

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan fondasi penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia. Proses pendidikan tidak hanya bertujuan untuk membentuk individu yang berpengetahuan, tetapi juga mencakup pembentukan karakter, kedisiplinan, dan kemampuan manajemen waktu. Bagi siswa dan mahasiswa, kemampuan mengelola waktu dengan baik menjadi kunci dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik secara tepat waktu. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa yang menghadapi tantangan dalam menjalankan peran akademiknya dengan baik, salah satunya adalah perilaku prokrastinasi akademik (Lutfia & Maunah, 2023).

Pendidikan merupakan aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Pada jenjang sekolah menengah atas, siswa berada dalam fase remaja yang menjadi masa transisi penting dalam kehidupan individu. Pada fase ini, siswa mulai mengembangkan identitas diri, mengasah kemampuan akademik, dan membentuk pola perilaku yang dapat memengaruhi kehidupan mereka di masa depan (Putri, 2021).

Menurut Santrock (dalam Karlina, 2020), masa remaja merupakan fase perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif, dan sosial ekonomi. Rentang usia remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (12–15 tahun), remaja pertengahan (15–18 tahun), dan remaja akhir (18–21 tahun).

Winkel (dalam Manalu & Marheni, 2019) menyatakan bahwa belajar merupakan kegiatan mental yang terjadi melalui interaksi dengan lingkungan dan menghasilkan perubahan yang relatif tetap dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan, nilai, serta sikap. Dalam penelitian Rianto, (2022) dijelaskan bahwa tanggung jawab dilakukan oleh siswa dalam proses belajar adalah siswa harus sungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Selain itu siswa memiliki kewajiban untuk mengembangkan kemampuannya dalam belajar.

Menurut Ziraluo (2020), kebiasaan siswa yang tidak menyelesaikan tugas akademik serta tidak memanfaatkan waktu secara optimal dapat berdampak negatif terhadap pencapaian hasil belajar yang maksimal. Prokrastinasi akademik tidak boleh diabaikan karena dapat menghambat pencapaian prestasi dan keberhasilan belajar siswa. Tresnawati & Naqiyah (dalam Chisan & Jannah, 2021) juga menegaskan bahwa prokrastinasi menjadi salah satu hambatan dalam proses belajar, terutama bagi siswa sekolah menengah yang berada dalam tahap perkembangan remaja.

Berdasarkan fakta dilapangan masih sering dijumpai peserta didik yang masih sering mengerjakan tugas atau belajar sehari sebelum tugas dikumpulkan atau ujian dilaksanakan. siswa tidak mampu tepat waktu dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan guru, banyak hal yang melatarbelakangi hal tersebut (Bela dkk 2023), Sementara itu, Pradnyanawati & Swandi (2022) menyebutkan bahwa salah satu kebiasaan atau masalah yang sering dialami siswa dalam proses belajar saat ini adalah perilaku menunda-nunda tugas, yang dikenal sebagai prokrastinasi.

Dalam kajian psikologi, perilaku suka menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi menggambarkan ketidakmampuan individu dalam mengelola waktu dengan baik, sehingga cenderung menunda tugas, bermalas-malasan, dan menghabiskan waktu untuk hal yang kurang penting (Farouq, 2019). Harefa (2020) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan tindakan sengaja menunda tugas akademik meskipun siswa sadar akan konsekuensi negatif dari perilaku tersebut. Akibat dari kebiasaan ini adalah penurunan prestasi belajar dan pencapaian hasil akademik yang kurang optimal.

Ellis dan Knaus (dalam Damayanti dkk, 2024) menggambarkan prokrastinasi sebagai jenis penundaan yang disebabkan oleh keyakinan seseorang bahwa segala sesuatunya harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga rasa takut melakukan kesalahan membuat orang tersebut merasa lebih baik jika mereka tidak melakukannya. Penundaan akademis juga dapat disebabkan oleh keyakinan irasional yang dihasilkan dari kesalahan dalam persepsi tugas, seperti tugas yang dianggap sulit dan membosankan untuk diselesaikan.

Menurut Tuckman (dalam Ardiansyah & Fatmasari, 2020) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang disengaja terhadap tugas-tugas akademik, di mana individu menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas walaupun menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Sementara seseorang yang cenderung untuk menunda mengerjakan tugas atau tidak segera mengerjakannya maka subjeknya disebut dengan *procrastinator*. Adam dan Hasbullah (2020) *procrastinator* sadar betul bahwa tugasnya, bagaimanapun juga harus dikerjakan, akan tetapi dia enggan memulainya dan lebih memilih

melakukan aktivitas lain. Pada awalnya *procrastinator* merasa nyaman dengan prokratinasi, tapi kemudian ia akan merasa bersalah dan menjalani kehidupannya dengan rasa bersalah tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Tuckman (Septiani & Hasanatunnisa, 2023) Terdapat tiga aspek prokrastinasi akademik yaitu aspek kecenderungan untuk menunda, kecenderungan melakukan hal-hal yang menyenangkan, kecenderungan untuk menyalahkan orang lain.

Aspek pertama adalah kecenderungan untuk menunda, adalah kecendrungan untuk membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu diprioritaskan demi melakukan hal-hal lain yang kurang penting, aspek kedua adalah kecenderungan melakukan hal-hal yang menyenangkan, adalah kencendrungan untuk merasa keberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau jika memungkinkan akan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan. aspek yang ketiga adalah kecenderungan untuk menyalahkan, adalah Merupakan kencenderungan untuk menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan suatu yang ditundanya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa permasalahan prokrastinasi akademik banyak terjadi di Indonesia. Munawaroh, Alhadi dan Saputra (2017) menunjukkan bahwa sebanyak 77% siswa yang menjadi respondennya memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang dan 17% mengalami prokrastinasi akademik tinggi. Selain itu, penelitian oleh (Permana, 2019) menunjukkan bahwa presentase siswa yang mengalami prokrastinasi akademik rendah, sedang dan tinggi hampir setara, di mana pada penelitian tersebut diketahui bahwa

sebanyak 43 dari 158 siswa jurusan IPA mengalami prokrastinasi akademik tinggi dan 50 dari 159 siswa jurusan IPS mengalami tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Tercatatnya siswa-siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi membuktikan bahwa permasalahan ini masih belum sepenuhnya teratasi sehingga membutuhkan program intervensi pada mereka penting untuk dilakukan.

Juliawati (2020) dalam penelitiannya di sebuah sekolah di Kota Padang mengungkapkan bahwa 60% siswa tergolong dalam kategori tinggi dalam hal prokrastinasi akademik, sedangkan 20% masuk kategori sedang dan 20% lainnya rendah. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa kerap menunda-nunda tugas tanpa alasan yang jelas merupakan sesuatu yang lazim terjadi (Ilyas & Suryadi, 2021).

Hal tersebut pun serupa dengan hasil wawancara awal peneliti di SMA Muhammadiyah Karawang, melalui pertemuan dengan guru BK mengungkapkan bahwa banyak siswa menganggap penugasan tidak penting dan menunda tugas sebagai hal biasa. Guru BK menyampaikan bahwa kebiasaan ini karena kecanduan media sosial, dan sebagian besar siswa tidak menyadari dampaknya terhadap prestasi akademik. Meski telah ada keluhan dari guru mata pelajaran yang disampaikan melalui wali kelas, penanganan dari guru BK masih terbatas pada layanan klasikal tanpa intervensi khusus terhadap pengaruh media sosial.

Kemudian diperkuat pula oleh survey pra-penelitian yang dilakukan peneliti di SMA Muhammadiyah Karawang, yang disebar ke 62 siswa mengisi kuesioner tentang prokrastinasi, hasilnya 45 atau sekitar 72,5% diantaranya melakukan

penundaan mengerjakan tugas dan menunjukkan indikasi kecanduan media sosial tiktok, temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki intensitas penggunaan TikTok yang tinggi, yang berpotensi memengaruhi perilaku akademik mereka, termasuk kecenderungan melakukan prokrastinasi. Jika siswa menunda-nunda tugas akan berdampak buruk pada siswa yang melakukan prokrastinasi, kemudian alasan beberapa siswa melakukan prokrastinasi akademik karena siswa kesulitan mengelola waktu dan tidak memiliki dorongan untuk mengerjakan tugas sekolah, malas mengerjakan tugas serta menganggap bahwa pengumpulan tugas sekolah memiliki tenggat waktu yang cukup lama sehingga membuat siswa mengalihkan perhatiannya untuk hal-hal yang menyenangkan.

Hal ini juga dikarenakan di sekolah SMA Muhammadiyah Karawang memperbolehkan siswa nya membawa Handphone akan tetapi sesuai dengan peraturan sekolah dan terdapat penundaan penugasan berada 72,5% dipresentasikan dari hasil pra penelitian yang di dapat pada siswa SMA Muhammadiyah Karawang yang diakibat kan kecanduan media sosial melalaikan tanggung jawab dengan penugasan yang diberikan hal ini mengakibatkan siswa tidak aktif di dalam kelas, kurangnya interaksi sebagai siswa membuat wali kelas melaporkan tindakan siswa kepada guru BK terkait proses pembelajaran didalam kelas atas ketidak puasan pencapaian dalam pembelajaran.

Bila dikaitkan dengan aspek prokrastinasi akademik, pada aspek kecenderungan melakukan hal hal yang menyenangkan, yang dimana siswa lebih banyak menghabiskan waktu melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti, membuka sosial media, kemudian pada urutan kedua pada aspek kecenderungan

dalam melakukan sesuatu seperti siswa malas mengerjakan tugas dan akhirnya menunda-nunda tugas nya, yang ketiga aspek kecenderungan untuk menyalahkan orang lain seperti menyalahkan guru karna memberikan deadline tugas yang terlalu cepat.

Menurut Tuckman (dalam Jamila, 2020) fenomena prokrastinasi akademik di kalangan remaja semakin meningkat seiring dengan tingginya penggunaan media sosial. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan menunda atau menghindari penyelesaian tugas akademik yang menjadi tanggung jawab siswa, meskipun menyadari konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Perilaku ini dapat mengakibatkan menurunnya prestasi akademik, meningkatkan stres, dan menghambat perkembangan keterampilan belajar (Harefa, 2020).

Menurut Tuckman (dalam Jamila, 2020) Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan penyelesaian tugas akademik secara sadar dan sengaja, meskipun individu mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif pada hasil belajar, salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kecanduan media sosial yaitu karena tidak teraturnya waktu (*time disorganization*) yang menjelaskan bahwa waktu yang dihabiskan di media sosial menggeser waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas produktif, termasuk belajar. Ketika siswa menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial, mereka kehilangan waktu efektif untuk mengerjakan tugas, sehingga meningkatkan kemungkinan prokrastinasi.

lalu hasil penelitian yang dilakukan Catrunada & puspitawati (2022) juga menyatakan bahwa Ketidakteraturan waktu mengacu pada kondisi di mana

seseorang tidak memiliki perencanaan yang jelas, tidak mampu menentukan prioritas, atau gagal mengalokasikan waktu secara efektif untuk setiap kegiatan yang harus dilakukan. Dalam konteks akademik, hal ini sering terlihat pada siswa yang tidak memiliki jadwal belajar yang terstruktur, tidak menentukan target harian, Akibatnya, mereka menjadi terburu-buru mendekati tenggat waktu atau bahkan tidak menyelesaikannya sama sekali. Hal ini memperparah pola prokrastinasi akademik dan menurunkan prestasi belajar.

Kemajuan teknologi telah menyediakan beragam media yang dimanfaatkan manusia sebagai sarana komunikasi. Salah satunya adalah media sosial, yang memungkinkan pengguna untuk berbagi informasi seperti pesan, foto, maupun tautan video dengan banyak orang. Di Indonesia, jumlah pengguna aktif media sosial tercatat mencapai 170 juta orang. Ini berarti pada Januari 2021, sekitar 61,8% dari total penduduk Indonesia menggunakan media sosial. Jumlah ini meningkat sebesar 12,35%, menjadi 191 juta pengguna pada Januari 2022 (Mahdi, 2022).

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengarah pada kecanduan, yang didefinisikan Al-menayes (dalam Suka & Efauzi, 2022) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan oleh remaja bisa memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis, seperti terganggunya waktu tidur dan pengabaian terhadap tugas sekolah. Kecanduan media sosial merupakan kondisi di mana seseorang tidak mampu mengontrol penggunaan media sosial yang terlalu sering dan berlebihan, sehingga menimbulkan dampak negatif baik secara psikologis maupun sosial (Hartinah et al., 2020). Kecanduan media sosial pada remaja ditandai dengan beberapa gejala seperti terus-menerus memikirkan media

sosial, merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses media sosial, dan mengabaikan aktivitas penting lainnya untuk bermain media sosial (Griffiths, 2019)

Saat ini, TikTok merupakan salah satu media sosial yang paling sering digunakan oleh remaja. TikTok termasuk dalam kategori media audio visual karena menyajikan konten dalam bentuk video yang dapat ditonton dan didengarkan. Laporan dari Hootsuite (Riyanto, 2021) menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna media sosial adalah siswa sekolah. Banyak siswa yang menyukai penggunaan media sosial TikTok karena platform ini mampu menghibur mereka saat merasa bosan.

Salah satu media sosial yang memiliki pengaruh besar terhadap perilaku remaja saat ini adalah TikTok. Berdasarkan laporan *We Are Social* (Kemp, 2023), TikTok menjadi salah satu aplikasi dengan jumlah pengguna aktif terbanyak di Indonesia, mencapai lebih dari 109 juta pengguna pada tahun 2023. Menurut Arina (2023), kecanduan TikTok dapat ditandai dengan kesulitan mengendalikan durasi penggunaan, rasa cemas saat tidak mengakses aplikasi, dan penurunan minat terhadap aktivitas lain, termasuk tugas akademik.

Alasan penelitian ini hanya memfokuskan pada TikTok adalah karena karakteristik konten dan algoritma rekomendasi yang dimilikinya sangat berbeda dibandingkan media sosial lain. TikTok dirancang untuk menampilkan video singkat yang menarik secara visual, disesuaikan dengan preferensi pengguna, dan diperbarui secara terus-menerus (*infinite scroll*). Mekanisme ini mampu memicu *compulsive use* atau penggunaan berulang tanpa disadari, yang pada akhirnya dapat menyita waktu pengguna secara signifikan Montag et al., (2021). Berbeda dengan

media sosial lain seperti Instagram atau Facebook, TikTok lebih menekankan pada *short-form video* berdurasi 15–60 detik dengan algoritma For You Page (FYP) yang menampilkan konten sesuai preferensi pengguna, sehingga memicu binge-watching dan perilaku kompulsif yang terbukti lebih adiktif karena merangsang *dopamine hit* lebih cepat Zhang et al., (2022). Oleh sebab itu, TikTok dipandang lebih berpotensi memicu prokrastinasi akademik di kalangan siswa dibandingkan media sosial lainnya.

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Rasmitasari et al. (2022), Studi ini dilakukan pada siswa SMA N 3 Sragen dengan hasil bahwa intensitas penggunaan TikTok mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan. Dengan 63,2% siswa berada di kategori intensitas tinggi, fenomena ini menunjukkan bahwa TikTok menjadi salah satu faktor dominan dalam penundaan tugas akademik.

Putri & Fadillah (2023) telah melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan TikTok lebih dari 2 jam per hari berpengaruh signifikan terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik. Siswa mengalami kesulitan mengelola waktu, kehilangan fokus belajar, serta menunjukkan kecenderungan menghindari tugas sekolah, Mereka juga mengaku “lebih nyaman membuka TikTok” ketika merasa malas atau lelah belajar, yang memperparah penundaan tugas akademik.

Berdasarkan pemaparan yang telah disampaikan mengenai prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah Karawang, peneliti tertarik untuk melakukan kajian terkait dengan fenomena prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah Karawang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh kecanduan media sosial TikTok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah Karawang?”

C. Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan masalah dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh kecanduan media sosial TikTok terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah Karawang.

D. Manfaat penelitian

1. Teoritis

Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya terkait pemahaman tentang hubungan antara penggunaan media sosial TikTok dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

2. Praktisi

Manfaat praktis ini dapat menambah informasi mengenai kondisi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa SMA Muhammadiyah Karawang dan menjadi tambahan wawasan untuk memahami perilaku prokrastinasi akademik.

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman mengenai pengaruh kecanduan media sosial tiktok terhadap perilaku prokrastinai akademik bagi siswa SMA agar mengurangi perilaku menunda tugas yang diberikan oleh guru.

b. Bagi Sekolah SMA Muhammadiyah Karawang

Diharapkan dapat membantu memeberikan informasi khususnya pada konselor sekolah dan guru dalam upaya membimbing dan memotivasi siswa untuk kemajuan prestasi siswa dengan mengurangi prokrastinasi akademik dalam usaha pencapaian prestasi belajar siswa.

