

**KONTRIBUSI INTENSITAS PENGGUNAAN  
MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP  
PROKRASINASI AKADEMIK SISWA  
DI SMA N 2 HARAU**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat  
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh  
**SITI AZIZI FAUZIYYAH**  
NIM. 17006108

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

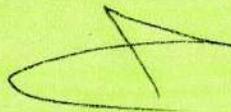
**KONTRIBUSI INTENSITAS PENGGUNAAN  
MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP  
PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA  
DI SMA N 2 HARAU**

Nama : Siti Azizi Fauziyyah  
NIM/BP : 17006108/2017  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2021

Disetujui Oleh

Ketua Jurusan/Prodi,



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.  
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing Akademik,



Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons.  
NIP. 19900601 201504 1 002

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,  
Universitas Negeri Padang

Judul : Kontribusi Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram  
terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA N 2  
Harau  
Nama : Siti Azizi Fauziyyah  
NIM : 17006108  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2021

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons	 1. ....
2. Anggota 1	Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons	 2. ....
3. Anggota 2	Dr. Dina Sukma, S. Psi. S. Pd., M. Pd	 3. ....

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Siti Azizi Fauziyyah  
NIM/BP : 17006108/2017  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Kontribusi Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram  
terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA N 2 Harau

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Agustus 2021  
Saya yang menyatakan,



Siti Azizi Fauziyyah  
NIM. 17006108

## ABSTRAK

**Siti Azizi Fauziyyah. 2021. “Kontribusi Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N Harau”. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena adanya peningkatan perilaku prokrastinasi akademik dikalangan siswa seiring dengan perkembangan teknologi. Siswa melakukan prokrastinasi atau penundaan terhadap pengerjaan atau penyelesaian tugas-tugas akademiknya. Salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik ini adalah melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan, salah satunya menggunakan media sosial instagram yang dapat diakses melalui jejaring internet. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan: (1) intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap siswa di SMA N 2 Harau, (2) kondisi prokrastinasi akademik pada siswa di SMA N 2 Harau, (3) menguji kontribusi intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMA N 2 Harau.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mengambil sampel siswa SMA N 2 Harau yang memiliki intensitas penggunaan media sosial instagram yang tinggi dengan durasi penggunaan  $\geq 3$  jam/hari dan frekuensi penggunaan  $\geq 4$  kali/hari kepada 156 orang siswa pengguna aktif media sosial instagram. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan persentase dan analisis regresi linier sederhana untuk mendeskripsikan kontribusi intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap prokrastinasi akademik siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) intensitas penggunaan instagram berada pada kategori sedang dengan rata-rata 96,10 sedangkan secara umum dengan rincian data per aspeknya berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 102 dan persentase 65,4%, (2) prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang dengan rata-rata 90,48 sedangkan secara umum dengan rincian data per aspeknya berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 96 dan persentase 61,5%, (3) terdapat kontribusi intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMA N 2 Harau yang signifikan, dengan signifikansi sebesar  $0,02 < 0,05$  dengan koefisien regresi sebesar 0,253, dengan persamaan regresi  $Y = 64,177 + 0,253X$ , hal ini berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial instagram maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa.

**Kata Kunci:** Intensitas, Instagram, Prokrastinasi

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbil'alamin*, puji syukur kepada Allah SWT, atas segala limpahan karunia, nikmat, dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Kontribusi Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA N 2 Harau**”. Selanjutnya shalawat dan salam senantiasa disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkenan meluangkan waktu dan menyumbangkan pemikiran hingga terselesaikannya skripsi ini dengan baik. Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Zadrian Ardi, S. Pd., M. Pd., Kons., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing memberikan arahan, masukan, dan ilmu yang berarti baik selama perkuliahan sampai skripsi, sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.
2. Ibu Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons., dan Ibu Dr. Dina Sukma, S. Psi., S.Pd., M.Pd., selaku kontibutor dan tim penimbang instrument (*judgement*) yang telah memberikan saran, masukan, motivasi, ide, serta ilmu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Verlanda Yuca, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku salah satu dosen penimbang instrumen (*judgement*) penelitian pada skripsi ini yang senantiasa memberikan masukan dan arahan serta ilmu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons., selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP dan Ibu Dr. Netrawati, M.Pd., Kons., selaku Ketua Labor Jurusan Bimbingan dan Konseling.

5. Segenap dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, saran, motivasi, dan bantuan kepada peneliti.
6. Bapak Ramadi, selaku staf tata usaha Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah banyak membantu dalam proses administrasi selama perkuliahan hingga skripsi.
7. Ibu Lely Hanafiah, S.Pd., M.Si., selaku kepala sekolah dan Ibu Nurlaila, S.Pd., M.M.Pd., selaku wakil kepala sekolah SMA N 2 Harau yang telah memberikan izin untuk turun kelapangan dan membantu terlaksananya penelitian.
8. Ibu Siti Fadhillah, S.Ag., selaku Guru BK dan Ibu Harnita, S.Pd.I selaku tenaga administrasi SMA N 2 Padang yang senantiasa membantu dan berkolaborasi selama proses penelitian.
9. Semua personil SMA N 2 Harau yang telah menerima dengan baik selama penelitian.
10. Seluruh siswa SMA N 2 Harau selaku sampel penelitian dan responden untuk uji coba dan telah berkenaan mengikuti dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.
11. Kedua orangtua Ibu Dra. Suherlina, S.Pd., M.Pd dan Bapak Nurmatias yang dengan tulus memberikan do'a yang tiada hentinya, semangat, serta bantuan secara moril dan materil sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
12. Abang Muhammad Hasbi Assidhiqi, S.ST dan Adik Siti Azahra Ayuningtiyas yang telah memberikan do'a dan motivasi serta bantuan moril dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini serta seluruh keluarga besar yang sudah banyak membantu dan memotivasi.
13. Sahabat-sahabat terkasih tersayang yang sama-sama berjuang, memberikan motivasi, semangat dan solusi dalam menyelesaikan skripsi ini (Lailatul Dzikhria Jasman, Nadisa Humaira, Tantri Velina Burhan, Salsabila Dwi JP, Oktaviani Widyawati, Shafira Addinia, dan Meliyani, Nadia Hilallia Lizar, Kakak Nurul Athifah, Kakak Anggia, Abang Muhammad Alfisyahrin, Arif Putra).

14. Rekan-rekan sesama bimbingan akademik yang sama-sama berjuang, memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini (Hamidah, Teci Afdal, Rizky BT, Rosi, Putri, Pragita).
15. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan BK 2017 FIP UNP, serta adik-adik 2018,2019 serta semua pihak yang telah memberikan masukan dan motivasi kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penelitian sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari kontributor guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan, Aamiin.

Padang, 20 Mei 2021

Siti Azizi Fauziyyah  
NIM. 17006108

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Asumsi Penelitian.....	8
F. Tujuan Penelitian.....	9
G. Manfaat Penelitian.....	9
1. Manfaat teoritis .....	9
2. Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. Kajian Pustaka .....	11
1. Prokrastinasi Akademik.....	11
a. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	11
b. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	13
c. Jenis Area Prokrastinasi .....	15
d. Faktor Penyebab Prokrastinasi.....	16
e. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	17
2. Media Sosial Instagram .....	19
a. Pengertian Media Sosial.....	19
b. Pengertian Instagram.....	21

c. Kelebihan Instagram .....	24
d. Fitur-fitur yang terdapat di Instagram .....	24
e. Definisi Intensitas Penggunaan .....	26
f. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	27
B. Implikasi dalam Pelayanan BK.....	31
C. Penelitian Relevan .....	32
D. Kerangka Berpikir.....	36
E. Hipotesis Penelitian .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Jenis Penelitian .....	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel .....	40
C. Definisi Operasional .....	42
D. Jenis Data dan Sumber Data.....	43
1. Jenis Data.....	43
2. Sumber Data .....	44
E. Instrumen dan Pengembangan.....	44
F. Pengumpulan Data.....	51
G. Uji Coba Instrumen .....	51
1. Uji Validitas.....	52
2. Uji Reliabilitas .....	53
H. Teknik Analisis Data .....	54
1. Analisis Deskriptif .....	54
2. Pengujian Prasyarat Analisis .....	56
a. Uji Normalitas.....	56
b. Uji Linieritas .....	57
3. Pengujian Hipotesis .....	57
a. Analisis Regresi Linier.....	57
b. Uji Signifikansi Regresi .....	58

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>59</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	59
1. Deskripsi Data Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram.....	59
2. Deskripsi Data Prokrastinasi Akademik Siswa .....	68
3. Uji Normalitas Data .....	77
4. Uji Linearitas Data.....	78
5. Kontribusi Variabel X terhadap Variabel Y .....	79
B. Pembahasan .....	82
1. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram.....	82
2. Prokrastinasi Akademik Siswa .....	85
3. Kontribusi Variabel x terhadap Variabel Y .....	87
4. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling.....	88
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>95</b>
A. Kesimpulan.....	95
B. Saran .....	96
<b>KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>98</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	39
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	41
Tabel 3. Kisi-kisi Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram .....	47
Tabel 4. Skala Penilaian dalam Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram .....	48
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik .....	48
Tabel 6. Skala Penilaian dalam Prokrastinasi Akademik Siswa .....	49
Tabel 7. Reliability Statistics .....	54
Tabel 8. Kriteria Pengolahan Data Deskriptif Variabel X .....	55
Tabel 9. Kriteria Pengolahan Data Deskriptif Variabel Y .....	56
Tabel 10. Hasil Statistik Deskriptif.....	61
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Skor Interval Variabel X .....	61
Tabel 12. Kualitas Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram.....	62
Tabel 13. Deskripsi Data Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram.....	63
Tabel 14. Aspek Perhatian .....	64
Tabel 15. Aspek Penghayatan.....	65
Tabel 16. Aspek Durasi.....	66
Tabel 17. Aspek Frekuensi .....	67
Tabel 18. Hasil Statistik Deskriptif Prokrastinasi Akademik Siswa.....	70
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Skor Interval Variabel Y .....	70
Tabel 20. Kualitas Variabel Prokrastinasi Akademik Siswa .....	71
Tabel 21. Deskripsi Data Prokrastinasi Akademik Siswa.....	72
Tabel 22. Aspek Penundaan untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas.....	73
Tabel 23. Aspek Keterlambatan dalam Membuat Tugas .....	74
Tabel 24. Aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual .....	75
Tabel 25. Aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan .....	76
Tabel 26. Hasil Uji Normalitas .....	77
Tabel 27. Hasil Uji Linieritas.....	78
Tabel 28. Model Summary.....	79
Tabel 29. ANOVA .....	80
Tabel 30. Koefisien Analisis Regresi Linier Sederhana .....	80

**GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Berpikir ..... 36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen penelitian .....	103
Lampiran 2. Uji Valid Instrumen .....	114
Lampiran 3. Rekapitulasi Hasil <i>Judge</i> Angket .....	123
Lampiran 4. Tabulasi Data Hasil Penelitian .....	140
Lampiran 5. Aspek Perhatian .....	144
Lampiran 6. Aspek Penghayatan .....	151
Lampiran 7. Aspek Durasi .....	158
Lampiran 8. Aspek Frekuensi .....	165
Lampiran 9. Tabulasi Data Prokrastinasi Akademik .....	172
Lampiran 10. Aspek Penundaan untuk Memulai dan Menyelesaikan .....	176
Lampiran 11. Aspek Keterlambatan Dalam Menyelesaikan .....	183
Lampiran 12. Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual .....	190
Lampiran 13. Aspek Melakukan Aktivitas Lain Yang Lebih Menyenangkan .....	197
Lampiran 14. Uji Normalitas Data .....	204
Lampiran 15. Uji Linier Data .....	205
Lampiran 16. Uji Analisis Regresi Linier Sederhana .....	206
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian .....	207

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan adalah salah satu cara untuk menyiapkan peserta didik guna meningkatkan perannya di masa yang akan datang, sesuai dengan yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional, pada pasal satu (1) sebagai berikut:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Kegiatan sekolah merupakan proses dinamika yang menuntut siswa untuk selalu mencapai tujuan akademik yang telah ditentukan. Belajar dan membuat tugas sebagai tujuan pendidikan dan perwujudan tercapainya tujuan sekolah yang seharusnya tercapai. Hal ini juga didukung dengan kegiatan non-akademik yang unggul untuk meningkatkan potensi dirinya (Jatmiko, 2016).

Adanya kegiatan akademik serta non akademik yang harus dilakukan dan dicapai adakalanya membuat peserta didik mengesampingkan beberapa kegiatan, hal ini tersebut disebut dengan prokrastinasi. Menurut Ferrari (1995) mengatakan prokrastinasi berasal dari bahasa latin yang berarti menunda sampai hari berikutnya.

Prokrastinasi merupakan bentuk penundaan atau penangguhan sesuatu yang penting ke waktu yang lain atau hari berikutnya. Solomon & Rothblum (Wijaya, 2016) mengemukakan seseorang melakukan prokrastinasi adalah adanya kecemasan, perfeksionis, susah mengambil keputusan, ketergantungan dan selalu membutuhkan bantuan, keputusan yang rendah, malas, kurang asertif, ketakutan untuk sukses, kesulitan mengatur waktu, kurang adanya kontrol diri, dan adanya resiko karena terpengaruh. Penundaan yang dilakukan siswa terhadap tugas akademiknya bisa disebut dengan prokrastinasi akademik.

Sejalan dengan itu Ferrari, Johnson, & McCown (1995) menjelaskan prokrastinasi akademik dapat diamati melalui ciri-ciri menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, keterlambatan dalam membuat tugas, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Aktivitas yang menyenangkan dapat dari berbagai cara, salah satunya dengan menggunakan media sosial instagram.

Menggunakan media sosial instagram dapat dikatakan salah satu aktivitas yang menyenangkan bagi siswa. Sebagaimana yang dikatakan Yusuf (2017) pada tahun 2017 penggunaan instagram diseluruh dunia mencapai 800 juta pengguna dan sebanyak 500 juta dari 800 juta penggunanya merupakan pengguna aktif yang sehari dapat membuka aplikasi instagram minimal satu (1) kali dalam sehari.

Canggihnya teknologi zaman sekarang tak terhitung lagi media yang digunakan masyarakat untuk berkomunikasi atau berbagi informasi. Kehadiran teknologi ini sering dikaitkan dengan media, media yang sering digunakan saat ini adalah media sosial yang biasa disingkat menjadi “sosmed” yang telah menjadi bagian hidup masyarakat yang tak terpisahkan lagi. Sejalan dengan itu dalam Komunikasi dan Informatika Indonesia pada akhir tahun 2014 mengatakan jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 82 juta dan 80% diantaranya adalah kelompok remaja dan dewasa.

Sejalan dengan itu APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) juga mengatakan pengguna internet di Indonesia periode 2019-kuartal II 2020 naik menjadi 73,7% dari populasi atau setara 196,7 juta pengguna yang mana platform media sosial favorit pengguna adalah Facebook, Instagram, dan Twitter. Menurut Dyah Ayu (2016) aplikasi instagram dibuat oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger yang rilis resmi pada bulan Oktober 2010 yang idealnya bertujuan untuk membagikan berupa foto dan video yang nantinya dapat dilihat kembali sebagai kenangan dimasa depan. Instagram adalah media sosial yang menyediakan fitur aplikasi foto, video, dan sangat menyita perhatian masyarakat pengguna online, termasuk juga siswa.

Siswa di SMA N 2 Harau merupakan sekolah umum yang menerapkan konsep *boarding school* (asrama) yang mana siswa berpisah dengan orang tuanya dan tinggal bersama dengan siswa lain dengan dikoordinir dengan Pembina asrama sebagai orang tua selama menjadi siswa di sekolah tersebut. Namun SMA N 2 Harau memperbolehkan siswa untuk menggunakan media elektronik dengan beberapa peraturan, yaitu segala media elektronik dapat digunakan pada hari Sabtu pada pukul 15:00 WIB sampai Minggu pukul 18.00 WIB, dan diperbolehkan menggunakan media elektronik di luar hari Sabtu dan Minggu jika mendapat surat izin menggunakan media elektronik yang ditandatangani oleh Pembina asrama.

Berdasarkan hasil wawancara dengan satu (1) wali kelas dan guru BK di SMA N 2 Harau (*Boarding School*) pada tanggal 7 Januari 2021 melalui media WhatsApp yang mengatakan bahwa pada umumnya memang siswa sering terlambat mengumpulkan tugas masing-masing kelas setidaknya ada tiga (3) siswa yang selalu terlambat mengumpulkan tugas. Ketika siswa diizinkan menggunakan alat elektronik yaitu pada Sabtu pukul 15:00 WIB sampai dengan Minggu pukul 18:00 WIB, siswa lebih sering menggunakannya untuk bermain dengan media sosial nya dari pada mengerjakan tugas nya dan beberapa kegiatan lainnya.

Hal serupa juga terungkap berdasarkan hasil wawancara dengan Pembina asrama yang juga menyebutkan pada umumnya siswa memang lebih sering menggunakan media sosial dari pada mengerjakan tugas pada hari dimana diizinkan menggunakan elektronik. Peneliti juga melakukan pendataan awal (*pra research*) dengan menyebarkan angket kepada siswa ketika siswa telah diizinkan menggunakan elektronik pada tanggal 27 Januari 2020 pukul 18:00 WIB melalui angket yang disebar online, dan mendapatkan hasil bahwa pada umumnya siswa SMA N 2 Harau menggunakan media sosial instagram dan merupakan pengguna aktif media sosial instagram serta melakukan penundaan terhadap pengerjaan tugas pada hari dimana elektronik diizinkan untuk digunakan.

Idealnya penggunaan media sosial instagram tidak berlebihan dalam pemakaiannya, sehingga penundaan kegiatan lain seperti mengerjakan tugas yang seharusnya dibuat juga tidak dilakukan. Namun realitanya kebanyakan ditemukan adanya penggunaan media sosial yang berlebihan yang menyebabkan perilaku menunda-nunda pekerjaan yang menyebabkan siswa mengerjakan pekerjaan rumah/tugas disekolah yang seharusnya telah dikerjakan dirumah (asrama). Menurut Ferrari (1995) bahwa penundaan penyelesaian tugas juga berpotensi menghambat proses belajar siswa sendiri. Ferrari juga mengatakan bahwa beberapa studi kasus menyebutkan adanya hubungan penggunaan teknologi dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian yang dilakukan Schouwenburg (2004) menyebutkan penyebab terjadinya prokrastinasi karena kegagalan menyelesaikan tugas dan juga keterlibatan aktivitas yang menyenangkan yang terkait dengan penggunaan internet. Terkait prokrastinasi ini beberapa ahli juga menambahkan pendapatnya dan memaparkan bahwa masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat secara luas, dan pelajar pada lingkungan yang lebih kecil, seperti sebagian pelajar diluar negeri adalah prokrastinasi.

Ferrari mengatakan ada sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis mereka (Ghufron, 2003). Hal ini juga didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Vivian Ganistyara, dkk (2017) mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi instagram terhadap prokrastinasi akademik yang mengatakan bahwa prokrastinasi disebabkan oleh beberapa faktor dan salah satu faktor penyebabnya aktivitas yang menyenangkan yaitu media sosial instagram.

Selain itu Wiryosutomo, H W, dkk (2019) dalam artikelnya menjelaskan hasil dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo dan memiliki kontribusi terhadap prokrastinasi akademik.

Hal serupa juga disebutkan Rahmani (2019) yang mengatakan 83% dari jumlah siswa intensitas penggunaan media sosial yang terjadi pada siswa menjadi fenomena dalam penelitian yang ditulisnya intensitas penggunaan sosial media yang tinggi ini terjadi dikarenakan tingginya prokrastinasi dan rendahnya regulasi emosi individu. Adanya hubungan antara prokrastinasi dianggap dengan intensitas penggunaan sosial media yang disebabkan rendahnya pengaturan emosi seseorang sehingga mengakses media sosial mengalami peningkatan. Hal ini juga dapat disimpulkan bahwa media sosial instagram juga memiliki kontribusi dalam prokrastinasi akademik siswa.

Oleh karena itu penulis ingin meneliti bagaimana kontribusi intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMA N 2 Harau (*Boarding School*).

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, dapat di identifikasikan beberapa masalah, antara lain:

1. Terdapat beberapa siswa yang menggunakan media sosial instagram dengan intensitas tidak normal dengan durasi  $\geq 3$  jam dan frekuensi  $\geq 4$  kali dalam sehari.
2. Terdapat beberapa siswa yang sibuk mengakses media sosial instagram sehingga mengabaikan tugas sekolahnya.

3. Terdapat beberapa siswa yang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolahnya.
4. Terdapat beberapa siswa yang terlambat mengumpulkan tugasnya.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas penelitian ini dibatasi pada kontribusi media sosial instagram terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA N 2 Harau (*Boarding School*).

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang diuraikan diatas, maka permasalahan adalah :

1. Bagaimana gambaran intensitas penggunaan siswa di SMA N 2 Harau (*Boarding School*) dalam menggunakan media sosial instagram ?
2. Bagaimana kontribusi penggunaan media sosial instagram terhadap prokrastinasi akademik siswa SMAN 2 HARAU (*Boarding School*) ?

### **E. Asumsi Penelitian**

Adapun asumsi dari penelitian yang ini adalah:

1. Prokrastinasi akademik memiliki dampak buruk terhadap proses belajar siswa.
2. Tingkat prokrastinasi akademik siswa berbeda-beda.
3. Intensitas waktu penggunaan media sosial instagram pada siswa berbeda-beda.

## **F. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian yang hendak dicapai dengan adanya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap siswa di SMA N 2 Harau (*Boarding School*).
2. Mendeskripsikan kondisi prokrastinasi akademik siswa di SMA N 2 Harau (*Boarding School*)
3. Menguji kontribusi intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMA N 2 Harau (*Boarding School*).

## **G. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini dipaparkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada pengurangan prokrastinasi akademik pada siswa.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Hasil dari penelitian yaitu memperoleh ilmu pengetahuan atau pengalaman dalam melakukan penelitian, baik secara teori maupun praktik

dan untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru BK dalam menyusun program berkenaan dengan prokrastinasi akademik.

## **BAB II LANDASAN TEORI**

### **A. Kajian Pustaka**

#### **1. Prokrastinasi Akademik**

##### **a. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yaitu *procrastinate*, yang dipisah menjadi dua kata yaitu “*pro*” yang berarti maju, ke depan, bergerak maju, dan yang kedua “*crastinus*” yang berarti besok atau menjadi hari esok. Sehingga prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau melakukannya besok. Dan orang yang melakukan prokrastinasi disebut dengan *procrastinator* (Kartadinata & Sia, 2008).

Sejalan dengan hal itu Ferrari (1995) menjelaskan pengertian prokrastinasi dari berbagai pandangan, yaitu: (1) prokrastinasi adalah perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap melakukan penundaan mengerjakan tugas disebut prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan; (2) prokrastinasi merupakan kebiasaan atau pola perilaku yang ada pada individu, yang mengarah kepada *trait* (sifat), penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional (3) prokrastinasi adalah *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya

sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terhubung yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Prokrastinasi merupakan istilah lain dari penundaan dan jika penundaan yang dilakukan dalam segi akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Husetiya (Suharsono, 2013) menjelaskan prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan yang akan dimulai maupun menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan bidang akademik. Kemudian Ferrari (1995) mengatakan prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan pada tugas yang diberikan bersifat formal yang ada hubungannya dengan tugas akademik.

Sehubungan dengan itu Lay (Ferrari, 1995) juga menyebutkan prokrastinasi akademik merupakan suatu kebiasaan untuk melakukan penundaan untuk mencapai suatu tujuan yang lain. Prokrastinasi dalam hal akademik akan menghambat hasil belajar siswa dikarenakan pengerjaan yang tergesa-gesa akan membuat siswa mendapat hasil yang tidak optimal. Jamma, dkk (Said & A, 2019) juga mengatakan bahwa prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa harus segera diatasi dan melakukan pencegahan, agar dapat membantu siswa mengurangi penundaan yang berkelanjutan.

Berdasarkan pengertian dari pemaparan diatas, peneliti menyimpulkan pengertian prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja.

#### **b. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik**

Burka & Yuen (2008) menjelaskan ciri-ciri dari seorang melakukan prokrastinasi sebagai berikut:

- 1) Prokrastinator senang melakukan penundaan dalam pekerjaan atau tugas-tugasnya.
- 2) Berpikir jika mengerjakan nanti lebih baik daripada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
- 3) Terus melakukan perilaku prokrastinasi.
- 4) Pelaku prokrastinasi akan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.

Sejalan dengan itu Solomon & Rothblum (Arumsari, 2009) juga menambahkan bahwa prokrastinasi akademik terdiri dari enam ciri antara lain:

- 1) Tugas menulis, penundaan ini terjadi ketika membuat tugas makalah, laporan atau tugas menulis lainnya sehingga mengarang tugas kerap terjadi karena kurangnya waktu dalam membuat tugas.

- 2) Belajar sebelum ujian, penundaan ini berupa belajar untuk mempersiapkan diri dalam ujian sekolah atau kuis sehingga kerap tergesa-gesa belajar dalam waktu dekat sehingga tidak sedikit yang gagal dalam ujian atau kuis.
- 3) Membaca, berupa menunda membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang harus dipenuhi untuk mendapatkan jawaban dari tugas akademik tersebut.
- 4) Kinerja tugas administratif, penundaan ini berupa mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang bersifat administratif yaitu menyalin catatan kuliah, kehadiran, daftar peserta praktikum dan lain sebagainya.
- 5) Menghadiri pertemuan, penundaan ini berupa keterlambatan menghadiri kelas, praktikum atau pertemuan lainnya.
- 6) Kinerja akademik secara keseluruhan, penundaan ini berupa kewajiban mengerjakan atau menyelesaikan tugas tidak dipenuhi atau melakukan penundaan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang ditugaskan, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, perencanaan waktu antara rencana dan kinerja aktual tidak sesuai dan memilih melakukan aktivitas lain.

### c. Jenis Area Prokrastinasi

Ferrari (1995) membagi prokrastinasi menjadi dua jenis area prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

#### 1) *Functional Procrastination*

Penundaan dalam mengerjakan tugas yang memiliki tujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.

#### 2) *Dysfunctional Procrastination*

Penundaan yang dilakukan tidak memiliki bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Dysfunctional procrastination* ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:

##### a) *Decisional procrastination*

Menurut Ferrari (Ghufron, 2003) prokrastinasi ini terjadi merupakan wujud *coping* yang ada yang mana untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi yang dipersepsikan akan penuh *stress*. Jenis ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang akan menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga individu tersebut menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

b) *Behavioral atau avoidance procrastination*

Menurut Ferrari (Ghufron, 2003), penundaan dilakukan sebagai bentuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan menyulitkan untuk dilakukan. Hal ini dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang nantinya akan memiliki nilai negatif dalam dirinya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua yang membedakannya adalah tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang *dysfunctional* (penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan dan prokrastinasi yang fungsional) yaitu penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan.

**d. Faktor Penyebab Prokrastinasi**

Burka & Yuen (2008) menjelaskan bahwa faktor-faktor terjadinya prokrastinasi dapat disebabkan oleh beberapa hal sebagai berikut:

- 1) Konsep diri
- 2) Tanggung jawab
- 3) Keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan

- 4) Kesulitan dalam mengambil keputusan
- 5) Pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas
- 6) Kurangnya tuntutan dari tugas
- 7) Standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu.
- 8) Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan juga akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi

Sejalan menurut Ferrari (Rahmawati, 2011) *reward* dan *punishment* dari orang tua maupun guru juga dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi, adanya objek lain yang memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada objek yang di prokrastinasi.

Dengan adanya *reward* yang diperoleh prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang memiliki *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang memiliki konsekuensi dalam jangka pendek yang juga mempengaruhi dalam tingkat prokrastinasi.

**e. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik**

Ferrari (1995) menjelaskan mengenai aspek-aspek prokrastinasi akademik memiliki empat bagian, yaitu:

1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Setiap yang diberikan hendaknya segera dikerjakan sehingga kepahaman akan masuk ke dalam ingatan jangka panjang, namun dengan dilakukannya penundaan baik untuk memulai maupun untuk melanjutkannya. Van Eerde (Kartadinata & Sia, 2008) mengatakan prokrastinasi dikategorikan sebagai perilaku penghindaran dalam memulai dan penghindaran penuntasan tugas yang telah dikerjakan.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Madan Pal Sharma (Damri, 2017) menjelaskan bahwa dampak negatif dari prokrastinasi adalah waktu yang digunakan untuk mengerjakan tugas menjadi terbuang tanpa menghasilkan penyelesaian tugas yang harusnya dilakukan. Hal ini dapat menjadi tugas yang dikumpulkan menjadi terlambat dikarenakan waktu yang ada tidak digunakan dengan baik.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Djamarah (Saman, 2017) mengatakan individu yang melakukan prokrastinasi akan mengeluh karena waktu yang tidak dibagi dengan baik sehingga terjadi kebingungan kapan akan memulai dan yang akan terus terjadinya prokrastinasi.

#### 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F (2017) mengatakan dampak dari prokrastinasi adalah kecemasan sepanjang mengerjakan tugas, sehingga akan terjadi kesalahan yang menghasilkan hasil yang tidak optimal. Wolters (Fauziah, 2015) juga menambahkan individu yang melakukan prokrastinasi sebenarnya sadar akan tugas yang diberikan namun individu dengan sengaja melakukan penundaan dikarenakan adanya aktivitas yang menyenangkan yang membuat individu melakukan pekerjaan tersebut secara berulang.

## 2. Media Sosial Instagram

### a. Pengertian Media Sosial

Media sosial merupakan media yang memberikan kemudahan dalam partisipasi seperti berbagi dan menciptakan pesan, termasuk blog, jejaring sosial, wiki/ensiklopedia online, forum-forum maya, termasuk *virtual worlds* dengan avatar atau karakter 3D (Mayfield, 2008). Hal tersebut juga dijelaskan dalam Fuchs (2014) yang menjelaskan beberapa pengertian media sosial menurut beberapa ahli. Menurut Shirky (Fuch, 2014) menjelaskan media sosial dan perangkat lunak sosial adalah alat untuk meningkat kemampuan untuk berbagi (*to share*), bekerjasama (*to cooperate*) pengguna dan pengguna lainnya dan melakukan tindakan

kolektif yang semuanya berada di luar kerangka institusional maupun organisasi.

Kemudian Mandibergh (Fuch, 2014) juga menambahkan media sosial adalah media yang menyediakan kerjasama diantara pengguna yang menghasilkan konten (*user generated content*). Van Dijk (2014) juga menambahkan media sosial adalah media yang memusatkan pada eksistensi pengguna yang memfasilitasi mereka dalam berkegiatan atau berkolaborasi. Oleh karena itu media sosial dapat dilihat sebagai fasilitator online yang berisikan hubungan antar pengguna sebagai ikatan sosial.

Sejalan dengan itu Boyd (Fuch, 2014) juga mengatakan media sosial adalah kumpulan perangkat lunak yang memungkinkan individu atau komunitas dalam berkumpul, berbagi, berkomunikasi dan juga berkolaborasi. Karena kekuatan yang dimiliki dalam *user-generate content* (UGC) yang di konten tersebut dihasilkan oleh penggunanya sendiri, tidak dari bantuan editor. Meikeh dan Young (Fuch, 2014) juga menambahkan media sosial adalah konvergensi komunikasi personal dalam saling berbagi diantara individu (*to be shared one-to-war*) dan media publik untuk berbagi kepada siapa saja tanpa ada membedakan.

Media sosial juga menawarkan hal menarik yaitu menjadikan penggunanya mempunyai kuasa dalam menerima dan memberi informasi dan memilih-milih informasi yang akan dicernanya (Watie, 2011). Dengan demikian jumlah pengguna internet terus bertambah, sehingga internet mengubah semua kegiatan dengan hanya menggunakan media sosial.

#### **b. Pengertian Instagram**

Kata instagram berasal dari kata “insta” yang memiliki arti “instan” yang hal ini juga sama dengan sifat kamera polaroid yang sering disebut dengan “foto instan”. Instagram memiliki sifat yang sama dengan kamera polaroid yang menampilkan foto-foto secara instan.

Sedangkan kata “gram” berasal dari kata “telegram” yang mana cara kerja telegram ini memiliki keunggulan mengirim pesan kepada orang lain, hal ini sama dengan instagram yang dapat mengunggah foto jika terhubung dengan jaringan internet, sehingga informasi yang ingin disampaikan dapat diterima dengan cepat. Oleh karena itu sebelum instagram menjadi nama yang dipakai, berasal dari instan-telegram (Atmoko, 2012)

Instagram merupakan aplikasi yang hanya berjalan di ponsel, sehingga dasar-dasar fotografi di perangkat bergerak ini juga perlu untuk dipelajari agar bisa menghasilkan foto yang lebih menarik. Selain itu instagram juga banyak disukai karena menawarkan kemudahan dan kecepatannya dalam

berbagi foto ditambah beberapa filter bergaya retro yang menarik. Penggunanya bisa memanfaatkan 17 filter foto yang mengubah nuansa warna dan memberi kesan foto yang berbeda. Instagram memberikan cara baru berkomunikasi di jejaring sosial melalui foto.

Sejalan dengan itu Aditya (2015) instagram, adalah sebuah aplikasi yang menggunakan internet dan *mobile* yang memungkinkan penggunanya mengambil foto maupun video secara instan dan membagikan momen tersebut pada orang lain. Sejalan dengan itu Budiargo (Dyah Ayu, 2016) mengatakan instagram, adalah media yang memberikan kemudahan bagi penggunanya dengan berbagai hal menarik seperti dapat membagikan foto, video secara online dan dibagikan kepada teman pengguna lain. Kemudian Atmoko (2012) mengatakan instagram sebuah aplikasi yang membagikan foto menyenangkan yang menyediakan pengguna mengambil foto atau gambar, yang juga dapat menerapkan filter digital untuk mengubah tampilan serta dapat membagikannya ke pengguna lainnya.

Instagram adalah aplikasi instan untuk *photo sharing*. Meski menyebut dirinya sebagai layanan *photo sharing*, tetapi instagram juga merupakan jejaring sosial. Ciri khas jejaring sosial yang paling mencolok disini adalah kemampuannya untuk *follow* sesama pengguna, kemudian berkomentar dan memberikan tanda suka (*like*) pada foto. Tujuan dari instagram itu sendiri salah satunya sebagai sarana yang disukai dari

masing-masing individu yang ingin mempublikasikan kegiatan, barang, tempat ataupun dirinya sendiri ke dalam bentuk foto.

Media sosial instagram memiliki lima menu utama yang semuanya terletak dibawah yaitu (Atmoko, 2012):

1. *Home page*

Halaman utama yang menampilkan semua postingan terbaru dari sesama pengguna yang telah diikuti.

2. *Comments*

Foto dan video yang ada di instagram bisa dikomentari dengan kolom komentar.

3. *Explore*

Merupakan tampilan dari foto, video dan *story* yang paling banyak disukai atau dilihat dari pengguna lainnya.

4. *Profil*

Laman yang disediakan instagram mengenai informasi detail mengenai pengguna.

5. *News Feed*

Fitur notifikasi terhadap aktivitas yang dilakukan pengguna instagram.

### c. Kelebihan Instagram

Dengan berbagai fitur yang ditawarkan beragam menjadikan instagram memiliki kelebihan dari pada media sosial yaitu (Kurniawan, 2017):

1. Setiap informasi pada setiap postingan gambar rinci dan jelas, seperti lokasi, waktu, serta pengguna juga dapat mengisi bio atau biografi, yaitu informasi mengenai akun pengguna tersebut.
2. Instagram mendeteksi kesukaan penggunanya dan menampilkan kebutuhan dan kebiasaan serta kesukaan pengguna sehingga pembagian pasar untuk promosi dapat lebih fokus.
3. Dapat diakses kapan saja dan dimana saja dengan hanya mengakses internet.
4. Tampilan yang sesuai dan mudah sesuai dengan berbagai jenis ponsel.
5. Dapat melakukan komunikasi tertentu dengan berbagai fitur yaitu komentar, hastag (#), *mentions*, berbagi, kesukaan, dan bahkan pesan pribadi (*Direct Message*).
6. Tersedia diseluruh layanan ponsel.

### d. Fitur-fitur yang terdapat di Instagram

Instagram dapat mengambil, mengelola, mengedit, memberi efek filter dan membagikan foto dan video tersebut kepada semua pengguna yang saling mengikuti atau mengikuti salah satu akun. Tak hanya itu, Instagram memiliki fitur-fitur yang menarik, antara lain (Agustina, 2016):

1. *Hastag*

*Hastag* merupakan fitur atau konten dari media sosial instagram yang akan memudahkan penggunanya untuk mencari topik tertentu yang diinginkan dalam bentuk tagar pada setiap unggahan pengguna lain dalam bentuk foto dan *video*.

2. *Mentions*

*Mentions* merupakan fitur atau konten dari media sosial instagram yang memudahkan untuk memanggil pengguna atau menyapa pengguna lain untuk memberikan informasi tertentu.

3. *Follow*

*Follow* merupakan fitur atau konten yang penting dari media sosial instagram yang mana merupakan salah satu media komunikasi, hal ini bermaksud interaksi antar sesama pengguna. Interaksi ini dapat dilakukan jika pengguna tersebut saling *follow*.

4. *Like* dan Komentari

*Like* dan komentari merupakan fitur atau konten dari media sosial instagram yang mana foto dan *video* yang diunggah pengguna dapat disukai dan dikomentari pengguna lain.

Dengan semua fitur yang ada ini, membuat media sosial instagram menjadikan aktivitas yang menyenangkan untuk dilakukan.

#### e. Definisi Intensitas Penggunaan

Kamus Besar Bahasa Indonesia intensitas berarti sebagai tingkatan atau ukuran penggunaan. Menurut Reber & Reber (2010) intensitas berasal dari bahasa Inggris yaitu *Intensity* yang diartikan sebagai besarnya kekuatan dari suatu perilaku yang ditunjukkan. Intensitas merujuk pada kekuatan suatu perilaku atau jumlah energi fisik yang diperlukan untuk memancing sebuah indera bekerja (Kartono & Gul, 2000).

Intensitas merupakan kegiatan individu yang berkaitan dengan perasaan yang dilakukan secara berulang-ulang (Andrawati, 2005). Intensitas dapat dipengaruhi oleh jumlah waktu yang dihabiskan untuk melakukan sesuatu (Tubs & Moss, 1983). Jumlah waktu dapat ditinjau dari durasi yang dihabiskan saat individu melakukan aktivitas serta frekuensi yang dilakukan dalam aktivitas tersebut (Nurjan, 2016).

Andrawati dan Sankarto (2005) menyatakan intensitas dapat dilihat dari lamanya waktu yang dibutuhkan serta frekuensi dari pengulangan perilaku tersebut. Kemudian Putri Erlayani, dan Mayangsari (2016) juga mengatakan bahwa intensitas dilihat dari frekuensi dan durasi. Frekuensi merupakan jumlah pemakaian sesuatu dalam waktu tertentu, sedangkan durasi adalah lama individu dalam melakukan sesuatu aktivitas (Depdiknas, 2011).

Sedangkan kata penggunaan menurut Depdinas (2011) berasal dari kata dasar “guna” dapat diartikan sebagai proses, cara, perbuatan menggunakan sesuatu atau pemakaian. Jadi Intensitas penggunaan adalah besarnya kekuatan perilaku berdasarkan tingkatan tertentu dalam menggunakan sesuatu. Intensitas seseorang dalam menggunakan media sosial dapat berbeda-beda.

#### **f. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Del Bario menjelaskan aspek-aspek penggunaan media sosial adalah sebagai berikut (Anggi, 2012):

##### **1. Perhatian**

Perhatian adalah sebagai wujud ketertarikan individu terhadap aktivitas yang selaras dengan minatnya dan akan jauh lebih kuat dan intensif dibandingkan dengan aktivitas lain yang yang tidak menimbulkan ketertarikan. Individu yang memiliki perhatian khusus pada saat mengakses media sosial yang mereka gemari, individu tersebut akan menikmati aktivitas tersebut.

Perhatian pengguna media sosial pada aktivitas yang sesuai dengan minat lebih kuat dan intens dari pada minat aktivitas yang dilakukan tanpa minat atau ketertarikan. Seseorang memiliki perhatian pada media sosial, akan menikmati aktivitas saat menggunakan media sosial

tersebut dan menggunakannya secara berulang dengan menggunakan fasilitas yang terdapat dalam media sosial tersebut.

## 2. Penghayatan

Penghayatan adalah pemahaman dan penyerapan terhadap informasi yang didalamnya terdapat usaha individu untuk memahami, menikmati, menghayati dan menyimpan sajian informasi maupun pengalaman yang didapat sebagai pengetahuan individu. Individu memiliki sifat suka meniru, mempraktikan bahkan terpengaruh hal atau informasi yang terdapat di media sosial dalam kehidupan nyata.

Terdapat usaha dan penyerapan informasi dari pengguna media sosial untuk memahami, menikmati, dan mendapatkan pengalaman untuk memenuhi dan menyimpan informasi. Pengalaman tersebut diperoleh sebagai pengetahuan individu. Seperti pengguna yang menggunakan media sosial dengan memahami dan menyerap informasi yang tersedia dalam media sosial tersebut sehingga sangat menikmati aktivitas saat mengakses media sosial.

## 3. Durasi

Durasi merupakan selang waktu, rentang waktu, atau lamanya sesuatu yang berlangsung dalam melakukan sesuatu. Ketika menggunakan media sosial seringkali seseorang akan menjadi tidak sadar dengan waktu yang telah digunakan karena terlalu menikmati dalam menggunakannya.

Kategori kriteria pengukuran durasi dalam penelitian ini mengadopsi dari kriteria yang digunakan oleh Juditha (2011) dengan beberapa penyesuaian terhadap penelitian ini, Juditha mengatakan penggunaan media sosial dapat dikatakan aktif jika lebih dari 3 jam per hari dan dikatakan rendah jika hanya menggunakan selama 1-3 jam per hari. Hal ini didukung oleh hasil survei yang dilakukan Global Web Index pada tahun 2019 yang menyatakan bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial pada kelompok usia 18-25 tahun selama 3.26 jam per harinya (Aziz, 2020), sehingga kategorinya, yaitu:

- a) Tinggi :  $\geq 3$  jam/hari
- b) Rendah : 1-3 jam/hari

#### 4. Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya pengulangan perilaku atau perilaku yang dilakukan secara berulang-ulang baik sengaja maupun tidak sengaja. Frekuensi dapat menunjukkan pada menunjukkan hitungan atau waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial, dikarenakan dalam menggunakan media sosial cenderung akan menggunakannya secara berulang-ulang.

Kriteria pengkategorian ini mengadopsi pengukuran yang digunakan Juditha (2011) dengan beberapa penyesuaian terhadap penelitian ini, dikatakan tinggi apabila lebih dari 4 kali per hari dan masuk dalam kategori rendah jika pengulangan penggunaannya hanya 1-4 kali per

hari. Hal ini didukung penelitian Indrijati (2017) yang mengatakan frekuensi dikatakan tinggi apabila penggunaan media sosial lebih dari 4 kali per hari. Sejalan dengan Teendhuha (2018) mengatakan seorang yang menikmati penggunaan media sosial seringkali tidak sadar bahwa ia telah membuka media sosial berulang kali setiap harinya. Sehingga kategori ini dapat dibedakan menjadi:

- a) Tinggi :  $\geq 4$  kali/hari
- b) Rendah : 1-4 kali/hari

Menurut Ekasari (2012) mengklasifikasikan kelas intensitas penggunaan internet menjadi 3, yaitu:

1. *Heavy User*

Pengguna internet yang masuk dalam kategori ini yaitu menghabiskan waktu lebih dari 40 jam kerja per bulan. Jenis pengguna internet ini adalah salah satu ciri-ciri pengguna yang masuk dalam kategori *addicted*.

2. *Medium User*

Pengguna internet yang masuk dalam kategori ini yaitu yang menghabiskan waktu antara 10 sampai 40 jam per bulan.

3. *Light User*

Pengguna internet yang masuk dalam kategori ini yaitu yang menghabiskan waktu kurang dari 10 jam perbulan

Berdasarkan penjelasan beberapa aspek intensitas penggunaan media sosial tersebut maka dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial, terkhusus pada media sosial instagram dibedakan menjadi 4 aspek perhatian dan penghayatan yang mana menunjukkan minat terhadap media sosial instagram, selanjutnya aspek durasi dan frekuensi yang menunjukkan waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial instagram. Sehubungan dengan pernyataan Del Bario yang menyatakan aspek intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat dari 4 pembagian aspek yaitu perhatian dan penghayatan ketika menggunakan media sosial serta banyak jumlah durasi dan frekuensi dalam menggunakan media sosial (Anggi, 2012).

## **B. Implikasi dalam Pelayanan BK**

Prokrastinasi akademik salah satu permasalahan akademik yang layak untuk mendapat perhatian dan jika dibiarkan terus-menerus terjadi maka berdampak pada penurunan prestasi dan juga menjadi faktor penyebab kegagalan siswa dalam belajar dan meraih masa depannya. Peran guru BK/Konselor di sekolah sangat penting untuk membantu mengurangi prokrastinasi siswa, sehingga siswa bisa mempersiapkan dirinya dalam persiapan masa depan yang sukses. Wujud usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi prokrastinasi oleh guru BK/Konselor yaitu dengan berbagai layanan bimbingan dan konseling.

Setiap siswa memiliki latar belakang yang berbeda, hal ini dapat memungkinkan siswa juga memiliki berbagai permasalahan, seperti masalah pribadi, sosial, belajar, keluarga, dan masih banyak lagi masalah lain yang akan mengganggu kegiatan belajarnya. Tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh konselor untuk mengurangi perilaku prokrastinasi pada siswa salah satunya melaksanakan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok (Tohirin, 2007).

Bimbingan dan kelompok merupakan sarana untuk mendukung perkembangan optimal masing-masing siswa, yang nantinya siswa dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan dirinya sendiri. Selain bimbingan kelompok, layanan yang juga dapat diberikan adalah layanan informasi, layanan penguasaan konten.

### **C. Penelitian Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan Walojo (2017) hasil penelitian ini adalah pengaruh intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Plosoklaten Kabupaten Kediri tahun pelajaran 2015/2016. Hasil penelitian ini, direkomendasikan; bagi siswa diharapkan dapat mengatur manajemen waktu yang efektif dan disiplin agar terhindar dari penundaan tugas akademiknya. Persamaan dari penelitian ini

adalah sama-sama meneliti tentang media sosial dan prokrastinasi akademik, sedangkan perbedaan dari yang akan saya teliti adalah penelitian saya lebih spesifik ke media sosial instagram.

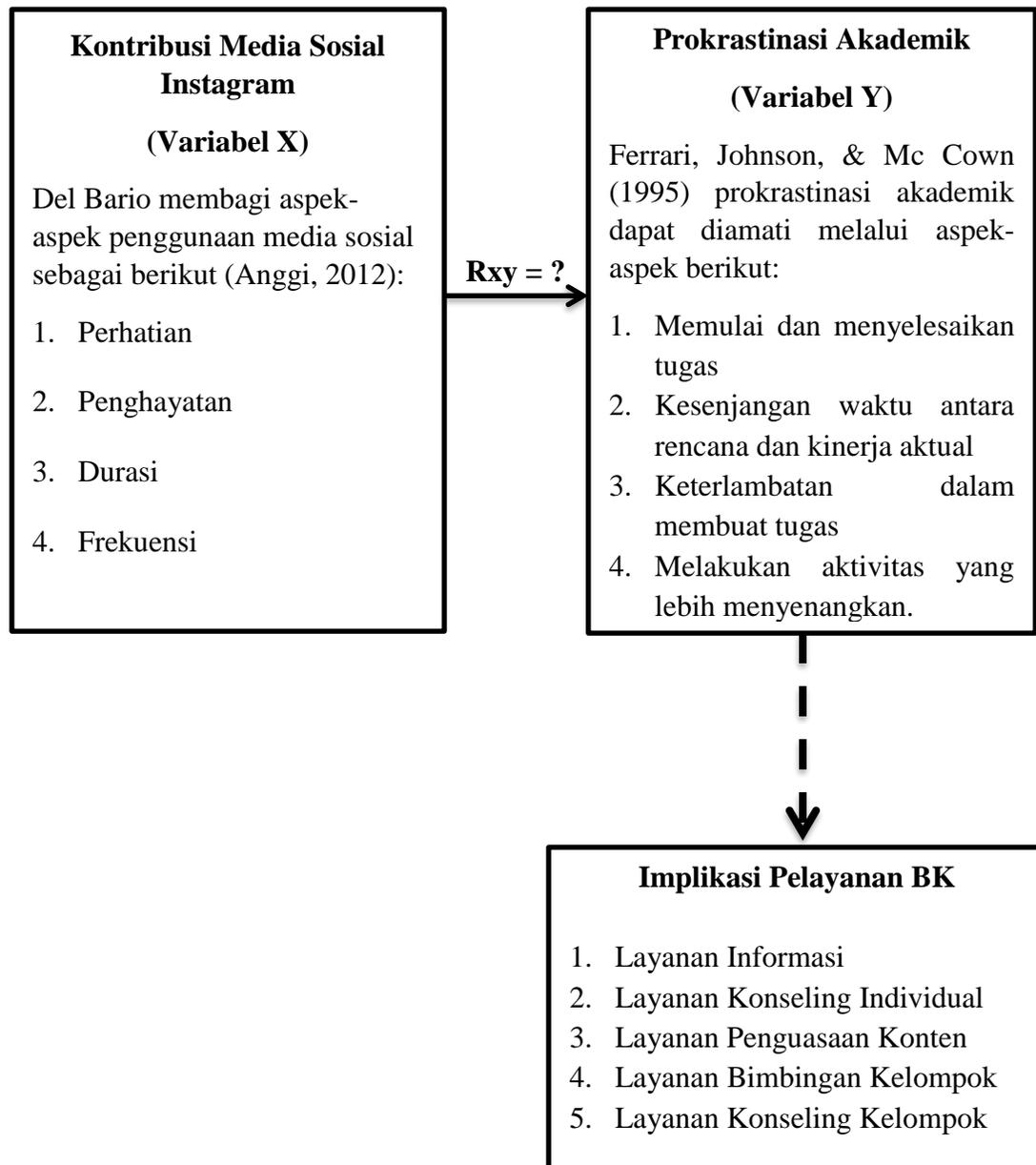
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ganistyara, dkk (2017) mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan aplikasi instagram terhadap prokrastinasi akademik di XI MIPA SMA Negeri 3 Salatiga. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan adalah sama-sama akan meneliti terkait intensitas penggunaan instagram terhadap prokrastinasi akademik, dan perbedaannya adalah peneliti membahas tentang kontribusi dan akan melakukan penelitian di SMA N 2 Harau, serta dalam aspek yang digunakan dan grand teori yang digunakan juga berbeda, dalam teknik pengambilan juga berbeda.
3. Penelitian yang dilakukan Rahmani (2019) yang mengatakan 83% intensitas penggunaan sosial media yang terjadi pada siswa menjadi fenomena dalam penelitian yang ditulisnya intensitas penggunaan sosial media yang tinggi ini terjadi dikarenakan tingginya prokrastinasi dan rendahnya regulasi emosi dalam diri seorang individu.
4. Penelitian yang dilakukan Alfina (2014) mengatakan siswa di SMA Negeri 1 Samarinda memiliki tingkat prokrastinasi sedang. Penelitian yang dilakukan Alfina memiliki kesamaan dari segi prokrastinasi yang mana dalam penelitiannya menyebutkan prokrastinasi tergolong sedang dan perbedaannya adalah tidak menjelaskan kontribusi media sosial instagram.

5. Pada penelitian Candra, Wibowo, & Setyowani, (2014) tentang beberapa faktor yang menimbulkan perilaku prokrastinasi pada siswa SMA Negeri Kab. Temanggung kelas XI, diperoleh data bahwa faktor internal, faktor eksternal, faktor lingkungan masyarakat. Persamaan dari penelitian yang saya teliti adalah sama sama membahas prokrastinasi sedangkan perbedaannya adalah peneliti ini membahas lebih dalam terkait faktor dari segi intensitas media sosial instagram.
6. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Nirwana, dkk (2019) menjelaskan temuan dan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa (1) tingkat prokrastinasi akademik siswa SMP N 12 Padang secara umum berada pada kategori tinggi, terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan prokrastinasi akademik siswa SMP N 12 Padang. Persamaan dari penelitian saya adalah sama-sama membahas prokrastinasi akademik dan menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik di SMP N 12 Padang tergolong tinggi dan sedang, dan perbedaan dari yang akan saya teliti adalah penelitian ini di dihubungkan dengan *sefl-control* sedang penelitian yang akan saya bahas adalah kontribusi media sosial instagram.
7. Hal serupa juga diteliti oleh Afdal, Alizamar, Saputra (2020) yang mengatakan hasil penelitian di SMP Negeri 25 Padang mengenai hubungan kepercayaan diri dengan prokrastinasi siswa dan sebagian besar hasil penelitian mengungkapkan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 25 Padang berada pada kategori sedang. Ada hubungan negatif signifikan

kepercayaan diri dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Negeri 25 Padang. Persamaan dari yang akan saya teliti adalah sama-sama akan membahas prokrastinasi akademik siswa, dan berbedaannya adalah yang akan saya bahas tidak kepercayaan diri siswa melainkan kontribusi penggunaan media sosial instagram.

8. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Wiryosutomo, dkk (2019) menyatakan hasil dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. Persamaan yang dibahas dari penelitian ini adalah sama-sama membahas prokrastinasi yang peneliti mengatakan ada nya hubungan yang signifikan prokrastinasi sedangkan perbedaan dari penelitian yang akan saya lakukan adalah peneliti membahas *student burnout* dengan dukungan sosial sedangkan yang akan saya bahas adalah kontribusi media sosial instagram.

#### D. Kerangka Berpikir



### **Gambar 1. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan kerangka konseptual di atas dapat dilihat bahwa penelitian ini mengungkapkan adanya kontribusi media sosial instagram yang digunakan secara berlebihan terhadap prokrastinasi akademik siswa. Kerangka konseptual ini akan membantu penulis untuk berpikir secara terarah dan teratur dalam melakukan penelitian.

### **E. Hipotesis Penelitian**

Menurut Arikunto (2010) Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, yang mana nanti nya akan dibuktikan dengan data yang terkumpul.

Maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat Kontribusi Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA N 2 Harau

Ho: Tidak terdapat Kontribusi Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA N 2 Harau

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai kontribusi intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap prokrastinasi akademik siswa yang dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Intensitas penggunaan media sosial instagram di SMA N 2 Harau untuk capaian keseluruhan siswa berada pada kategori sedang dengan rata-rata 96,10 sedangkan secara umum dengan rincian data per aspeknya berada pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi 102 dan persentase 65,4%.
2. Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA N 2 Harau untuk capaian keseluruhan siswa berada pada kategori sedang dengan rata-rata 90,48 sedangkan secara umum dengan rincian data per aspeknya berada pada kategori tinggi dengan frekuensi 96 dan persentase 61,5%.
3. Terdapat kontribusi intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap prokrastinasi akademik siswa dengan signifikansi  $0,02 < 0,05$  dengan koefisien regresi sebesar 0,253 yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial instagram maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran peneliti adalah:

### 1. Siswa

Terdapat kontribusi intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap prokrastinasi akademik siswa. Kemudian tingkat intensitas penggunaan media sosial instagram dan prokrastinasi akademik siswa sama-sama berada pada kategori tinggi. Meskipun begitu masih terdapat siswa yang memiliki kategori sangat tinggi dan sedang. Berdasarkan hal tersebut diharapkan tingkat tersebut dapat diminimalisir dengan membuat skala prioritas kegiatan sehari-hari terutama pada hari dimana siswa menggunakan *gadget* pada sekolah yang memiliki sistem *boarding school* seperti SMA N 2 Harau.

Selanjutnya juga dapat mengunduh aplikasi yang diprogram untuk mengontrol intensitas penggunaan media sosial. Sehingga dengan demikian tugas-tugas dan kegiatan dapat dilakukan dengan baik dan teratur tanpa adanya dengan membatasi penggunaan media sosial ketika menggunakan *gadget* dan hal ini dapat memaksimalkan pembelajaran siswa sehingga dapat mencapai tujuan pembelajaran dengan baik.

## 2. Guru BK

Guru BK memiliki peran yang sangat berpengaruh dalam membimbing siswa terutama dalam proses pembelajaran sedang dilakukan. Oleh karena itu, guru BK diharapkan dapat membantu siswa dalam mengatur waktu dalam pengerjaan tugas maupun dalam belajar dengan menerapkan berbagai layanan bimbingan dan konseling yaitu layanan informasi, layanan konseling individual, layanan penguasaan konten, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok yang mana layanan tersebut diharapkan dapat mendukung untuk pengentasan masalah berkenaan dengan intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik siswa.

## 3. Peneliti Selanjutnya

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman atau acuan untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Kemudian disarankan kepada peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor lainnya yang dapat memungkinkan mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa begitu juga dengan intensitas penggunaan media sosial instagram yang dapat dilihat dari aspek dan faktor lain agar terciptanya wawasan yang lebih luas seperti dari aspek aplikasi, minat belajar, motivasi belajar, faktor usia, faktor lingkungan dan lain sebagainya.

## KEPUSTAKAAN

- Aditya, R. (2015). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Minat Fotografi Pada Komunitas Fotografi Pekanbaru. *Jom FISIP*, 2(2).
- Afdal, Alizamar, & Saputra, H. R. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Neo Konseling*.
- Agustina. (2016). Analisis Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Sikap Konsumerisme Remaja di SMA Negeri 3 Samarinda. *eJournal Ilmu Komunikasi Universitas Mulawarman*, 412.
- Alfina, I. (2014). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik. *Ejournal Psikologi*, 2(2),227-237.
- Andarwati, S. R. (2016). Citra Diri ditinjau dari Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram pada siswa Kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1-12.
- Andrawati, S. R. (2005). Pemenuhan Kepuasan Pengguna Internet oleh Pengguna Badan Pertanian di Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian*, 14(1).
- Anggi, E. F. (2012). Hubungan Antara Intensitas Menonton Sinetron Televisi terhadap Perilaku Imitasi Gaya Hidup Artis Pada Remaja. Dalam *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Anggoro, A. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka Jakarta.
- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2017). Social Media and Quality of Subjective Well-Being; Counseling Perspective in Digital Era. *Proceeding International Counseling and Education Seminar (ICES)*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmoko, B. (2012). *Instagram Handbook*. Jakarta: Media Kita.
- Aziz, A. A. (2020, Agustus 09). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 92-107.
- Burka, J. B. (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press.
- Candra, U. W. (2014). Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesia Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(3).

- Damri, D. E. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74-95.
- Depdiknas. (2011). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (4th ed.)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dyah Ayu, P. R. (2016). Motif dan Kepuasan Penggunaan Instagram (Studi Kesenangan Anantara Motif dan kepuasan Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Angkatan 2013). 1-14.
- Fauziah, H. (2015). Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi* , 2.2(105),123-132.
- Ferrari, J. J. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York: Plenum Press.
- Fuch, C. (2014). *Social Media a Critical Introduction*. Los Angeles: Sage Publication.
- Ganistyara, V. (2017). Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi Instagram Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Salatiga. *Perpustakaan Universitas: Kristen Satya Wacan*.
- Ghufron, M. N. (2003). Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik. Dalam *Tesis*. Yogyakarta: Program Pasca Sajarna, UGM.
- Indrijati, H. (2017). Penggunaan Internet dan Perilaku Seksual Pranikah Remaja. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 44-51.
- Irianto, A. (2004). *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi dan Pengembangannya (Edisi Kedua)*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Jatmiko, R. B. (2016). Perbedaan Tingkat Burnout Belajar: Siswa Laki-laki dan Perempuan Kelas VIII di SMP Negeri 3 Pedan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(2).
- Juditha, C. (2011). Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook terhadap Perilaku Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Penelitian IPTEK-KOM*, 13.
- Kartadinata, I., & Sia, T. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119.

- Kartono, K., & Gul, D. (2000). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Kurniawan, P. (2017). Pemanfaatan Media Sosial Instagram Sebagai Komunikasi Pemasaran Modern Pada Batik Burneh. *Kompetensi*, 11 (2), 223-224.
- Mayfield, A. (2008). *What is Social Media?* Dipetik September 02, 2020, dari [www.icrossingcouk/fileadmin/uploads/eBooks/What\\_is\\_Social\\_Media\\_iCrossing\\_ebook.pdf](http://www.icrossingcouk/fileadmin/uploads/eBooks/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf)
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 45-52.
- Nirwana, H., & Mandasari, D. (2019). Hubungan Self-control dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor. Neo Konseling*, 55.
- Nurjan, S. T. (2016). Trends in The Adolescent Delinquency Behavior at The Institute of Islamic Education Ponorogo Distric. *Journal of Government and Politics*.
- Prayitno & Atmi, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: FIP UNP.
- Putri, R. A. (2016). Hubungan Antara Aktualisasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Path Pada Remaja di SMA Negeri 2 Banjarbaru. *Jurnal Escopy: Jurnal Ilmu Psikologi*, 3(1).
- Rahmani, A. S. (2019). Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan Regulasi Emosi Terhadap Intensitas Penggunaan Sosial Media Pada Siswa SMK Negeri seWilayah Semarang Selatan. Dalam *Skripsi*. Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.
- Rahmawati, M. (2011). Pengurangan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Bahasa Inggris Melalui Kelompok Belajar pada Siswa Kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta. Dalam *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Reber, A. S. (2010). *Kamus Psikologi (3rd ed)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Riduwan. (2012). *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Said, A., & A, N. C. (2019). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Hasil Belajar. *Neo Konseling*, 1(3).
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 55-62.
- Sohoputri, R. (2019). *Profil Kepercayaan Diri pada Pengguna Instagram*. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsono, F. S. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66-75.
- Teendhuha, A. N. (2018). Hubungan Antara Intensitas Media Sosial dan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Malang .
- Tohirin. (2007). *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integras)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tubs, S., & Moss, S. (1983). *Human Communication Fourth Edition*. United States: Random House. Inc.
- Undang-Undang Republik Indonesia. (No, 20 Tahun 2003).
- Van Dijk, J. A. (2014). *The Network Society. SAGE Publications, London Zarella, and The Social Media Marketing Books*. Sebastopol: O'Reilly Media.
- Walojo, D. (2017). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Plosoklaten Kediri Tahun Pelajaran 2015/2016. *Artikel Skripsi: Universitas Nusantara PGRI Kediri* , 1(3).
- Watie, E. D. (2011). Komunikasi dan Media Sosial. *Journal The Messenger*, 3(1).
- Wijaya, A. S. (2016). Hubungan Kecemasan Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Dalam *Skripsi*. BK FIP UNP.
- Winarsunu, T. (2012). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Wirjosutomo, H. W. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Dan Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi SMA Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 11(1).

Yusuf, A. M. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Yusuf, O. (2017). *Naik 100 juta. Berapa Jumlah Pengguna Instagram Sekarang?* Dipetik April 29, 2020, dari Kompas.com: <https://tekno.kompas.com/read/2017/09/29/06304447/naik-100jutaberapa-jumlah-pengguna-instagram-sekarang>