

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Media sosial adalah suatu aplikasi yang dapat digunakan untuk memberikan berbagai informasi ke khalayak ramai. Mengikuti perkembangan zaman dan teknologi, media sosial pun mengalami banyak perkembangan dari segi tampilan aplikasi, fitur-fitur yang tersedia, sampai fungsi-fungsi yang terdapat di aplikasi tersebut. Sehingga dari perkembangan tersebut semakin banyak pula masyarakat yang aktif menggunakan media sosial, khususnya kalangan remaja. Melalui media sosial, para pengguna dapat berinteraksi dengan pengguna lainnya, seperti membagikan keseharian melalui fitur *story*, membuat video pendek, mengunggah berbagai foto, dan sebagainya yang dapat menggambarkan ekspresi mereka masing-masing. Tak sedikit juga dari mereka yang menggunakan media sebagai tempat untuk bekerja. Oleh karena itu, kini media sosial sudah seperti bagian dari aktivitas setiap individu karena banyaknya fitur menarik yang tersedia dan dapat digunakan oleh para penggunanya.

Data statistik menunjukkan bahwa Indonesia memiliki 191.4 juta pengguna aktif media sosial dengan rata-rata waktu penggunaan selama 3 jam 17 menit per hari. Dari total pengguna media sosial tersebut, 88.5% nya berusia 13 tahun ke atas yang didominasi oleh kelompok usia 18-34 tahun. Adapun media sosial yang paling banyak digunakan di kalangan usia tersebut yaitu WhatsApp, Instagram, Facebook, dan TikTok. Di antara keempat *platform* tersebut, TikTok menjadi salah satu media sosial yang paling banyak diminati oleh masyarakat Indonesia (Kemp, 2022).

Per Januari 2022, pengguna aktif TikTok di Indonesia ada sebanyak 92 juta dengan rata-rata waktu penggunaan selama 23.1 jam per bulan (We Are Social, 2022). Sedangkan per Januari 2023, menurut laporan dari *We Are Social 2023*, pengguna aktif TikTok di Indonesia bertambah menjadi 109.9 juta dengan rata-rata waktu penggunaan selama 29 jam per bulan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kepopuleran TikTok di Indonesia mengalami kenaikan yang cukup pesat sehingga menjadikan Indonesia sebagai negara yang berada di peringkat kedua terbanyak dalam jumlah pengguna TikTok di dunia setelah Amerika Serikat (We Are Social, 2023).

TikTok banyak digemari oleh kaum muda karena sebagai tempat untuk memenuhi kebutuhan mereka akan interaksi sosial, untuk menggambarkan ekspresi mereka masing-masing, dan juga untuk menghasilkan pendapatan melalui konten-konten yang mereka unggah berupa video (Mikhael dalam Ruth & Candraningrum, 2020). TikTok memfasilitasi para penggunanya untuk bisa membuat video pendek berdurasi 15 detik atau lebih yang juga bisa ditambahkan dengan berbagai macam musik, filter, dan fitur-fitur menarik lainnya

(Adawiyah, 2020). Selain itu, pengguna juga dapat menggunakan TikTok sebagai media untuk mencari hiburan semata di kala bosan melalui video-video pendek yang muncul di laman beranda atau *for you* sesuai dengan hal yang diminatinya masing-masing.

Adanya berbagai fasilitas atau fitur-fitur menarik yang tersedia di aplikasi tersebut, terkadang membuat para penggunanya mampu menghabiskan waktu hingga berjam-jam. Hal tersebut dapat terjadi karena dengan daya tarik yang dimiliki internet dapat membuat orang-orang lebih banyak menghabiskan waktu secara *online* dan mengesampingkan kehidupan akademik atau pekerjaan mereka yang lainnya (Young dalam Kandemir, 2014). Akibatnya, siswa juga menjadi lebih banyak yang menghabiskan waktunya untuk *online* tanpa kontrol yang baik sehingga mereka mungkin tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengurus tugas akademik karena lebih menggunakan waktu yang seharusnya untuk penggunaan internet daripada untuk menyelesaikan tugas akademik (Odak & Celik, 2011, dalam Kandemir, 2014). Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat berakibat pada penurunan prestasi akademik, tekanan psikologis, gangguan fungsi sehari-hari, penundaan pekerjaan, dan kesehatan mental (McCarroll dkk., 2021).

Penundaan pekerjaan atau bisa juga disebut dengan prokrastinasi merupakan suatu tindakan menunda tugas yang tidak perlu sehingga menimbulkan ketidaknyamanan secara subjektif oleh pelaku atau prokrastinator (Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastinasi dapat terjadi di berbagai bidang, salah satu bentuk prokrastinasi yang biasa dilakukan oleh siswa yaitu prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda aktivitas yang berhubungan dengan ruang lingkup akademik di sekolah (McCloskey & Scielzo, 2015). Prokrastinasi akademik terjadi pada siswa di segala usia, walaupun memang secara umum sering terjadi di kalangan mahasiswa. Di kalangan mahasiswa, prokrastinasi akademik lebih sering terjadi, bahkan beberapa penelitian menemukan bahwa lebih dari 70% mahasiswa mengaku sering menunda-nunda pekerjaannya. Prokrastinasi akademik terjadi ketika siswa menunda penyelesaian tugas, proyek, atau tugas lainnya secara tidak perlu (Schraw dkk., dalam J. McCloskey & Scielzo, 2015).

Selain di kalangan mahasiswa, prokrastinasi akademik juga sering terjadi di kalangan siswa SMA. Rasmitasari dkk. (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa 45% siswa kelas XI di SMA N 3 Sragen melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi. Sedangkan, Yudha dkk. (2023) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa sebanyak 68% siswa SMA N 10 Kota Jambi melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori yang tinggi. Dari penelitian tersebut, 66.88% siswa melakukan prokrastinasi akademik pada indikator

menunda mengerjakan tugas, 69.71% pada indikator terlambat mengerjakan tugas, dan 64.05% pada indikator melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Pemahaman dalam mengenali prokrastinasi akademik, ada beberapa tanda perilaku yang dapat diamati. Hal ini meliputi seperti mengulur waktu baik dalam memulai dan menyelesaikan tugas, sering kali menyelesaikan tugas secara terlambat, ketidakseimbangan waktu antara sesuatu yang sudah direncanakan dengan yang terjadi sesungguhnya, dan memprioritaskan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan (misalnya berbincang-bincang, menonton, mendengarkan musik, dan sebagainya) daripada mengerjakan tugas (Ferrari dkk., 1995). Prokrastinasi akademik dapat terjadi karena adanya dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang bersumber dari dalam individu yang menyebabkan timbulnya penundaan akademik, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang bersumber dari luar individu yang dapat membuat seseorang untuk melakukan penundaan akademik (Fauziah, 2015).

Jumlah durasi penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan tingkat prokrastinasi akademik (He, 2017). Di dalam penelitiannya yang dilakukan terhadap mahasiswa di Universitas Bristol, ditemukan bahwa mahasiswa yang cenderung melakukan penundaan tugas akademik memiliki kecenderungan yang lebih tinggi dalam menggunakan media sosial dengan tingkat durasi yang lebih lama. Penelitian lainnya juga membuktikan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik (Tannia & Monika, 2022; Yaningsih & Fachrurrozie, 2018). Adapun penelitian terdahulu yang telah meneliti mengenai pengaruh intensitas mengakses TikTok terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA di Sragen, yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif secara signifikan di antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin tinggi intensitas mengakses TikTok, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa tersebut (Rasmitasari dkk., 2022).

Salah satu ciri seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik adalah karena memilih melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan, seperti menonton, mendengarkan musik, dll. Berdasarkan hasil studi awal yang sudah dilakukan kepada 38 siswa SMA Pasundan 3 Bandung, sebanyak 34 siswa (89.5%) dari mereka menyatakan pernah melakukan penundaan pekerjaan yang disebabkan oleh rasa malas, tenggat waktu yang masih jauh, tidak memahami tugas yang diberikan, kelelahan dengan berbagai aktivitas yang dilakukan, dan terlalu asyik mengakses media sosial sehingga lupa waktu untuk mengerjakan tugas atau belajar. 94.7% dari mereka menyatakan bahwa bermain TikTok merupakan suatu hal yang menyenangkan karena dengan bermain TikTok, mereka bisa

mendapatkan hiburan dari konten-konten yang tersedia. Beberapa dari mereka juga menggunakan TikTok untuk membuat konten dengan mengikuti tren yang ada dan sebagai media untuk mendapatkan informasi, ide, atau inspirasi yang baru dengan rata-rata durasi penggunaan selama 1-2 jam sehari. Kemudian, Mereka pun menyetujui bahwa diperlukannya kontrol diri dalam menggunakan media sosial karena jika menggunakannya secara berlebihan dapat berefek negatif dan memunculkan kebiasaan yang buruk, salah satunya sulit menyediakan waktu untuk mengerjakan tugas atau belajar.

Kontrol diri menjadi salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Kontrol diri merupakan kecakapan seseorang dalam berperilaku positif berdasarkan norma-norma yang berlaku di lingkungan masyarakat (Tangney dkk., 2004). Kontrol diri juga dapat dikonsepsikan sebagai suatu kemampuan individu dalam menguasai diri sendiri untuk bertindak berdasarkan sesuatu yang dipikirkan atau diyakininya (Averill, 1973). Kontrol diri ini sangat diperlukan oleh setiap individu, begitu pun dengan para siswa. Penting bagi siswa untuk memiliki kemampuan kontrol diri yang baik terhadap apa yang dilakukannya, terutama mengontrol diri untuk menghindari terjadinya prokrastinasi akademik. Menurut Wijaya dan Tori (2018) dalam Chisan dan Jannah (2021), siswa yang mampu mengontrol diri akan berhasil dalam bidang akademiknya, mampu menghadapi tuntutan yang ada, dan cenderung tidak melakukan penundaan terhadap tugas-tugasnya.

Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Aisy & Sugiyo, 2021; Artanti, 2019; Purwanti & Lestari, 2016). Artinya, semakin tinggi kemampuan mengendalikan diri suatu individu, semakin sedikit kemungkinan mereka akan terlibat dalam kebiasaan menunda-nunda dalam urusan akademik. Sebaliknya, jika seseorang memiliki kemampuan mengendalikan diri yang rendah, maka kemungkinan mereka untuk terlibat dalam kebiasaan menunda-nunda dalam urusan akademik akan semakin tinggi.

Prokrastinasi akademik memiliki signifikansi yang besar karena akan berdampak buruk bagi siswa yang melakukannya. Studi yang dilakukan oleh (Suhadianto & Pratitis, 2020) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki dampak yang meluas, termasuk dalam hal kognitif, emosional, perilaku, prestasi akademik, kesehatan fisik, moral, dan interaksi sosial. Prokrastinasi akademik juga dapat berpotensi menyebabkan berbagai kecurangan akademik yang melanggar hukum, seperti penipuan, penjiplakan yang melanggar hak cipta, menyontek pada saat ujian, menghalalkan segala cara untuk berbuat curang saat ujian, menyontek pekerjaan rumah milik orang lain, dan kecurangan akademik lainnya (Patzek dkk., 2015, dalam Suhadianto & Pratitis, 2020).

Sebagaimana dalam tahapan perkembangan, remaja sudah seharusnya mampu memikirkan baik-baik cara menyelesaikan masalah serta dapat bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukannya. Begitupun seharusnya siswa mampu mengetahui konsekuensi jika dirinya mengakses media sosial terlalu lama. Di zaman yang serba digital ini, penggunaan internet dan media sosial juga dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Waktu yang dihabiskan secara berlebihan di media sosial dapat memengaruhi kinerja akademik siswa, bahkan dapat berpengaruh bagi kesejahteraan mereka secara keseluruhan (He, 2017). Oleh karena itu, jika sudah mengakses secara berlebihan, maka diperlukan juga adanya kontrol diri dalam mengakses media sosial tersebut untuk mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik.

Terdapat beberapa penelitian yang telah menguji intensitas penggunaan media sosial, kontrol diri, dan prokrastinasi akademik. Namun, yang mengaitkan ketiga variabel secara langsung belum peneliti temukan. Terlebih lagi, media sosial yang akan peneliti gunakan pada penelitian ini hanya berfokus pada satu media sosial saja, yaitu TikTok. Subjek yang akan digunakan dalam penelitian yaitu siswa kelas XI SMA Pasundan 3 Bandung. Alasan peneliti memilih siswa kelas XI karena siswa kelas XI dirasa sudah lebih mengenal lingkungan akademik dan lebih stabil kondisinya dibandingkan siswa kelas X yang baru memasuki masa SMA, serta lokasi SMA Pasundan 3 Bandung yang belum pernah menjadi tempat penelitian mengenai prokrastinasi akademik. Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam dan meneliti tentang “Pengaruh Intensitas Penggunaan TikTok dan Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA.”

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

1. Apakah intensitas penggunaan TikTok berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA?
2. Apakah kontrol diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA?
3. Apakah intensitas penggunaan TikTok dan kontrol diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan TikTok terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA.
2. Untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA.

3. Untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan TikTok dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang ilmu psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan mengenai pengaruh intensitas penggunaan TikTok dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA.

Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru dan orang tua siswa untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa sehingga terhindar dari dampak-dampak prokrastinasi akademik.

