

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ANGKATAN 2018 UNY

THE RELATION BETWEEN THE INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USAGE WITH ACADEMIC PROCRASTINATION OF 2018 GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS OF UNY

Oleh: Anastasia Kristanti Nugraheni, Bimbingan dan Konseling, Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Yogyakarta, anastasia.kristanti@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK angkatan 2018 UNY. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian dilakukan pada seluruh populasi yang berjumlah 84 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala. Validasi instrumen menggunakan validitas konstrak dengan menggunakan uji *Product Moment*. Reliabilitas instrumen menggunakan uji *Alpha Chronbach*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien korelasi sebesar 0,520, hal ini berarti terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik. Mayoritas tingkat intensitas penggunaan media sosial pada kategori sedang sebanyak 78,5% dan prokrastinasi akademik sebanyak 95,2%. Media sosial yang paling sering digunakan adalah *WhatsApp* sebanyak 26% dan rata-rata mahasiswa memiliki 4 akun media sosial.

Kata kunci: Intensitas penggunaan media sosial, prokrastinasi akademik, mahasiswa

Abstract

This study was aimed to determine the relationship between the intensity of social media usage and academic procrastination of 2018 Guidance and Counseling students of UNY. This study used correlational quantitative method. The research was conducted on the entire population of 2018 Guidance and Counseling students of UNY totaling 84 students. Data collection techniques used a scale while the instrument validation used the construct validity using the Product Moment test. The reliability of the instrument used the Alpha Chronbach test. Also, the data analysis technique used Product Moment correlation. The results of the research showed there were 0.520 of the correlation coefficients, indicating that there was a positive relationship between the intensity of social media usage with academic procrastination of 2018 Guidance and Counseling students of UNY. The majority of the intensity level of social media usage was in the medium category in the number of 78.5% and academic procrastination in 95.2%. The most frequently used social media was WhatsApp in the total of 26% and the average student had 4 social media accounts.

Keywords: intensity of social media usage, academic procrastination, university students

PENDAHULUAN

Ilmu pengetahuan dan teknologi semakin hari semakin berkembang dengan pesat. Perkembangan tersebut memberikan manfaat dan kemudahan pada kehidupan manusia. Salah satu yang dihasilkan dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi adalah internet. Internet merupakan keberhasilan sebuah proyek APRANET (*Advanced Research Project Agency Network*), jaringan komputer yang dibentuk oleh Departemen Pertahanan Amerika pada tahun

1969. Internet pada awalnya diciptakan untuk keperluan militer, namun seiring berjalannya waktu dan melalui proses yang cukup panjang saat ini internet dapat digunakan oleh siapa saja tanpa batas (Wikipedia, 2020).

Media sosial merupakan salah satu hasil perkembangan dari internet. Andreas Kaplan Michael Haenlein (Wikipedia, 2020) mendefinisikan media sosial sebagai sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web

2.0 dan memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated content*. Pada tahun 2003 menjadi titik awal penggunaan media sosial. Hal tersebut dibuktikan dengan munculnya Thefacebook.com oleh Mark Zuckerberg. Awalnya *facebook* hanya untuk menghubungkan para mahasiswa Harvard. Kemudian semakin berkembang menjadi salah satu media sosial yang paling banyak diminati dengan pengguna sekitar 2,3 miliar orang. Pada tahun 2020 media sosial yang paling popular digunakan oleh seluruh orang di dunia yaitu *Facebook, Youtube, WhatsApp, Facebook Messenger, WeChat* dan *Instagram* (Jayadi, 2020).

Menurut hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018 mencatat, jumlah pengguna internet mencapai 171,17 juta jiwa atau 64,8% dari total populasi penduduk Indonesia. Jumlah tersebut meningkat 10,12% dari tahun 2017. Dalam hasil tersebut dipaparkan bahwa pengguna internet pada mahasiswa yang sedang kuliah yaitu sebanyak 92,6%. Alasan utama masyarakat Indonesia menggunakan internet yaitu untuk komunikasi lewat pesan sebanyak 24,7%, sedangkan alasan kedua yaitu untuk menggunakan media sosial sebanyak 19,1%.

Kehadiran media sosial dan berkembangnya jumlah pengguna dari hari ke hari memberikan fakta menarik betapa kekuatan internet bagi kehidupan. Media sosial pada saat ini tidak hanya digunakan oleh remaja saja, tetapi sering dijumpai dari anak-anak hingga lansia tak terkecuali mahasiswa juga menggunakannya. Menurut Young dan Rogers (Gultom, 2018: 2) mahasiswa dianggap sebagai kelompok resiko tertinggi untuk

terus menerus menggunakan internet dengan alasan tersediannya waktu luang namun tanpa pengawasan orang tua.

Survei yang dilakukan oleh Saputra (2019) dengan hasil sebanyak 97% mahasiswa yang berasal dari tiga perguruan tinggi negeri di kota Padang mengaku sebagai pengguna aktif media sosial. Berdasarkan jenis aplikasi *messenger/chatapp* lebih diminati dibandingkan dengan *social network*. Aplikasi yang paling banyak digunakan yaitu *WhatsApp* sebanyak 96%. Sedangkan *Facebook*, aplikasi yang yang selama ini paling banyak digunakan di seluruh dunia, hanya digunakan oleh 36% mahasiswa.

Intensitas penggunaan media sosial menurut Chaplin (Sabekti, 2019: 52) merupakan frekuensi atau seberapa sering suatu kegiatan atau perilaku dilakukan dalam menggunakan media sosial. Intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa cukup tinggi. Peneliti melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa salah satu universitas di Yogyakarta, terdapat berbagai macam penyebab tingginya intensitas penggunaan media sosial seperti alat berkomunikasi dengan orangtua, saudara teman dan pacar, media untuk berjualan atau membeli barang secara online, sebagai media dalam perkuliahan dikarenakan perkuliahan dilakukan di rumah masing-masing pada masa pandemi ini sehingga dilakukan secara online, sebagai salah satu alternatif mencari hiburan untuk menghindari kebosanan karena tidak bisa beraktivitas di luar rumah.

Dampak positif dari penggunaan media sosial menurut Rijal (2017) yaitu sebagai media bersosialisasi, membangun komunitas belajar, menambah pertemanan dan melek teknologi.

Sedangkan dampak negatif media sosial yaitu keterbukaan informasi, konten dewasa, membuat pelajar atau mahasiswa menunda tugas dan melemahkan sikap sosial.

Dari hal tersebut, intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berdampak negatif bagi mahasiswa salah satunya yaitu menunda tugas atau prokrastinasi akademik, pendapat tersebut didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Gultom (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan Junia (2019) menunjukkan semakin sering siswa menggunakan media sosial maka semakin tinggi kecenderungan dalam melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hervani (2016) menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial.

Menurut Fibrianti (Urisa, 2013: 2) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik yang terjadi pada area akademik disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik banyak dilakukan pelajar atau mahasiswa. Menurut Burka dan Yuen (Ghufron, 2010: 150) prokrastinasi merupakan penundaan yang sudah menetap atau pola yang dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan adanya keyakinan- keyakinan irasional dalam memandang tugas. Pada mahasiswa prokrastinasi sering dilakukan pada tugas-tugas kuliah. Salah satu faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik adalah bersumber dari perilaku *pleasure-seeking* atau melakukan hal yang lebih menyenangkan.

Kebutuhan *pleasure-seeking* salah satunya yaitu bermedia sosial. Dalam media sosial, terdapat banyak fitur-fitur menarik dan lebih menyenangkan membuat mahasiswa kecanduan atau terus menerus menggunakan media sosial sehingga mengakibatkan tugas-tugas yang harus diselesaikan menjadi terbengkalai (Yolanda, 2020: 30).

Penelitian yang dilakukan oleh Aryn Karpinski seorang peneliti dari Ohio State University (Hervani, 2016: 67), dengan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial *facebook* memiliki prestasi yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki akun *facebook*. *Facebook* menyebabkan waktu belajar para mahasiswa tidak efektif karena waktunya banyak digunakan untuk mengakses media sosial. Aryn menyebutkan bahwa mahasiswa pengguna media sosial *facebook* kehilangan waktu antara 1-5 jam sampai 11-15 jam waktu belajarnya perminggu untuk mengakses media sosial *facebook*, penelitian tersebut menyatakan adanya prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984: 81) kerugian yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikerjakan *deadline*, menimbulkan kecemasan sepanjang waktu penggerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Disamping itu, sulit berkonsentrasi karena ada perasaan cemas, sehingga motivasi belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah.

Solomon & Rothblum (1984: 102) menyatakan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik sebanyak 46% dalam menulis laporan, belajar untuk ujian sebanyak 27,6%, tugas membaca mingguan sebanyak 30,1%, tugas administratif 10,6%, menghadiri pertemuan atau kuliah sebanyak 23%, dan tugas akademik secara umum 10,2%. Prokrastinasi akademik pada dasarnya memberikan dampak negatif, karena waktu yang harusnya digunakan untuk mengerjakan tugas akademik justru terbuang sia-sia.

Peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2018 karena mahasiswa berumur antara 20-21 yang termasuk dalam kategori dewasa awal yang memiliki karakteristik yaitu mulai mengembangkan kemampuan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangannya (Nuraini, 2014: 20). Salah satu media untuk mengembangkan kemampuan bersosialisasi yaitu melalui media sosial. Karakteristik lainnya, yaitu mahasiswa mengikuti perkembangan teknologi dan memiliki rasa ingin tahu yang lebih terhadap sesuatu yang baru (Widyastuti, 2012:10). Rasa ingin tahu yang lebih membuat mahasiswa secara terus menerus menggunakan media sosial. Mahasiswa menjadi mudah terpengaruh dan mengikuti sesuatu yang sedang tren yang dilihat dalam akun media sosial yang dimiliki. Selain itu, karakteristik mahasiswa adalah memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah (Anwar, 2017: 31). Namun yang terjadi beberapa mahasiswa

belum bisa bertanggung jawab terhadap tugas kuliah, seperti melakukan penundaan tugas-tugas kuliah.

Peneliti melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2018 sebagai salah satu langkah awal mendapatkan data mengenai ada atau tidaknya prokrastinasi akademik dalam penggunaan media sosial. Narasumber mengatakan sering menggunakan *smartphone* atau laptop untuk melihat media sosial ketika proses perkuliahan sedang berlangsung dengan alasan merasa suntuk. Media sosial yang sering digunakan adalah *WhatsApp* dengan alasan untuk berkomunikasi dengan orang tua, teman, pacar dan media berjualan, *Instagram* dengan alasan untuk melihat artis yang disukai dan melihat produk-produk yang dijual secara online, dan *Youtube* sebagai salah satu alternatif hiburan karena menganggap konten-konten lebih menarik. Narasumber menggunakan media sosial secara terus menerus karena menganggap media sosial lebih menarik dibandingkan mengerjakan tugas dan menganggap waktu pengumpulan tugas masih lama, sehingga banyak waktu yang harusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas terbuang sia-sia. Narasumber dapat menghabiskan waktu kurang lebih tujuh jam dalam sehari hanya untuk sekedar mengakses media sosial dan bukan untuk mencari referensi tugas. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi mengakibatkan narasumber mengerjakan tugas pada saat mendekati *deadline* dan tugas tidak terselesaikan dengan baik, sehingga hasil yang didapatkan kurang memuaskan. Selain itu

beberapa narasumber mengalami insomnia dan perasaan cemas ketika tugas yang dikerjakan belum terselesaikan.

Dari hasil wawancara beberapa mahasiswa, timbul permasalahan dalam penggunaan media sosial yang berdampak pada prokrastinasi akademik, namun apabila dinilai dari wawancara saja belum cukup membuktikan adanya prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh pengguna media sosial pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2018, sehingga diperlukan penelitian yang lebih objektif untuk dapat membuktikannya. Dari beberapa masalah diatas, maka peneliti menganggap perlu untuk meneliti tentang hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian menggunakan kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2017: 5) penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika. Tipe korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan yang ada diantara variabel-variabel. Teknik pengumpulan data menggunakan skala.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Pendidikan

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Khususnya mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2018. Waktu penelitian bulan Desember 2020.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 FIP UNY. Dalam penelitian ini jumlah populasi tidak lebih dari 100 orang, maka pengambilan sampel digunakan teknik *sampling total* yaitu peneliti mengambil seluruh jumlah populasi yang ada yaitu sebanyak 84 orang mahasiswa sebagai subjek penelitian.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti sehingga terdapat dua skala, yaitu skala intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik.

a. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

Skala intensitas penggunaan media sosial disusun berdasarkan aspek-aspek yang dirumuskan oleh Ajzen (Neidi, 2019: 22) sebagai berikut:

- 1) Perhatian. Aspek ini berkaitan dengan ketertarikan individu terhadap media sosial yang digunakan.
- 2) Penghayatan. Aspek ini merujuk terhadap adanya sebuah usaha yang dilakukan individu untuk memahami, menghayati, dan menyerap informasi yang diperoleh sebagai suatu pengetahuan.
- 3) Durasi. Aspek ini berkaitan dengan kebutuhan individu dalam jangka waktu

tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target dalam hitungan satuan jam.

4) **Frekuensi.** Aspek ini berkaitan dengan banyaknya pengulangan tindakan yang menjadi target yang dihitung dalam kurun waktu satu hari

b. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan aspek-aspek yang dirumuskan oleh Ferrari, Jhonson dan McCown (Neidi, 2019: 38) yang dibagi menjadi empat, yaitu:

- 1) *Perceived Time.* Aspek yang berkaitan dengan kegagalan dalam menepati waktu yang telah ditentukan untuk menyelesaikan sebuah tugas yang berkaitan dengan akademik.
- 2) *Intention-Action.* Aspek yang berkaitan dengan kesenjangan antara keinginan dengan sebuah tindakan.
- 3) *Emotional Distress.* Aspek yang berhubungan dengan adanya persaan cemas pada individu ketika melakukan prokrastinasi akademik.
- 4) *Perceived Ability.* Aspek yang berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan diri.

Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian berhubungan dengan data yang berupa angka atau data kuantitatif (Sugiyono, 2017: 226).

1. Analisis Deskriptif

Menurut Sugiyono (2017: 226) analisis data deskriptif digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul

sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Deskripsi data penelitian digunakan untuk mengetahui Mean (M), Median (Me), Modus (Mo), Standar Deviasi (SD). Hasil deskripsi data penelitian akan disusun pada tabel frekuensi, tabel kategorisasi dan diagram batang kecenderungan masing-masing variabel (Azwar, 2017: 202).

2. Uji Prasyarat

Dalam penelitian ini uji prasyarat yang digunakan adalah uji normalitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorof Smirnov*, dengan bantuan program SPSS.

3. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan atau tidak antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* (Priyatno, 2013: 17).

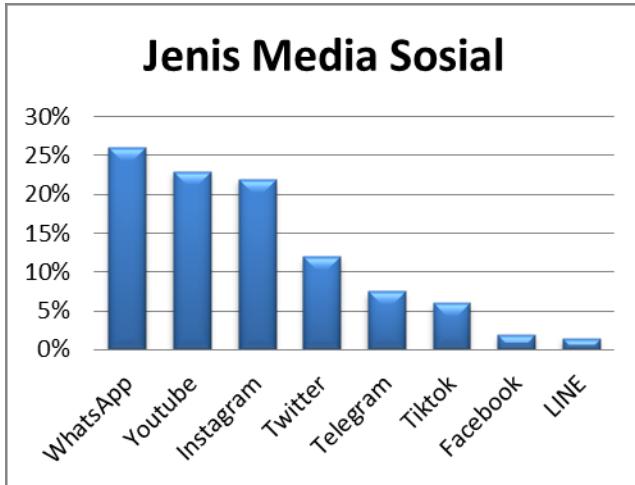
HASIL PENELITIAN

1. Hasil Analisis Statistik

Deskriptif

a. Deskripsi Jenis Media Soisal

Jenis-jenis media sosial yang digunakan oleh mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2018 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Jenis Media Sosial

Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa jenis media sosial yang digunakan mahasiswa BK angkatan 2018 adalah *WhatsApp* sebanyak 84 mahasiswa (26%), *Instagram* sebanyak 78 mahasiswa (23%), *Youtube* sebanyak 76 mahasiswa (22%), *Twitter* sebanyak 39 mahasiswa (12%), *Telegram* sebanyak 25 mahasiswa (7,5%), *Tiktok* sebanyak 21 mahasiswa (6%), *Facebook* sebanyak 8 mahasiswa (2%), dan *Line* sebanyak 5 mahasiswa (1,5%).

b. Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial

Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Intensitas Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan gambar 2 diatas menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa BK angkatan 2018 berada pada kategori tinggi sebanyak 15 mahasiswa (18%), pada kategori sedang sebanyak 66 mahasiswa (78%), dan pada kategori rendah sebanyak 3 mahasiswa (3,5%).

c. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK angkatan 2018 dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan gambar 3 diatas menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK angkatan 2018 berada pada kategori tinggi sebanyak 2 mahasiswa (2,4%), pada kategori sedang sebanyak 80 mahasiswa (95,2%), dan pada kategori rendah sebanyak 2 mahasiswa (2,4%).

2. Hasil Uji Prasyarat

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Kolmogorov Smirnov*.

Rangkuman data disajikan pada Tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	sig	Keterangan
1	Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,776	Normal
2	Prokrastinasi Akademik	0,657	Normal

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas, pada semua variabel didapatkan hasil uji normalitas data nilai signifikansi $p > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji korelasi yang digunakan adalah uji *Product Moment*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui hubungan positif intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK angkatan 2018. Hasil analisis dijelaskan pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Korelasi Product Moment

Variabel	Pearson Correlation
-Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,520
-Prokrastinasi Akademik	

Berdasarkan tabel 2 nilai koefisien korelasi sebesar 0,520 Hal ini berarti terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik. Hubungan positif yang dimaksud adalah semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan

pada seluruh populasi maka tidak diperlukan pengujian signifikansi terhadap koefisien korelasi yang ditemukan (Sugiyono, 2010: 224).

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari 84 mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta 15 mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, 66 mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial sedang, dan sebanyak 3 mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah.

Intensitas penggunaan media sosial menurut Chaplin (Sabekti, 2019: 52) merupakan frekuensi atau seberapa sering suatu kegiatan atau perilaku dilakukan dalam menggunakan media sosial. Mayoritas mahasiswa dengan intensitas penggunaan media sosial pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan pada aspek durasi seperti beberapa mahasiswa menghabiskan waktu lebih dari 5 jam dalam satu hari untuk menggunakan media sosial, sering lupa waktu ketika menggunakan media sosial, dan aspek frekuensi seperti beberapa mahasiswa dalam sehari menggunakan media sosial untuk melihat akun artis lebih dari 4 kali, selalu mengecek *handphone* ketika ada pemberitahuan masuk pada akun media sosial dengan media sosial yang sering digunakan adalah *WhatsApp*, *Instagram* dan *Youtube*. Hal ini didukung oleh penelitian Aryn Karpinski (Hervani, 2016: 67) yang menyebutkan bahwa mahasiswa pengguna media sosial kehilangan waktu antara 1-5 jam sampai 11-15 jam waktu

belajarnya perminggu untuk mengakses media sosial.

Sedangkan, hasil penelitian prokrastinasi akademik pada mahasiswa mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta menunjukan bahwa dari 84 sebanyak 2 mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, 80 mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang, dan 2 mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah. Dari hasil tersebut mayoritas mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik pada kategori sedang.

Mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang pada penyelesaian tugas cenderung mampu menepati *deadline*, memiliki perbedaan antara keinginan dan perilaku senyatanya, serta memiliki perasaan cemas ketika menunda menyelesaikan tugas. Selain itu, mahasiswa mengalami ketidakmampuan dalam mengatur jadwal kegiatan, dimana ketika ada aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas mahasiswa cenderung memilih aktivitas yang lebih menyenangkan tersebut sehingga memilih untuk menunda menyelesaikan tugas. Hal ini didukung oleh penelitian Fauziah (2015:128) yang menunjukan bahwa yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah lebih suka melakukan kegiatan yang menarik seperti menonton film, bermain media sosial, berman game sehingga mengabaka tugas-tugas kuliah. Selain itu, salah satu faktor eksternal dalam prokrastinasi akademik yaitu perilaku *pleasure-seeking*

atau melakukan hal yang lebih menyenangkan. Kebutuhan *pleasure-seeking* salah satunya yaitu bermedia sosial (Yolanda, 2020: 30). Prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa termasuk *dysfunctional procrastination*, merupakan menunda tugas atau pekerjaan yang tidak berdasarkan tujuan, hal ini berakibat buruk dan dapat menimbulkan suatu permasalahan (Ghufron, 2010: 157).

Pada penelitian ini menunjukan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik. Hubungan positif yang dimaksud adalah semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,520. Mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan media sosial yang sedang cenderung akan mudah melakukan prokrastinasi akademik. Mahasiswa pada kategori sedang dalam penggunaan media sosial cenderung memiliki perhatian yang tidak berlebihan terhadap media sosial dan mudah melakukan penundaan terhadap suatu tugas yang harus diselesaikan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sitiayu Anisa Gultom, Natalia Dewi Wardani, Alifati Fitrikasari (2017) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu hasil penilitian yang dilakukan Junia (2019) menunjukan hasil semakin sering siswa menggunakan media sosial maka semakin tinggi kecenderungan dalam melakukan prokrastinasi akademik.

Mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2018 dapat mengurangi prokrastinasi

akademik dengan mengurangi penggunaan media sosial yang kurang bermanfaat, mengenali gejala-gejala prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas, dan memprioritaskan kewajiban sebagai mahasiswa. Jadi dalam penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

SIMPULAN DAN

SARAN

Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan tingkat intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta adalah 15 mahasiswa (18%) termasuk dalam kategori tinggi, 66 mahasiswa (78,5%) termasuk dalam kategori sedang dan 3 mahasiswa (3,5%) termasuk dalam kategori rendah. Mayoritas tingkat intensitas penggunaan media sosial termasuk dalam kategori sedang.

Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta adalah 2 mahasiswa (2,4%) termasuk dalam kategori tinggi, 80 mahasiswa (95,2%) termasuk dalam kategori sedang dan 2 mahasiswa (2,4%) termasuk dalam kategori rendah. Mayoritas tingkat prokrastinasi akademik termasuk dalam kategori sedang.

Terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2018 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,520 dan media sosial yang paling sering digunakan adalah *WhatsApp* sebanyak 84 mahasiswa (26%).

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan mampu menentukan prioritas dalam mengerjakan segala aktivitas, baik itu akademik maupun yang lainnya sehingga segala tugas dan tanggung jawab yang dimiliki dapat terlaksana dengan optimal. Seperti mengelola waktu lebih baik antara menggunakan media sosial dan mengerjakan tugas sehingga terselesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan agar tercapai hasil yang lebih memuaskan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan subjek yang lebih luas, misalnya pada program studi lain agar dapat memperoleh variasi subjek yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

_____. (2020). *Sejarah Internet*. Diakses tanggal 20 Januari 2020 dari

https://id.wikipedia.org/wiki/sejarah_internet.

Anwar, Saiful. (2017). Perilaku Mahasiswa Jurusan Ilmu Perpustakaan dalam Menyelesaikan Tugas-tugas Mata Kuliah. *Skripsi*. UIN Alauddin Makasar.

APJII. (2018). *Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2018*. Diakses tanggal 20 Maret 2020 dari <https://apjii.or.id/survei2018s>.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Fauziah, Hana H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (2), 128-129.

Ghufron, M. N., & Rini, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.

Gultom, Sitiayu A., Natalia, A W., & Alifiati, F. (2018). Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7 (1), 330-347.

Hervani, Stevi Gilar. (2016). Penggunaan Sosial Media Dan Dampak Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan 2013. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Jayadi, Dwi H. (2020). *10 Media Sosial yang Paling Sering Digunakan di Indonesia*. Diakses tanggal 26 Maret 2020 dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublic/2020/02/26/10-media-sosial-yang-paling-sering-digunakan-di-indonesia>.

Junia, Ayunda V., Rahmi, S. & Rani, M. P. (2019). Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial di SMP Negeri 18 Palembang. *Jurnal Konseling Komprehensif*. Universitas Sriwijaya.

Neidi, A. W. (2019). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Perilaku Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Nurnaini, Kurnia. (2014). Motivasi Berprestasi Mahasiswa Penyandang Tunadaksa. *Skripsi*. UIN Sunan Ampel Surabaya.

Priyatno, Duwi. (2013). *Analisis Korelasi, Regresi dan Multivariate dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.

Rijal. (2017). *4 Dampak Positif dan Negatif Media Sosial bagi Pelajar*. Diakses tanggal 2 Februari 2021 dari <https://www.rijal09.com/2017/10/4-dampak-positif-dan-negatif-media-sosial-bagi-pelajar.html>.

Sabekti, Ria. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) dengan Kecenderungan Narsisme dan Aktualisasi Diri Remaja

Akhir. *Skripsi.* Keperawatan
Universitas Airlangga Surabaya.

Saputra, Andi. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses And Gratifications. *Jurnal Dokumentasi dan Informasi*, 40 (2), 207-216.

Solomon, Laura & J Rothblum E.D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*.

Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

_____. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta. Urisa, Nela Regar & Ide Bagus, S. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Surabaya.

Widyastuti, Febriana S. (2012). Kecanduan Mahasiswa terhadap Game Online. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Yolanda, Wenny. (2020). Pengaruh Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Remaja di Jakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Jakarta.