

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan seseorang yang telah memasuki usia 11-24 tahun, untuk mengkategorikan remaja sendiri haruslah sesuai dengan budaya setempat, maka dari itu menurut wirawan (2017) remaja di Indonesia memasuki usia 11-24 tahun dan belum menikah. Menurut Monks (2002) pada tahap ini individu juga sering kali menyadari kewajiban untuk mempertahankan aturan-aturan yang ada, namun mereka belum bisa bertanggung jawab secara pribadi. Pada tahap remaja juga biasanya individu sedang mengenyam pendidikan formal.

Pendidikan merupakan suatu hal yang dapat diperoleh manusia untuk mendapatkan pembelajaran. Pendidikan juga dapat diperoleh melalui pendidikan formal, pendidikan informal maupun pendidikan nonformal dari segala usia. Pendidikan formal sendiri dapat diperoleh dari sekolah maupun dari perguruan tinggi (Sidjabat, 2008). Dari pendidikan formal terkadang guru di sekolah maupun dosen di perguruan tinggi akan memberikan tugas rumah kepada siswa mereka untuk melatih siswa mereka dalam memecahkan masalah pada materi yang sedang di pelajari. Akan tetapi kebanyakan dari para pelajar sering kali membuang-buang waktu mereka yang mereka gunakan untuk hal-hal yang kurang penting seperti bermain *games*, berkumpul dengan teman, pergi ke mall, menonton *youtube* maupun menggunakan media sosial sampai ber jam-jam lamanya sampai menunda-nunda untuk mengerjakan pekerjaan (Savira & Yudi, 2013). Aktivitas-aktivitas tersebut dapat membuat pelajar untuk mengesampingkan suatu tugas-tugas mereka dan waktu untuk belajar. Seseorang yang memilih untuk melakukan prokrastinasi lebih cenderung mengerjakan tugas sampai

mendekati *deadline* pengumpulan tugas mereka. Menurut Catrunada (2008), Prokrastinasi akademik memiliki beberapa faktor-faktor dilakukan prokrastinasi, yaitu faktor kecemasan, faktor *Self-Depreciation*, *Low Discomfort Tolerance*, *Pleasure-Seeking*, *Time Disorganization*, *Enviromental Disorganization*, *Poor Task Approach*, *Lack of Assertion*, *Hostility With Others*, *Stress and Fatigue*

Menurut Lay (1986) (dalam Ferrari dkk, 1995: 74) prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan ataupun kecenderungan seseorang dalam menunda mengerjakan sesuatu yang penting untuk suatu tujuan. Prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah pada penelitian ini karena sering kali kebanyakan dari pelajar melakukan prokrastinasi akademik dan mengabaikan tugas-tugas yang mereka miliki. Menurut Chandra (2014) prokrastinasi memiliki beberapa faktor, antara lain kondisi fisik yaitu jenis kelamin dan ketahanan tubuh, faktor psikologis yaitu kurangnya rasa tanggung jawab dan percaya diri, kemudian ada faktor keluarga yang dimana fasilitas yang disediakan orang tua kurang memadai, selanjutnya faktor lingkungan sekolah yaitu pengaruh teman sebaya begitupun dengan cara mengajar guru di sekolah, dan yang terakhir adalah faktor lingkungan masyarakat yang kurang kondusif. Individu yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator. Biasanya para pelajar memiliki masalah yang umum dalam melakukan prokrastinasi akademik (Day, Mensink, & O'Sullivan; Schouwenburg; Solomon & Rothblum; Wolters; dikutip dalam Chow, 2011).

Pada tahun 2014 *StudyMode* melakukan survey, dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa hasil penelitian tersebut menunjukkan 86% dari 611 siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) melakukan prokrastinasi akademik (dikutip dalam Klein, 2014; PR Newswire, 2014). Dari hasil penelitian oleh Ghufron (2003) yang meneliti siswa SMA atau MA sederejat di kota Yogyakarta menemukan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja sering kali melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas-tugas mereka. Hal itu di perkuat dengan pernyataan dari Savira & Yudi (2013) yaitu bahwa

kegagalan maupun keberhasilan seseorang pelajar bukan hanya intelegensi saja tetapi karena faktor menunda-nunda menyelesaikan tugas akademik juga menjadi faktor kegagalan maupun kesuksesan pelajar dalam akademik. Melakukan prokrastinasi akademik dapat berdampak kepada menurunnya nilai-nilai akademik maupun kegagalan akademik. Menurut Haederle (1992) orang-orang yang melakukan prokrastinasi merupakan orang yang cenderung dapat merusak kepercayaan diri yang mereka punya karena mereka yakin bahwa mereka malas dan merasa tidak berharga.

Faktor-faktor pelajar melakukan prokrastinasi akademik ada 2 hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan yang dimana faktor tersebut berasal dari dalam dirinya, individu tersebut beranggapan bahwa tugas merupakan sesuatu yang tidak menarik, takut melakukan kegagalan, *perfeksionisme*, dan lebih memilih untuk melakukan hal yang lebih menyenangkan dibandingkan untuk menyelesaikan atau mengerjakan tugas-tugasnya. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu tersebut, seperti ajakan teman sebayanya, guru yang kurang memadai, dan aktivitas-aktivitas yang lebih menyenangkan menurutnya sehingga ia memilih meninggalkan tugas-tugas sekolahnya. Perilaku prokrastinasi akademik kebanyakan bersumber dari perilaku *pleasure – seeking* atau melakukan hal atau kegiatan yang lebih menyenangkan. Menurut Julyanti & Aisyah (2015) faktor prokrastinasi akademik pada remaja juga dapat disebabkan oleh kecanduan internet yang dapat diakses dari *gadget*. Kebutuhan *pleasure-seeking* salah satunya yaitu bermedia sosial.

Dalam era globalisasi ini dan kemunculan internet merupakan bukti perkembangan teknologi dan informasi semakin berkembang. Seiring berkembangnya internet membuat siapapun dapat mengakses internet kapan pun dan dimanapun yang mereka inginkan. Akses internet kini dapat diakses oleh anak-anak sampai dengan orang dewasa. Pada era ini internet dapat diakses melalui komputer, warung internet (warnet) maupun *smart phone*.

Bahkan internet saat ini sudah dapat di akses melalui *smart watch* karena pesatnya perkembangan teknologi informasi saat ini. Perkembangan internet kini sudah membuat penggunanya semakin hari semakin bertambah. Setiap orang kini semakin membutuhkan internet, karena kemajuan teknologi dan informasi saat ini dapat memudahkan pengguna internet untuk mencari segala informasi yang dibutuhkan.

Pada perkembangan dan era globalisasi ini perusahaan-perusahaan dan para pelajar lebih memilih mencari informasi melalui akses internet. Kini proses belajar dan mengajar dapat melalui internet, tentu hal ini dapat memudahkan proses pembelajaran untuk era kemajuan teknologi dan informasi yang berkembang pada saat ini. Pelajar dapat lebih mudah untuk mencari informasi-informasi yang mereka butuhkan hanya melalui internet. Karena penggunaan internet dapat memudahkan para pengguna nya untuk mencari informasi yang mereka butuhkan dari berbagai macam sumber di internet dimanapun dan kapanpun yang mereka mau dengan efisiensi waktu. Menurut informasi yang didapatkan melalui *Global Web Index*, pada tahun 2015 pengguna internet di Indonesia mencapai 93,4 juta pengguna dengan hampir semua penggunanya aktif dalam media sosial (Reza, 2015). Riset mengatakan bahwa 64% di Indonesia pengguna Internet merupakan remaja usia 15-19 tahun (Kirana, 2013). Anak remaja menggunakan media sosial untuk mengembangkan identitas diri dan untuk menunjukkan dirinya pada orang di sekitarnya (Santrock, 2007).

Pada era perkembangan teknologi dan informasi saat ini membuat berbagai media sosial diciptakan melalui internet, seperti *facebook*, *twitter*, *instagram*, dan sebagainya . Info yang didapatkan dari tempo institute pada tahun 2019 yang menjabarkan bahwa media sosial *instagram* merupakan salah satu media sosial terbanyak yang digunakan dan dikenal sebagai media sosial kekinian yang kebanyakan pengguna nya ialah remaja. Menurut Gastelum & Whattam (2016) mengatakan “*social media come in a variety of forms*

including social networking sites, microblogs, blogs, chat platforms, open source mapping, and photo and video sharing”, bahwa media sosial diciptakan dalam berbagai bentuk seperti jaringan *social, microblog, blogs, platform chat*, pemetaan sumber terbuka, foto, dan *video sharing*. Salah satu contoh dari media sosial yaitu *instagram*. Menurut penelitian dari Baidu (2015) mengatakan bahwa media sosial dapat memenuhi kebutuhan untuk berinteraksi, memenuhi kebutuhan hiburan dan dapat mendapatkan informasi melalui media sosial.

Melalui unggahan foto dan video , pengguna *instagram* yang mengunggah foto maupun video mereka yang biasa disebut dengan konten ke *instagram* mengharapkan respon pengikutnya maupun orang-orang yang melihat unggahan mereka memberikan “*love*” dan komentar dari pengguna *instagram* lainnya (Rahmawati, 2015). Para remaja yang mengunggah foto dan video diri mereka akan merasa lebih percaya diri saat mendapatkan banyak *love* dari orang-orang yang melihat unggahannya maupun dari pengikutnya yang diberikan kepada unggahannya (Felicia, 2015). Di dapatkan informasi dari (www.bangka.tribunnews.com tahun 2015) 60 persen wanita akan merasa kecewa dan merasa kurang percaya diri ketika unggahan foto dan video mereka hanya mendapatkan sedikit *love* atau tidak sebanyak yang mereka inginkan.

Analisis dari riset yang dilakukan oleh Inggris Taylor Nelson Sofres (TNS) mengatakan bahwa pengguna aktif dari media sosial *instagram* sebanyak 59% adalah remaja, Indonesia merupakan kategori peringkat 3 dari pengguna aktif *instagram*. Menurut Santrock (2013) anak remaja merupakan masa dimana mereka dapat dikatakan sebagai masa *storm and stress* , yaitu fase ini adalah fase dimana para remaja merasa pergejolan emosi yang tidak stabil dengan konflik dan perasaan yang tidak menentu. Maka dari itu mereka sering kali menjadikan media sosial untuk mengekspresikan perasaan-perasaan mereka dan mereka sangat menyenangi media sosial pada masa ini. Pada remaja dewasa ini dalam era perkembangan media sosial bahwa dapat dikatakan anak remaja dewasa pada era ini sebagai *digital native* yang dapat diartikan sebagai generasi

internet ataupun generasi *millenials*. John Palfrey dan Urs Gasser (2008) mengatakan bahwa *digital native* merupakan anak-anak yang terlahir di tahun 1980 (era digital) yang dimana teknologi digital hadir secara *online*.

Intensitas seseorang dalam menggunakan media sosial dapat berbeda-beda. Dalam penelitian terdahulu, intensitas rata-rata pengguna media sosial dalam satu hari, yakni ; kurang dari 10 menit, 10-30 menit, 31-60 menit, 1-2 jam, 2-3 jam, dan lebih dari 3 jam (Kalpidou, Costin, & Morris, 2011). The Graphic, Visualization & Usability Center, the Georgia Institute of Technology (2008), terdapat 3 golongan kategori pengguna internet berdasarkan intensitas mengakses internet, yaitu : 1.) kategori *Heavy users* yaitu penggunaan internet dalam jangka waktu selama lebih dari 40 jam per bulan atau 6 jam/hari, kategori ini dapat dikatakan sebagai pengguna internet addicted, 2.) *Medium users* yaitu penggunaan internet dalam jangka waktu selama lebih dari 10 – 40 jam per bulan atau 3 – 6 jam/hari . 3.) *Light users* yaitu penggunaan internet dalam jangka waktu selama lebih dari 10 jam per bulan atau kurang dari 3 jam/hari.

Kebanyakan dari pengguna media sosial khususnya *instagram* merupakan pelajar dan mahasiswa. Menurut Sarwono (2007 : 27) pelajar merupakan peserta didik yang terdaftar sebagai siswa di dunia pendidikan yang dapat mengikuti kegiatan belajar. Para pelajar sering mengakses media sosial *instagram* ketika mereka merasa sedang jenuh dengan belajar ataupun memiliki waktu senggang dan ingin mencari hiburan. Para remaja mengaku bahwa dengan mengakses media sosial *instagram* dapat menghilangkan kejenuhan dan mengurangi stress, karena dalam media sosial *instagram* mereka dapat melihat berbagai aktivitas teman-teman atau orang-orang yang mereka ikuti sehari-sehari melalui fitur *instagram* yang telah diperbarui saat ini yaitu fitur *instastory* dan mereka juga mendapatkan berbagai hiburan yang dibagikan oleh berbagai akun hiburan.

Terkadang media sosial dapat membuat kita kurang bersosialisasi secara langsung. Bahkan pada saat berkumpul masing-masing sibuk dengan *gadget* mereka untuk mengupload kegiatan ke media sosial mereka masing-masing. Penelitian yang dilakukan oleh Dr.Becky seorang *Neurosciense* dari Universitas Cambridge mengatakan bahwa media sosial *instagram* membuat dampak yang buruk bagi kesehatan mental yang menempati tempat teratas dalam penelitian *#statusofmind* dari RSPH.org. Dari artikel BBC hasil dari penelitian mengutip bahwa media sosial *instagram* dapat membuat seseorang menjadi stres,membuat cemas, khawatir bahkan menjadi sulit tidur dan menjadi tidak percaya diri karena membandingkan dirinya dengan kehidupan orang lain yang ada di sosial media. Menggunakan media sosial yang berlebihan dapat membuat seseorang yang mengakses media sosial *instagram* tersebut menjadi adiksi.

Permasalahan pada penelitian ini adalah kecenderungan kecanduan media sosial *instagram* bagi para pengguna nya di kalangan remaja. Kata kecanduan sendiri identik atau tidak asing dengan kecanduan alkohol, kecanduan rokok maupun kecanduan obat-obatan terlarang. Tetapi hal tersebut juga dapat membuat pengguna media sosial menjadi kecanduan bermedia sosial.

Menurut Bradley (1990), kecanduan merupakan ketergantungan seseorang kepada suatu objek ataupun zat yang ada kandungan narkotikanya. Menurut Cunningham (2010) akan tetapi pada masa ini telah menunjukkan bahwa kecanduan tidak hanya disebabkan oleh zat-zat psikoaktif saja, tetapi juga dapat disebabkan oleh suatu kebiasaan yang sering dilakukan oleh seseorang. Misalnya seperti kecanduan belanja, kecanduan seks, kecanduan berjudi, kecanduan makan dan juga kecanduan media sosial yang sama dampaknya dengan kecanduan alkohol,kecanduan zat psikoaktif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Miranda Julyanti & Siti Aisyah (2015) pada remaja pengguna warnet di kecamatan Medan Kota mengenai hubungan kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada sampel 45 orang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi tugas sekolah pada remaja pengguna warnet di Kecamatan Medan Kota. Sinaga (2010) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas mengakses *facebook* dengan prokrastinasi akademik. Selain itu Sitiayu Anisa Gultom , Natalia Dewi Wardani & Alifiati Fitrikasari (2018) juga meneliti kepada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2016 menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian-penelitian tersebut mengidentifikasi bahwa kebanyakan remaja mengalami kecenderungan kecanduan media sosial dibandingkan dewasa muda. Maka dari itu pada penelitian ini yang meneliti mengenai kecanduan media sosial merupakan salah satu bentuk bagian dari internet. Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas yang disengaja. Sedangkan kecanduan media sosial merupakan perilaku kecanduan menggunakan media sosial secara berlebihan. Maka dari itu remaja yang menggunakan media sosial secara berlebihan sampai cenderung kecanduan cenderung memiliki perilaku prokrastinasi akademik.

Orang-orang yang telah kecanduan dengan media sosial *instagram* sering kali lupa waktu ataupun menghabiskan waktu mereka ketika mengakses media sosial *instagram*. Hal tersebut dapat berdampak pada menunda-nunda mengerjakan tugas mereka yang disebut prokrastinasi. Maka dari itu penelitian mengenai prokrastinasi dengan kecenderungan kecanduan media sosial menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian. Penggunaan media sosial dapat diakses dimanapun dan kapanpun karena perkembangan teknologi yang semakin canggih. Tetapi hal tersebut membuat orang-orang semakin sering

membuka media sosial dan menghabiskan waktu mereka di media sosial disaat mereka merasa jenuh. Prestasi tentunya bisa di dapatkan dengan tidak menunda tugas-tugas yang didapatkannya atau tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Kecenderungan kecanduan media sosial dan prokrastinasi pada pelajar menjadi kajian utama dalam penelitian ini. Penelitian sebelumnya jarang ditemukan penelitian mengenai pengaruh kecenderungan kecanduan media sosial dengan prokrastinasi akademik, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh kecenderungan kecanduan media sosial dengan prokrastinasi akademik yang jarang diteliti.

Dengan maraknya penggunaan media sosial secara berlebihan sampai dengan menimbulkan kecenderungan kecanduan membuat remaja memiliki potensi untuk melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi yang dilakukan oleh remaja pelajar dapat berdampak kepada menurunnya prestasi akademik sampai dengan menyebabkan kegagalan akademik. Perilaku prokrastinasi akademik harus di kurangi pada pelajar.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan oleh penulis, maka dapat di uraikan beberapa identifikasi masalah yang akan diteliti

- 1.2.1 Kecenderungan kecanduan media sosial pada pelajar.
- 1.2.2 Mengakses media sosial *instagram* dapat membuang-buang waktu secara sia-sia.
- 1.2.3 Mengakses media sosial *instagram* terlalu sering dapat menjadikan pelajar malas mengerjakan tugas dan belajar.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis akan membatasi masalah yang akan diteliti guna untuk memfokuskan menjawab permasalahan yang akan diteliti agar menjadi lebih efektif dan juga lebih efisien dalam penelitian yang akan dilakukan. Batasan penelitian ini hanya mengenai pengaruh kecenderungan kecanduan media sosial *instagram* dengan prokrastinasi akademik pada remaja di Jakarta.

1.4 Perumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh antara kecenderungan kecanduan media sosial khususnya *instagram* terhadap prokrastinasi akademik ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh kecenderungan kecanduan media sosial *instagram* terhadap prokrastinasi pada pelajar.

1.6 Manfaat penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1.6.1.1 Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada perkembangan ilmu psikologi, khususnya pada ilmu psikologi sosial, ilmu kesehatan mental dan ilmu psikologi pendidikan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi penulis, penelitian ini dapat memperluas wawasan ilmu pengetahuan mengenai menggunakan media sosial dengan bijak dan secukupnya serta memperluas wawasan mengenai dampak prokrastinasi akademik.

1.6.2.2 Bagi Siswa , penelitian ini dapat membantu siswa memberikan informasi agar lebih memperhatikan dan menggunakan media sosial lebih bijaksana lagi.

1.6.2.3 Bagi peneliti selanjutnya , diharapkan penelitian ini dapat membantu peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih jauh mengenai prokrastinasi akademik dengan media sosial.

