

BAB I

PENDAHULUAN

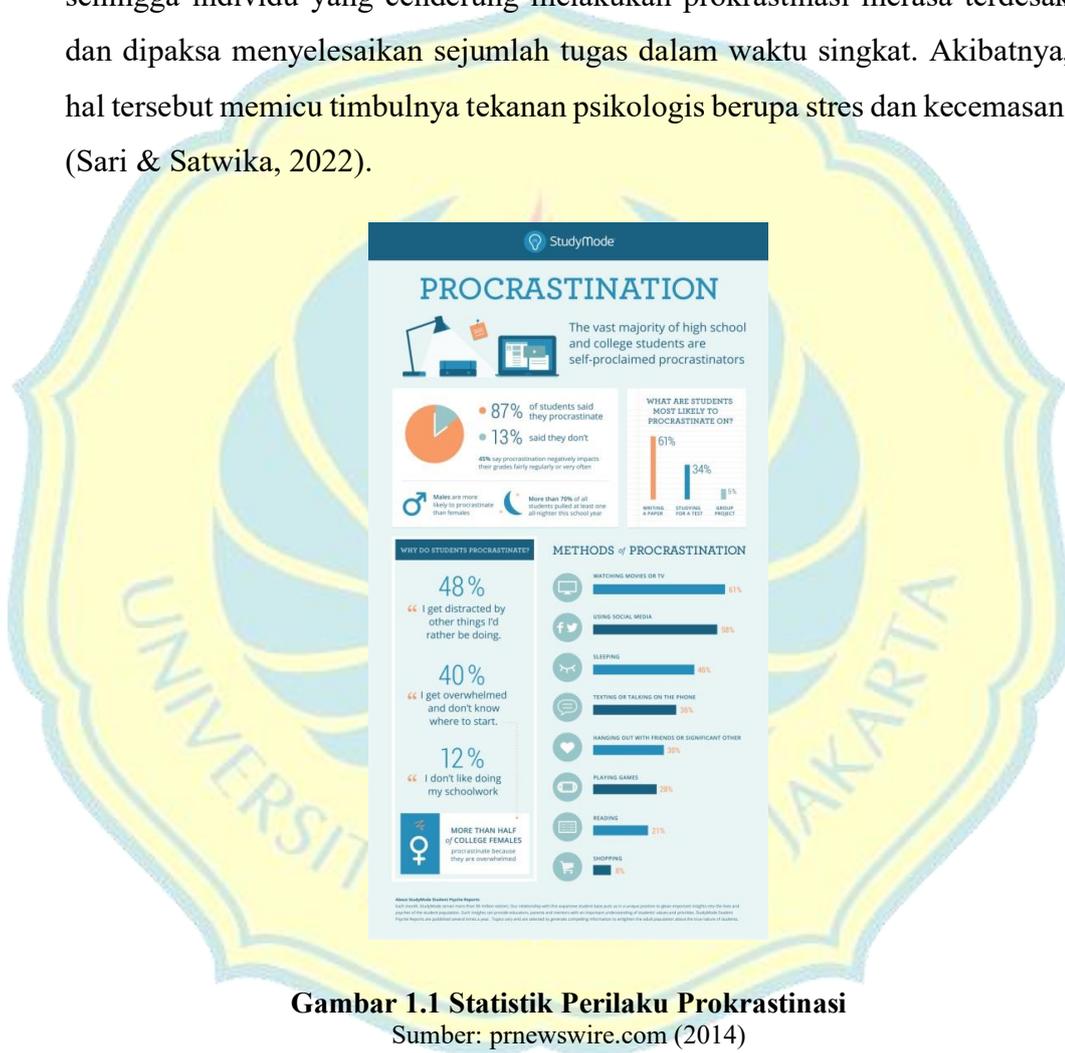
1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan sangat penting untuk mengasah dan mengembangkan potensi setiap individu sesuai dengan nilai dan norma di masyarakat. Sebagai lembaga pendidikan formal yang dijalankan oleh pemerintah, sekolah memiliki tanggung jawab dalam merealisasikan tujuan pendidikan nasional sebagaimana telah diamanatkan dalam Undang-Undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Dalam undang-undang tersebut, pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Untuk mencapai tujuannya, setiap siswa harus melalui proses pembelajaran yang panjang dan penuh tantangan. Salah satu komponen penting dari proses ini adalah adanya tugas yang perlu diselesaikan. Djamarah mengatakan bahwa selama menempuh pendidikan formal, siswa atau mahasiswa selalu dihadapkan pada kewajiban untuk menyelesaikan berbagai tugas (Tanaya, 2017). Meskipun demikian, dalam praktiknya masih terdapat siswa yang kerap menunda dalam menuntaskan tugas-tugas yang telah diberikan. Menurut Solomon dan Rothblum, perilaku menunda ini disebabkan oleh beragam faktor, seperti kecenderungan untuk terlibat dalam kegiatan lain yang kurang produktif atau lebih menyenangkan, sehingga pelaksanaan tugas menjadi tertunda (Bakri, 2021). Pola perilaku tersebut dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda penyelesaian tugas-tugas akademis, meskipun individu tersebut menyadari bahwa penundaan tersebut bisa berdampak negatif (Efandi et al., 2025). Perilaku menunda ini, yang seringkali terjadi tanpa disadari dapat berdampak buruk terhadap pencapaian

akademik serta kondisi emosional siswa. Banyak waktu yang seharusnya dapat dimanfaatkan dengan baik justru terbuang sia-sia yang menyebabkan tugas tidak terselesaikan atau hasilnya kurang memuaskan (Susanto, 2024). Kondisi ini terjadi karena adanya batas waktu pengumpulan tugas yang terbatas, sehingga individu yang cenderung melakukan prokrastinasi merasa terdesak dan dipaksa menyelesaikan sejumlah tugas dalam waktu singkat. Akibatnya, hal tersebut memicu timbulnya tekanan psikologis berupa stres dan kecemasan. (Sari & Satwika, 2022).



Gambar 1.1 Statistik Perilaku Prokrastinasi
Sumber: prnewswire.com (2014)

Berdasarkan laporan Study Mode, sebanyak 87% siswa SMA dan mahasiswa diketahui melakukan perilaku menunda-nunda tugas, dan sekitar 45% di antaranya mengakui bahwa kebiasaan tersebut berdampak negatif terhadap nilai akademik mereka. Aktivitas yang paling sering ditunda adalah menulis makalah. Perilaku penundaan ini umumnya disebabkan oleh aktivitas pengganti, seperti menonton televisi atau film (61%), penggunaan media sosial (58%), dan tidur (46%).

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti juga mengamati fenomena serupa saat melaksanakan Praktik Keterampilan Mengajar (PKM) di SMK Negeri 1 Bogor, di mana beberapa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu secara efektif, yang ditunjukkan dari keterlambatan siswa dalam mengumpulkan tugas. Untuk mengonfirmasi hal ini, peneliti melakukan pra-riset dengan menyebarkan kuesioner kepada 30 responden.

Tabel 1.1 Pra-Riset Prokrastinasi Akademik

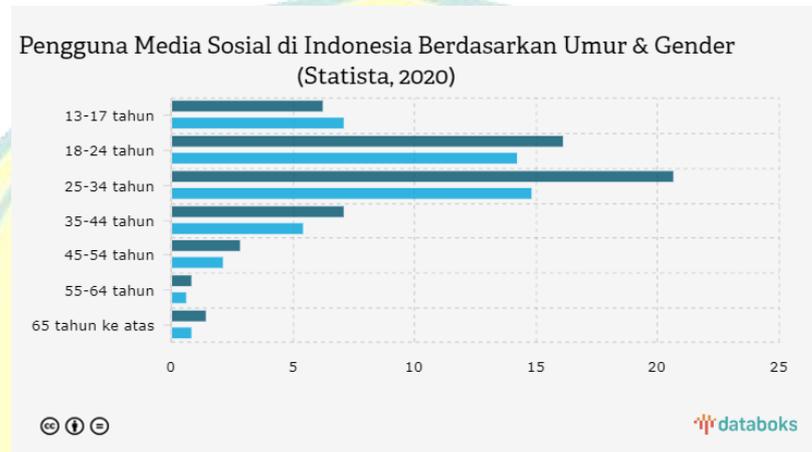
No	Pra-riset	Ya	Presentase	Tidak	Presentase
1	Saya pernah menunda-nunda pekerjaan atau tugas akademik hingga mendekati tenggat waktu	24	80%	6	20%
2	Saya merasa kurang bersemangat untuk menyelesaikan tugas akademik karena jumlah tugas yang diberikan terlalu banyak.	20	66,7%	10	33,3%
3	Saya pernah merasa stres atau cemas akibat menunda-nunda tugas akademik	27	90%	3	10%
4	Saya mengalami kesulitan dalam memulai pengerjaan tugas akademik yang telah saya tunda.	15	50%	15	50%
Total		86	72%	34	28%

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2025)

Dari tabel 1.1, terlihat bahwa 72% siswa menunjukkan kecenderungan tinggi terhadap perilaku prokrastinasi, sedangkan 28% lainnya menunjukkan tingkat kecenderungan perilaku prokrastinasi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa perlunya eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik, khususnya di kalangan siswa jurusan MPLB SMK Negeri 1 Bogor.

Menurut Ferrari et al. (1995), prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh dua jenis faktor, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik serta aspek psikologis individu. Sementara itu, faktor eksternal mencakup gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan sosial, dan beban tugas yang harus diselesaikan. Salah satu faktor eksternal yang harus mendapat perhatian khusus adalah penggunaan media sosial. Seiring dengan

kemajuan teknologi informasi, media sosial kini telah berkembang dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan para remaja. Banyak siswa yang lebih tertarik mengikuti konten di media sosial dibandingkan fokus dalam pembelajaran, yang sesuai dengan alasan penundaan tugas karena aktivitas pengganti seperti penggunaan media sosial.



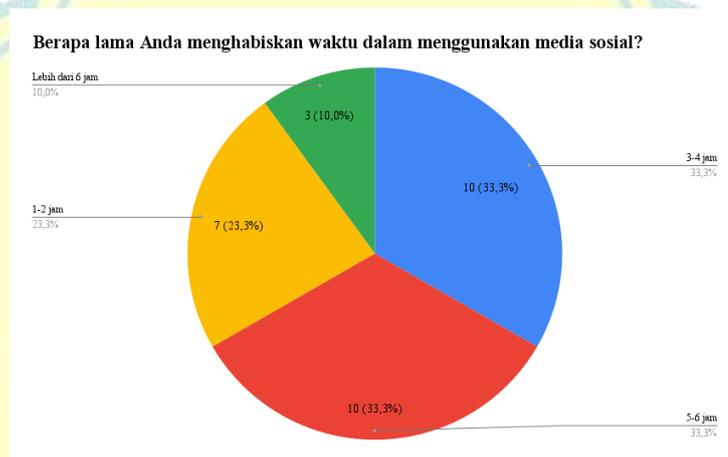
Gambar 1.2 Statistik Pengguna Media Sosial Berdasarkan Umur di Indonesia
Sumber: databoks.katadata.co.id (2020)

Berdasarkan data dari databoks.katadata.co.id (2020), menunjukkan bahwa kelompok usia 13 – 24 tahun tercatat sebagai pengguna media sosial terbanyak kedua dan ketiga di Indonesia. Tingginya frekuensi penggunaan media sosial di kalangan remaja yang sebagian besar masih dalam tahap pendidikan, menunjukkan bahwa kelompok usia ini tergolong berisiko terhadap berbagai dampak negatif. Dampak tersebut mencakup penurunan konsentrasi, melemahnya motivasi belajar, menurunnya produktivitas dalam kegiatan akademik, hingga munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian oleh Ernawati (2024) menunjukkan bahwa pemakaian media sosial selama lebih dari 2 jam per hari berhubungan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan mental, semakin lama penggunaannya, semakin besar peluang individu mengalami gangguan psikologis. Pernyataan tersebut diperkuat oleh temuan Riehm et al. (2019), yang mengungkapkan bahwa remaja yang menggunakan media sosial selama lebih dari 3 jam setiap harinya cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap gangguan kesehatan mental internalisasi seperti kecemasan dan stres, yang pada akhirnya dapat

menyebabkan peningkatan perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karenanya, penggunaan media sosial pada remaja perlu diperhatikan. Adapun *American Academy of Pediatric* (2011) merekomendasikan durasi penggunaan media sosial pada remaja yaitu maksimal 2 jam per hari.

Bedasarkan hasil pra-riset yang dilakukan, ditemukan bahwa beberapa siswa di SMK Negeri 1 Bogor cenderung menghabiskan waktu yang cukup lama setiap hari untuk menggunakan media sosial.



Gambar 1.3 Pra-riset Penggunaan Media Sosial Siswa SMKN 1 Bogor

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2025)

Dari gambar 1.4, diketahui bahwa sebanyak 33,3% siswa mengakses media sosial selama 3 – 6 jam per hari. Hal ini melebihi batas waktu ideal yang direkomendasikan, yaitu antara 2 – 3 jam perhari untuk menjaga keseimbangan emosional dan psikologis.

Namun demikian, tidak semua siswa yang intens menggunakan media sosial menunjukkan perilaku prokrastinasi. Hal ini mengindikasikan bahwa ada aspek lain yang juga mempengaruhi hubungan antara kecanduan media sosial dan penundaan akademik. Salah satu elemen yang penting adalah kemampuan untuk *self-regulated learning*. Regulasi diri atau *self-regulation* adalah aspek yang dianggap penting untuk menentukan kemampuan individu dalam mengelola dan mengontrol diri mereka sendiri. *Self-regulated learning* adalah kemampuan individu untuk mengelola tindakan, perasaan, dan pemikiran mereka guna mencapai tujuan jangka panjang yang diinginkan (Zimmerman, 2000). Siswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu

merencanakan tujuan, memantau kemajuan, serta mengatur cara berpikir, motivasi, dan perilakunya untuk mencapai hasil yang diinginkan (Palalas & Wark, 2020).

Kemampuan *self-regulated learning* terbagi dalam tiga fase utama, diantaranya fase perencanaan, pelaksanaan dan refleksi diri (Zimmerman, 2000). Ketiga fase ini saling berkaitan dan berkontribusi terhadap motivasi serta efektivitas belajar di masa mendatang. Siswa yang memiliki kemampuan pengaturan diri yang baik dalam ketiga tahap ini cenderung menjadi lebih mandiri dan berhasil dalam mencapai tujuan akademiknya. Hal ini disebabkan oleh kemampuan siswa dalam merencanakan waktu secara efektif, menentukan prioritas tugas, dan menghindari kecenderungan untuk menunda pekerjaan. Dengan menerapkan regulasi diri yang baik, siswa dapat lebih efektif dalam menghadapi tantangan akademik, terutama saat menghadapi tugas-tugas yang sulit (Carter Jr et al., 2020).

Dalam konteks ini, *self-regulated learning* berpotensi menjadi variabel mediasi yang menjembatani pengaruh adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Siswa yang mampu mengatur strategi belajarnya secara efektif berpotensi untuk tetap fokus pada kewajiban akademiknya meskipun mereka aktif menggunakan media sosial. Sebaliknya, siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang rendah akan lebih mudah terdistraksi oleh media sosial dan pada akhirnya menunda-nunda tugas yang seharusnya diselesaikan tepat waktu.

Untuk mengetahui lebih lanjut faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, peneliti melakukan pra-riset dengan menyebarkan kuesioner kepada 30 responden.

Intelligentia - Dignitas



Gambar 1.4 Pra-riset Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2025)

Dari grafik di atas, diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik meliputi *self-regulated learning* sebesar 21,5%, adiksi media sosial sebesar 18,5%, beban akademik sebesar 16,9%, manajemen waktu sebesar 15,4%, perfeksionisme sebesar 10% dan efikasi diri sebesar 6,2%. Berdasarkan hasil pra-riset, penelitian difokuskan pada dua variabel utama, yaitu *self-regulated learning* dan adiksi media sosial.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Usop & Astuti (2022) serta Latipah et al. (2021), menemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian oleh Yaningsih & Fachrurrozie (2019), menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dapat memoderasi pengaruh frekuensi penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik, yang berarti dengan keterampilan pengaturan diri, efek negatif dari penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dapat diminimalisir.

Meskipun sudah terdapat beberapa penelitian yang telah membahas hubungan antara *self-regulated learning*, adiksi media sosial, dan prokrastinasi akademik. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada mahasiswa atau siswa secara umum. Selain itu, penelitian sebelumnya cenderung

membahas dampak *self-regulated learning* dan media sosial secara terpisah, tanpa melihat interaksi keduanya secara bersamaan dalam konteks prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, masih terdapat celah penelitian yang perlu dieksplorasi lebih lanjut, terutama dalam konteks siswa kejuruan yang memiliki karakteristik pembelajaran berbeda dibandingkan dengan mahasiswa atau siswa SMA.

Berdasarkan paparan di atas serta diperkuat dengan temuan-temuan dari berbagai penelitian terdahulu, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Adiksi Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Dengan *Self-Regulated Learning* Sebagai Variabel Mediasi Pada Siswa SMK Negeri 1 Bogor”.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 1 Bogor?
2. Apakah terdapat pengaruh antara adiksi media sosial terhadap *self-regulated learning* pada siswa SMK Negeri 1 Bogor?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 1 Bogor?
4. Apakah terdapat pengaruh antara adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik melalui *self-regulated learning* pada siswa SMK Negeri 1 Bogor?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan pertanyaan penelitian yang dirumuskan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh antara adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 1 Bogor.
2. Mengetahui pengaruh antara adiksi media sosial terhadap *self-regulated learning* pada siswa SMK Negeri 1 Bogor.

3. Mengetahui pengaruh antara *self-regulated learning* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 1 Bogor.
4. Mengetahui pengaruh antara adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik melalui *self-regulated learning* pada siswa SMK Negeri 1 Bogor.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi berbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai peningkatan pemahaman ilmiah dan dapat menjadi sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu mengenai perilaku prokrastinasi siswa, khususnya terkait dengan *self-regulated learning* dan adiksi media sosial. Selain itu, diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan referensi ilmiah di bidang pendidikan serta berfungsi sebagai acuan yang bermanfaat bagi para peneliti selanjutnya dalam melakukan studi terkait di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk memperluas pengetahuan konseptual dan pengalaman empiris terkait permasalahan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Selain itu, temuan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan analisis bagi peneliti dalam mengembangkan strategi intervensi atau solusi praktis, serta sebagai landasan ilmiah dalam mendukung pengembangan pendidikan yang relevan dan berkualitas di masa mendatang.

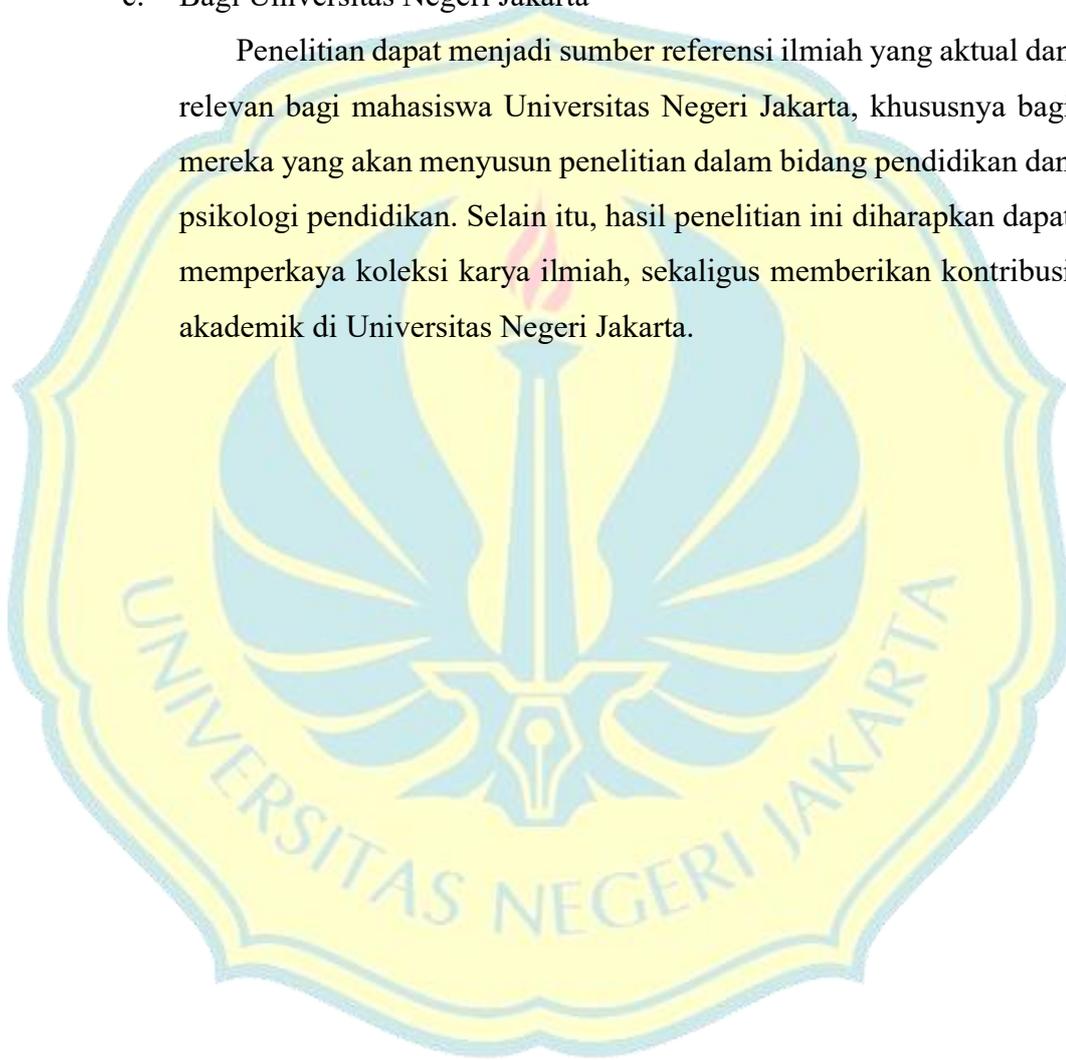
- b. Bagi SMK Negeri 1 Bogor

Penelitian ini dapat memberikan informasi faktual dan rekomendasi strategis kepada pihak sekolah terkait pentingnya mengidentifikasi dan menangani perilaku prokrastinasi siswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung pihak

sekolah dalam merancang kebijakan pembelajaran dan pendampingan siswa yang lebih efektif, sehingga berdampak pada peningkatan kinerja akademik dan pencapaian hasil belajar yang optimal, terutama dengan mempertimbangkan faktor-faktor penyebab prokrastinasi.

c. Bagi Universitas Negeri Jakarta

Penelitian dapat menjadi sumber referensi ilmiah yang aktual dan relevan bagi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, khususnya bagi mereka yang akan menyusun penelitian dalam bidang pendidikan dan psikologi pendidikan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya koleksi karya ilmiah, sekaligus memberikan kontribusi akademik di Universitas Negeri Jakarta.



Intelligentia - Dignitas