PROKRASTINASI AKADEMIK

SISWA SMA MUHAMMADIYAH 1 TEMANGGUNG

DITINJAU DARI *SELF REGULATED LEARNING* DAN

INTENSITAS BERMEDIA SOSIAL

TESIS

Diajukan Kepada Program Magister
Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Magister Pendidikan (M.Pd)
Program Studi Pendidikan Agama Islam

Disusun Oleh :

Farah Dina Insani
19204010033

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Farah Dina Insani
NIM	: 19204010033
Jenjang	: Magister
Jurusan	: Pendidikan Agama Islam
Fakultas	: Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sesungguhnya thesis saya ini asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Jika ternyata dikemudian hari terbukti plagiasi maka saya siap ditindak sesuai ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 1 April 2021
Yang Menyatakan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Farah Dina Insani
NIM : 19204010033

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamualaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa tesis saudara :

Nama : Farah Dina Insani
Nim : 19204010033
Judul Tesis : Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung Ditinjau dari *Self Regulated Learning* dan Intensitas Bermedia Sosial

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan Agama Islam.

Dengan demikian kami mengharap agar tesis saudara tersebut diatas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr. wb.

Yogyakarta, 25 Mei 2021
Pembimbing

Dr. Eva Latipah, S.Ag, M.Si
NIP. 19780608 200604 2 032

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSETUJUAN TIM PENGUJI

UJIAN TESIS

Tesis Berjudul :

PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA MUHAMMADIYAH 1 TEMANGGUNG DITINJAU DARI SELF REGULATED LEARNING DAN INTENSITAS BERMEDIA SOSIAL

Nama	: Farah Dina Insani
NIM	: 19204010033
Program Studi	: PAI
Konsentrasi	: PAI

Telah disetujui tim penguji untuk munaqosyah

Ketua/Pembimbing	: Dr. Eva Latipah, M. Si.	( )
Sekretaris/Penguji I	: Dr. H. Sabarudin, M. Si.	( )
Penguji II	: Dr. H. Suyadi, M.A.	( )

Diuji di Yogyakarta pada tanggal

Waktu	: 7 Juni 2021
Hasil	: A (95,33)
IPK	: 3,85
Predikat	: Pujian (Cum Laude)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1460/Un.02/DT/PP.00.9/06/2021

Tugas Akhir dengan judul : PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA MUHAMMADIYAH 1 TEMANGGUNG DITINJAU DARI SELF REGULATED LEARNING DAN INTENSITAS BERMEDIA SOSIAL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FARAH DINA INSANI
Nomor Induk Mahasiswa : 19204010033
Telah diujikan pada : Senin, 07 Juni 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Dr. Eva Latipah, S.Ag., S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 60c052495d153

Penguji I

Dr. Sabarudin, M.Si
SIGNED

Valid ID: 60d053a049a36

Penguji II

Dr. H. Suyadi, S.Ag., M.A.
SIGNED

Valid ID: 60d2b03c0cbb2

Yogyakarta, 07 Juni 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 60d2d03a4ecee

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1/1 23/06/2021

MOTTO

إِنْ أَحْسَنتُمْ أَحْسَنتُمْ لِأَنفُسِكُمْ ۖ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا ۚ

If you do good , you do good for yourselves;

And if you do evil, you do it to yourselves.[1]

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[1] Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tarjamah*, (Bandung : Sygma Creative Media Corp, 2007), hlm. 282.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tesis ini penulis persembahkan kepada almamater tercinta :

Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

FARAH DINA INSANI, Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung Ditinjau dari *Self Regulated Learning* dan Intensitas Bermedia Sosial. **Tesis. Yogyakarta: Program Magister Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.**

Menunda tugas sekolah (prokrastinasi akademik), khususnya pada mata pelajaran PAI, banyak dialami oleh siswa sekolah menengah saat ini, terutama selama pandemi. Salah satu pemicunya adalah rendahnya regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) dan tingginya intensitas bermedia sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan SRL dan intensitas media sosial dengan prokrastinasi akademik.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatf. Metode penelitian menggunakan skala SRL, skala prokrastinasi akademik dan angket intensitas media sosial. Pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin dari keseluruhan populasi yang berjumlah 168 ditemukan jumlah sampel sebanyak 118 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi berganda dengan bantuan *SPSS 24 for windows.*

Hasil penelitian menunjukkan : 1) Bentuk-bentuk prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung adalah sebagai berikut : Kurang dapat mengatur waktu, regulasi diri dalam belajar rendah, percaya diri yang rendah, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, menganggap diri terlalu sibuk dan kecanduan bermain media sosial. 2) Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel prokrastinasi akademik diketahui bahwa prokrastinasi akademik siswa XI SMA Muhammadiyah 1 Temanggung berada pada klasifikasi "Rendah" dengan presentase 36,1%. 3) Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel *self regulated learning* diketahui bahwa *self regulated learning* siswa XI SMA Muhammadiyah 1 Temanggung berada pada klasifikasi "Tinggi" dengan presentase 33,3%. 4) Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel intensitas bemedia sosial diketahui bahwa intensitas bemedia sosial siswa XI SMA Muhammadiyah 1 Temanggung berada pada klasifikasi "Sedang" dengan presentase 47,2%. 5) Ada hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik dengan nilai r = -4,125 dan nilai p = 0,00 ($p < 0,05$). 6) Ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas bermedia sosial dan prokrastinasi akademik dengan nilai r = 5,111 dan nilai p = 0,00 ($p < 0,05$). 7) Ada hubungan positif yang signifikan antara *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial secara simultan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai F =15,106 dan nilai p = 0,00 ($p < 0,05$). 8) Kontribusi efektif (R^2) adalah sebesar 0,305. Sehingga 30,5% prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung dipegaruhi oleh adanya *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial kemudian sisanya 69,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian ini. 9) Dampak yang terjadi akibat prokrastinasi akademik adalah menurunya prestasi belajar, gangguan emosi, stres dan cemas karena selalu terbayang-bayang tugas sekolah yang belum kunjung selesai.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Oleh karena itu, *self regulated learning* dan intersitas bermedia sosial dapat menjadi prediktor tinggi rendahnya prokrastinasi akademik.

Kata kunci : Prokrastinasi Akademik, *Self Regulated Learning*, Intensitas Bermedia Sosial

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

FARAH DINA INSANI, Academic Procrastination of Muhammadiyah 1 Temanggung Senior High School Students in terms of Self Regulated Learning and Social Media Intensity. **Thesis. Yogyakarta: Master Program in Islamic Religious Education, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.**

Postponing school work (academic procrastination), especially in PAI subjects, is experienced by many high school students today, especially during the pandemic. One of the triggers is the low self-regulation in learning (self-regulated learning) and the high intensity of social media. This study aims to examine the relationship between SRL and social media intensity with academic procrastination.

This type of research is quantitative. The research method used the SRL scale, academic procrastination scale and social media intensity questionnaire. Sampling using the Slovin formula from a total population of 168 found a total sample of 118 students. The data analysis technique used multiple correlation analysis with the help of SPSS 24 for windows.

The results showed: 1) The forms of academic procrastination that occurred in SMA Muhammadiyah 1 Temanggung students were as follows: Less able to manage time, low self-regulation in learning, low self-confidence, doing more fun activities, thinking themselves too busy and addicted to social media. 2) Based on the results of the descriptive analysis of academic procrastination variables, it is known that the academic procrastination of XI SMA Muhammadiyah 1 Temanggung students is in the "Low" classification with a percentage of 36.1%. 3) Based on the results of the descriptive analysis of the self-regulated learning variable, it is known that the self-regulated learning of XI students of SMA Muhammadiyah 1 Temanggung is in the "High" classification with a percentage of 33.3%. 4) Based on the results of the descriptive analysis of the social media intensity variable, it is known that the social media intensity of XI students of SMA Muhammadiyah 1 Temanggung is in the "Medium" classification with a percentage of 47.2%. 5) There is a significant negative relationship between self-regulated learning and academic procrastination with a value of $r = -4.125$ and a value of $p = 0.00$ ($p < 0.05$). 6) There is a significant positive relationship between the intensity of social media and academic procrastination with a value of $r = 5.111$ and a value of $p = 0.00$ ($p < 0.05$). 7) There is a significant positive relationship between self-regulated learning and the intensity of social media simultaneously on academic procrastination with $F = 15.106$ and $p = 0.00$ ($p < 0.05$). 8) The effective contribution (R2) is 0.305. So that 30.5% of students' academic procrastination at SMA Muhammadiyah 1 Temanggung is influenced by the existence of self-regulated learning and the intensity of social media, then the remaining 69.5% is influenced by other factors outside of this study. 9) The impact that occurs due to academic procrastination is a decrease in learning achievement, emotional disturbances, stress and anxiety because they are always thinking about unfinished schoolwork.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Therefore, self-regulated learning and social media interest can be predictors of the level of academic procrastination.

Keywords: Academic Procrastination, Self Regulated Learning, Intensity of Social Media

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan tesis ini dapat selesai. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta seluruh keluarga, sahabat dan para pengikutnya yang setia. Karya tesis yang berjudul "Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung Ditinjau dari *Self Regulated Learning* dan Intensitas Bermedia Sosial" ini tidak akan terwujud tanpa adanya pihak yang bersedia membantu, membimbing dan memberikan dorongan serta motivasi. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penyusun mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta berserta jajarannya.
2. Ketua dan Sekretaris Program Studi Magister Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Dr. Eva Latipah, S.Ag., S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing tesis, yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan tesis ini.
4. Dr. Tasman Hamami, M.A. selaku dosen Penasehat Akademik yang selalu memberikan arahan, bimbingan dan motivasi kepada penulis ketika proses studi.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

5. Segenap Dosen, Staf, dan Karyawan TU Program studi Magister Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu memperlancar segala urusan di kampus.
6. Seluruh responden siswa kelas XI serta dewan guru SMA Muhammadiyah 1 Temanggung yang bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam pengisian angket penelitian ini.
7. Keluarga tercinta Bapak Ibrohim dan Ibu Sri Nurjati serta Kholifia Nadhifah yang senantiasa memberikan dukungan baik material, doa, cinta, perhatian serta kasih sayang.
8. Sahabat penulis teman-teman Pascasarjana PAI khususnya kelas A2 atas bantuan, dukungan dan persahabatan selama studi.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan yang telah membantu dalam menyelesaikan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna. Sehingga saran dan kritik yang membangun senantiasa penulis harapkan. Semoga tesis ini dan bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca serta masyarakat pada umumnya. Penyusun berharap semoga kebaikan-kebaikan yang telah diberikan oleh berbagai pihak diatas memperoleh balasan yang terbaik dari Allah SWT. Aminnnn.

Yogyakarta, 1 April 2021
Penyusun

Farah Dina Insani

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN ii
NOTA DINAS PEMBIMBING iii
PERSETUJUAN TESIS iv
PENGESAHAN TUGAS AKHIR v
MOTTO vi
HALAMAN PERSEMBAHAN vii
ABSTRAK viii
ABSTRACK x
KATA PENGANTAR xii
DAFTAR ISI xiv
DAFTAR TABEL xvi

BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian 5
D. Kajian Pustaka 7
E. Hipotesis Penelitian 8
F. Sistematika Pembahasan 10

BAB II KAJIAN TEORI 12
A. Prokrastinasi Akademik 12
B. *Self Regulated Learning* 18
C. Intensitas Bermedia Sosial 27
D. *Self Regulated Learning* dan Prokrastinasi Akademik 30
E. Intensitas Bermedia Sosial dan Prokrastinasi Akademik 30
F. *Self Regulated Learning*, Bermedia Sosial dan Prokrastinasi 31

BAB III METODE PENELITIAN 32
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian 32
B. Variabel penelitian 32
C. Definisi Operasional Variabel 33
D. Subjek Penelitian 35
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 36
F. Uji Instrumen Data 40
G. Teknik Analisis Data 45

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....48
A. Gambaran Umum Objek Penelitian 48
B. Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik Siswa 49
C. Uji Prasyarat Analisis..... 50
D. Deskripsi Data SRL, Bermedia Sosial dan Prokrastinasi..... 54
E. Uji Hipotesis..... 67
F. Dampak Prokrastinasi Akademik..... 73
G. Pembahasan Hasil Penelitian 73

BAB V PENUTUP.....86
A. Kesimpulan 86
B. Saran..... 90

DAFTAR PUSTAKA..... 92
LAMPIRAN-LAMPIRAN 97
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 114

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Populasi siswa kelas XI IPA 35
Tabel 2 Jumlah Populasi siswa kelas XI IPS 35
Tabel 3 Kisi-kisi dan jumlah butir instrumen penelitian prokrastinasi akademik 38
Tabel 4 Kisi-kisi dan jumlah butir intrumen penelitian SRL 39
Tabel 5 Kisi-kisi dan jumla butir instrumen penelitian intensitas bermedia sosial 39
Tabel 6 Skor Penilaian 40
Tabel 7 Hasil uji validitas skala prokrastinasi akademik 41
Tabel 8 Hasil uji validitas skala SRL 42
Tabel 9 Hasil uji validitas angket intensitas bermedia sosial 43
Tabel 10 Hasil uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik 44
Tabel 11 Hasil uji reliabilitas skala SRL 45
Tabel 12 Hasil uji reliabilitas angket intensitas bermedia sosial 45
Tabel 13 Hasil uji normalitas 51
Tabel 14 Hasil uji linieritas *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik 52
Tabel 15 Hasil uji linieritas intensitas bermedia sosial dan prokrastinasi akademik 53
Tabel 16 Hasil uji multikolinieritas 54
Tabel 17 Data hasil uji statistik deskriptif *self regulated learning* 55
Tabel 18 Interpretasi batas skor 55
Tabel 19 Skor responden variabel *self regulated learning* dan klasifikasinya 56
Tabel 20 Kiteria skor variabel *self regulated learning* 58
Tabel 21 Data hasil uji statistik deskriptif intensitas bermedia sosial 59
Tabel 22 Interpretasi batas skor 60
Tabel 23 Skor responden variabel bermedia sosial dan klasifikasinya 60
Tabel 24 Kriteria skor variabel intensitas bemedia sosial 62
Tabel 25 Data hasil uji statistik deskriptif prokrastinasi akademik 63
Tabel 26 Interpretasi batas skor 64
Tabel 27 Skor responden variabel prokrastinasi akademik dan klasifikasinya 64
Tabel 28 Kriteria skor variabel prokrastinasi akademik 66
Tabel 29 Uji regresi variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y 68
Tabel 30 Hasil uji korelasi berganda 71
Tabel 31 Hasil uji koefisien korelasi dan determinasi 72

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa yang berusia 12 – 18 tahun sudah memasuki jenjang remaja dan bukan lagi anak-anak. Menurut Pieget, perkembangan kognitif remaja sudah sampai pada tahap tindakan formal atau operasional formal. Remaja secara mental mampu berpikir secara logis tentang berbagai ide abstrak. Dengan kata lain, pemikiran operasional formal lebih bersifat hipotetis-abstrak daripada pemecahan masalah sistemik-ilmiah daripada konkret.[2]

Meski begitu, remaja pada usia tersebut seringkali mengalami berbagai macam permasalahan, biasanya permasalahan yang sering dialami remaja seperti: krisis kepercayaan, persahabatan, asmara dan juga masalah belajar. Masalah belajar yang umum dialami siswa adalah keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru karena berbagai alasan, seperti: Kemalasan, manajemen waktu, keraguan dalam menjalankan tugas, perfeksionis, dll.[3]

Penundaan mengerjakan tugas sekolah seperti ini sering disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut William Knaus dalam bukunya yang berjudul "*End Procrastination Now : Get it Done With a Proven Psichological Approach*" menyatakan bahwa "*Procrastination is an automatic problem habit of putting off an important and timely activity until another time. It's a process that has probable consequences*". Penundaan adalah masalah kebiasaan otomatis menunda

[2] John W Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja edisi 6*, (Jakarta : Erlangga, 2003), hlm. 105.

[3] Ni'matuzahroh, *Aplikasi Psikologi di Sekolah : Teori dan Praktik dalam Memahami Masalah-Masalah di Sekolah*, (Malang : UMM Pres, 2019), hlm. 43.

aktivitas penting dan tepat waktu hingga lain waktu. Ini adalah suatu proses yang memiliki kemungkinan dan konsekuensi.[4]

Penundaan akademik yang dilakukan mengarah pada hal-hal menyenangkan seperti berkumpul dengan teman, menonton film berjam-jam, bermain game online, bermain media sosial, dll. Kegiatan ini lebih menyenangkan daripada tugas akademik, sehingga pengumpulan tugas sekolah menjadi tertunda.[5]

Sebagai mana hasil wawancara awal terhadap siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung, peneliti menemukan bahwa ada beberapa siswa atau siswi yang senang menunda pekerjaannya karena beberapa alasan seperti lebih senang bermain dengan teman, melakukan hobi seperti olahraga, rebahan sambil main gadget dan media sosial, tidak mempunyai tujuan belajar, kurangnya motivasi belajar, lemahnya regulasi diri dalam belajar dan masih banyak alasan untuk selalu menunda mengerjakan tugas. Lebih lanjut, sebagian besar anak-anak yang melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas tinggi sangat mendukung kurangnya manajemen waktu, kemalasan, kurangnya energi, kemauan rendah dan toleransi yang rendah sebagai alasan untuk melakukan penundaan[6]

Selanjutnya wawancara terhadap beberapa guru di SMA Muhammadiyah 1 Temanggung, mengatakan bahwa ada beberapa siswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang dibuktikan dengan beberapa anak terlambat mengumpulkan tugas yang di berikan oleh guru. Keterlambatan mengumpulkan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

---

[4] William Knaus, *End Procrastination Now : Get it Done With a Proven Psichological Approach*, (Amerika Serikat : McGraw-Hill, 2010), hlm. 16.

[5] Ji Won You. Examining the Effect of Academic Procrastination on Achievement Using LMS Data in e-Learning. *Journal of Educational Technology and Society*, Vol. 18, No. 3, 2015, hlm. 64-74.

[6] Hasil wawancara terhadap Aina Miranti Siswi MIPA 3 tanggal 11 Maret 2021 pukul 08.56 dan Yanik Alfaisah siswi IPS 2 tanggal 14 Maret 2021 pukul 16.40 WIB.

tugas ini dikarenakan rendahnya regulasi diri dalam belajar dan motivasi belajar pada siswa terlebih saat pembelajaran jarak jauh ini.[7]

Prokrastinasi akademik atau penundaan dalam mengerjakan tugas akademik pada remaja menunjukkan rendahnya regulasi diri dalam belajar yang ditunjukkan dengan rendahnya motivasi belajar, rendahnya keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri,[8] rendahnya metakognitif dan evaluasi diri,[9] serta kurangnya tanggungjawab personal terhadap materi yang dipelajari.[10]

Selain rendahnya *self regulated learning*, prokrastinasi akademik pada remaja diduga karena remaja memiliki intensitas bermedia sosial yang tinggi. Menurut Eveline ddk, dalam artikelnya menyebutkan bahwa ilmu saraf pada perkembangan remaja telah menunjukkan bahwa perkembangan korteks prefrontal, wilayah penting untuk pengaturan emosi, matang sampai awal masa dewasa. Pemahaman yang lebih baik tentang interaksi antara wilayah otak yang menunjukkan respons langsung terhadap konten emosional, dan wilayah otak yang membantu mengatur respons ini mungkin dapat menjelaskan bagaimana remaja mengatur perilaku mereka terkait dengan interaksi berbasis media.[11]

Namun, jika seorang remaja kecanduan media sosial, hal itu juga dapat memengaruhi Pre Frontal Cortex (PFC). PFC merupakan bagian otak yang mengontrol emosi, pengendalian diri, tanggung jawab, pengambilan keputusan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[7] Hasil wawancara dengan Ibu Zayan Hafiyyan tanggal 7 Maret 2021 pukul 12.00 WIB.

[8] Eva latipah, Strategi Self Regulated Learning Dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis, *Jurnal Psikologi*, Vol. 37, No.1, Juni 2010, hlm. 110-129.

[9] Eva latipah, Meningkatkan Kualitas Karya Ilmiah Mahasiswa Melalui Bimbingan Self Regulated Learning, Vol. 5, No. 1, 2017, hlm. 83-103.

[10] Eva latipah, Pengaruh Strategi Experiential Learning terhadap Self Regulated Learning Mahasiswa PGMI (Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah), *Working Paper*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Yogyakarta.

[11] Eveline, Media use and brain development during adolescence, *Jurnal Nature Communications*, Februari 2018.

dan nilai moral lainnya. Remaja yang kecanduan media sosial memiliki kadar hormon dopamin yang berlebihan di otaknya sehingga menyebabkan PFC terganggu dan tidak berfungsi. Dopamin adalah hormon di otak yang tidak pernah berhenti bekerja. Tugasnya adalah mengirimkan sinyal saraf ke otak. Tanpa hormon ini, otak tidak bisa berfungsi sama sekali.[12]

Dari fenomena di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang Prokrastinasi Akademik mengingat banyak siswa yang melakukan prokrastinasi yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademiknya.

B. Rumusan Masalah

Dengan mengacu pada latar belakang diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimana bentuk prokrstinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung?
2. Seberapa tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung ditinjau dari *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial?
3. Seberapa tinggi tingkat *self regulated learning* pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung?
4. Seberapa tinggi tingkat intensitas bermedia sosial pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung?
5. Apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung?

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

[12] Kristiana Siste Kurniasanti dkk, Internet addiction: a new addiction? *Medical Journal of Indonesia*, 2019.

6. Apakah ada hubungan antara intensitas bermedia sosial dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung?
7. Apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial secara simultan terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung?
8. Berapa kontribusi dari *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa pada SMA Muhammadiyah 1 Temanggung?
9. Bagaimana dampak yang terjadi akibat prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

a. Mengetahui bentuk-bentuk prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung
b. Mengetahui seberapa tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung
c. Mengetahui seberapa tinggi tingkat *self regulated learning* siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung
d. Mengetahui seberapa tinggi tingkat intensitas bermedia sosial siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung
e. Mengetahui apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

f. Mengetahui apakah ada hubungan antara intensitas bermedia sosial dan prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung

g. Mengetahui apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial secara simultan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung

h. Mengetahui kontribusi dari *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung

i. Mengetahui dampak yang terjadi akibat adanya prokrastnasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung

2. Kegunaan Penelitian

a. Kegunaan teoretik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu yang berarti bagi kemajuan ilmu psikologi di bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait dengan keterlambatan akademik pada siswa SMA dan memperkaya hasil penelitian yang ada.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

b. Kegunaan Praktis

1) Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai bahan pengetahuan diri untuk meningkatkan regulasi diri dalam pembelajaran dan mengurangi bermain media sosial agar tidak terjadi prokrastinasi akademik.

2) Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengidentifikasi dan menjadi bahan pertimbangan awal penyebab prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah.

3) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai tingkat regulasi diri dalam pembelajaran dan intensitas bermedia sosial dengan prokrastinasi akademik kepada siswa sehingga instansi terkait dapat membuat kebijakan yang berguna untuk meminimalisir prokrastinasi akademik siswa.

D. Kajian Pustaka

Penelitian yang dilakukan kali ini memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya.

Ferrari (1985) dalam bukunya yang berjudul *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* mendifinisikan Prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pekerjaan pada tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait dengan penundaan. Ferrari melakukan penelitiannya menggunakan siswa dan wanita yang menanggapi survei tersebut. Perbedaan dari penelitian yang peneliti lakukan adalah respondennya adalah siswa SMA.

Penelitian Siti Rahma Puji Astuti (2020) berjudul Kontribusi Pengendalian Diri dan Kecanduan Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK ISFI Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu pengendalian diri, kecanduan game online, dan prokrastinasi akademik. Tujuan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi pengendalian diri dan adiksi game online terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK ISFI Banjarmasin. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sig 0,000 < 0,05 dan nilai Fhitung 26,939 > Ftabel 3,08. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi simultan atau bersama antara variabel pengendalian diri dan kecanduan game online terhadap prokrastinasi akademik.

Artikel yang ditulis oleh Hoora Motiea dkk, yang berjudul *Predicting Academic Procrastination during Self-Regulated Learning in Iranian first Grade High School Students*, menjelaskan bahwa dalam penelitian ini veriabel organisasi adalah prediktor positif dari prokrastinasi akademik. Temuan: Hasil regresi berganda menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkorelasi negatif dengan orientasi tujuan intrinsik, orientasi tujuan ekstrinsik, regulasi diri metakognitif, pengaturan waktu / lingkungan belajar, dan regulasi upaya. Selain itu, organisasi adalah prediktor positif dari prokrastinasi akademik. Penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan memiliki beberapa persamaan dan perbedaan. Persamaannya keduanya membahas tentang prokrastinasi dan perbedaannya ada pada variabel bebas yaitu SRL dan intensitas penggunaan jejaring sosial.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

E. Hipotesis Penelitian

H1 : *Self regulated learning* berkorelasi negetif terhadap prokrastinasi akademik

H2 : Intensitas penggunaan sosial media berkorelasi positif terhadap prokrastinasi akademik

H3 : *Self regulated learning* dan Intensitas Penggunaan Media Sosial secara bersamaan berhubungan positif terhadap prokrastinasi akademik.

Ini disebut korelasi negatif jika dua (atau lebih) variabel yang berkorelasi berlawanan arah atau kontradiktif. Artinya, misalnya kenaikan pada variabel X diikuti dengan penurunan atau penurunan variabel Y.[13] Seperti dalam penelitian ini, semakin meningkatnya *Self regulated learning* dikuti dengan makin menurunya prokrastinasi akademik.

Disebut korelasi positif jika dua (atau lebih) variabel berkorelasi, berjalan paralel artinya rasio dua (atau lebih) variabel menunjukkan arah yang sama. Dengan demikian, jika variabel X mengalami kenaikan, maka diikuti pula dengan kenaikan pada variabel Y; atau sebaliknya: penurunan pada variabel X diikuti dengan penurunan pada variabel Y.[14] Seperti dalam penelitian ini semakin meningkatnya intensitas penggunaan media sosial diikuti dengan naiknya prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya semakin menurunya intensitas penggunaan media sosial diikuti dengan turunyanya prokrastinasi akademik.

Korelasi Positif					Korelasi Negatif			
↓	↓	↑	↑		↓	↑	↑	↓
Var X	Var Y	Var X	Var Y		Var X	Var Y	Var X	Var Y

[13] Sudijono Anas, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2010), hlm. 180-181.

[14] *Ibid*, hal. 180-181.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

F. Sistematika Pembahasan

Tujuan dari pembahasan sistematis penyusunan tesis ini adalah untuk memberikan gambaran tentang sistematika pembahasan. Susunan sistematis tesis ini adalah sebagai berikut:

Bab I merupakan bagian pengantar yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, hipotesis penelitian, dan pembahasan sistematis.

Bab II merupakan bagian dari penelitian teori yang membahas tentang teori yang digunakan sebagai acuan penelitian. Bab III merupakan bagian dari metode penelitian yang meliputi jenis dan pendekatan penelitian, variabel, definisi operasional, subjek penelitian, metode pengumpulan data, alat yang digunakan, dan teknik tes / analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

Bab IV merupakan hasil dari hasil penelitian dan pembahasan yang memuat : bentuk-bentuk prokrastinasi akademik, tingkat prokrastinasi akademik, tingkat *self regulated learning*, tingkat intensitas bermedia sosial, hubungan antara *self regulated learning* dengan prokrastinasi akademik, hubungan antara intensitas bermedia sosial dengan prokrastinasi akademik, hubungan *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial secara simultan terhadap prokrastinasi akademik, kontribusi hubungan *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial terhadap prokrastinasi akademik, serta dampak yang terjadi akibat prokrastinasi akademik.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Bab V adalah bagian akhir, yang berisi kesimpulan dan saran. Selanjutnya bagian akhir dari tesis ini berisi daftar sumber dan lampiran yang terkait dengan penelitian.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Bentuk-bentuk prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung adalah sebagai berikut : Kurang dapat mengatur waktu, regulasi diri dalam belajar rendah, percaya diri yang rendah, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, menganggap diri terlalu sibuk dan kecanduan bermain media sosial.
2. Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel prokrastinasi akademik diketahui bahwa prokrastinasi akademik berada pada kriteria sangat rendah sebanyak 2 siswa dengan presentase 2,8%, pada kriteria rendah sebanyak 26 siswa dengan presentase 36,1%, pada kriteria sedang sebanyak 20 siswa dengan presentase 27,2%, pada kriteria tinggi sebanyak 19 siswa dengan presentase 26,4% dan yang terakhir pada kriteria sangat tinggi sebanyak 5 siswa dengan presentase 6,9%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa XI SMA Muhammadiyah 1 Temanggung memiliki prokrastinasi akademik yang berada pada klasifikasi "Rendah" dengan presentase 36,1%.
3. Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel *self regulated learning* diketahui bahwa *self regulated learning* berada pada kriteria sangat rendah sebanyak 4 siswa dengan presentase 5,6%, pada kriteria rendah sebanyak 20 siswa dengan presentase 27,8%, pada kriteria sedang sebanyak 22 siswa dengan presentase 30,6%, pada kriteria tinggi sebanyak 24 siswa dengan presentase 33,3% dan yang terakhir pada kriteria sangat tinggi sebanyak 2 siswa dengan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

presentase 2,8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa XI SMA Muhammadiyah 1 Temanggung memiliki *self regulated learning* yang berada pada klasifikasi "Tinggi" dengan presentase 33,3%.

4. Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel intensitas bemedia sosial diketahui bahwa intensitas bemedia sosial siswa kelas XI berada pada kriteria sangat rendah sebanyak 1 siswa dengan presentase 1,4%, pada kriteria rendah sebanyak 23 siswa dengan presentase 31,9%, pada kriteria sedang sebanyak 34 siswa dengan presentase 47,2%, pada kriteria tinggi sebanyak 6 siswa dengan presentase 8,3% dan yang terakhir pada kriteria sangat tinggi sebanyak 8 siswa dengan presentase 11,1%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa XI SMA Muhammadiyah 1 Temanggung memiliki intensitas bemedia sosial yang berada pada klasifikasi "Sedang" dengan presentase 47,2%.
5. Ada hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik dibuktikan dengan hasil r_{hitung} adalah sebesar -4,125 sehingga $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu -4,125 > 0,1968 pada taraf signifikansi 5% dan $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu -4,125 > 0,2756 pada taraf signifikansi 1%. Disebut berhubungan negatif karena nilai r_{hitung} bernilai negatif yang artinya semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki maka prokrastinasi akademiknya akan semakin rendah begitupun sebaliknya. Selain itu dapat dibuktikan pula dengan nilai signifikansi adalah sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi (0,000 < 0,01) maka Ha diterima artinya bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara antara *self regulated learning* dan prokrastinasi akademik.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

6. Ada hubungan positif yang signifikan antara intensitas bermedia sosial dan prokrastinasi akademik dibuktikan dengan Hasil r_{hitung} adalah sebesar 5,112 sehingga $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu 5,112 > 0,1968 pada taraf signifikansi 5% dan $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu 5,112 > 0,2756 pada taraf signifikansi 1%. Disebut berhubungan positif karena nilai r_{hitung} bernilai positif yang artinya naiknya intensitas bermedia sosial akan diikuti oleh naiknya prokrastinasi akademik dan turunnya intensitas bermedia sosial akan diikuti oleh turunya prokrastinasi akademik. Selain itu dapat dibuktikan pula dengan nilai signifikansi adalah sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi (0,000 < 0,01) maka Ha diterima artinya bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara antara intensitas bermedia sosial dengan prokrastinasi akademik.
7. Ada hubungan positif yang signifikan antara *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial secara simultan terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan tabel model summary diketahui bahwa besarnya hubungan antara *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial secara simultan terhadap prokrastinasi akademik yang dihitung dengan koefisien korelasi adalah 0,552. Sedangkan kontribusi atau sumbangan secara simultan variabel *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial secara simultan terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 30,5 % sedangkan 69,5 % dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Kemudia berdasarkan hasil analisis uji korelasi berganda tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi atau nilai sig.Fchange adalah sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi (0,000 < 0,05) maka Ha diterima artinya bahwa ada hubungan yang positif signifikan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

antara *self regulated learning* dan intersitas bermedia sosial secara simultan dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan tabel model summary diketahui bahwa hasil F Change sebesar 15,112. Kemudian F Change dikonsultasikan dengan F_{tabel} dengan terlebih dahulu mencari besarnya df dengan ketentuan df = n-k-1, maka 72 – 2 -1 = 69. Dalam F_{tabel} dijumpai df sebesar 69 yaitu 3,98 pada taraf signifikansi 5% dan 7,02 pada taraf signifikansi 1%. Hasil F $Change_{hitung}$ adalah sebesar 15,112 sehingga F $Change_{hitung}$ > F_{tabel} yaitu 15,112 > 3,98 pada taraf signifikansi 5% dan F $Change_{hitung}$ > F_{tabel} yaitu 15,112 > 7,02 pada taraf signifikansi 1%. Dengan demikian maka disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self regulated learning* dan intersitas bermedia sosial secara simultan dengan prokrastinasi akademik.

8. Untuk mengetahui besar kontribusi variabel *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial dengan prokrastinasi akademik pada uji korelasi berganda lihat nilai R, semakin mendekati 1 maka hubungan semakin kuat. Koefisien korelasi (R) hasil analisis diatas menunjukkan R sebesar 0,552 sehingga terdapat hubungan *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial dengan prokrastinasi akademik. Sedangkan koefisien determinasi (R^2) adalah sebesar 0,305 yang menyatakan besarannya pengaruh dari indikator *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial. Artinya sebesar 30,5% prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung dipengaruhi oleh *self regulated learning* dan intensitas bermedia sosial kemudian sisanya 69,5% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

9. Dampak yang terjadi akibat prokrastinasi akademik adalah menurunya prestasi belajar, gangguan emosi, stres dan cemas karena selalu terbayang-bayang tugas sekolah yang belum kunjung selesai.

Kesimpuln ini sudah menjawab semua rumusan masalah dalam penelitian ini dan sudah dijelaskan secara rinci dalam hasil dan pembahasan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitan yang telah teruji, maka dalam penelitian ini terdapat beberapa temuan penting serta saran yangt berkaitan dengan prokrastinasi akademik.

1. Bagi seluruh siswa SMA Muhammadiyah 1 Temanggung khususnya kelas XI untuk dapat menurunkan bahkan menghilangkan prokrastinasi akademik Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI ditingkat rendah, ini sudah cukup bagus untuk para siswa karena artinya mereka tidak suka menunda pekerjaan akademiknya. Meskipun demikian para siswa harus selalu mempunyai regulasi diri dan motivasi belajar agar tidak terjadi prokrastinasi akademik.
2. Bagi sekolah, hendaknya merancang program pembelajaran yang dirancang sesuai dengan kondisi saat ini yang masih dilakukan secara daring agar siswa-siswi tidak merasa bosan dan selalu semangat dalam mengikuti pembelajaran setiap harinya.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengemabangkan penelitian mengenai self regulated learning, intensitas bermedia sosial dan prokrastinasi akademik lebih baik lagi, arena penelitian ini masih banyak kekurangan dan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

kendala-kendala yang menghambat dalam proses penelitian. Penelitian selanjutnya dapat lebih mengembangkan dengan menggunakan populasi yang lebih luas dan berkualitas serta apabila melakukan penelitian mengenai prokrastinasi akademik mampu menggunakan faktor, analisis data yang berbeda dari penelitian ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

Agustina Marzuki dkk, *Praktikum Statistik*, Malang : Ahli Media Press, 2020.

Anas Sudijoni, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, Jakarta : Radja Grafindo Persada, 2005.

Eva latipah, *Metodologi Penelitian Psikologi Pendidikan*, Bandung: Deepublish, 2016.

Fridayana Yudiatmaja, *Regresi dengan Menggunakan Aplikasi Komputer Statistik SPSS*, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2013.

Ghufron dan Risnawati, *Teori-teori psikologi*, Jogjakarta : Ar-Ruzz Media Group, 2010.

John W Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja edisi 6*, Jakarta : Erlangga, 2003.

Joseph R. Ferrari dkk, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*, New York : Springer Science & Business Media, 1995.

Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tarjamah*, Bandung : Sygma Creative Media Corp, 2007.

N. J. Smelser P. B. Baltes, *International Encyclopedia of Social & Behavioral Sciences*, Berlin : Pergamon, 2001.

Ni'matuzahroh, Aplikasi Psikologi di Sekolah : *Teori dan Praktik dalam Memahami Masalah-Masalah di Sekolah*, Malang : UMM Pres, 2019.

Nurdianita, *Pengembangan Revolusi Industri 4.0 dalam Berbagai Bidang*, Guepedia, 2019.

Paula E. Lester dkk, *Handbook of Teste and Measurement in Education and The Social Sciences Third Edition*, New York : Rowman & Littlefield, 2014.

Robert Kurniawan dan Budi Yuniarto, *Analisis Regresi : Dasar dan Penerapannya dengan R*, Jakarta : Kencana, PT Kharisma Putra Utama.

Sifuddin Azwar, *Metodologi Penelitian Psikologi Edisi II*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2017.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Sudijono Anas, *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2010.

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta, 2015.

Ulber Silalahi, *Metodelogi Penelitian Sosial*, Bandung : PT Refika Aditama, 2012.

William Knaus, *End Procrastination Now : Get it Done With a Proven Psichological Approach*, Amerika Serikat : McGraw-Hill, 2010.

Rochmat Aldy Purnomo, *Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis*, Ponorogo : UNMUH Ponorogo Press, 2017.

JURNAL

Afiatun Najah, Self Regulated Learning Mahasiswi Ditinjau Dari Status Pernikahan, *Educational Psychology Journal*, 1 (1) (2012).

Amanda utari dkk, Pengaruhself Regulated Learning (SRL) Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi, *Sosio Didaktika: Social Science Education Journal*, 5 (1), 201.

Baris Cetin, Academic Motivation And Self-Regulated Learning In Predicting Academic Achievement In College, *Journal of International Education Research –Second Quarter*, 2015, Vol. 11, No. 2.

Brownlow, S., & Reasinger, R. D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, No.15.

Cuixin Peng, Self-Regulated Learning Behavior of College Students of Science and Their Academic Achievement, *Journal International Conference on Medical Physics and Biomedical Engineering*, 3 (2012).

Ernesto Panadero and Jesús Alonso-Tapia, How do students self-regulate? Review of Zimmerman‟ s cyclical modelof self-regulated learning, *anales de psicología*, 2014, vol. 30, no 2.

Ernesto Panadero, A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research, *Journal of Psychology*, Vol. 8, N0.442, April 2017.

Eva latipah dkk, How arethe Parents Involvement, Peersand AgreeablenessPersonality of Lecturers Related to Self-Regulated Learning?, *European Journal of Educational Research*, Volume 10, Issue 1, 413-425.ISSN: 2165-8714, 2021.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Eva latipah, Meningkatkan Kualitas Karya Ilmiah Mahasiswa Melalui Bimbingan Self Regulated Learning, Vol. 5, No. 1, 2017.

Eva latipah, Pengaruh Strategi Experiential Learning terhadap Self Regulated Learning Mahasiswa PGMI (Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah), *Working Paper*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Yogyakarta.

Eva Latipah dkk, Scientific Attitudes In Islamic Education Learning:Relationship And The Role Of Self-Efficacy And Social Support.

Eva latipah, Strategi Self Regulated Learning Dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis, *Jurnal Psikologi*, Vol. 37, No.1, Juni 2010.

Eva Latipah dkk, The Effects of Positive Parenting toward Intolerance in Pre-School Children, *International Journal of EarlyChildhoodSpecialEducation* (INT-JECSE),12(2): 137-146, 2020.

Eveline, Media use and brain development during adolescence, *Jurnal Nature Communications*, Februari 2018

Fermín Torrano and María Carmen González Torres, Self-Regulated Learning: Current and Future Directions, *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, Vol.2 No.1, 2004.

Fermin Tarrano dkk, Aprendizaje autorregulado: estado de la cuestión y retos psicopedagógicos, *Perfiles educativos* vol.39 no.156 México abr./jun. 2017.

Hamed Taherdoost, Validity and Reliability of the Research Instrument;How to Test the Validation of a Questionnaire or Survey in a Research, *International Journal of Academic Research in Management* (IJARM), 2016, 5. Vol. 5, No. 3, 2016.

Huiyong Li dkk, Measuring Behaviors and Identifying Indicators of Self-Regulation in Computer-Assisted Language Learning Courses, *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, V0l. 13. No. 19, 2018.

Hexiang Jin dkk, Peer Attachment and Academic Procrastination in Chinese College Students: A Moderated Mediation Model of Future Time Perspective and Grit, *Frontiers in Psychology*, November 2019, 26;10:2645.

Hoora Motiea dkk, Predicting Academic Procrastination during Self-Regulated Learning in Iranian first Grade High School Students, *Procedia - Social and*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Behavioral Sciences Shahid Beheshti University, Psychology and Educational Sciences, Iran 69 (2012).

Gil Appel, The Future of Social Media in Marketing, Journal of The Academy of Marketing Science, (2020) 48:79–95.

Jasmine Vij, Dr. Hitashi LomashRole of Motivation in Academic Procrastination International, *Journal of Scientific & Engineering Research*, Volume 5, Issue 8,August-2014, 1065.

Ji Won You. Examining the Effect of Academic Procrastination on Achievement Using LMS Data in e-Learning. *Journal of Educational Technology and Society*, Vol. 18, No. 3, 2015

Kristiana Siste Kurniasanti dkk, Internet addiction: a new addiction? *Medical Journal of Indonesia*, 2019.

Maria K. DiBenedetto, Barry J. Zimmerman: An educator with passion for developing self-regulation of learning through social learning, *A Paper Presented during theAnnual Meeting of the American Educational Research Association*, New Orleans, Louisiana, Baruch College, The City University of New York, April 11, 2011.

Melika S. Deniz and Ayten A. Alsaffar, Assessing the Validity and Reliability of a Questionnaire on Dietary Fibre-related Knowledge in a Turkish Student Population, *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 2013 Dec; 31(4).

Muslikah dkk, Social Media User Students' Academic Procrastination, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol.VII, No.2, Desember 2018.

Paula Paulino dkk, Self- regulation of motivation: Contributing to students' learning in middle school, *The European Proceedings of social & Behavioural Sciences*, 2016.05.1.

Rusydi Ananda & Muhammad Fadhil, *Statistik Pendidikan : Teori dan Praktik dalam Pendidikan*, Medan : CV. Widya Puspita, 2018.

Seung Won Park, Rayne A. Sperling, Academic Procrastinators and Their Self-Regulation, *Scientific Research Psychology*, 2012. Vol.3, No.1, 12-23.

Sohrab Abdi Zarrin dkk, Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation, *Jurnal Educational Sciences: Theory & Practice*, July 2020, Vol.2, No.3.

Zeyang dkk, (2018), An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing, *International Journal of Mental Health and Addiction* 596–614 (2019) published 9 Juli 2018

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

CURRICULUM VITAE

Name : Farah Dina Insani

Place / Date Of Birth : Temanggung,
21 Desember 1993

Gender : Female

University : Islamic State University

Religion : Moslem

Address : Jln. Argasari No.12 01/03 Kowangan Temanggung

Phone Number : 089606975355

E-mail : farahinsani007@gmail.com

Formal Education :

- 1998 – 2000 : TK ABA Kowangan
- 2000 – 2006 : SD Muhammadiyah 1 Temanggung
- 2006 – 2014 : Pondok Modern Darussalam Gontor Putri Ngawi Jawa Timur Indonesia
- 2015 – 2019 : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- 2019-sekarang : Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA