2016) mengatakan bahwa 86,20% perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial, aktivitas yang paling sering dilakukan adalah *Chatting*. Selanjutnya dimensi dengan persentase terendah yaitu keterlambatan dalam mengerjakan tugas sebesar 61% dan nilai rata-rata WMS 2,45. Dapat diartikan bahwa sebagian siswa/i membutuhkan waktu mempersiapkan diri untuk menyelesaikan tugas dan tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas. Tugas sekolah yang diberikan guru memiliki beberapa tingkat kesulitan, sehingga dapat membuat siswa menjadi malas-malasan dan cenderung menunda untuk menyelesaikan tugasnya. Farouq (2010) ketidakmampuan untuk menggunakan waktu secara efektif yang mengakibatkan seseorang suka menunda-nunda pekerjaannya, bemalas-malasan, dan memboroskan waktu yang tidak penting. Pendapat lain menurut Rosario et al. (2009) mengatakan bahwa ketidakmampuan seseorang dalam mengelola dan memanfaatkan waktu merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian penelitian ini terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa/i di SMP Putra 1 Jakarta. Pengaruh pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik sebesar 37,9%, sedangkan sisanya 62,1% ditentukan dengan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Ada beberapa faktor lain selain pengawasan orang tua yang dapat mempengaruhi seseorang dalam perilaku prokrastinasi adalah faktor yang ada pada diri individu yang meliputi, kondisi fisik dan kondisi psikologis seperti kecemasan, pencelaan terhadap diri sendiri, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, pencari kesenangan, ketidakteraturan waktu, ketidakteraturan lingkungan, lemah terhadap tugas, kurangnya ketegasan, permusuhan terhadap orang lain, tertekan dan kelelahan. Pada variabel pengawasan orang tua dalam intensitas penggunaan media sosial dimensi *restrictive mediation* yang memiliki nilai paling rendah dan dimensi *coviewing mediation* merupakan dimensi tertinggi. Pada variabel prokrastinasi akademik dimensi melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan merupakan dimensi tertinggi, sedangkan dimensi terendahnya yaitu keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Dapat disimpulkan pula pada temuan-temuan yang ada pada penelitian ini merupakan penguatan ataupun pembuktian dari penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, T.N. (2017). Pola Pengawasan Orang Tua terhadap Aktivitas Anak di Dunia Maya: Studi Kasus pada Keluarga dengan Anak Remaja Usia 12-19 Tahun di Purwokerto. Vol 13. No.2.
- APJII. (2018). *Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. Dipetik Februari 02, 2018, dari <https://apjii.or.id/survei2018>
- Aprinta Gita, E. B., Dwi Errika, S.W. (2017). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Kepekaan Sosial di Usia Remaja. *The Messenger*. Vol 9. No 1.
- Atmaja. (1991). *Bimbingan Motivasi Siswa*. Jakarta
- Carr, N. (2011). *The Shallow: Internet Mendangkalkan Cara Berpikir Kita?*. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset
- Fahrurrozi & Sutrisno. (2018). Pendampingan Orang Tua dalam Menghadapi Era Digital Bagi Siswa Sekolah Dasar Setiabudi Kecamatan Karet Jakarta Selatan. *Jurnal Pemberdayaan Sekolah Dasar (JPSD)*. Vol 01. No.01.
- Farouq, A. (2010). *Mengupas Kiat Sukses Mengatur Waktu*. Jakarta: PT Prestasi Pustakarya.
- Ghufron, M.N., & Risnawita. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hervani (2016), dengan judul Penggunaan Sosial Media Dan Dampak Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan 2013. *E- Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Kemp, S. (2015). *Digital Social and mobile in APAC in 2015*.

<http://wearsocial.net/2015/03/digitalsocial-mobile-apac-2015/>.

- Rosario, P., Costa, M., Nunez, J.C., Gonzales-Pienda, J., Salano, P., & Valle, A. (2009). Academic Procrastination Associations with Personal, School, and Family Variabels. *The Spanis Journal of Psychology*. Vol.12, No.1.
- Rozalia, M.F. (2017). Hubungan Intensitas Pemanfaatan Gadget Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD*, 5(2), 722-731.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Walojo. (2017). Pengaruh Inensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VII di SMPN 1 Plosoklaten Kediri. *Simki-Pedagogia*. Vol.01. No.03.