

PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA DAN DAMPAK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA ANGKATAN 2013

USING OF SOCIAL MEDIA AND THE IMPACT ON ACADEMIC PROCRASTINATION YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY STUDENTS IN FORCE 2013

Oleh: Stevi Gilar Hervani, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
stevihervani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh kalangan mahasiswa pengguna sosial media. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prokrastinasi akademik pada pengguna sosial media studi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013.

Jenis penelitian ini adalah penelitian survey. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* dengan jumlah sampel sebesar 360 mahasiswa. Alat pengumpulan data berupa skala prokrastinasi akademik dan angket terbuka intensitas penggunaan sosial media. Uji validitas instrumen menggunakan validitas isi dengan *expert judgement* sedangkan reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan nilai koefisien 0,930 pada skala prokrastinasi akademik. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif dan inferensial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada umumnya sebanyak (45,7%) prokrastinasi mahasiswa berada pada kategori sedang. Indikator yang dominan dilakukan oleh mahasiswa adalah melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Rata-rata mahasiswa memiliki lima akun sosial media yang aktif dengan intensitas penggunaan selama 4 jam per harinya, untuk sosial media yang paling diminati dan sering dikunjungi adalah *Facebook* dengan aktivitas yang paling sering dilakukan adalah *Chatting*. Mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa keuntungan dari penggunaan sosial media adalah sebagai hiburan, namun sosial media juga menyebabkan kemalasan bagi para penggunanya. Berdasarkan uji inferensial, terdapat pengaruh antara variabel intensitas penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik dengan nilai $p(0,000) < 0,05$. Dengan demikian, variabel perilaku *prokrastinasi akademik* dapat dipengaruhi oleh intensitas penggunaan sosial media. Terdapat sumbangan efektif variabel intensitas penggunaan sosial media terhadap perilaku prokrastinasi akademik sebesar 86,20%.

Kata kunci: *penggunaan sosial media, prokrastinasi akademik*

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of academic procrastination behavior performed by the students of social media users. This study aims to determine academic procrastination on social media users Yogyakarta State University students study class in 2013.

The research is a survey research. Subjects in this study were students of Yogyakarta State University class of 2013. The sampling technique using cluster random sampling with a sample size of 360 students. Data collection tools in the form of academic procrastination scale and open questionnaire intensity of use of social media. Test the validity of the instrument using content validity by expert judgment while reliability using Cronbach Alpha formula with the coefficient of 0.930 on a scale of academic procrastination. Data analysis was performed by descriptive and inferential statistics.

The results showed that in general as many (45.7%) procrastination students in middle category. Indicators of dominant performed by the students are doing the activity more enjoyable. The average student has five active social media accounts with the intensity of use for 4 hours per day, for the most desirable social media and frequently visited is up to the activity most frequently performed is Chat. The majority of the students stated that the advantages of the use of social media is as entertainment, social media, but also cause laziness for its users. Based on inferential test, there is influence between the variable intensity of the use of social media with academic procrastination with a p-value $(0.000) < 0.05$. Thus, variable academic procrastination behavior can be influenced by the intensity of use of social media. Terdapat effective contribution of the variable intensity of the use of social media for academic procrastination behavior amounted to 86.20%.

Keywords: *the use of social media, academic procrastination.*

PENDAHULUAN

Setiap orang dapat dengan mudah mengakses internet melalui berbagai cara seperti warung internet (warnet), jaringan internet melalui telepon rumah, tempat-tempat yang menyediakan fasilitas *hotspot*, serta jaringan internet melalui telepon seluler yang dilengkapi dengan berbagai macam fitur koneksi internet. Dengan kemudahan akses internet tersebut, maka internet dapat diakses oleh siapa saja, kapanpun dan dimanapun dengan praktis.

Kemunculan layanan sosial media adalah salah satu dari perkembangan internet yang kemunculannya sangat diminati bagi pengguna internet. Sosial media adalah sebuah website bidang sosial yang menghubungkan antar manusia untuk berkomunikasi, J.A Barnes (dalam Resti Afrianingrum: 2010). Sebagian besar pengguna sosial media menggunakan layanan tersebut untuk menjalin hubungan dengan orang lain yang berada ditempat berbeda, saling berkenalan, bahkan dapat saling bertukar pikiran. Pada era modern ini, hampir semua remaja memiliki akun sosial media yang sedang populer di Indonesia seperti Facebook, Twitter, BBM, Path, Instagram, Line, WhatsApp dan lain-lain yang dikutip dari www.invonesia.com (2013). Sosial media mengajak siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberi kontribusi dan feedback secara terbuka, memberi komentar, serta membagi informasi, foto, video maupun lokasi dalam waktu yang cepat dan tak terbatas.

Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) mengungkapkan pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 63 juta orang. Dari angka tersebut, 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses sosial

media. Direktur Pelayanan Informasi Internasional, Ditjen Informasi dan Komunikasi Publik (IKP), Selamatta Sembiring mengatakan, situs sosial media yang paling banyak diakses adalah Facebook dan Twitter dilansir dari Media Pewarta Teknologi Infomasi Indonesia (HarianTI.com 15 November 2013).

Banyak manfaat yang diperoleh dari penggunaan situs sosial media yang dikemukakan oleh Mulyana Hadi (2009) seperti untuk berkomunikasi dengan saudara atau teman jauh, sarana jual beli, media untuk bertukar informasi bahkan untuk mencari kenalan dan teman dekat, namun apabila dalam penggunaan situs sosial media tidak bijak misalkan untuk cybercrime (kejahatan dunia maya), menipu, dan kecanduan untuk menggunakan media sosial, dapat berdampak negatif pada si pengguna sosial media. Survey yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2012, dilihat dari penggunaannya sosial media mencapai 90% seseorang dapat menghabiskan waktu untuk mengakses akun sosial media yang mereka miliki. Selain itu APJII menyatakan masyarakat Indonesia rata-rata menghabiskan waktu tiga jam sehari untuk berselancar didunia maya dengan aktivitas yang dilakukan seperti mengakses sosial media (90%), mencari informasi (75%), hiburan (58%), surat elektronik (47,3%), permainan (44%) dan belanja (44,5%).

Hal-hal yang telah diungkapkan diatas bukan tidak mungkin menyebabkan pengguna sosial media melakukan penundaan kegiatan lain yang seharusnya dilakukan seperti kegiatan akademis yang seharusnya rutin dilakukan oleh para mahasiswa seperti belajar, membuat makalah, mengerjakan tugas, membaca materi dan sebagainya guna menunjang prestasi akademik yang harus ditempuh oleh mahasiswa

Prokrastinasi akademik menurut Lay (1986) (dalam Ferrari dkk, 1995: 74) adalah kebiasaan atau kecenderungan secara umum untuk menunda atau menangguhkan sesuatu yang penting untuk mencapai beberapa tujuan. Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2003: 22), mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan prokrastinasi akademik dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu yang ditentukan sebagai berikut:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada tugas yang harus dikerjakan

Solomon & Rothblum (1984) menyatakan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi paling banyak dalam tugas membaca sebanyak 30,1%, belajar untuk ujian 27,6%, menghadiri pertemuan (kuliah) 23%, tugas administratif 10,6%, dan kinerja akademik secara keseluruhan 10,2%. Prokrastinasi akademik pada dasarnya banyak memberikan efek negatif, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas-tugas akademik justru terbengkalai dan waktu yang diberikan oleh dosen untuk mengerjakan tugas dengan maksimal terbuang percuma.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada penelitian ini adalah metode kuantitatif menurut Sugiyono (2009: 14) Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Hal ini dikarenakan data-data yang terkumpul berupa

angka-angka yang kemudian dianalisis menggunakan analisis statistika.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survey, menurut Moh. Nazir (2005: 56) penelitian survey adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual, baik tentang institusi sosial, ekonomi, atau politik dari suatu kelompok ataupun suatu daerah.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada 21 Agustus 2015 di Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamat di Jl. Colombo No. 1 Karangmalang.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013 yang memiliki sosial media.

Prosedur

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket terbuka dan skala prokrastinasi akademik. Angket merupakan daftar pernyataan yang ditujukan pada subjek atau informan penelitian. Angket terbuka digunakan untuk memperoleh data mengenai penggunaan sosial media, responden dapat menjawab pertanyaan pada angket sosial media sesuai dengan kondisi sebenarnya, sedangkan skala prokrastinasi akademik digunakan untuk memperoleh data mengenai prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, data yang diambil yaitu mengenai prokrastinasi akademik pada pengguna sosial media studi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013

Teknik pengumpulan data menggunakan angket terbuka dan angket berskala. Angket berskala terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S). Kadang-kadang (KK), dan Tidak Pernah (TP) Item pernyataan terdiri dari pernyataan mendukung (*favourable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavourable*). Angket berskala memiliki rentang skor 1-4, skor tertinggi adalah 4 dan skor terendah adalah 1. Untuk angket terbuka terdiri dari pertanyaan untuk mengetahui penggunaan sosial media pada mahasiswa, dengan menjawab angket tersebut sesuai dengan keadaan mereka.

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survey, menurut Moh. Nazir (2005: 56) penelitian survey adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual, baik tentang institusi sosial, ekonomi, atau politik dari suatu kelompok ataupun suatu daerah.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada 21 Agustus 2015 di Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamat di Jl. Colombo No. 1 Karangmalang.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013 yang memiliki sosial media.

Prosedur

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket terbuka dan skala prokrastinasi akademik. Angket merupakan daftar pernyataan yang ditujukan pada subjek atau informan penelitian. Angket terbuka digunakan untuk memperoleh data mengenai penggunaan sosial media, responden dapat menjawab pertanyaan pada angket sosial media sesuai dengan kondisi sebenarnya, sedangkan skala prokrastinasi akademik digunakan untuk memperoleh data mengenai prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, data yang diambil yaitu mengenai prokrastinasi akademik pada pengguna sosial media studi mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013

Teknik pengumpulan data menggunakan angket terbuka dan angket berskala. Angket berskala terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S). Kadang-kadang (KK), dan Tidak Pernah (TP) Item pernyataan terdiri dari pernyataan mendukung (*favourable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavourable*). Angket berskala memiliki rentang skor 1-4, skor tertinggi adalah 4 dan skor terendah adalah 1. Untuk angket terbuka terdiri dari pertanyaan untuk mengetahui penggunaan sosial media pada mahasiswa, dengan menjawab angket tersebut sesuai dengan keadaan mereka.

Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini adalah *statistic deskriptif* dan *statistic inferensial* (analisis data deskriptif). Analisis ini bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis (Sugiyono, 2011:147)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Frekuensi yang diperoleh dari perhitungan kategori dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel . Distribusi Frekuensi Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

No	Kriteria	Frekuensi	Presentasi	Kategori
1	$100,75 \leq X$	29	8.6%	Sangat Tinggi
2	$85,25 \leq X < 100,75$	124	36.6%	Tinggi
3	$69,75 \leq X < 85,25$	155	45.7%	Sedang
4	$54,25 \leq X < 69,75$	31	9.1%	Rendah
5	$X < 54,25$	0	0%	Sangat Rendah
TOTAL		339	100%	

Berdasarkan data dari tabel 9, maka dapat dijelaskan bahwa batasan skor kategorisasi prokrastinasi akademik sangat tinggi berada pada skor $> 100,75$, sedangkan batasan skor prokrastinasi akademik tinggi berada pada skor 85,25 sampai 100,75, batasan skor kategorisasi prokrastinasi akademik sedang berada pada skor 69,75 sampai 85,25, kategorisasi prokrastinasi akademik rendah berada pada skor 54,25 sampai

69,75, kategorisasi prokrastinasi akademik sangat rendah berada pada skor $\leq 54,25$. Berdasarkan tabel 9 dan gambar 1 dapat dilihat bahwa dari 339 sampel mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013 terdapat 29 mahasiswa dengan presentase sebesar 8,6% memiliki kategori prokrastinasi akademik sangat tinggi, 124 mahasiswa dengan presentase sebesar 36,6% memiliki kategori prokrastinasi akademik tinggi, kemudian 155 mahasiswa dengan presentase 45,7% memiliki kategori prokrastinasi akademik sedang, 31 mahasiswa dengan presentase sebesar 9,1% memiliki kategori prokrastinasi akademik rendah dan tidak ada mahasiswaa yang memiliki prokrastinasi akademik dalam kategori sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta memiliki Prokrastinasi Akademik dalam kategori sedang dengan persentase 45,7%.Jadi dapat disimpulkan mayoritas mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dominan pada indikator “Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan”. Rata-rata mahasiswa memliki 5 akun sosial media yang aktif. Mereka adalah pengguna berat atau *Heavy Users*, rata-rata mereka menghabiskan waktu mengakses selama 4 jam per hari. Akun yang paling banyak dimiliki mahasiswa adalah akun Facebook, dan akun Facebook juga yang paling sering dikunjungi oleh mahasiswa. Aktivitas yang sering dilakukan saat mengakses sosial media adalah Chatting. Sebesar 76,10% mahasiswa menyatakan bahwa mengakses sosial media sangat mengasyikan, 61,35% mahasiswa akan mengakses sosial media disaat sedang merasa bosan, dan akan merasa bosan apabila sehari saja tidak dapat mengakses sosial media. 58,40% mahasiswa menyatakan

keuntungan dari sosial media adalah sebagai sarana hiburan. Sedangkan 61,35% mahasiswa menyadari kerugian yang ditimbulkan dari sosial media adalah menimbulkan kemalasan bagi pengguna sosial media. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel intensitas penggunaan sosial media dan prokrastinasi akademik dengan nilai hasil F sebesar 2.1010003 dan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Perilaku *prokrastinasi akademik* dapat dipengaruhi dari intensitas penggunaan sosial media (B) 0,324. Dengan demikian terdapat pengaruhnya penggunaan sosial media terhadap perilaku *prokrastinasi akademik* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013. Berdasarkan data yang diporelasi terdapat sumbangan efektif variabel intensitas penggunaan sosial media terhadap perilaku *prokrastinasi akademik* sebesar 86,20%.

Pembahasan

Berdasarkan kategori yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013 memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada kategori sangat tinggi sebanyak 29 mahasiswa dengan presentase sebesar 8,6%, kemudian 124 mahasiswa dengan presentase sebesar 36,6% memiliki kategori prokrastinasi akademik tinggi, kemudian 155 mahasiswa dengan presentase 45,7% memiliki kategori prokrastinasi akademik sedang, kemudian 31 mahasiswa dengan presentase sebesar 9,1% memiliki kategori prokrastinasi akademik rendah dan tidak ada mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik dalam kategori sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013

memiliki Prokrastinasi Akademik dalam kategori sedang, namun jumlah mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik yang sangat tinggi dan kategori tinggi jika dijumlahkan menjadi 153 mahasiswa dengan presentase sebesar 45,2% dimana jumlahnya hampir mendekati mahasiswa yang prokrastinasi akademiknya pada kategori sedang. Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013 melakukan prokrastinasi dominan pada indikator “Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan”.

Sebanyak 154 mahasiswa rata-rata mengakses sosial media selama sehari selama 4 jam setiap harinya, yang berarti dalam satu bulan mahasiswa mengakses sosial media yang mereka miliki selama 120 jam, dimana jumlah tersebut sudah termasuk dalam kategori *Heavy Users* atau pengguna berat. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryn Karpinsky (Universitas Ohio) pada tahun 2009 bahwa mahasiswa yang mengakses sosial media kehilangan waktu belajarnya selama 11-15 jam per minggu hanya untuk mengakses sosial media *Facebook*, jika dibandingkan dengan penelitian ini, maka terdapat peningkatan dalam penggunaan sosial media, rata-rata mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013 menghabiskan waktu sebanyak 28 jam per minggunya untuk mengakses sosial media. Terdapat perbedaan antara penelitian tersebut yaitu lama jam akses yang dihabiskan untuk mengakses sosial media, hal ini bisa terjadi dikarenakan perkembangan akun sosial media yang semakin banyak jenisnya, sehingga tercipta akun-akun sosial media baru dengan fitur-fitur yang lebih baik dan dapat diakses dengan mudah, belum lagi banyak mahasiswa yang memiliki jumlah sosial media

lebih dari satu akun saja, sehingga mereka banyak menghabiskan waktu untuk mengakses akun sosial media yang mereka miliki.

Untuk akun yang paling banyak dimiliki mahasiswa adalah Facebook akun sosial media yang banyak dimiliki oleh mahasiswa yaitu sebanyak 325 mahasiswa memiliki akun Facebook. Rata-rata mahasiswa memiliki 5 akun sosial media yang aktif. Kemudian untuk akun yang sering dikunjungi adalah akun Facebook sebanyak 315 mahasiswa sering mengunjungi akun facebook yang mereka miliki. Jadi, akun sosial media Facebook adalah akun yang paling diminati oleh mahasiswa. Sebanyak 76,10% mahasiswa merasa bahwa saat mengakses sosial media sangat mengasyikan, dan sebanyak 314 mahasiswa sering melakukan aktivitas chatting saat sedang mengakses sosial media. Mayoritas mahasiswa sebanyak 61,35% berkeinginan mengakses sosial media saat mereka sedang bosan, dan sebanyak 289 mahasiswa akan merasa bosan apabila sehari saja tidak dapat mengakses sosial media. 58,40% dari seluruh mahasiswa menjawab keuntungan sosial media adalah untuk sarana hiburan, sedangkan kerugian yang ditimbulkan dari penggunaan sosial media menurut 61,35% mahasiswa adalah menimbulkan “kemalasan” bagi para mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis regresi yang dilakukan, bahwa intensitas penggunaan sosial media dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik dengan hasil F sebesar 1. dan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), serta memiliki koefisien regresi sebesar 0,324. Hal ini dapat dimaknai bahwa intensitas penggunaan sosial media berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu dapat dilihat pula koefisien determinasi R_{square} intensitas penggunaan sosial

media terhadap perilaku *prokrastinasi akademik* sebesar 86,20% yang berarti bahwa sumbangan efektif variabel intensitas penggunaan sosial media terhadap perilaku *prokrastinasi akademik* sebesar 86,20%.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Setelah dilakukan analisis terhadap hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian Terdapat 29 mahasiswa dengan presentase sebesar 8,6% memiliki kategori prokrastinasi akademik sangat tinggi, 124 mahasiswa dengan presentase sebesar 36,6% memiliki kategori prokrastinasi akademik tinggi, kemudian 155 mahasiswa dengan presentase 45,7% memiliki kategori prokrastinasi akademik sedang, 31 mahasiswa dengan presentase sebesar 9,1% memiliki kategori prokrastinasi akademik rendah dan tidak ada mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik dalam kategori sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta memiliki Prokrastinasi Akademik dalam kategori sedang. Rata-rata mahasiswa memiliki 5 akun sosial media yang aktif. Mereka adalah pengguna berat atau *Heavy Users*, rata-rata mereka menghabiskan waktu mengakses selama 4 jam per hari. Akun yang paling banyak dimiliki mahasiswa adalah akun Facebook, dan akun Facebook juga yang paling sering dikunjungi oleh mahasiswa. Aktivitas yang sering dilakukan saat mengakses sosial media adalah Chatting. Sebesar 76,10% mahasiswa menyatakan bahwa mengakses sosial media sangat mengasyikan, 61,35% mahasiswa akan mengakses sosial media disaat sedang merasa bosan, dan akan merasa bosan apabila sehari saja tidak dapat mengakses

sosial media. 58,40% mahasiswa menyatakan keuntungan dari sosial media adalah sebagai sarana hiburan. Sedangkan 61,35% mahasiswa menyadari kerugian yang ditimbulkan dari sosial media adalah menimbulkan kemalasan bagi pengguna sosial media. Terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel intensitas penggunaan sosial media dan prokrastinasi akademik dengan nilai hasil F sebesar 2.1010003 dan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Perilaku *prokrastinasi akademik* dapat dipengaruhi dari intensitas penggunaan sosial media (B) 0,324. Dengan demikian terdapat pengaruhnya penggunaan sosial media terhadap perilaku *prokrastinasi akademik* pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2013. Berdasarkan data yang diperoleh terdapat sumbangan efektif variabel intensitas penggunaan sosial media terhadap perilaku *prokrastinasi akademik* sebesar 86,20%.

Saran

Berdasarkan hasil secara keseluruhan dari penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran, diantaranya:

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi sebesar 45,2% dengan penggunaan sosial media *heavy users*, dengan hasil tersebut mahasiswa mulai belajar untuk mengatur waktu agar dapat menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa terganggu dengan adanya sosial media. Selain itu mahasiswa belajar menggunakan sosial media untuk mengarah pada hal-hal yang positif, dan berhati-hati dalam penggunaan sosial media karena dimungkinkan

sudah banyak informasi yang dimanipulasi oleh orang-orang yang tidak bertanggungjawab.

2. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan kategori prokrastinasi tinggi sebesar 45,2 %, maka dari itu penting untuk menambah materi mengenai dampak prokrastinasi akademik melalui media pembelajaran baik itu dalam bimbingan belajar, pribadi, sosial serta karir, karena prokrastinasi akademik jika dibiarkan begitu saja pada mahasiswa akan berdampak terhadap bidang-bidang tersebut.

3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain dapat menggunakan instrumen dengan model lain agar dapat menghasilkan data yang akurat, serta dapat meneliti prokrastinasi akademik dari faktor lain selain penggunaan sosial media.

DAFTAR PUSTAKA

Arihdyia Caesar Pratikta. 2013. *Efektivitas Problem Solving Training Untuk Mereduksi Adiksi Situs Sosial media Pada Peserta Didik SMA Negeri 4 Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia. Skripsi

<http://www.android-indonesia.com/news/item/1711-ini-jenis-aplikasi-yang-sering-digunakan-pengguna-mobile>

Moh. Nazir. (2005). *Metode Penelitian*. Bogor. Ghalia Indonesia

Solomon, Laura. J Rothblum E.D. (1984). *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*. *Journal of Counseling Psychology*. Hal 503-509

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta