

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Prokrastinasi

##### 1. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi arti kata dalam bahasa Inggris disebut *Procrastination* berasal dari bahasa Latin *Procrastinare*. *Procrastinare* merupakan dua akar kata yang dibentuk dari awalan “*Pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu kebiasaan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas akademik. Seseorang yang melakukan prokrastinasi

akademik berkaitan erat dengan emosional seseorang seperti perasaan takut gagal, tidak suka pada tugas serta kesulitannya dalam menghadapi tugas. Selain itu ada yang juga bersifat rasional seperti kesulitan mencari materi yang menjadi bahan tugas sehingga akan menimbulkan prokrastinasi terhadap tugasnya.

## 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Prokrastinasi

Noran dalam Akinsola mengungkapkan beberapa penyebab terjadinya penundaan. Ia mengidentifikasi beberapa kemungkinan penyebab terjadinya prokrastinasi seperti:

### a. Manajemen waktu

Seseorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan bahwa ia tidak mampu mengolah waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objektivitas sang pelaku. Karena ketidakpastian itulah, para prokrastinator tidak tahu tujuan mana yang harus dicapai terlebih dahulu,

sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain disamping tujuan utamanya. Hal itu membuatnya tidak fokus dalam menyelesaikan tugas, yang akhirnya dapat membuat pekerjaan menjadi berantakan dan tidak dapat selesai tepat pada waktu yang telah ditentukan.

b. Ketidakkampuan untuk berkonsentrasi

Memiliki tingkat kesadaran yang rendah adalah alasan kedua untuk melakukan penundaan. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh distorsi pada lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas di tempat tidur.

c. Ketakutan dan kecemasan dengan kegagalan

Seseorang dalam kategori ini akan menghabiskan lebih banyak waktu hanya untuk menghawatirkan apa yang akan terjadi daripada memikirkan cara untuk menyelesaikannya.

d. Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki

Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki merupakan alasan lain untuk menunda-nunda. Harapan yang tidak realistis dan sikap yang terlalu perfeksionis juga memungkinkan menjadi alasan terjadinya perilaku prokrastinasi.<sup>1</sup>

### 3. Jenis-Jenis Prokrastinasi

1. Penundaan fungsional, yaitu penundaan pelaksanaan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lengkap dan akurat. Penundaan datang dengan alasan yang kuat, memiliki tujuan yang jelas sehingga tidak berbahaya dan bahkan berkontribusi pada upaya yang dihabiskan untuk menyelesaikan tugas. dapat diselesaikan dengan baik. Senang membaca (koran, majalah, atau cerita lainnya).
2. Penundaan disfungsional, penundaan tanpa tujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Itu berarti

---

<sup>1</sup> Akinsola, M.K, Tella, A., & Adeyinka T. *Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students*. Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education.2007, hlm.365

tidak ada penundaan yang sia-sia dan berbahaya. Penundaan disfungsional selanjutnya dibagi menjadi dua kategori berdasarkan tujuan penundaan:

a) Decisive procrastination, suatu bentuk penundaan yang bertindak sebagai penghalang kognitif untuk menunda pekerjaan ketika berhadapan dengan situasi yang dianggap stres.

b) perilaku atau penghindaran penundaan; Penundaan dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa tidak nyaman dan sulit. Misalnya, ibu yang cenderung menghindari penundaan juga menghasilkan anak perempuan yang cenderung menghindari penundaan.<sup>2</sup>

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada dua jenis prokrastinasi yang sering dilakukan oleh procrastinator, yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas

---

<sup>2</sup> Darma. Prokrastinasi Akademik (Teori Dan Riset Dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek Dan Self-Regulated Learning, (Malang: UNIPMA Press, 2012). hlm. 121

formal yang berkaitan dengan tugas akademik, seperti tugas sekolah atau tugas perkuliahan yang dimana fokus pada penelitian ini adalah meneliti tingkat prokrastinasi penyusunan skripsi yang di pengaruhi oleh penggunaan media sosial. Sedangkan prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas nonformal yang terkait dalam kehidupan sehari-hari seperti tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan sebagainya.

#### 4. Dampak Perilaku Prokrastinasi

Menurut Burka dan Yuen (psikolog). Penundaan mengganggu dalam dua cara, yaitu:

- a. Penundaan menimbulkan masalah eksternal seperti menunda tugas, menghalangi seseorang menyelesaikan tugas dengan benar, dan diperingatkan oleh instruktur.
- b. Penundaan dapat menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal.
- c. Tekanan tinggi.



- d. Menyebabkan penyakit.
- e. Kecemasan tinggi.
- f. Hidupnya tidak terlalu bahagia.
- g. Bingung dan tidak tahu harus berbuat apa.<sup>3</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pelaku prokrastinasi sadar betul bahwa ia memiliki suatu tanggung jawab dalam menyelesaikan tugasnya namun pelaku prokrastinasi seringkali menunda dengan sengaja karena kurangnya wawasan atau ketidakmampuan untuk memulai sehingga pelaku menjadi bingung dan tidak tahu harus mulai darimana.

##### 5. Aspek-aspek Prokrastinasi

Ferrari dkk. dan Stell yang dikutip oleh Siti Mulyana mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu.

---

<sup>3</sup> *Ibid*, hlm. 27

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan akan tetapi dia cenderung menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seringkali dia telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas namun



saat tiba waktu yang telah ditentukan dia tetap tidak melakukannya sehingga hal tersebut menyebabkan keterlambatan tugas ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya karena lebih memilih menggunakan waktunya untuk melakukan hal-hal yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan sehingga menyita waktu yang dia miliki.<sup>4</sup>

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dimanifestasikan dalam indikator-indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati pada karakteristik tertentu antara lain keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang sedang dihadapi, termasuk melakukan penundaan untuk memulai menyelesaikan

---

<sup>4</sup> Siti Muyana, Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8 (1), 45 – 52 | 2018.hlm. 44

skripsi, melakukan penundaan untuk penyelesaian skripsi secara tuntas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, termasuk membutuhkan waktu yang lama untuk penyelesaian skripsi, tidak memperhitungkan waktu yang harus dimiliki untuk menyelesaikan skripsi, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja yang sebenarnya, termasuk keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan skripsi, ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk menyelesaikan skripsi, dan melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan skripsi.

## B. Media Sosial

### 1. Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah media online di mana pengguna dapat dengan mudah terlibat, berbagi, dan membuat konten, termasuk blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual.<sup>5</sup> Blog, jejaring sosial, dan wiki adalah bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh orang-

---

<sup>5</sup> Anang Sugeng Cahyono, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia" Jurnal Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Tulungagung (2016), hlm.142

orang di seluruh dunia. Pandangan lain adalah bahwa media sosial adalah tempat orang berkomunikasi dengan teman yang mereka temui di dunia nyata dan di dunia maya.<sup>6</sup>

Andreas Kaplan dan Michael Haelin menggambarkan media sosial sebagai seperangkat aplikasi Internet berdasarkan fondasi ideologis Web 2.0 dan mendukung pembuatan dan pertukaran konten yang dibuat pengguna.<sup>7</sup> Media sosial adalah situs jejaring sosial, seperti layanan berbasis web, yang memungkinkan individu untuk membangun profil publik atau semi-publik, membuat daftar pengguna lain yang terhubung dengan mereka dalam sistem terbatas, dan melihat serta menjelajahi daftar kontak mereka. Yang lain melakukannya dengan sistem. Media sosial juga didefinisikan sebagai

---

<sup>6</sup> Aditya, R. (2015). "Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Minat Fotografi Pada Komunitas Fotografi Pekanbaru". Penkanbaru: Jom FISIP Volume 2 No 2

<sup>7</sup> Dian Permata Sari, Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di Smp N 3 Kecamatan Payakumbuh. Skripsi: Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan (Ftik) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi, 2020, hlm. 12

sarana di mana konsumen berbagi informasi teks, gambar, audio dan video dengan perusahaan dan sebaliknya.

Dapat diartikan pula penggunaan media sosial adalah sebuah proses atau kegiatan yang dilakukan seseorang dengan sebuah media yang dapat digunakan untuk berbagi informasi, ide, berkreasi, berfikir, berdebat, dan menemukan teman baru dengan sebuah aplikasi online yang dapat digunakan melalui *smartphone*.

## 2. Klasifikasi Media Sosial

Klasifikasi media sosial dibagi menjadi 6 bagian, yaitu:

### a. Kolaborasi

Proyek kolaborasi merupakan bentuk demokrasi dari media sosial dimana banyak pengguna internet dapat berkolaborasi untuk menambahkan, mengubah, ataupun menghapus informasi dalam *wiki*, yaitu situs yang menyediakan layanan bagi pengguna atau pembaca untuk melakukan perubahan-perubahan tersebut. Contoh dari bentuk proyek kolaborasi adalah *wikipedia*. Sebuah ensiklopedia online yang

menyediakan beragam informasi dalam berbagai bahasa.

b. Blog (*Blogs*)

Blog merupakan salah satu bentuk media sosial terlama yang memperbolehkan penggunanya menulis entri baru berdasarkan urutan waktu penulisan. Blog telah digunakan oleh banyak orang dan memiliki fungsi yang beragam untuk masyarakat. Dari sekedar media untuk menyalurkan pengalaman sehari-hari atau yang sering juga disebut sebagai *diary* sampai sebagai media berbagi informasi dan bahkan sebagai media jual beli. Contoh blog salah satunya adalah *Wordpress*.

c. Konten Komunitas (*Content Community*)

Konten Komunitas adalah media sosial yang tujuan utamanya untuk menampung konten dari pengguna dan membaginya ke pengguna lainnya. Contoh dari media ini adalah *YouTube* untuk berbagi

video, *SlideShare* untuk berbagi file presentasi, *Flickr* untuk berbagi file gambar, dan lain sebagainya.

d. Dunia Game Virtual (*Virtual Game Worlds*)

Dunia Game Virtual tentu berkaitan dengan Game Online di mana pemain memiliki profil dan karakter sendiri di dunia game tersebut. Karakter mereka dapat berkomunikasi dengan karakter pemain lainnya dan melakukan aktivitas dalam game tersebut bersama-sama. Contoh dari dunia game virtual adalah game online seperti *World of Warcraft*, *free fire*, *mobile legend*, *pubg*, *Watch Dogs*, dan *Need For Speed*.

e. Dunia Sosial Virtual (*Virtual Social Worlds*)

Dunia Sosial Virtual hampir sama dengan Dunia Game Virtual hanya saja dengan tujuan murni untuk membangun “kehidupan” lain di luar kehidupan nyata, dengan aspek yang sama seperti dunia nyata hanya saja pengguna dapat berperan sebagai orang lain. Contoh dari dunia sosial virtual adalah *Second Life*.

f. Situs Jejaring Sosial (*Social Networking Sites*)



Situs jejaring sosial adalah tempat di mana setiap pengguna memiliki profil yang berisi informasi pribadi (seperti Tanggal lahir, Alamat, Jenis kelamin) dan dapat berkomunikasi dengan pengguna lainnya melalui profil tersebut. Antar pengguna juga dapat melakukan *chatting* atau mengirim pesan teks, gambar, suara, maupun video. Pada situs tertentu, pengguna juga dapat mengikuti kegiatan keseharian dari teman-teman profil mereka melalui *status update* yang memberikan opsi kepada pengguna untuk membagi pengalaman keseharian mereka kepada teman-temannya. Contoh dari media sosial ini adalah *Facebook*, *Friendster*, dan *MySpace*. Dari keenam bagian ini *Instagram* termasuk dalam jenis situs jejaring sosial.

### 3. Jenis-Jenis Aplikasi Media Sosial

#### a. Facebook

Media Sosial merupakan salah satu media internet yang hampir semua kalangan menggunakannya. “Social network sites (SNSs), such as Facebook, are one of the

fastest-growing types of websites on the Internet”, yang diartikan bahwa sosial media seperti Facebook adalah salah satu media sosial tercepat pertumbuhannya dalam Internet Facebook diluncurkan pertama kali pada tanggal 4 Februari 2006 oleh seorang mahasiswa Harvard University, Mark Zuckerberg. Nama Facebook sendiri diinspirasi oleh Zuckerberg dari sebuah istilah di kalangan kampus seantero AS untuk saling mengenal antar sesama civitas akademiknya. Awalnya para penggunaanya hanya dikhususkan bagi para mahasiswa di kampus Harvard University. Lalu kemudian diperluas ke sejumlah kampus di wilayah Boston (Boston College, Boston University, Northeastern University, Tufts University) dan kampus-kampus lainnya seperti Rochester, Stanford, NYU, Northwestern, and Ivy League. Menyusul kemudian sejumlah kampus lain di AS. Akhirnya, penggunaanya lebih diperluas lagi ke sejumlah kampus lain di seluruh dunia. Tanggal 11

September 2006, Facebook membuat satu langkah penting dengan mengizinkan aksesnya ke seluruh netter yang mempunyai alamat email valid, namun, dengan pembatasan usia. Pengguna dapat memilih untuk bergabung dengan satu atau lebih jaringan yang tersedia, seperti berdasarkan sekolah tingkat atas, tempat kerja, atau wilayah geografis.<sup>8</sup>

b. Instagram

Instagram merupakan jejaring sosial yang lahir dari sebuah perusahaan bernama “Burbn Inc”. yang berdiri pada 6 Oktober 2010 di Amerika Serikat. Perusahaan ini didirikan oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger yang saat ini menjadi CEO (Chief Executive Officer) atau dalam bahasa Indonesia disebut dengan Direktur Utama dari Instagram. Kedua CEO tersebut memutuskan untuk lebih memfokuskan Burbn pada aplikasi yang memungkinkan penggunanya untuk

---

<sup>8</sup> Intan Mutia, Puput Irfansyah, Luh Putu Widya Adnyani, Pengaruh Jejaring Sosial Facebook Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Teknik Informatika Di Universitas, Jurnal Edukasi dan Penelitian Informatika (JEPIN) Vol. 2, No. 2, 2016.hlm 137

berbagi foto dan video, berkomentar, dan juga kemampuan untuk menyukai sebuah foto. Aplikasi inilah yang merupakan cikal bakal dari Instagram. Awalnya aplikasi ini hanya dapat dinikmati oleh pengguna Iphone saja. Namun, saat ini sudah bisa digunakan di smartphone yang dapat diunduh di playstore. Logo dari Instagram sendiri berupa kamera polaroid yang menggambarkan sebuah aplikasi berbagi foto dan video instan.<sup>9</sup>

#### c. Tiktok

Aplikasi Tik Tok adalah sebuah jaringan sosial dan platform video musik Tiongkok yang diluncurkan pada September 2016. Aplikasi tersebut membolehkan para pemakai untuk membuat video musik pendek mereka sendiri. Sepanjang kuartal pertama (Q1) 2018, Tik Tok mengukuhkan diri sebagai aplikasi paling banyak di unduh yakni 45,8 juta kali. Jumlah itu mengalahkan aplikasi populer lain semacam Youtube, WhatsApp,

---

<sup>9</sup> Khoirul Muslimin, Muhammad David Yusuf. Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Perilaku Narsisme Di Kalangan Mahasiswa, Jurnal An-Nida, Vol. 12, No. 2, Juli-Desember 2020.hlm 140

facebook, Messenger, dan Instagram. Ada sekitar 10 juta pengguna aktif aplikasi Tik Tok di Indonesia. Mayoritas dari pengguna aplikasi Tik Tok di Indonesia sendiri adalah anak milenial, usia sekolah, atau bisa di kenal dengan generasi Z. Aplikasi Tik Tok pernah diblokir pada 3 juli 2018, Tik Tok mulai diblokir di Indonesia, kemenkominfo telah melakukan pemantauan mengenai aplikasi ini selama sebulan dan mendapati akan banyak sekali masuknya laporan yang mengeluh tentang aplikasi ini. Terhitung sampai 3 Juli tersebut, laporan yang masuk mencapai 2.853 laporan. Menurut menteri Rudiantara, banyak sekali konten negatif terutama sekali untuk anak-anak. Namun dengan berbagai pertimbangan dan regulasi baru maka pada Agustus 2018 aplikasi Tik Tok ini dapat kembali di unduh. Salah satu regulasi yang di tengarai adalah batas usia pengguna, yaitu usia 11 tahun.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Meri Zaputri, Dampak Kecanduan Media Sosial Tik Tok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Iain Batusangkar. Skripsi : Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Batusangkar 2021. Hlm 13

#### d. WhatsApp

Merupakan aplikasi pesan lintas platform sejak kemunculanya tahun 2009 hingga saat ini, yang memungkinkan kita bertukar pesan tanpa biaya SMS, karena menggunakan data internet. Menggunakan WhatsApp kita dapat dengan mudah untuk berinteraksi melalui pesan teks maupun suara serta dilengkapi dengan fitur video call, yangmana kita dapat bertatap muka ketika telpon. Bahkan untuk saat ini sudah tersedia panggilan telpon dan video call secara berkelompok (grup).<sup>11</sup>

#### 4. Dampak Negatif Media Sosial

Seiring dengan pesatnya peningkatan pengguna media sosial dalam beberapa tahun terakhir, media sosial telah berperan sebagai sarana komunikasi utama bagi masyarakat Indonesia. Sejak pandemi Covid-19 melanda Indonesia, masyarakat menjadi lebih bergantung pada

---

<sup>11</sup> Rajana Afifah Rizkia, Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Uin Sts Jambi, Skripsi : Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi Tahun 2021, Hlm 8



internet dan mulai menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial.<sup>12</sup> Kebiasaan baru ini telah berkontribusi dalam menaikkan jumlah pengguna media sosial yang ada di Indonesia sebanyak 6.3% dari tahun sebelumnya hingga mencapai 170 juta pengguna media sosial aktif. Mengingat keberadaan media sosial yang telah hidup berdampingan dengan masyarakat, tidak dapat dipungkiri bahwa dampak negatif media sosial kini semakin terlihat.<sup>13</sup>

Media sosial sendiri menawarkan kemudahan sehingga kita dapat berinteraksi dengan siapa saja dan kapan saja. Kemudahan ini kemudian dimanfaatkan oleh masyarakat untuk mengakses media sosial dalam memperoleh sejumlah informasi yang tersedia. Hal ini berpotensi untuk berujung pada penggunaan media sosial

---

<sup>12</sup> Harahap, M. A., & Adeni, S. Tren Penggunaan Media Sosial Selama Pandemi Di Indonesia. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, 7(2),2020. hlm 13

<sup>13</sup> Stephanie, C. (2021). *Berapa Lama Orang Indonesia Akses Internet dan Medsos Setiap Hari?* KOMPAS.Com.<https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/11320087/berapa-lama-orang-indonesia-akses-internet-dan-medsos-setiap-hari->

secara berlebihan, yang mana dapat merugikan individual maupun kelompok. Contohnya, pengguna yang menghabiskan waktunya sepanjang hari di media sosial untuk mendapatkan berita dan informasi terkini dalam setiap kesempatan yang ada kendati sedang melakukan aktivitas penting seperti yang kita ketahui pada ketergantungan media sosial.<sup>14</sup>

Sebagaimana kita ketahui, mahasiswa memegang jumlah yang besar dalam penggunaan media sosial, dan media sosial sendiri memiliki peranan yang tergantung dalam aktivitas mereka. Bagi mahasiswa, media sosial telah berubah menjadi sebuah kebutuhan yang pada akhirnya telah membuat mereka menjadi suatu ketergantungan.<sup>15</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwasanya dampak yang paling

---

<sup>14</sup> Rafiq, A. Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Global Komunika*, 1(1)2020, hlm 18

<sup>15</sup> Novanda, G., & Supriyanto, A. Pengaruh Media Sosial Terhadap Penyimpangan Perilaku pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Arah Manajemen Sekolah Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19.2020*, hlm 75

berbahaya dari media sosial bagi mahasiswa adalah adanya suatu aktivitas yang terus-menerus dilakukan sehingga menjadi suatu kebiasaan. Kemudian dari kebiasaan tersebut berubah menjadi sebuah kebutuhan yang pada akhirnya sampailah di titik penggunaan media sosial menjadi suatu ketergantungan. Maka aktivitas-aktivitas yang penting lainnya akan terlalaikan sehingga dampak dari penggunaan media sosial ini bisa menjadi faktor penyebab terbentuknya perilaku prokrastinasi yang dalam hal ini peneliti berfokus pada prokrastinasi akademik dalam penyusunan skripsi.

Adapun dampak negatif media sosial pada umumnya yaitu:<sup>16</sup>

- a. Mempersingkat waktu merevisi tugas skripsi karena terlalu asik bermain media sosial.
- b. Gangguan kesehatan, melihat layar ponsel, komputer atau laptop secara berlebihan dapat mengganggu kesehatan mata.

---

<sup>16</sup> Khoiratun Alfian, *Log. Cit.*,

- c. Menjadi pribadi yang malas, tidak mengerjakan tugas karena selalu ingin tahu status temannya. Sehingga lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk hal-hal yang kurang bermanfaat, seperti scrolling sosial media, yang mempengaruhi semangat mengerjakan skripsi.
- d. Kurangnya sosialisasi dengan lingkungan. Ini akibat terlalu sering dan terlalu lama bermain media sosial. Hal ini cukup mengkhawatirkan bagi perkembangan kehidupan sosial anak. Mereka yang seharusnya belajar berinteraksi dengan lingkungan justru lebih banyak menghabiskan waktunya di dunia maya.
- e. Mulai melakukan tindakan pornografi dan hinaan asusila. Sangat mudah bagi pengguna media sosial untuk menemukan sesuatu yang berbau seks karena banyak dicari secara online.
- f. Banyak kejahatan yang dilakukan oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab. Misalnya kasus penculikan yang diawali dengan pengenalan orang tak dikenal, penipuan, pembunuhan dan lainnya.

g. Buang-buang uang. mahasiswa dapat menggunakan uang mereka untuk membeli kuota internet atau pelajaran di warnet. Selain dampak positif media sosial, juga berdampak negatif bagi pelajar yang menyalahgunakan media internet.

#### 5. Aspek-aspek Penggunaan Media Sosial

Menurut Lometti, Reeves, dan Bybee penggunaan media oleh individu dapat dilihat dari tiga hal, yaitu:

- a. Jumlah Waktu, hal ini berkaitan dengan frekuensi, intensitas, dan durasi yang digunakan dalam mengakses situs.
- b. Isi Media, yaitu memilih media dan cara yang tepat agar pesan yang ingin disampaikan dapat dikomunikasikan dengan baik.
- c. Hubungan media dengan individu dalam penelitian ini adalah berkaitan dengan media sosial.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Thea Rahmani, penggunaan media sosial sebagai penguasa dasar-dasar fotografi ponsel, universitas islam negeri sunan kalijaga yogyakarta 2016, hlm.22

Berikut ini adalah aspek Penggunaan Media Sosial berdasarkan Del Bario yg dikutip oleh Diba Shabrina Marzika , yaitu:

- a. Perhatian, yaitu ciri-ciri yang individu miliki pada aktivitas yang menjadi minat dan kegemarannya cenderung memiliki intensitas kuat untuk dilakukan daripada aktivitas lainnya yang tak diminati.
- b. Penghayatan, menjelaskan tentang usaha yang dimiliki seseorang dalam mengamati serta mempelajari suatu informasi yang didapat.
- c. Durasi, menjelaskan tentang lamanya sesuatu berlangsung. Dalam penggunaan media sosial seringkali menyebabkan individu tak sadar terhadap waktu dikarenakan berlebihan dalam menikmatinya.

Berikut indikator durasi, yaitu:

- 1) Rendah: 1-3 jam/hari
  - 2) Tinggi:  $\geq 3$  jam/hari
- d. Frekuensi, menjelaskan tentang ukuran terjadinya sebuah peristiwa dalam satuan waktu yang dapat



dilakukan dengan berkelanjutan baik tidak ataupun disengaja. Berikut adalah kategori kriteria pengukuran durasi, yaitu:

- 1) Rendah: 1-4 kali/hari.
- 2) Tinggi 24 kali/hari.

Dari penjelasan diatas maka ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek penggunaan dalam bermedia sosial, yaitu aspek penghayatan, perhatian, durasi dinyatakan pada satuan kurun waktu tertentu serta aspek frekuensi.<sup>18</sup>

### C. Kerangka Berpikir

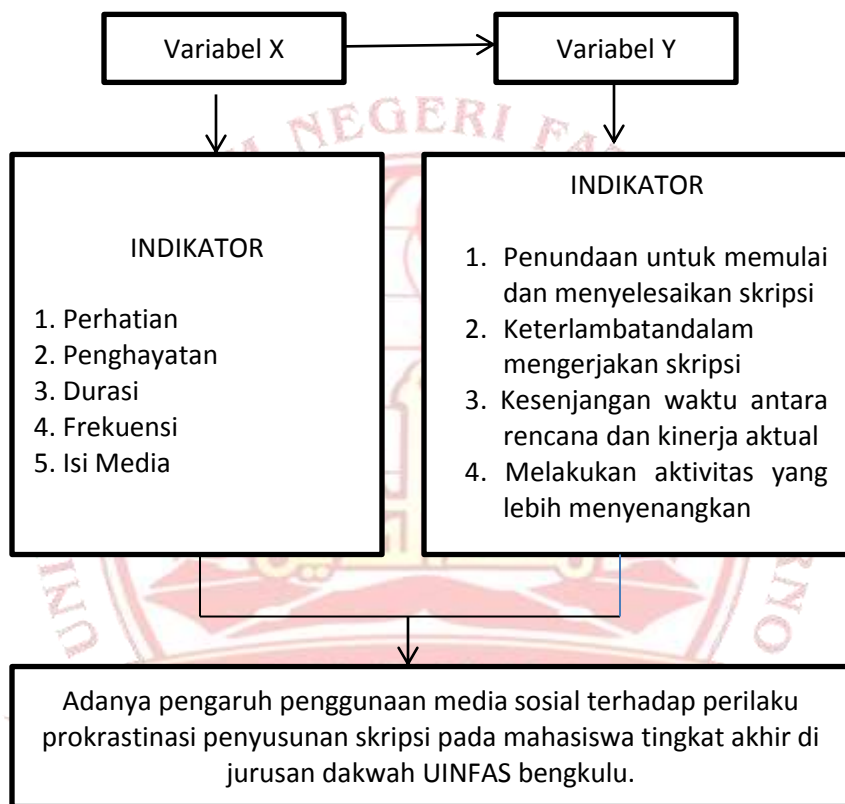
Menurut Sugiyono kerangka berpikir adalah konsep tentang bagaimana teori hubungan dengan berbagai faktor yang diidentifikasi sebagai masalah penting. Kerangka berpikir disini menjelaskan variabel penelitian, baik itu variabel kerangka independen dan dependen. Jadi dalam penelitian ini melihat adakah pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku prokrastinasi.

---

<sup>18</sup> Diba Shabrina Marizka, Bagaimana *Self-Compassion* Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? Jurnal Psikologi Insight.2019 56- 69:3

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat kerangka berpikir dari penelitian ini pada gambar berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.



#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata *hypo* (kurang) dan *thesis* (pendapat). Kemudian pengertian ini disederhanakan menjadi kesimpulan penelitian yang belum sempurna

menjadi disempurnakan dengan membuktikan kebenaran hipotesis melalui penelitian. Pembuktian ini dilakukan dengan menguji hipotesis data lapangan.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku prokrastinasi penyusunan skripsi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penggunaan media sosial. Sedangkan variabel terikatnya adalah perilaku prokrastinasi. Adapun penjelasan hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

#### I. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ )

Hipotesis  $H_a$  merupakan hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh antara variabel dengan variabel lainnya. Jika  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap perilaku prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, kemudian  $H_0$  ditolak.

## 2. Hipotesis Nol ( $H_0$ )

Hipotesis  $H_0$  merupakan hipotesis yang menyatakan tidak ada pengaruh antara variabel dengan variabel lainnya. Jika  $H_0$  diterima artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan media sosial terhadap perilaku prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Dakwah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, kemudian  $H_a$  ditolak.

