

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP XAVERIUS 1
BANDAR LAMPUNG DAN IMPLIKASINYA TERHADAP
BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH**

Skripsi

Oleh

**Bernadetta Retisa Kusumaningtyas
2113052039**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP XAVERIUS 1 BANDAR LAMPUNG DAN IMPLIKASINYA TERHADAP BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH

Oleh

BERNADETTA RETISA KUSUMANINGTYAS

Masalah dalam penelitian ini yaitu penundaan pengerjaan tugas akademik karena penggunaan media sosial *Instagram*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling di sekolah. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Populasi pada siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung sebanyak 273 dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden yang diambil dengan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala penggunaan media sosial *Instagram* dan skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh peneliti. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat arah hubungan positif antara penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik namun kekuatan hubungannya rendah. Nilai korelasi $r_{hitung} 0,371 > r_{tabel} 0,195$ dengan taraf signifikansi $p=0,001$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial *Instagram* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya semakin rendah penggunaan media sosial *Instagram* semakin rendah prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: prokrastinasi akademik, penggunaan media sosial *Instagram*, implikasi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN INSTAGRAM SOCIAL MEDIA USE AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN XAVERIUS 1 JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS BANDAR LAMPUNG AND ITS IMPLICATIONS FOR GUIDANCE AND COUNSELING IN SCHOOLS

By

BERNADETTA RETISA KUSUMANINGTYAS

The problem in this study is the delay in the completion of academic tasks that occurs due to the use of Instagram social media. This study aims to determine the relationship between the use of Instagram social media and academic procrastination in students of SMP Xaverius 1 Bandar Lampung and its implications for guidance and counseling in schools. The method used in this study is quantitative correlation. The population of Xaverius 1 Bandar Lampung Junior High School students is 273 with a sample of 100 respondents taken by purposive sampling. The data collection technique used the Instagram social media usage scale and the academic procrastination scale developed by the researcher. The data analysis technique used is product moment correlation. The results of this study show that there is a positive relationship between Instagram social media use and academic procrastination, but the strength of the relationship is low. The correlation value of r_{is} calculated $0.371 > r_{table}$ is 0.195 with a significance level of $p=0.001$. So H_0 was rejected and H_a was accepted. Based on these results, it can be concluded that the higher the use of Instagram social media, the higher the academic procrastination, and vice versa, the lower the use of Instagram social media, the lower the academic procrastination.

Keywords: academic procrastination, use of Instagram social media, implications

**HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP XAVERIUS 1
BANDAR LAMPUNG DAN IMPLIKASINYA TERHADAP
BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH**

Oleh

BERNADETTA RETISA KUSUMANINGTYAS

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
ISTAGRAM DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA SMP XAVERIUS 1
BANDAR LAMPUNG DAN IMPLIKASINYA
TERHADAP BIMBINGAN DAN KONSELING DI
SEKOLAH**

Nama Mahasiswa : **Bernadetta Retisa Kusumaningtyas**

NPM : **2113052039**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi
NIP. 198005012008122002

Dosen Pembimbing II

Redi Eka Adriyanto, M.Pd., Kons.
NIP. 198101232006041003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi



Sekretaris

: Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons



Penguji Utama

: Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 21 Mei 2025

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bernadetta Retisa Kusumanintyas
NPM : 2113052039
Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling/Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul "Hubungan Penggunaan Media Sosial *Instagram* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah" Tersebut asli dan hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dapat di rujuk sumber, penulis dan terdapat dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat di gunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 21 Mei 2025



Bernadetta Retisa Kusumanintyas
NPM 2113052039

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Bernadetta Retisa Kusumaningtyas, Lahir di Simpang Agung, Kabupaten Lampung Tengah pada tanggal 17 Juni 2003. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara di keluarga. Putri dari Bapak Andreas Sancoko dan Ibu Maria Titi Widoretno.

Berikut merupakan riwayat pendidikan formal yang pernah di tempuh.

1. TK Xaverius Kotabumi pada tahun 2008 lulus pada tahun 2009
2. SD Xaverius Kotabumi pada tahun 2009 lulus pada tahun 2015
3. SMP Xaverius Kotabumi pada tahun 2015 lulus pada tahun 2018
4. SMA Fransiskus Bandar Lampung pada tahun 2018 lulus pada tahun 2021

Pada tahun, 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama masa studi, penulis aktif dalam kegiatan organisasi diantaranya sebagai Kepala Bidang Pengembangan Diri di Unit Kegiatan Mahasiswa Katolik (UKM Katolik) pada tahun 2023. Penulis juga aktif sebagai anggota bidang akademik dalam Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (FORMABIKA). Selain itu, penulis juga aktif sebagai anggota pada Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP).

Pada bulan Januari-Februari 2024, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata dan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (KKN-PLP) di SMP Negeri 1 Tanjungsari, Kabupaten Lampung Selatan.

MOTTO

“Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari besok, karena hari besok mempunyai kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari cukuplah untuk sehari”

(Matius 6:34)

“Jika hidup kita serahkan pada pengharapan dalam Tuhan, maka hidup kita mendapatkan hujan berkat dan hidup kita ada campur tangan Tuhan. Karena Tuhan bekerja dengan cara-Nya bukan dengan cara kita”- Homili Misa Minggu Paskah III, 4 Mei 2025, Gereja Katolik Santo Yohanes Rasul Kedaton.

“Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu”

(1 Korintus 10:13)

“Jangan bandingkan kamu dengan orang lain, jarak tempuh, jarak terbang dan tujuannya pasti berbeda. Namun maknailah bagaimana dan apa saja yang kamu lalui.”

(Bernadetta Retisa)

PERSEMBAHAN

Dalam nama Bapa, Putra dan Roh Kudus kupersembahkan karya kecilku ini kepada:

Ibuku Tercinta

Ibu Maria Titi Widoretno

Yang tidak pernah berhenti memberikan doa, semangat dan motivasi untuk penulis. Ibu yang hebat yang selalu mengusahakan yang terbaik untuk anak-anaknya dengan tenaganya sendiri. Yang sudah mengeluarkan keringat demi menghidupi kedua anaknya. Semoga, ibu selalu diberikan Kesehatan dan dilindungi setiap hari oleh Tuhan.

Adikku Tersayang

Rafael Bagas Lionel Inkristo, yang selalu penyemangat dan motivasi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga kamu menjadi lebih baik dibanding penulis.

Kepada diri sendiri yang sudah bertahan sejauh ini yang telah menyelesaikan dengan baik apa yang telah di mulai. Terima kasih selalu merayakan diri sendiri, walaupun terkadang putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu berusaha, bangkit dan tidak pernah lelah untuk mencoba. Selalu memutuskan untuk tidak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini, dan selalu berharap akan pertolongan dari Tuhan.

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kehadiran Allah Bapa, Tuhan Yesus Kristus, Roh Kudus serta Bunda Maria atas berkat, kasih, dan perlindungan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling di Sekolah”**. Skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat bagi penulis mencapai gelar Sarjana Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.

Penulis dengan segala keterbatasan ilmu dan pengalaman ilmu sudah berupaya untuk menyusun setiap lembar bab perbab skripsi ini sesuai dengan kaidah penelitian ilmiah dan ketentuan yang ditetapkan oleh universitas. Sebagai manusia biasa yang memiliki keterbatasan, tentunya tugas Skripsi ini masih belum dapat dikatakan sempurna. Sehingga ini menjadi refleksi penting penulis untuk terus mendalami pemahaman dan pengetahuan agar menjadi lebih baik di kemudian hari, sekaligus penulis sangat terbuka dengan kritikan yang membangun.

Skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Suatu kebanggaan bagi Penulis melalui sanwacana ini mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang berkenan untuk membantu selama proses penyelesaian skripsi ini, diantaranya:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeila Afriani., D.E.A., I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidhin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung dan selaku dosen pembahas yang telah bersedia meluangkan waktunya serta memberikan banyak saran dan bimbingan kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
5. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing akademik, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Ibu yang telah bersedia dan sabar dalam membimbing, meluangkan waktu untuk berdiskusi dan mengarahkan penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak Redi Eka Andrianto, M.Pd., Kons selaku pembimbing kedua, penulis ucapkan Terima kasih banyak karena telah memberikan banyak saran, bimbingan dan nasehat kepada penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Bapak, Ibu dosen dan staf Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah banyak memberikan ilmu, wawasan dan keterampilan selama penulis menempuh pendidikan sebagai mahasiswa di Universitas Lampung.
8. Tercinta, Almamater Universitas Lampung
9. Kepala Sekolah, Tim BK, para guru dan karyawan SMP Xaverius 1 Bandar Lampung Yayasan Lembaga Miryam yang telah membantu dan memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Tak lupa juga penulis ucapkan Terima kasih atas doa-doanya serta pemberian semangat dan dukungan setiap hari sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada siswa dan siswi kelas 7,8 dan 9 SMP Xaverius 1 Bandar Lampung, yang telah berkenan untuk penulis jadikan sampel pada penelitian skripsi ini. Terkhusus siswa dan siswi kelas 9 yang selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Kepada ibu penulis, Ibu Maria Titi Widoretno, Terima kasih tak terhingga penulis ucapkan atas jerih payah dan keringat yang selalu ibu usahakan untuk anak pertamanya ini untuk menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus yang ibu berikan setiap hari dan menyebut

nama penulis dalam setiap doa. Terima kasih ibu tidak pernah mengeluh dan selalu mengusahakan yang terbaik untuk penulis, walaupun ibu berjuang sendiri di dunia ini untuk kedua anaknya. Terima kasih ibu sudah menjadi seorang ibu yang kuat, yang mengajarkan arti sabar, rendah hati dan mengasihi. Terima kasih atas perhatian, semangat dan kasih sayang tanpa batas yang ibu berikan kepada penulis dari penulis lahir ke dunia dan sampai detik ini.

12. Adik penulis satu-satunya yang paling penulis sayangi dan banggakan Rafael Bagas Lionel Inkristo, terima kasih atas canda tawa, suka dan duka, serta kasih dan sayang yang kita lalui bersama. Terima kasih telah memberikan doa dan harapan kepada penulis. Tempuhlah pendidikan setinggi-tingginya, carilah panggilan dalam hidupmu, tumbuh lebih baik di banding diri penulis.
13. Kakek dan Nenek tersayang Bapak Agustinus Budiono dan Ibu Yuliana Suparti, terima kasih uti atas kasih sayang perhatian yang diberikan serta merawat penulis dari penulis lahir ke dunia ini hingga detik ini. Terima kasih akung telah menggantikan sosok ayah kepada penulis, memberikan motivasi dan dukungan yang selalu membuat penulis percaya bahwa penulis mampu menyelesaikan gelar sarjana hingga akhir. Kakung, sangat berperan penting dalam perjalanan hidup penulis sampai kapanpun. Uti dan Kakung, semoga Tuhan selalu berkati hidup dan memberikan kesehatan selalu.
14. Seseorang spesial yang saat ini bersama penulis, yang tidak dapat penulis sebutkan namanya tetapi selalu menjadi rumah untuk penulis. Terima kasih sudah hadir di hidup penulis disaat penulis mulai untuk menulis skripsi hingga selesai dan terima kasih atas doa yang tak pernah putus yang selalu di berikan kepada penulis. Terima kasih untuk selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya demi membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih selalu menjadi tempat pendengar yang baik bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan gelar sarjana ini. Semoga Tuhan selalu menyertai dan membimbing dimanapun kamu berada.
15. Keluarga besar bapak Agustinus Budiono, terima kasih Mama Tety, Bulik Lusi, Bulik Suster, Pakde Budi dan Om Lukas, atas doa dan semangat yang selalu di berikan kepada penulis. Dan saudara sepupu penulis Devina, Ayu, Nathania, Andaru, Arion. Terima kasih atas doa yang selalu di berikan kepada penulis

walaupun terpisah oleh jarak namun doa dan harapan selalu dipanjatkan kepada penulis.

16. Dewa Ayu Komang Monica Wideasari, Maria Widhi Majesta Adiwena dan Angela Fety Meilani, merupakan sahabat penulis sejak SMA Terima kasih atas semangat dan doa yang di berikan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi tempat untuk berbagi cerita suka dan duka yang dialami dalam kehidupan ini serta menjadi sahabat terbaik penulis.
17. Bernadetta Novi Yuliani dan Rana Khairunnisa sahabat penulis sejak duduk di bangku SD hingga SMP. Walaupun kita terpisah jarak penulis ucapkan terima kasih karena selalu memberikan doa dan semangat. Semoga kalian berdua selalu dilindungi oleh Tuhan dimanapun kalian berada.
18. Teman-teman terbaik penulis dimasa kuliah ini, Dhea Puspita, Zia Amelia, Lilis Setiawati, Irenne Naviza Ayuningtias, Dhafa Chhairunnisa, Restu Widya Ningrum, Kinanti Tri Handayani, Jeni Ernilia terima kasih untuk doa-doanya dan semangat yang selalu di berikan kepada penulis. Terima kasih membantu penulis dalam proses pengerjaan skripsi, semoga ilmu yang kalian bagikan kepada penulis akan selalu bertambah amin.
19. Teman-teman KKN penulis, Nanda Sastya Purwaningtyas, Nistyani Anggraini, Chyntia Shafa Nabila, Zahra Dzaki Azbira, Azizah Sapta Agustina, Ilham Pratama, Anwar Arya Dwipa Effendi, terima kasih telah menjadi teman terbaik, dari yang tidak kenal sampai menjadi saudara. Terima kasih atas doa dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis. Terima kasih juga menjadi tempat untuk berbagi canda dan cerita bersama.
20. UKM Katolik Universitas Lampung, yang telah menjadi rumah untuk tumbuh dalam iman dan melayani sesama. Terima kasih atas persaudaraan dalam iman, atas kebersamaan dan kehangatan yang penulis rasakan disini sehingga menjadi rumah kedua bagi penulis.
21. Teman-teman program studi bimbingan dan konseling angkatan 2021 terutama kelas A. Terima kasih telah membuat canda tawa dan mengukir semangat di masa perkuliahan ini, semoga kalian sukses selalu dimanapun kalian berada.
22. Teman-teman penulis di dunia kerja Lidia Ayu C, S.Psi dan Veronika Asih, S.Pd. Terima kasih telah menjadi kakak bagi penulis, terima kasih atas doa,

semangat, motivasi yang diberikan penulis hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

23. Kakak tingkat penulis selama dibangku perkuliahan, Agnesia Pusparara yang selalu dengan sabar membantu penulis dalam mengerjakan skripsi dan mengarahkan penulis dalam mengurus segala sesuatu yang berkaitan dengan skripsi ini. Semoga kebaikan kakak dibalas oleh Tuhan.

Semoga Tuhan memberikan balasan yang lebih besar untuk semua orang atas kebaikan dan bantuannya selama ini. Hanya doa dan ucapan terima kasih yang dapat diberikan. Akhir kata, penulis menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini masih belum sempurna. Sehingga penulis mengharapkan permemberian saran yang membangun.

Bandar Lampung, 21 Mei 2025
Penulis

Bernadetta Retisa Kusumaningtyas

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 I. PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
1.7 Kerangka Pikir	8
1.8 Hipotesis	9
 II. TINJAUAN PUSTAKA.....	 11
2.1 Prokrastinasi Akademik.....	11
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	11
2.1.2 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	13
2.1.3 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik.....	15
2.1.4 Aspek-Aspek Prokrastinasi.....	17
2.1.5 Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik	19
2.2 Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	21
2.2.1 Penggunaan Media.....	21
2.2.2 Media Sosial	22
2.2.3 <i>Instagram</i>	23
2.2.4 Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	25
2.2.5 Fitur <i>Instagram</i>	26
2.2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	29
2.2.7 Aspek-aspek Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	30
2.2.8 Dampak Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	32
2.3 Bimbingan dan Konseling	34

2.3.1 Pengertian Bimbingan dan Konseling	34
2.3.2 Tujuan Bimbingan dan Konseling	35
2.3.3 Fungsi Bimbingan dan Konseling	36
2.3.4 Bidang dalam Bimbingan dan Konseling	38
2.3.5 Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling	39
2.4 Penelitian Relevan	41
III. METODOLOGI PENELITIAN	44
3.1 Metode Penelitian	44
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	44
3.3 Populasi dan Sampel	44
3.4 Variabel Penelitian	46
3.5 Definisi Operasional	46
3.5.1 Prokrastinasi Akademik	47
3.5.2 Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	47
3.6 Teknik Pengumpulan Data	48
3.7 Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen	52
3.7.1 Uji Validitas	52
3.7.2 Uji Reliabilitas	55
3.8 Teknik Analisis Data	56
3.8.1 Uji Normalitas	57
3.8.2 Uji Linieritas	57
3.8.3 Uji Hipotesis	58
3.9 Prosedur Penelitian	59
3.9.1 Persiapan penelitian	59
3.9.2 Pelaksanaan penelitian	60
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	61
4.1 Hasil dan Penelitian	61
4.1.1 Gambaran Tentang Jumlah Responden Penelitian	61
4.1.2 Gambaran Tentang Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	61
4.1.3 Gambaran Tentang Prokrastinasi Akademik	63
4.1.4 Presentase Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	65
4.1.5 Presentase Prokrastinasi Akademik	66
4.1.6 Analisis Jenis Kelamin dengan Variabel Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	67
4.1.7 Analisis Jenis Kelamin dengan Variabel Prokrastinasi Akademik ...	68
4.1.8 Analisis Hasil Penelitian	69
4.2 Pembahasan	73
4.3 Keterbatasan Penelitian	81
V. KESIMPULAN DAN SARAN	82
5.1 Kesimpulan	82
5.2 Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	92

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung	45
2. Kategori Jawaban Skala Likert	49
3. Kisi-kisi Skala Prokrastinasi Akademik.....	50
4. Kisi-kisi Skala Penggunaan Media Sosial Instagram.....	51
5. Hasil Uji Reliabilitas	56
6. Uji Normalitas.....	57
7. Uji Linieritas	58
8. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	59
9. Korelasi <i>Product Moment</i>	59
10. Kategorisasi Data	62
11. Deskripsi Data Mean, Standar Deviasi, Nilai Minimum, Nilai Maksimum ...	62
12. Distribusi Kategori Frekuensi Penggunaan Media Sosial Instagram.....	62
13. Rumus Kategori data variabel.....	64
14. Deskripsi Data Mean, Standar Deviasi, Nilai Minimum, Nilai Maksimum ...	64
15. Distribusi Kategori Frekuensi Prokrastinasi Akademik.....	64
16. Nilai rata-rata berdasarkan Jenis Kelamin terhadap Variabel Penggunaan Media Sosial Instagram.....	67
17. Nilai rata-rata berdasarkan Jenis Kelamin terhadap Variabel Prokrastinasi Akademik.....	68
18. Uji Normalitas.....	70
19. Uji Linearitas.....	70
20. Uji Hipotesis	71

21. Interpretasi nilai r	71
--------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir	9
2. Diagram jumlah responden	61
3. Diagram Batang penggunaan media sosial Instagram	63
4. Diagram Batang Prokrastinasi Akademik.....	65
5. Diagram Batang Penggunaan Media Sosial Instagram.....	66
6. Diagram Batang Prokrastinasi Akademik.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Prokrastinasi Akademik	93
2. Skala Penggunaan Media Sosial Instagram	96
3. Uji Valid Prokrastinasi Akademik	99
4. Tabel Hasil Uji Validitas Variabel Prokrastinasi Akademik	108
5. Uji Validi Penggunaan Media Sosial Instagram	109
6. Tabel Hasil Uji Validitas Variabel Penggunaan Media Sosial Instagram	117
7. Uji Validitas Prokrastinasi Akademik.....	119
8. Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik.....	120
9. Uji Validitas Penggunaan Media Sosial Instagram.....	121
10. Uji Reliabilitas Penggunaan Media Sosial Instagram	122
11. Lembar Uji Ahli Instrumen.....	123
12. Tabulasi Hasil Instrumen Penggunaan Media Sosial.....	126
13. Tabulasi Hasil Instrumen Prokrastinasi Akademik.....	129
14. Tabulasi Hasil Tingkat Presentase Penggunaan Media Sosial Instagram.....	132
15. Tabulasi Hasil Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	135
16. Hasil Uji Normalitas	138
17. Hasil Uji Linearitas	139
18. Hasil Uji Hipotesis	141
19. Perhitungan Jenis Kelamin dengan Prokrastinasi Akademik.....	142
20. Perhitungan Jenis Kelamin dengan Prokrastinasi Akademik.....	143
21. Dokumentasi	144

22. Surat Izin Penelitian	145
23. Surat Balasan Penelitian.....	146

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di era sekarang ini, siswa SMP seharusnya mampu mengelola waktu secara efektif, memprioritaskan tugas akademik, dan menggunakan media sosial secara bijak sebagai alat pendukung pembelajaran. Namun, realita yang terjadi seringkali berbeda. Banyak siswa terjebak dalam siklus prokrastinasi, menunda tugas hingga menit-menit terakhir. Prokrastinasi yang dilakukan oleh siswa ini sering disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan dalam menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang berkaitan dengan studi, seperti mengerjakan PR, belajar untuk ujian atau menyelesaikan tugas proyek. Sering kali, siswa lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan tugas yang harus mereka lakukan.

Hal ini diperkuat dengan pernyataan (Ferrari dkk, dalam Nurjan 2020) bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan dalam menyelesaikan tugas akademik dan pengumpulan tugas tidak sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Atau bisa diartikan dengan prokrastinasi akademik adalah kecenderungan umum atau kebiasaan menunda-nunda apa yang diperlukan untuk mencapai beberapa tujuan. Prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang dengan sengaja. Perilaku prokrastinasi akademik yaitu menghindari tugas akademik dan menyebabkan siswa mengalami kegagalan pada akademik.

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan dalam merespon tugas akademik, baik menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara

rencana dengan kinerja aktual dan memilih melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas harus dikerjakan (Novia dkk,2017).

Prokrastinasi akademik bisa dikemukakan oleh beberapa faktor, seperti rasa malas, takut gagal dan merasa tugas yang diberikan terlalu sulit. Dari faktor- faktor tersebut berakibat bahwa sering siswa merasa buru-buru ketika mendekati tenggat waktu. Faktor- faktor ini dapat di perkuat oleh pendapat ahli bahwa faktor prokrastinasi ada 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal, yang artinya faktor yang dari dalam diri individu dan dari luar individu (Ferrari dkk, dalam Nurjan 2020).

Pada individu yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dapat di tandai dengan beberapa ciri, bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik antara lain: (1). Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, (2). Keterlambatan mengerjakan tugas, (3). Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, (4) melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Ferrari telah mengidentifikasi beberapa ciri khas prokrastinasi akademik yang relevan dengan fenomena ini. Pemahaman terhadap ciri-ciri ini dapat memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana perilaku penundaan berkaitan dengan penggunaan berlebihan media sosial, khususnya *Instagram*, di kalangan remaja (Ferrari dkk, dalam Nurjan 2020).

Siswa melakukan penundaan banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia sehingga tugas-tugas menjadi terlupakan, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi juga sering dihubungkan dengan berbagai faktor, salah satunya adalah penggunaan media sosial yang semakin meningkat dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial khususnya *Instagram*, telah menjadi media sosial yang sangat digemari dan populer dikalangan remaja dan pelajar. Dengan zaman yang semakin berkembang, fitur-fitur dalam *Instagram* juga sangat menarik seperti foto, video, podcast, music dan cacatan pada stories *Instagram*. Daya Tarik tersebut sering kali mengalihkan perhatian pelajar dan tugas-tugas akademik yang dapat memperburuk perilaku prokrastinasi.

Penggunaan media sosial dapat menyebabkan siswa mengabaikan tanggung jawab akademik dengan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar dan mengerjakan tugas tetapi dihabiskan untuk membuka media sosial *Instagram*. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial cenderung mengalami penurunan disiplin dalam belajar. Dalam konteks pendidikan, siswa yang sering melakukan prokrastinasi sering kali merasa tertekan menjelang tenggat waktu. Dengan peningkatan prokrastinasi dengan penggunaan *Instagram* yang membuat siswa menggunakan media sosial *Instagram* setiap saat. Di Indonesia, jumlah pengguna *Instagram* hingga Juli 2021 sebesar 91,77 juta pengguna. *Instagram* berada di urutan ketiga sebagai platform media sosial yang paling sering digunakan, setelah YouTube dan WhatsApp. (Widyaputri dkk,2022). Data lain menyebutkan bahwa Indonesia memiliki pengguna *Instagram* sebanyak 85,3% menempati urutan ke 2 setelah *Whatsapp* (Riyanto, 2024).

Penggunaan media sosial, terutama *Instagram*, telah meningkat secara signifikan di kalangan remaja, termasuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Data terbaru menunjukkan bahwa *Instagram* memiliki lebih dari 1,5 miliar pengguna aktif di seluruh dunia, dengan sekitar 33% pengguna berusia antara 13 hingga 17 tahun (Statista,2023). Hal ini menunjukkan bahwa *Instagram* menjadi salah satu platform paling dominan dalam keseharian remaja. Kondisi ideal, siswa yang memiliki prokrastinasi rendah akan menunjukkan perilaku untuk dapat membagi waktu antara belajar dan menggunakan media sosial *Instagram*. Rata-rata Media sosial yang paling banyak digemari oleh siswa *Instagram* dengan durasi waktu bermain sosial media bila diakumulasi yaitu rata- rata lebih dari 5 jam perhari. Sedangkan untuk waktu belajar dirumah hanya 2 jam perhari dan bahkan beberapa siswa tidak mengulas lagi pelajaran saat dirumah.(Habibah, 2023).

Penggunaan *Instagram* yang melebihi jam yang seharusnya dapat mengakibatkan penurunan motivasi dan kedisiplinan dalam penyelesaian tugas. Tekanan untuk memenuhi ekspektasi sosial yang ditampilkan di media sosial membuat banyak siswa lebih memilih untuk mengakses platform tersebut dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah. Kondisi ini menciptakan lingkaran prokrastinasi

yang sulit diputus, di mana siswa cenderung menunda tugas hingga mendekati batas waktu. Fenomena ini sangat relevan untuk diteliti pada siswa SMP, khususnya di SMP Xaverius 1 Bandar Lampung, mengingat masa remaja awal merupakan periode kritis dalam perkembangan. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Batasan usia remaja dapat menjadi 3 kelompok, yaitu 12-15 tahun termasuk remaja awal menurut Monks dalam (Rizkyta, 2017). Pemilihan siswa SMP sebagai subjek penelitian didasarkan pada teori perkembangan remaja yang menunjukkan bahwa pada usia ini (12-15 tahun), remaja mengalami pencarian identitas yang intens dan memiliki kebutuhan yang kuat untuk diterima oleh teman sebaya. Hal ini membuat mereka sangat rentan terhadap pengaruh media sosial. Pada masa ini, kemampuan pengambilan keputusan dan kontrol diri masih dalam tahap perkembangan, sehingga mereka lebih mudah terjebak dalam penggunaan media sosial yang berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 23 Juli 2024 di SMP Xaverius 1 Bandar Lampung menunjukkan bahwa terdapat permasalahan dalam hal prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini ditemukan saat guru memberikan perintah mengakses *smartphone* pada jam pelajaran yang digunakan untuk mengerjakan tugas, beberapa siswa tidak mematuhi dan memilih mengakses *Instagram* seperti melihat story *Instagram*, *explore* beranda *Instagram*, berswa foto dengan menggunakan filter *Instagram* dan siaran langsung pada saat di kelas untuk menunda mengerjakan tugas yang diberikan sehingga kurang fokus dalam pengerjaan. Beberapa siswa lain saat mengerjakan tugas tidak fokus dan diam-diam mengakses media sosial *Instagram*, yang mengakibatkan siswa tersebut terlambat mengumpulkan tugas. Pada istirahat, seharusnya *Smartphone* siswa harus dikumpulkan di depan kelas, namun ada siswa yang tidak patuh dan mengakses *Instagram* saat jam istirahat. Siswa kelas 8 ML mengatakan bahwa dirinya sering menunda tugas yang dinilai rumit yang perlu memerlukan fokus dan pemikiran yang mendalam lebih baik memilih kegiatan yang menyenangkan bermain *instagram* baru mengerjakan tugas.

Beberapa siswa kelas 9 SMP Xaverius 1 Bandar Lampung mengatakan bahwa mereka membuka *Instagram* di rumah lebih dari 5 jam dan pada saat belajar di

rumah mereka selingi sering membuka *Instagram* sehingga tugas mereka terlambat untuk selesai. Siswa berinisial NG mengatakan ”sebenarnya saya berniat mengerjakan tugas matematika, dan membuka HP untuk mencari refrensi, saya malah tergoda untuk membuka *instagram* karena ada notif. Terus saya membuka *instagram* menjadi berjam-jam karena banyak konten menarik di reels. Akhirnya tugas di kerjain sekitar jam 00.00 malam”. Prokrastinasi akademik yang mengakibatkan penggunaan media sosial *Instagram* juga mengakibatkan siswa enggan melakukan aktivitas lain saat sudah mengakses *Instagram*. Perilaku ini berpotensi mengganggu fokus belajar dan berkontribusi pada munculnya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik sendiri merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas akademik, yang dapat berdampak serius pada prestasi belajar siswa.

Fenomena prokrastinasi akademik dan penggunaan media sosial *Instagram* yang berlebihan di kalangan siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung memiliki implikasi yang signifikan terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mengatasi permasalahan ini, mengingat salah satu fungsi utamanya adalah membantu siswa dalam pengembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir. Kemampuan mengelola waktu dan prioritas merupakan keterampilan esensial yang perlu dikembangkan pada siswa SMP sebagai bagian dari kematangan pribadi dan akademik mereka.

Bimbingan dan konseling di sekolah dapat menjadi ujung tombak dalam mengidentifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa, terutama yang berkaitan dengan penggunaan media sosial *Instagram* yang berlebihan. Konselor sekolah dapat mengembangkan program intervensi yang komprehensif untuk membantu siswa memahami dampak negatif dari prokrastinasi dan penggunaan media sosial yang tidak terkendali terhadap prestasi akademik mereka.

Fenomena yang di dapatkan, maka dari itu peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kecanduan media sosial

Instagram pada siswa di SMP Xaverius 1 Bandar Lampung serta bagaimana implikasinya terhadap bimbingan dan konseling. Sehingga peneliti memberi judul penelitian ini “Hubungan Penggunaan Media Sosial *Instagram* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smp Xaverius 1 Bandar Lampung dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, dapat disimpulkan identifikasi masalah dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat siswa yang menunda mengerjakan tugas dan lebih memilih mengakses *Instagram* seperti melihat story, *explore*, berfoto dengan *filter* dan siaran langsung.
2. Terdapat Siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung yang tidak fokus dalam mengerjakan tugas yang di berikan.
3. Terdapat siswa belajar di rumah hanya 2 jam perhari dan menjadi pengguna media sosial *Instagram* mencapai rata-rata 5 jam perhari.
4. Terdapat siswa yang malas karena mengerjakan tugas yang dinilai rumit karena perlu memerlukan fokus dan pemikiran yang mendalam serta memilih kegiatan yang menyenangkan bermain *instagram* baru mengerjakan tugas

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dilakukan agar penelitian menjadi terarah, fokus dan tidak menyimpang dari sasaran. Adapun batasan masalah pada penelitian ini adalah hubungan penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling di sekolah.

1.4 Rumusan Masalah

Dari paparan latar belakang masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah yang ingin di peroleh dalam penelitian ini dengan mengetahui “Apakah terdapat hubungan penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik pada

siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling di sekolah?''.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling di sekolah.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengetahuan dan dapat digunakan sebagai acuan untuk salah satu sumber bacaan penelitian dan sumber referensi tentang penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling disekolah.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dalam dunia pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Manfaat yang diperoleh bagi penelitian ini ialah bagi:

1. Manfaat untuk sekolah

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi dan pengetahuan tambahan tentang penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling disekolah dan Membantu dalam merancang program edukasi tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bertanggung jawab.

2. Manfaat untuk guru Bimbingan dan Konseling.

Hasil penelitian ini membantu guru bimbingan dan konseling untuk membantu dalam mengidentifikasi siswa yang berisiko mengalami masalah prokrastinasi akademik akibat penggunaan *Instagram*.

3. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak negatif penggunaan *Instagram* terhadap prestasi akademik mereka.

4. Manfaat untuk peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber acuan dan referensi informasi tambahan.

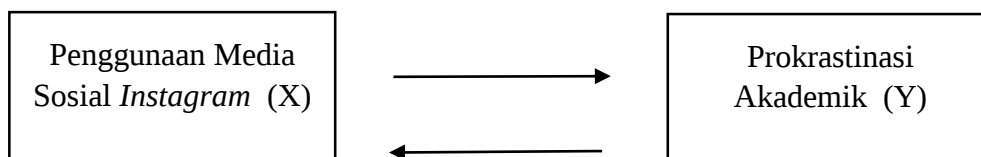
1.7 Kerangka Pikir

Kerangka berfikir merupakan model tentang bagaimana teori berhubungan dengan faktor yang diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Penelitian ini tentang hubungan penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling di sekolah. Penggunaan *Instagram* yang berlebihan, ditandai dengan frekuensi dan durasi penggunaan yang tinggi. Penggunaan *Instagram* yang tidak memperkirakan durasi dan frekuensi penggunaan ini diperkirakan memiliki dampak negatif terhadap perilaku akademik peserta didik, khususnya dalam bentuk prokrastinasi akademik.

Penggunaan media sosial *Instagram* dapat berdampak terhadap kehidupan akademik peserta didik. Penggunaan *Instagram* yang tidak memperkirakan durasi dan frekuensi dapat mengganggu manajemen waktu, mengurangi fokus belajar, dan mendorong siswa untuk menunda tugas-tugas akademik. Prokrastinasi akademik, yang merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian tugas-tugas akademik. Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan peserta didik, pada Sekolah Menengah Pertama. Perilaku prokrastinasi akademik dapat terlihat dari berbagai indikator, seperti penundaan memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam pengumpulan tugas, dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam tugas akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat penggunaan *Instagram* dan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung, serta bagaimana kedua faktor ini saling mempengaruhi. Diharapkan bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan *Instagram*, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh peserta didik. Implikasi dari penelitian ini terhadap Bimbingan dan Konseling di sekolah sangat luas. Dengan memahami dinamika antara prokrastinasi akademik dan penggunaan *Instagram*, konselor sekolah dapat mengembangkan pendekatan untuk membantu siswa mengatasi kedua masalah tersebut secara bersamaan.

Berdasarkan penjabaran diatas, penulis memiliki asumsi bahwa adanya hubungan antara penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung. Peneliti menjadikan sebagai alat ukur variabel terikat (Y) yaitu prokrastinasi akademik uraian diatas dapat digambarkan dalam paradigm pemikiran berikut:



Gambar 1. Kerangka Pikir

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini akan mengkaji tentang: “Hubungan Penggunaan Media Sosial *Instagram* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah.”

1.8 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dan perlu dibuktikan dengan kebenarannya menggunakan data atau fakta yang ada dan terjadi di lapangan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat Hubungan yang signifikan antara Hubungan Penggunaan Media Sosial *Instagram* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smp Xaverius 1 Bandar Lampung Dan

Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling di Sekolah”. Hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Terdapat hubungan antara Hubungan Penggunaan Media Sosial *Instagram* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung.

Ho: Tidak terdapat hubungan antara Hubungan Penggunaan Media Sosial *Instagram* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi awal mula pertama ditulis oleh Milgram bahwa masyarakatnya membutuhkan komitmen tinggi dan deadline untuk menurunkan timbulnya prokrastinasi. Prokrastinasi dalam bahasa Inggris disebut dengan *procrastination* dari kata bahasa latin yaitu *propcrastinare*. Kata *procrastinare* merupakan dua kata dari awalan *pro* yang artinya maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang artinya keputusan esok hari. Jadi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi memiliki arti menangguhkan atau menunda-nunda sampai hari berikutnya (Ferrari dkk, dalam Nurjan 2020).

Pendapat lain juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari pada dunia pendidikan, dan dianggap sebagai perilaku yang merusak serta mengganggu prestasi akademik Steel, dalam buku (Rachmayani, 2015). Lebih lanjut, bahwa prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai suatu keadaan seseorang yang ingin menyelesaikan tugas akademik tetapi gagal untuk melakukan aktivitas yang diinginkan dalam jangka waktu yang diharapkan Senecal dalam buku (Rachmayani, 2015).

Prokrastinasi akademik juga dapat dikatakan sebagai penundaan yang dilakukan dalam menyelesaikan tugas akademik dan pengumpulan tugas tidak sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Serta dapat diartikan dengan suatu kecenderungan umum atau kebiasaan menunda-nunda apa yang diperlukan untuk mencapai beberapa tujuan. Prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas penting, dilakukan berulang-ulang dengan sengaja. Perilaku

prokrastinasi akademik yaitu menghindari tugas akademik dan menyebabkan siswa mengalami kegagalan pada akademik. Dengan melakukan penundaan banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia sehingga tugas-tugas menjadi terlupakan, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. (Ferrari dkk dalam Nurjan, 2020).

Perilaku menunda-nunda terhadap tugas atau pekerjaan kerap kali terjadi dalam diri seseorang. Munculnya gangguan dari luar serta adanya motivasi kesenangan lain menjadi faktor dari tertundanya sebuah tugas atau pekerjaan. Alhasil, tidak sedikit pekerjaan yang harusnya akhirnya tidak dapat terselesaikan akibat waktu yang harusnya digunakan untuk menyelesaikan pekerjaan digunakan untuk hal lain. Pada dunia pendidikan penundaan terhadap tugas atau pekerjaan sering disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dikenal sebagai perilaku menunda-nunda atau penghindaran akan tugas-tugas akademik menurut (Cahyono, 2020).

Prokrastinasi bisa saja terjadi apabila seseorang mengerjakan suatu pekerjaan dan tidak kunjung selesai sehingga individu lelah atau bosan untuk melanjutkan pekerjaan tersebut. Prokrastinasi adalah suatu masalah kebiasaan yang bersifat otomatis dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan telah habis. Perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian.

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan dalam merespon tugas akademik, baik menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dan memilih melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas harus dikerjakan (Novia dkk, 2017).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dilakukan oleh individu

untuk mengulur-ulur waktu dalam memulai mengerjakan maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik sampai batas waktu akhir pengumpulan tugas dan memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada membuat tugas.

2.12 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Siswa yang melakukan prokrastinasi cenderung menghabiskan banyak waktu untuk menyiapkan mengerjakan tugas. Terkadang siswa yang menyiapkan secara berlebihan padahal hal tersebut tidak diperlukan. Hal inilah yang menyebabkan tugas tidak cepat diselesaikan dan menghabiskan waktu yang tidak penting dalam mengerjakan tugas. Menjelaskan ada beberapa ciri prokrastinasi akademik menurut juga mengatakan bahwa sebagai suatu penundaan, prokrastinasi akademik dapat dilihat dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati pada ciri-ciri tertentu sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas

Seorang yang melakukan prokrastinasi paham bahwa tugas akademik yang dihadapi harus segera diselesaikan dan berguna untuk dirinya, tetapi individu lebih memilih untuk menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda untuk menyelesaikan sampai tunras jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu lebih lama dalam mengerjakan suatu tugas, terutama tugas yang berhubungan dengan akademik. *Procrastinator* menghabiskan waktu yang dimiliki untuk mempersiapkan diri secara berlebihan dan melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugasnya, tanpa mempertimbangkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan individu tidak berhasil menyelesaikan tugas secara maksimal. Lambannya seseorang dalam mengerjakan tugas dapat menjadi ciri umum dari prokrastinasi akademik

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual

Seorang procrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu pekerjaan dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, seorang procrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang

telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah individu tentukan sendiri. Procrastinator mungkin telah merencanakan untuk memulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba individu tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Seorang procrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca koran, majalah atau buku cerita lainnya), menonton film, mengobrol, jalan, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati dengan beberapa ciri-ciri tersebut menurut Burka & Yuen (dalam Azalia dkk, 2019) yaitu:

1. Perfeksionis

Procrastinator merasa semuanya harus perfect. Procrastinator lebih baik menunda untuk mengerjakannya dari pada bekerja keras dan mengambil resiko kemudian gagal. Procrastinator akan menunggu sampai merasa tepat bagi dirinya untuk bertindak agar dapat memperoleh hasil yang sempurna.

2. Kurang percaya diri

Individu yang sering menunda biasanya berjuang dengan perasaannya yang kurang percaya diri juga kurang menghargai diri sendiri. Individu yang memiliki perasaan yang seperti ini biasanya ingin agar merasa puas sehingga dirinya mudah untuk menunda. Procrastinator malu untuk mengutarakan, menghasilkan sesuatu dan terkadang menahan ide-ide yang dimilikinya karena takut tidak diterima orang lain.

3. Penghindaran pada tugas

Procrastinator menghindari suatu tantangan segala sesuatu yang dilakukannya, bagi procrastinator sehausnya terjadi dengan mudah dan tanpa usaha.

Perilaku prokrastinasi akademik dapat diketahui berdasarkan ciri-ciri yang dimunculkan, antara lain suka menunda untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, percaya diri yang rendah, terus mengulang perilaku prokrastinasi, dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan (Wicaksono,2017).

2.1.3 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Terdapat beberapa faktor menurut (Ferrari dkk dalam Nurjan, 2020) factor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu factor internal dan eksternal:

a. Faktor Internal

Factor internal adalah factor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Factor-faktor itu meliputi kondisi fisik, kondisi kodrati, kondisi psikologis meliputi:

1) Kondisi fisik individu

Factor dari dalam diri individu yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.

2) Kondisi kodrati yang meliputi jenis kelamin anak, umur, dan urutan kelahiran. Kecenderungan dalam keluarga dapat memicu individu berperilaku prokrastinasi. Misalkan pertama lebih diperhatikan, dilindungi, sedangkan anak terakhir lebih dimanja terlebih jika selisih usia lebih jauh. Oleh karena itu kesenjangan dari sisi keluarga dapat memicu prokrastinasi terbentuk untuk mencari perhatian. Kondisi psikologis individu

Seperti seperti kepribadian individu dan prefeksionis. Kepribadian individu seperti kemampuan sosial dan tingkat kecemasan dalam hubungan sosial. Sedangkan prefeksionis dapat menyebabkan individu menjadi prokrastinasi lebih tinggi. Hal ini dikarenakan tugas yang dikerjakan harus sebugas dan sesempurna mungkin sehingga tanpa menghiraukan batas waktu yang ditentukan.

Berbeda jika individu memiliki motivasi yang tinggi, cenderung rendah melakukan prokrastinasi akademik.

b. Factor Eksternal

Factor Eksternal adalah factor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, factor itu antara lain:

1) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian menyatakan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi

2) Kondisi Lingkungan

Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan oleh karena itu, siswa pun turut mempengaruhinya. Tingkat atau level keberadaan sekolah juga mempengaruhi perilaku prokrastinasi seperti apakah sekolah terletak di desa atau kota.

Faktor eksternal ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri individu. Terutama lingkungan yang memberikan toleransi bagi individu yang mengalami prokrastinasi sehingga lama kelamaan cenderung semakin meningkat daripada lingkungan yang penuh dengan pengawasan. Kemudian faktor pola asuh, lingkungan keluarga dan masyarakat. Prokrastinasi juga dilakukan karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya, malas, kesulitan mengatur waktu, dan tidak menyukai tugasnya.

Selain faktor-faktor tersebut, Burka dan Yuen dalam (Fauziah, 2015) juga mengungkapkan faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi takut gagal, takut sukses, takut kehilangan kontrol, takut terpisah dan takut keintiman. Faktor eksternal meliputi pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas dan model kesuksesan dan kegagalan.

Selain itu, *pleasure-seeking* yang dapat diartikan sebagai pencari kesenangan. Jika individu sangat tinggi memiliki kecenderungan untuk mencari kesenangan yang

artinya individu tersebut memiliki hasrat yang kuat untuk bersenang-senang dan memiliki control impuls yang rendah. Seperti pada penggunaan internet khususnya media sosial yang selalu merasa nyaman dengan situasi online. Sehingga lebih mengutamakan untuk online dari pada melakukan hal yang lain yang jauh lebih penting (Julyanti,2015).

2.1.4 Asepek-Aspek Prokrastinasi

Prokrastinasi akademik juga memiliki beberapa aspek menurut Ferrari (dalam Lukmawati. 2016) dalam terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan perilaku yang ditunjukkan dalam prokrastinasi diantaranya yaitu:

1. *Perceived Time* (waktu yang dirasakan)

Merupakan kegagalan individu dalam menepati deadline. Individu dengan kecenderungan prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal dalam menepati *deadline*. Mereka hanya berorientasi pada “saat ini” dan bukan “saat mendatang”. hal ini menjadikan individu sebagai seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal untuk meprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

2. *Emotional Distress* (Tekanan Emosi)

Adalah adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Prilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. Tanpa terasa waktu sudah habis, ini menjadikan meraka cemas karena belum menyelesaikan tugas.

3. *Intention-action* (Celah antara keinginan dan perilaku)

Celah antara keinginan dan tindakan, perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya itu terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Hal ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu

4. *Perceived Ability* (Kemampuan yang dirasakan)

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang “tidak mampu.” Untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas karena takut akan pengalaman kegagalan.

Menurut (Dharma, 2020) menyebutkan bahwa ada beberapa aspek prokrastinasi diantaranya:

a. Keyakinan akan kemampuan

Adalah konsep utama yang besar pengaruhnya terhadap perilaku. Keyakinan pribadi seseorang akan seberapa besar kemungkinan dirinya akan berhasil, berdasarkan keyakinan akan kemampuan dirinya, dalam mengatasi situasi yang sulit.

b. Gangguan perhatian

Konsentrasi dibutuhkan dalam pengerjaan tugas sebagai pemusatan perhatian terhadap suatu objek. Apabila terjadi gangguan perhatian baik faktor secara internal ataupun eksternal, maka akan memunculkan kesulitan untuk berkonsentrasi. Dengan gangguan yang berlebihan dari berbagai sisi, fokus kita tidak akan sepenuhnya tertera pada satu aktivitas saja, melainkan terbagi-bagi atas semua yang sedang dilakukan, dan sebuah tugas bisa tertinggal atau kurang mendapat perhatian dibandingkan tugas lainnya.

c. Faktor sosial

Faktor sosial seringkali akan berpengaruh terhadap permasalahan yang dialami, salah satunya prokrastinasi. Sebagian orang melakukan prokrastinasi sebagai akibat gangguan aktivitas sosial untuk menunda-nunda dan bersenang-senang melakukan prokrastinasi dengan santai.

d. Manajemen waktu

Waktu adalah tantangan besar bagi prokrastinator. Mereka cenderung menikmati waktu dan menganggap waktu bukan masalah sama sekali. Terjadinya prokrastinasi ditandai adanya waktu yang tertunda dari pengerjaan tugas-tugas.

e. Inisiatif pribadi

Inisiatif pribadi merupakan kemampuan individu dalam memutuskan sesuatu yang benar tanpa harus diberi tahu oleh orang lain. Inisiatif pribadi identik dengan motivasi internal. Jika mahasiswa kurang inisiatif, mereka tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.

f. Kemalasan Malas

Sebagai salah satu penyebab utama mahasiswa melakukan prokrastinasi. Malas dipandang sebagai konsekuensi dari kebosanan sehingga dapat memicu perilaku menunda-nunda. Dalam penelitian ini, kemalasan menjadi indikator terbesar dalam persentase keterlibatan.

2.1.5 Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik sering dialami oleh pelajar di dalam pendidikan. Perilaku menunda-nunda pekerjaan akademik ini memiliki berbagai bentuk. Berdasarkan teori Ferrari dalam prokrastinasi akademik memiliki bentuk-bentuknya menurut Ferrari (Dharma, 2020) terdapat dua bagian dalam prokrastinasi yaitu *functional procrastination* dan *dysfunctional procrastination*.

1. *Functional procrastination* adalah sikap dalam menunda pekerjaan atau tugas dengan tujuan yang jelas, untuk mendapatkan data yang sempurna. *Functional procrastination* dapat diartikan dengan penundaan dalam mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Prokrastinasi fungsional ini biasanya dilakukan untuk mengumpulkan data-data penting, referensi atau informasi lain yang terkait dengan tugas primer (tugas yang penting). Pada pengumpulan data dibutuhkan waktu yang tidak pasti sesuai dengan informasi yang akan di cari. Ada informasi yang membutuhkan waktu sebentar, dan ada juga yang lama. Prokrastinasi macam ini sering terjadi pada tugas-tugas yang berhubungan dengan penelitian
2. *Disfunctional procrastination*. Merupakan sikap menunda yang tidak memiliki alasan yang jelas, sehingga mengakibatkan sebuah masalah dan sikap yang buruk. Dapat diartikan juga sebagai penundaan dalam mengerjakan tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Bentuk penundaan ini tanpa disertai suatu alasan yang berguna bagi procrastinator maupun orang

lain. Penundaan ini dapat menimbulkan masalah bila procrastinator tidak bisa melepaskan diri dari kebiasaan penundaan tersebut.

Disfunctional procrastination mempunyai 2 bentuk yang didasari pada tujuan seseorang yang melakukan penundaan tersebut:

- a) *Avoidance procrastination* atau *behavioural procrastination* merupakan sikap yang terlihat pada perilaku individu yang melakukan penundaan. Menunda yang dilakukan sebagai bentuk rasa tidak senang dan sulit dalam mengerjakan tugas. Hal ini dilakukan karena menolak kegagalan yang menghampiri ketika mengerjakan pekerjaan. Perilaku ini dilakukan sebagai cara untuk menghindari kegagalan yang akan memberikan penilaian negatif kepada dirinya. Keinginan untuk menjaukan diri dari tugas yang menantang.
- b) *Decisional procrastination* merupakan sikap menunda dalam pengambilan langkah. Karena gagal dalam mempelajari atau menelaah tugas, lalu terjadi konflik atau permasalahan dari diri individu, mengakibatkan individu melakukan penundaan dalam mengakhiri sebuah permasalahan. Bentuk pada prokrastinasi ini merupakan penundaan dalam memulai pekerjaan yang dihadapi dengan stress yang mengacu pada acuan kognitif.

Bentuk-bentuk prokrastinasi lainnya menurut (Laia dkk, 2022) menyatakan ada beberapa bentuk yaitu:

1. Siswa terlambat mengumpulkan tugas.

Adalah salah satu kebiasaan siswa dalam belajarnya adalah terlambat dalam menyerahkan tugas. Artinya anak tidak menyerahkan tugas karena belum menyiapkan tugas tersesebut dengan baik swsuai dengan jadwal yang ditentukan. Keterlambatan initerjadi karena banyak siswa melalaikan pekerjaan rumah atau tugas yang diberikan oleh guru. Mereka kurang motivasi dalam menyiapkan tugas tepat waktu.

2. Menunda untuk mengerjakan tugas.

Menunjukan siswa banyak melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas setiap harinya. Siswa tidak menunjukan betapa pentingnya waktu dan usaha mereka bila mereka tidak mengerjakan pekerjaan yang diberikan. Hal ini muncul karena anak tidak punya semangat dan cita-cita yang jelas ke depan.

3. Menunda waktu belajar.

Adalah kata yang tepat dalam kesuksesan seseorang. Hal ini berlaku bagi mereka yang mau berhasil dan sukses serta memiliki cita-cita yang jelas. Namun, sebaliknya banyak anak menunda waktu belajarnya. Mereka lebih memilih bermain handphone dari pada membuka bukunya. Mereka tidak punya manajemen waktu yang baik sehingga mereka kehilangan arah dan tujuan untuk mencapai kesuksesan

2.2 Penggunaan Media Sosial *Instagram*

2.2.1 Penggunaan Media

Kegunaan media secara psikologis merujuk pada suatu tujuan tertentu atau informasi tertentu yang ingin dicapai seperti untuk memperoleh hiburan atau sebagainya (Humaizi, 2018). Rosengreen dalam Rakhmat mengemukakan tentang penggunaan media, dapat dijelaskan sebagai berikut penggunaan media mencakup beberapa aspek, yaitu durasi waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media, jenis konten yang dikonsumsi, serta berbagai interaksi antara individu sebagai konsumen media dengan konten yang mereka akses, maupun dengan media secara keseluruhan (dalam Fatin 2024).

Sementara itu, Morrison menyatakan bahwa masyarakat industri modern saat ini semakin bergantung pada media untuk berbagai tujuan, antara lain:

1. Memahami dunia sosial mereka
2. Bertindak dengan cara yang bermakna dan efektif di dalam kehidupan masyarakat.
3. Untuk menemukan fantasi dan sarana untuk pelarian
4. mendapatkan informasi yang penting yang disampaikan oleh media .
5. Derajat perubahan dan konflik yang terjadi di dalam masyarakat.

Dalam perkembangannya, kini akses terhadap media telah menjadi suatu kebutuhan bagi setiap orang. Akses terhadap media disebabkan adanya suatu kebutuhan seperti kebutuhan informasi, hiburan, Pendidikan dan akses pengetahuan (Nasrullah, 2017). Penggunaan media didasarkan pada berbagai kebutuhan yang dimiliki oleh

individu. Penggunaan media oleh individu dapat juga bertujuan untuk melakukan komunikasi atau berinteraksi dengan individu lain, memenuhi kebutuhannya akan informasi, kebutuhan untuk pendidikan dan hiburan.

2.2.2 Media Sosial

Media sosial (sosial media) disingkat medsos, terdiri dari 2 (dua) kata yang berbeda, yaitu media meliputi alat, sarana komunikasi, perantara, penghubung) dan sosial yaitu berkenaan dengan masyarakat atau merujuk pada cara orang berinteraksi. (Fatmawati, 2017). Media sosial dapat dipahami sebagai suatu platform digital yang menyediakan fasilitas untuk melakukan aktivitas sosial bagi setiap pengguna. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan di media sosial, misalnya yaitu melakukan komunikasi atau interaksi hingga memberikan informasi atau konten berupa tulisan, foto dan video. Berbagai informasi dalam konten yang dibagikan tersebut dapat terbuka untuk semua pengguna selama 24 jam penuh. Media sosial sendiri pada dasarnya adalah bagian dari pengembangan internet. Kehadiran beberapa dekade lalu telah membuat media sosial dapat berkembang dan bertumbuh secara luas dan cepat seperti sekarang. Hal inilah yang menjadikan semua pengguna yang tersambung dengan koneksi internet dapat melakukan proses penyebaran informasi atau konten kapan pun dan di mana pun (Fitriani dkk, 2023).

Pada dasarnya, media sosial merupakan perkembangan dari berbagai teknologi *web* baru dengan internet yang memberi kemudahan pada individu untuk dapat menyambung komunikasi, membentuk sebuah jaringan *online*, berpartisipasi dan saling berbagi sehingga bisa mengeksplorasi dan menyebarkan konten-kontennya sendiri. Media sosial merupakan situs individu yang menciptakan *web page* milik pribadi, dihubungkan dengan rekan-rekan untuk saling bertukar informasi dan saling berkomunikasi (Haryanto, 2015). Media sosial adalah seperangkat media kolaborasi baru dan komunikasi yang memungkinkan terjadinya berbagai jenis interaksi yang sebelumnya tidak tersedia bagi orang awam (Liedfray dkk, 2022). Meike dan Young mengartikan kata media sosial sebagai konvergensi antara komunikasi personal dalam arti saling berbagi diantara individu (*to be share one-*

to-one) dan media public untuk berbagi kepada siapa saja tanpa ada kekhususan individu (Nasrullah, 2015).

Media sosial merupakan media bersifat *online tools* yang memfasilitasi interaksi antara penggunanya dengan cara pertukaran informasi, pendapat dan peminatan. Media sosial terdiri dari beragam *tools* dan teknologi yang terdiri dari proyek gabungan (contoh: *Wikipedia, Wikispaces*), blogs (contoh: *Wordpress*), mikroblogs (contoh: *Twitter*), komunitas content (contoh: *Youtube*), situs jejaring sosial contoh (*Facebook, Intsagram, Path, Tiktok*), floksonomies atau tagging (contoh: *delicious*), virtual gamr worlds (contoh: *World of Warcraft*), virtual sosial worlds (contoh: *Second Life*), dan semua akses berbasis internet lainnya (Khan dkk, 2014). Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan media sosial adalah sebuah teknologi dan sarana yang digunakan oleh individu untuk berinteraksi antara satu individu dengan yang lain untuk saling berhubungan untuk saling bertukar informormasi.

2.2.3 Instagram

Instagram adalah aplikasi yang digunakan untuk mengunggah dan berbagi foto-foto kepada pengguna lainnya. *Instagram* terdiri dari kata “insta” yang berasal dari kata “instan”, seperti kamera polaroid yang pada masanya dikenal dengan sebutan “foto instan”. *Instagram* juga dapat menampilkan foto-foto secara instan, seperti tampilan polaroid. Sedangkan kata “gram” berasal dari kata “telegram”, dimana cara kerja telegram sendiri adalah untuk mengirimkan informasi kepada orang lain dengan cepat. Perbedaannya *Instagram* menggunakan jaringan internet, sehingga informasi yang ingin disampaikan dapat diterima bisa realtime, menurut Diamond dalam (Evelina, 2018).

Instagram merupakan situs jejaring sosial (media sosial) dengan pertumbuhan tercepat di dunia. *Instagram* juga adalah sebuah aplikasi berbagi foto dan video, menerapkan filter digital dan stiker digital, dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk milik *Instagram* sendiri. *Instagram* juga mampu melakukan proses edit terhadap foto dan video sebelum diunggah ke jaringan. Foto

dan video yang diunggah melalui *Instagram* dapat diunggah sebanyak-banyaknya tanpa adanya batasan jumlah unggahan tertentu. Ukurannya pun bukan menjadi masalah, namun untuk video dibatasi menjadi 1 menit. Selain itu dalam satu link upload bisa memuat 10 slide foto/video. (Suharso dkk, 2020)

Instagram merupakan jejaring sosial paling populer digunakan untuk memposting foto. Pengguna mengunggah foto secara digital, menerapkan filters untuk mengedit penampilan mereka dan membagikan foto tersebut dengan pengguna lain (Landsverk, 2014). Tidak seperti media sosial lainnya, *Instagram* berfokus pada pengguna yang mengunggah foto dan video. Hal ini yang memberi keunikan pada *Instagram* sehingga berbeda dari media sosial lainnya. Dilansir dari laman resmi *Instagram*, *Instagram* pertama kali diluncurkan dan dibuat oleh Kevin Systorm dan Mike Krieger pada Oktober 2010.

Menurut Wifalin pengertian *Instagram* adalah aplikasi media sosial di mana pengguna dapat bertukar informasi, mengambil foto dan video, menggunakan filter digital atau efek pada foto, serta membagikan foto atau video ke berbagai media sosial. *Instagram* adalah bagian dari jejaring sosial yang berfokus pada berbagi foto dan video kepada sesama penggunanya. Media sosial *Instagram* digunakan sebagai tempat untuk berinteraksi dengan pengguna akun *Instagram* lainnya, tempat eksistensi diri melalui unggahan foto dan video, bahkan tempat pengguna saling berbagi ide tentang suatu topic (Salsabila, 2023). Sebuah aplikasi berbagi foto dan video yang memungkinkan penggunanya untuk mengambil foto atau video, menerapkan filter dan membagikannya. *Instagram* adalah aplikasi berbagi foto dan video gratis, pengguna dapat mengunggah foto atau video ke layanan dan membaginya dengan pengikut mereka atau group teman. Pengguna *Instagram* dapat melihat, mengomentari dan menyukai postingan yang dibagikan teman di *Instagram*.

Di Indonesia, jumlah pengguna *Instagram* hingga Juli 2021 sebesar 91,77 juta pengguna. *Instagram* berada di urutan ketiga sebagai platform media sosial yang paling sering digunakan, setelah YouTube dan WhatsApp (Widyaputri dkk, 2022).

Dapat disimpulkan, bahwa *Instagram* merupakan aplikasi media sosial atau jejaring sosial yang dapat diakses dan memiliki banyak fitur di dalamnya yang dapat digunakan. *Instagram* juga memiliki berbagai fitur di dalamnya yang membuat pengguna semakin tertarik.

2.2.4 Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia penggunaan memiliki arti proses, cara perbuatan memakai sesuatu, atau pemakaian. Penggunaan merupakan kegiatan dalam menggunakan atau memakai sesuatu seperti sarana atau barang. Menurut Fauziyyah & Trigartanti (dalam Adilla, 2024). Penggunaan suatu media memiliki beberapa indikator, yakni intensitas penggunaan media, isi pesan, dan hubungan antara individu konsumen media dengan isi media.

Menurut Ardianto dalam bukunya yang berjudul Komunikasi Massa, tingkat penggunaan sosial media dapat dilihat dari frekuensi dan durasi dari penggunaan media tersebut (dalam Dewi dkk, 2019). Sosial media atau yang dikenal juga dengan jejaring sosial merupakan bagian dari media baru. Jelas kiranya bahwa muatan interaktif dalam media baru sangatlah tinggi. Media sosial dikutip dari wikipedia, didefinisikan sebagai sebuah media online, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual. Media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial. Sosial media menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

Pengguna *Instagram* dimulai dari anak kecil sampai orangtua. *Instagram* digunakan untuk mengunggah foto, video atau kegiatan yang sering dilakukan, mengunggah foto dan video di *Instagram* sudah menjadi kewajiban penggunaannya. Suhartanti menyatakan bahwa untuk menumbuhkan eksistensi di media sosial *Instagram* disertai dengan caption atau judul yang memperkuat karakteristik foto yang diunggah. Hal tersebut dilakukan agar memikat pengguna lain untuk memberikan komentar positif atau meninggalkan tanda “*like*” pada foto tersebut (Dewi dkk, 2019).

2.2.5 Fitur *Instagram*

Instagram memiliki berbagai fitur yang digunakan untuk memudahkan pengguna berkomunikasi dan membagikan berbagai informasi secara efektif. Sejak diluncurkan pada tahun 2010 lalu, *Instagram* terus memberikan pembaruan dan meluncurkan berbagai inovasi termasuk fitur yang lebih lengkap dan menarik. (Landsverk 2014) menjelaskan bahwa *Instagram* sebagai media sosial memiliki berbagai fitur:

a. Feed Fitur

Ini memungkinkan pengguna untuk melihat unggahan dari pengguna lain yang diikuti.

b. Popular Tab (Explore)

Fitur ini digunakan oleh pengguna untuk melihat foto atau video lain yang paling populer setiap saat.

c. News and Updates *Instagram*

Memungkinkan pengguna untuk saling berinteraksi dengan pengguna lain yang diikuti. Melalui foto dan video yang diunggah dengan like atau comment memunculkan notifikasi pada *Instagram* kita.

d. Like and Comment

Menyukai dan berkomentari di *Instagram* adalah bentuk pengakuan dan apresiasi tersendiri bagi pengguna *Instagram*. Memberikan like dan comment juga merupakan bentuk interaksi kepada pengguna lain.

e. Your Profile

Pada profile *Instagram* terdiri dari data diri pengguna dan arsip foto atau video yang telah diunggah sebelumnya.

f. Posting

Posting merupakan istilah saat gambar diunggah. Foto dan video yang akan diunggah diberikan layer menggunakan fitur-fitur yang disediakan di *Instagram* agar terlihat menarik.

pendapat lain menurut Ihwan (dalam Salsabila, 2023) menjelaskan beberapa fitur-fitur *Instagram* sebagai berikut:

1 Fitur unggah gambar dan video

Pengguna dapat mempublikasikan foto dan video, yang akan ditampilkan di halaman utama pengikut. Dalam fitur ini, pengguna *Instagram* dapat memilih media seperti foto atau video dari galeri atau album pada perangkat smartphone mereka. Selain itu, mereka juga memiliki opsi untuk langsung menggunakan kamera yang terintegrasi dalam fitur ini. Setelah memilih konten, pengguna dapat mengedit tampilan gambar melalui berbagai efek yang telah tersedia. Tidak hanya itu, fitur ini juga memungkinkan pengguna untuk mengunggah sejumlah besar foto atau video dalam satu kali proses unggah, dengan batas maksimal hingga 10 media dalam satu unggahan.

2 Caption

Caption adalah teks atau deskripsi yang terhubung dengan foto atau video yang telah diunggah. Saat pengguna menghadirkan keterangan yang menarik, mereka memiliki kesempatan untuk memikat perhatian para pengikutnya agar membaca seluruh isi dari caption tersebut

3 Komentar Fitur

komentar berfungsi untuk memberikan tanggapan terhadap postingan atau unggahan gambar dan video di akun *Instagram*. Pengguna juga bisa memanfaatkan fitur "aerobba" atau simbol "@" untuk menyebutkan nama pengguna tertentu dalam komentar mereka.

4 Like

Jika pengguna *Instagram* merasa tertarik atau menyukai unggahan gambar atau video dari akun pengguna lain, baik yang diikuti maupun tidak, mereka dapat mengekspresikan rasa tersebut dengan memberikan "like" atau tanda suka. Caranya adalah dengan menekan tombol berbentuk hati di bagian bawah unggahan, atau alternatifnya adalah dengan menggandakan ketukan pada gambar atau video tersebut.

5 Hashtag atau Tagar

Penggunaan *hashtag* atau tagar di *Instagram* mempermudah pengguna dalam mengelompokkan foto dan video yang mereka unggah. Ini memungkinkan pengguna lain dengan mudah menemukan konten yang sesuai dengan tema atau subjek tertentu. Dengan cara ini, foto dan video dapat terhubung dengan

unggahan serupa dari pengguna lain yang juga menggunakan hashtag yang sama pada unggahan mereka.

6 *Explore*

Explore merupakan fitur yang memungkinkan pengguna untuk menemukan foto dan video dari akun populer atau unggahan yang berkaitan dengan akun yang diikuti atau disukai. Konten yang muncul di fitur *Explore* disesuaikan dengan minat dan preferensi pengguna *Instagram*. Fitur ini bertujuan untuk memberikan pengalaman yang lebih pribadi dan sesuai dengan preferensi setiap pengguna.

7 *Instagram Story*

Instagram Story adalah fitur yang memungkinkan pengguna untuk membagikan foto dan video dengan durasi maksimal 60 detik. Isi yang diunggah melalui fitur ini memiliki masa tayang hanya 24 jam.

8 *Instagram Live*

Fitur *Instagram live* memungkinkan pengguna untuk melakukan siaran langsung. Ketika pengguna memulai siaran langsung, *Instagram* akan memberikan pemberitahuan kepada akun-akun yang mengikuti untuk melihat siaran tersebut. Para pengikut yang menonton siaran langsung dapat memberikan komentar secara langsung dalam tayangan tersebut. Selain itu, mereka juga dapat mengekspresikan dukungan atau antusiasme dengan memberikan emotikon *love* yang tersedia di sebelah kanan kolom komentar.

9 *Direct Messenger (DM)*

Fitur *Direct Messenger (DM)* pada *Instagram* memungkinkan pengguna untuk saling mengirim pesan secara pribadi. Melalui *Instagram Direct*, pengguna memiliki kemampuan untuk mengirim pesan, foto, dan video kepada satu orang atau beberapa orang sekaligus secara privat.

10 *Arsip Cerita*

Arsip cerita adalah fitur yang memungkinkan pengguna menyimpan foto dan video yang telah diunggah ke dalam koleksi pribadi. Dengan fitur *Arsip Cerita*, pengguna dapat menjaga privasi dan menyimpan momen-momen penting dalam satu tempat yang hanya mereka yang dapat mengaksesnya.

11 *Instagram Saved Post*

Instagram Saved Post atau *Bookmark* adalah fitur yang memungkinkan pengguna untuk menyimpan foto atau video yang mereka sukai dan ingin menyimpannya sebagai koleksi pribadi. Dengan fitur ini, pengguna dapat dengan mudah mengumpulkan dan mengakses kembali konten yang menarik atau penting bagi mereka.

12 *Geotagging* (Tag lokasi)

Geotagging adalah memasukkan lokasi foto yang akan diunggah ke halaman utama. Para pengguna *Instagram* dapat memasukkan lokasi foto saat mengunggahnya, sehingga foto tersebut dapat dikenal dengan area tertentu dan dapat dicari menggunakan lokasi tersebut.

Instagram juga baru saja memunculkan 2 fitur terbaru ke dalam aplikasinya. Yaitu fitur *Reels* dan *Instagram Reels*. Kedua fitur tersebut sebelumnya sudah rilis di negara-negara lain dan di Indonesia sendiri baru rilis pada tanggal 23 Juni 2021. Fitur *Instagram* terus bertambah karena menurut *Country Director* untuk *Facebook* di Indonesia, Pieter Lydian pada awalnya *Instagram* adalah *platform* berbagi foto, tetapi sekarang *Instagram* sudah menjadi tempat untuk berbagi kreativitas dengan banyak fitur bisa melalui *Stories*, *IG TV*, *IG Live*, *AR Filter*, dan yang terbaru adalah *Reels* dan *Instagram Music* (PramborsFM.com, 2021).

2.2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Penggunaan media sosial memiliki beberapa faktor. Menurut (Shatuti, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial yaitu sebagai berikut:

- a. *Emotional Coping* Sebagai pengalihan dari kesepian, keterasingan, kebosanan, melepaskan stres, relaksasi, pembebasan dari rasa marah dan frustrasi. 15 Beberapa hal tersebut yang kemudian menjadikan media sosial sebagai pengalihan diri sehingga lama kelamaan akan mempengaruhi intensitas dalam menggunakan media sosial.

- b. Keluar dari dunia nyata Individu dapat sejenak keluar dari dunia nyata yang tidak sesuai dengan harapannya. Internet menawarkan berbagai fasilitas yang lebih menyenangkan. Hal inilah yang kemudian menjadi faktor dalam mempengaruhi penggunaan media sosial.
- c. Lingkungan Lingkungan yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial dapat dibedakan menjadi dua yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.
- d. Memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal Melalui media sosial individu dapat berkomunikasi lebih efektif, menambah teman, memperkuat persahabatan dan menghasilkan rasa memiliki dan pengakuan.

Sedangkan, menurut Casdari (dalam Afdalifah, 2022) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial yaitu:

1) Faktor kebutuhan dari dalam

Faktor ini berkaitan dengan kebutuhan psikologis manusia, salah satunya kebutuhan afiliasi yang merupakan kebutuhan manusia untuk menjalin hubungan yang dekat dengan manusia lain

2) Faktor motif sosial

Intensitas penggunaan media sosial juga bisa dipengaruhi oleh adanya orang lain atau lingkungan untuk mendapatkan dukungan sosial. Seperti salah satunya adalah sikap konformitas.

3) Faktor emosional

Dapat mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial. Sebagai contoh mahasiswa akan mengulang aktivitas penggunaan media sosial yang menimbulkan perasaan senang.

2.2.7 Aspek-aspek Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Menurut Del Bario (dalam Afdalifah, 2022) mengatakan bahwa terdapat empat aspek yang membentuk intensitas dan kaitannya dengan media sosial yaitu :

1) Perhatian (*Attention*)

Perhatian merupakan rasa minat individu terhadap sesuatu atau objek tertentu. Perhatian yang sesuai dengan minat individu akan lebih tertarik terhadap sesuatu atau objek tertentu.

2) Penghayatan (*Comprehention*)

Penghayatan merupakan pemahaman individu terhadap suatu informasi yang di dorong oleh rasa minat untuk memahami informasi tersebut sehingga menjadi sebuah pengetahuan baru bagi individu.

3) Frekuensi

Frekuensi yaitu sebuah perilaku yang merujuk pada jumlah tindakan yang muncul, atau banyaknya pengulangan perilaku yang dilakukan baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Frekuensi ialah sesuatu yang dapat diukur dengan hitungan atau waktu. Kriteria pengukuran frekuensi pada intensitas penggunaan media sosial mengadopsi kategori kriteria yang digunakan oleh Julidtha (dalam Afdalifah, 2022) sebagai berikut:

- Tinggi : lebih dari 4 kali dalam sehari
- Rendah : 1 sampai 4 kali dalam sehari

4) Durasi

Durasi yaitu lamanya waktu yang sedang berlangsung. Kriteria pengukuran durasi pada intensitas penggunaan media sosial mengadopsi kategori kriteria yang digunakan oleh Julidtha (Afdalifah 2022) sebagai berikut:

- Tinggi : lebih dari 3 jam perhari
- Rendah : 1 sampai 3 jam perhari

Menurut Andarwati (dalam Hasibuan 2019) mengemukakan bahwa aspek penggunaan media sosial sebagai berikut:

- 1) Frekuensi yang menyatakan satuan kurun waktu tertentu (per hari, per minggu, atau per bulan).
- 2) Durasi yang menyatakan satuan kurun waktu tertentu (per menit atau per jam).

2.2.8 Dampak Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Penggunaan media sosial memiliki dampak yang negatif dan positif. Adapula dampak yang ditimbulkan penggunaan media sosial menurut (Ainiyah 2018) antara lain:

- a. Kemudahan dalam berbagi informasi, baik dalam memberi maupun menerima informasi.
- b. Tumbuhnya rasa sudah diakui sehingga meningkatkan rasa percaya diri
- c. Terjalin hubungan yang baik antar pengguna sosial media.
- d. Menumbuhkan pemikiran kritis.
- e. Meningkatkan kemampuan dalam menggunakan teknologi.
- f. Bertambahnya wawasan dan lingkungan pertemanan.
- g. Meningkatkan rasa menghargai privacy orang lain.
- h. Meningkatkan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain.

Sedangkan dampak negatif yang di timbulkan penggunaan media sosial antara lain:

1. Kecanduan terhadap sosial media yang menyebabkan berkurangnya efisiensi waktu.
2. Efek-efek yang timbul akibat penggunaan sosial media melalui gadget yang terlalu sering, seperti: pegal-pegal, mata perih, jari-jari tangan sakit dll.
3. Tidak bersosialisasi secara nyata karena terlalu sering menggunakan sosial media dan tidak bersosialisasi secara langsung di dalam kehidupan bermasyarakat.
4. Malas melakukan kegiatan tertentu karena asyik saat menggunakan sosial media.
5. Konsumtif. Karena penggunaan sosial media secara terus menerus membutuhkan biaya contohnya adalah pulsa. Selain itu maraknya penjualan online melalui sosial media membuat para remaja millennial dapat dengan mudah membeli berbagai barang yang tidak begitu penting.
6. Mudahnya mendapatkan pengaruh buruk dari informasi yang dimuat akun-akun yang belum diketahui kebenarannya, yang masuk kedalam pikiran tanpa disaring terlebih dahulu.

Selain dampak yang diatas, ada beberapa dampak penggunaan media sosial *Instagram* menurut (Amaliah, 2023) antara lain:

Dampak positif penggunaan media sosial *Instagram* antara lain:

a) Menambah informasi dan wawasan

Informasi ialah rekaman kejadian, informasi dapat berupa keputusan yang di buat oleh individu. Informan diwawancarai menjelaskan bahwasanya salah satu alasannya menggunakan jejaring sosial *Instagram* ialah mengumpulkan informasi. Info yang dicari bervariasi sesuai dengan kebutuhan informasi. *Instagram* menawarkan berbagai informasi pada pemiliknya.

b) Membangun Pertemanan

Berbagai cara yang dapat dilakukan untuk berinteraksi, di dunia nyata dan di dunia maya. Sistem aplikasi ini bertujuan untuk menjadi followers akun masing-masing. Dengan cara ini, dengan mengklik tombol "Suka", komunikasi antara pengguna *Instagram* dapat dilakukan serta komentar pada gambar yang dikirim oleh orang lain. Pertemanan dilakukan mahasiswa di *Instagram* di mulai dari mengikuti teman yang dekat, teman sebaya, teman organisasi di kampus dan civitas akademika yang mempunyai akun *Instagram* untuk mereka ikuti. Jika terhubung dengan pengguna *Instagram* lain, kita bisa melihat postingan seseorang diikuti serta menyukai dan komentar postingan yang baik dan menarik.

Dampak negative yang penggunaan media sosial *Instagram* antara lain:

a) Menunjukkan Kepalsuan

Media yang digunakan sebagai alat komunikasi dan koneksi sering menyebabkan penggunaannya, mengunggah apa yang mereka anggap baik dan tanpa kekurangan di mata individu lain, hingga mendapat perhatian orang lain. Kepada pengguna *Instagram* untuk ia posting. Misalnya di *Instagram* kita melihat postingan sedih dari banyak akun, tapi nyatanya jika kita lihat di dunia nyata ternyata dia baik dan iseng saja memposting hal sedih dan caption yang sama sehingga menggugah simpati orang. beberapa orang yang melihatnya.

b) Lalai atau kurang disiplin

Dunia digital sudah menjadi bagian dalam keseharian bagi orang-orang zaman sekarang, salah satunya aplikasi yang dapat menghubungkan berbagai orang seperti mediasosial *Instagram*, sering kali kita jumpai orang-orang lebih memperhatikan ponselnya, ketika nongkrong mereka sibuk foto dengan alasan agar ada postingan untuk mengisi media sosial. Tanpa disadari hal tersebut sudah menjadi sangat lumrah, tetapi juga tak jarang beberapa orang lelah dengan kebiasaan tersebut.

c) Pamer

Terdapat beberapa kecenderungan untuk mempamerkan tentang sesuatu yang mereka miliki atau lakukan. Misalnya, tunjukkan makanan dari restoran dan beri label tempat pengambilan foto. Alasan beberapa dari mereka mengatakan memposting gambar tersebut ialah untuk menunjukkan bahwa mereka ingin menunjukkan pengikut mereka di akun *Instagram* mereka ketika mereka berada di tempat itu.

2.3 Bimbingan dan Konseling

2.3.1 Pengertian Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling merupakan terjemahan dari “*guidance*” dan “*counseling*” dalam bahasa Inggris. “*Guidance*” atau akar kata “*guide*” bermakna menunjukkan, membimbing, membantu, menentukan, mengatur, mengemudikan, memimpin, memberi saran, ataupun menuntun. Jadi bimbingan dapat diartikan membantu atau menuntun. bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang terus menerus dari seorang pembimbing yang berkompeten bagi individu yang memb dari bahasa latin “*consilen*” yang berarti “dengan atau bersama“, yang dirangkai dengan “menerima“ “memahami”, sedangkan Hornby mengatakan bimbingan yaitu mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki secara optimal dengan memanfaatkan berbagai media dan teknik bimbingan dalam suasana yang bernuansa normatif agar individu mencapai kemandiriannya dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungannya (Sukatin dkk, 2022).

Sedangkan Menurut Prayitno istilah konseling secara etimologis mengemukakan bahwa istilah konseling berasal dari bahasa Inggris “*to counsel*” yang secara etimologis berarti “*to give advice*” yang berarti memberi saran dan nasehat. Istilah konseling selalu mengikuti istilah bimbingan hal ini disebabkan keintegralan kegiatan bimbingan dan konseling yang dalam sejumlah literatur dipandang sebagai “jantung hatinya program bimbingan” (*counseling is the heart of guidance*), juga merupakan salah satu teknik bimbingan dalam aktivitas layanan bimbingan dan konseling diantara sejumlah teknik lainnya. Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) dengan tujuan agar konseli dapat mencapai pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya dan dapat mengatasi masalah yang dihadapinya. (Sukatin, 2022).

Bimbingan dan konseling merupakan pelayanan bantuan untuk peserta didik baik individu /kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal dalam hubungan pribadi, sosial, belajar, karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung atas norma norma yang berlaku. (Mutia, 2021)

2.3.2 Tujuan Bimbingan dan Konseling

Tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling ialah agar siswa dapat : 1) merencanakan kegiatan penyelesaian studi, perkembangan karir serta kehidupannya, 2) mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin, 3) menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat, serta lingkungan kerjanya, (4) mengatasi Hambatan dan kesulitan yang dihadapi dalam studi ,penyesuaian dengan lingkungan pendidikan , masyarakat, maupun lingkungan kerja (Mutia, 2021).

Tujuan dari bimbingan konseling disekolah menurut (Irmansyah, 2020) secara umum untuk membantu peserta didik menangani masalah yang dihadapi dengan memanfaatkan seluruh potensi diri yang dimiliki peserta didik untuk perkembangan pribadi, soisal, belajar dan karir mereka, serta peserta didik dapat mengenal dan memahami apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan dirinya. Sehingga peserta

didik dapat menentukan apa yang baik dan buruk yang harus ia lakukan untuk masa depannya. Hal ini sesuai dengan apa yang di utarakan oleh Tohirin mengenai tujuan konseling di sekolah, menurutnya paling tidaknya ada tujuh yang menjadi tujuan utama konseling di laksanakan di sekolah:

- a. Siswa lebih memahami tentang dirinya
- b. Membantu siswa berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuannya.
- c. Dapat dengan mandiri menyelesaikan permasalahannya
- d. Bisa menerima lapang dada kondisi yang dialami peserta didik
- e. Peserta didik bisa beradaptasi dengan lingkungan dan dirinya secara efektif sehingga tercapai kebahagiaan hidupnya.
- f. Mencapai perkembangan diri yang maksimal sesuai dengan potensi yang dimiliki peserta didik dan.
- g. Siswa bisa menghindari dari segala gejala – gejala yang dapat merusak ataupun mencemaskan kehidupannya dimasa depan.

2.3.3 Fungsi Bimbingan dan Konseling

Di dalam Bimbingan dan Konseling juga memiliki fungsi-fungsi hal ini berguna bagi konselor untuk pelaksanaan yang tepat bagi proses konseling. Berikut ini akan di jelaskan secara singkat dan padat mengenai fungsi- fungsi dari bimbingan dan konseling menurut (Irmansyah, 2020) antara lain:

1) Fungsi pemahaman

fungsi ini memberikan pemahaman diri terhadap peserta didik baik dalam bidang pribadinya, sosial, belajar maupun karirnya, fungsi ini di lakukan oleh konselor berdasarkan norma- norma agama.

2) Fungsi preventive

yaitu upaya yang dilakukan oleh konselor untuk mengantisipasi peserta didik terjerumus kembali pada permasalahan yang sama, upaya yang di lakukan konselor ini meliputi pencegahan dan pemecahan masalah yang mungkin saja bisa dialami oleh klien.

3) Fungsi pengembangan

fungsi ni memiliki peran yang sangat penting dari fungsi fungsi yang lainnya, karena fungsi ini menuntut konselor harus berperan secara efisien dan terampil dalam memberikan pelayanan terhadap peserta didik.

4) Fungsi penyembuhan

fungsi ini berkaitan erat dengan pemecahan masalah siswa, konselor dituntut untuk mengerti dan faham apa yang di alami oleh klien (peserta didik), masalah apa yang di alami klien, sehingga konselor bisa menentukan cara yang dapat dilakukan dalam penyembuhan siswa, seperti terapi jiwa, memberikan cerita atau hal – hal yang menyenangkan terhadap klien untuk menghilangkan sikap trauma klien terhadap permasalahan yang menyimpannya.

5) Fungsi penyaluran

adapun kegunaan dari fungsi ini adalah membantu siswa / siswi untuk menyalurkan bakat dan minat mereka, baik yang menyangkut keinginan pribadi untuk berkembang, hubungan sosial yang baik, menentukan jurusan ataupun program sekolah yang ingin diambil ataupun karir yang ia pilih apakah sesuai dengan hati dan kemampuan yang ia miliki.

6) Fungsi adaptasi

yaitu fungsi ini mencakup seluruh staf sekolah maupun madrasah untuk berperan secara aktif saling bantu membantu menyediakan maupun memberikan pemikiran agar klien (peserta didik) merasa nyaman dan betah berada di sekolah sehingga konselor dapat dengan mudah menjalankan tugasnya dalam membantu siswa untuk menyelesaikan permasalahannya.

7) Fungsi penyesuaian

fungsi ini hampir sama dengan fungsi adaptasi dimana fungsi ini juga melibatkan semua pihak agar siswa dengan mudah dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, baik lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

8) Fungsi perbaikan

yaitu fungsi bimbingan dan konseling ini seperti fungsi penyembuhan hanya saja dalam fungsi ini konselor bukan lagi memberikan pelayanan agar siswa bisa melupakan masalahnya, melainkan memberikan wawasan kepada klien supaya bisa berfikir dengan baik dalam menentukan keputusan yang ingin diambil.

9) Fungsi fasilitasi

konselor bersikap sebagai fasilitator untuk memberikan kemudahan terhadap klien dalam mencapai perkembangan yang optimal.

10) Fungsi pemeliharaan

pada fungsi ini konselor berperan sebagai seorang yang harus menjaga dan memperhatikan klien, dari segala aktivitas diri klien agar tidak menurun, konselor memperhatikan dan memelihara sikap klien agar tetap produktif dan aktif dalam perkembangan potensi dirinya. Pelaksanaan fungsi ini diwujudkan melalui program-program yang menarik, rekreatif dan fakultatif (pilihan) sesuai dengan minat konseli.

2.3.4 Bidang dalam Bimbingan dan Konseling

Didalam bimbingan dan konseling juga memiliki 4 bidang yang dapat membantu siswa untuk memahami lebih dalam tentang dirinya menurut (Mulia dkk, 2024) bidang tersebut yaitu:

a. Bidang Pribadi

Yaitu bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami, menilai, dan mengembangkan potensi dan kecakapan, bakat dan minat, serta kondisi yang sesuai dengan karakteristik kepribadian dan kebutuhan dirinya. Bidang bimbingan pribadi bertujuan untuk membantu peserta didik dalam mengenal diri sendiri agar dapat menjadi pribadi yang baik dan dapat mengambil keputusan tentang dirinya sendiri.

b. Bidang Sosial

Bidang sosial yaitu bidang pelayanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik atau sasaran layanan dalam memahami dan menilai serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang sehat, efektif, dan berkarakter cerdas dengan teman sebaya, anggota keluarga dan warga lingkungan yang lebih luas

c. Bidang Belajar

Layanan bimbingan belajar adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) untuk mengembangkan diri dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar dengan kecepatan dan kesulitan belajar, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya. Sehingga pembelajaran merupakan proses untuk membawa siswa aktif dalam kegiatan belajar, merangsang siswa untuk menggali,

menemukan dan menguasai materi pelajaran yang berguna dalam kehidupan dan perkembangan optimal dirinya.

d. Bidang Karir

Layanan bimbingan belajar adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) untuk mengembangkan diri dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar dengan kecepatan dan kesulitan belajar, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya. Sehingga pembelajaran merupakan proses untuk membawa siswa aktif dalam kegiatan belajar, merangsang siswa untuk menggali, menemukan dan menguasai materi pelajaran yang berguna dalam kehidupan dan perkembangan optimal dirinya

2.3.5 Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling

Dalam bimbingan dan konseling ada beberapa layanan yang dapat diberikan kepada siswa menurut.. jenis layanan yang dapat diberikan antara lain

1) Layanan Orientasi

Layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik memahami lingkungan baru, seperti lingkungan satuan pendidikan bagi siswa baru, dan obyek-obyek yang perlu dipelajari, untuk menyesuaikan diri serta mempermudah dan memperlancar peran di lingkungan baru.

2) Layanan Informasi

Layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik menerima dan memahami berbagai informasi diri, sosial, belajar, karir/jabatan, dan pendidikan lanjutan secara terarah

3) Layanan Penyaluran

Layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik memperoleh penempatan dan penyaluran yang tepat di dalam kelas, kelompok belajar, peminatan/ lintas minat/pendalaman minat, program latihan, magang, dan kegiatan ekstrakurikuler secara terarah, objektif dan bijak.

4) Layanan Penguasaan Konten

Yang membantu peserta didik menguasai konten tertentu, terutama kompetensi dan atau kebiasaan dalam melakukan, berbuat atau mengerjakan sesuatu yang

berguna dalam kehidupan di sekolah/madrasah, keluarga, dan masyarakat sesuai dengan tuntutan kemajuan.

5) Layanan Konseling Perorangan

Layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadinya melalui prosedur perseorangan.

6) Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir/jabatan, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok.

7) Layanan Konseling Kelompok

layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami sesuai dengan tuntutan karakter-cerdas yang terpuji melalui dinamika kelompok.

8) Layanan Konsultasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dan atau pihak lain dalam memperoleh wawasan, pemahaman, dan cara-cara dan atau perlakuan yang perlu dilaksanakan kepada pihak ketiga sesuai dengan tuntutan karakter-cerdas yang terpuji.

9) Layanan Mediasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan dan memperbaiki hubungan dengan pihak lain sesuai dengan tuntutan karakter-cerdas yang terpuji.

10) Layanan Advokasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik untuk memperoleh kembali hak-hak dirinya yang tidak diperhatikan dan/atau mendapat perlakuan yang salah sesuai dengan tuntutan karakter-cerdas yang terpuji.

2.4 Penelitian Relevan

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti sebelumnya sebagai bahan perbandingan dan kajian. Hasil penelitian terdahulu yang dijadikan bahan perbandingan dari penelitian yang telah ditentukan yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aulia Bilqisfa Az Zahra, dkk (2021) tentang “Hubungan Adiksi *Instagram* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa”. Subjek penelitian ini 252 mahasiswa yang terkategori adiksi *Instagram*, yang aktif berkuliah di Perguruan Tinggi Bandung dengan rentang usia berusia 18-24 tahun, serta aktif menggunakan *Instagram* minimal satu tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan accidental sampling. Dapat diketahui bahwa dari total 252 responden, sebanyak 87 mahasiswa (34,52%) terkatgeori prokrastinasi ringan, lalu 143 mahasiswa (56,74%) terkategori prokrastinasi sedang dan 21 mahasiswa (8,33%) terkategori prokrastinasi tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang prokrastinasi di dominasi oleh kategori prokrastinasi sedang. Pada penelitian memiliki varibael (Y) Prokrastinasi akademik dan Variabel (X) adiksi *Instagram*.

Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada subjek penelitian Aulia Bilqisfa adalah mahasiswa sedangkan penilitian peneliti subjek adalah SMP.

Sedangkan persamaan dari penelitian pendahuluan dengan penelitian adalah sama-sama meneliti korelasional. Persamaan lain pada variabel (Y) yaitu prokrastinasi akademik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni Hassanah (2022) tentang “Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Di Universitas Negeri Makassar” hasil uji validitas menggunakan uji Aikens V penggunaan internet memperoleh koefesien validitas 0,58-0,75 dan skala prokrastinasi akademik diperoleh hasil 0,66-0,75. Subjek dalam penelitian ini adalah 50 mahasiswa Universitas Negeri Makassar dari 5 Fakultas. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal dengan rentang usia 23- 25 tahun. Hasil uji reliabilitas skala penggunaan internet memiliki *Alpha Cronbach's* sebesar 0,796, sedangkan skala prokrastinasi akademik memiliki *Alpha Cronbach* sebesar 0,855. Dengan variable (X) adalah

penggunaan internet dan prokrastinasi akademik dengan variable (Y). Penggunaan internet memberikan pengaruh sebesar 67,9% terhadap prokrastinasi akademik dan 32,1% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel lain. Semakin tinggi intensitas penggunaan internet, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan semakin rendah penggunaan internet, maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa.

Perbedaan Wahyuni Hassanah (2022) subjek mahasiswa dengan rentang usia 23-25, sedangkan peneliti subjek nya adalah SMP, penelitian menggunakan analisis deskriptif sedangkan penelitian peneliti random sampling dan rumus slovin.

Persamaan penelitian ini, menggunakan teori prokrastinasi akademik dengan teori Ferarri (1995). Pada penelitian ini memiliki persamaan pada variabel (Y) adalah prokrastinasi akademik.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Putri Natasya Adilla dan Widya Utami Lubis (2024) tentang “Pengaruh Penggunaan Sosial Media Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 2 Medan” Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas XI, dengan jumlah keseluruhan 432 siswa, penelitian ini mengambil sampel 17% dari jumlah populasi sekitar 432 diperoleh ukuran sampel sebesar 32,0360702 atau dapat diganjilkan menjadi 33 sampel penelitian.

Perbedaan penelitian Putri Natasya Adilla dkk dengan peneliti adalah pada subjek peneliti adalah siswa SMP dan subjek Putri Natasya Adilla dkk pada siswa SMA.

Persamaan penggunaan variabel memiliki persamaan prokrastinasi akademik variabel (Y). Persamaan lainnya terdapat pada alat ukur skala menggunakan alat ukur skala likert, pada angket menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Jarang (JR) dan tidak pernah (TP).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dijelaskan bahwa semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin rendah penggunaan media sosial *Instagram*, sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin tinggi

penggunaan media sosial *Instagram*. Siswa yang memiliki prokrastinasi akademik rendah maka tidak akan bisa mengontrol dirinya dari hal yang buruk yang berdampak negative pada dirinya. Begitu pula sebaliknya semakin tinggi prokrastinasi akademik maka dia akan semakin baik dalam mengontrol dirinya dari hal yang buruk yang dapat merugikan dirinya sendiri dan orang di sekitarnya.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, menurut (Sugiyono,2021) merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi yang menghubungkan dua variabel antara variabel dependen (Y) prokrastinasi akademik dengan variabel independen (X) penggunaan media sosial *Instagram*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

1. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Xaverius 1 Bandar Lampung. Sekolah ini berada di Jl. Sultan Hasanudin No.25, Kec. Telukbetung Selatan, Kota Bandar Lampung, Lampung 35221.
2. Waktu Penelitian
Waktu penelitian akan dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 di SMP Xaverius 1 Bandar Lampung.

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi dalam penelitian merupakan wilayah yang ingin diteliti oleh peneliti. Populasi merupakan wilayah generalisasi terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono,2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi di SMP Xaverius 1 Bandar Lampung.

Tabel 1. Populasi Siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VII A	26
2	VII B	26
3	VII C	25
4	VII D	26
5	VIII A	28
6	VIII B	28
7	VIII C	28
8	IX A	21
9	IX B	22
10	IX C	21
11	IX D	22
	JUMLAH	273

2. Sampel dan Teknik Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono,2021). Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Metode Purposive Sampling. Sampling Purposive adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono,2021).

Alasan menggunakan teknik Purposive Sampling karena tidak semua sampel memiliki kriteria sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik Purposive Sampling yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini yang menjadi sampel yaitu pengguna *Instagram* yang memenuhi kriteria tertentu. Adapun kriteria yang dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu:

- a. Siswa Aktif SMP Xaverius 1 Bandar Lampung
- b. Memiliki akun *Instagram* pribadi.
- c. Durasi penggunaan media sosial *Instagram* 3 jam perhari.
- d. Frekuensi penggunaan media sosial *Instagram* 1 sampai 4 kali perhari.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 100 responden yang memenuhi kriteria yang telah dibuat pada penelitian ini.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah atribut nilai orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari diperoleh informasi tentang hal tersebut dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2021). Variabel dalam penelitian ini memiliki variabel bebas dan variabel terikat. Berikut dijelaskan yang dimaksud dengan variabel:

a. Variabel bebas (X)

Yaitu variabel yang berperan memberi pengaruh atau menjadi penyebab dari perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Pada penelitian ini menjadi variabel bebas (X) adalah Penggunaan Media Sosial *Instagram*.

b. Variabel terikat (Y)

Merupakan variabel yang di pengaruhi atau ada karena akibat dari variabel *independen* (bebas). Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Y) adalah Prokrastinasi Akademik

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu kesimpulan atau pemaknaan berdasarkan teori para ahli yang kemudian disesuaikan dengan kebutuhan penelitian agar tidak terjadi kesalah penafsiran (Sugiyono, 2021)

3.5.1 Prokrastinasi Akademik

Merupakan sebagai kecenderungan individu untuk menunda-nunda dalam pengerjaan atau dalam menyelesaikan tugas akademik dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan, sehingga tugas yang diberikan dikerjakan terburu-buru sebelum batas waktu pengumpulan. Prokrastinasi akademik melalui tiga aspek utama menurut (Ferrari dkk, dalam Nurjan 2020) yaitu pertama, *perceived time* yang merupakan ketidakmampuan siswa dalam mengelola waktu yang ditunjukkan melalui kesulitan memperkirakan durasi pengerjaan tugas, ketidakmampuan mengatur prioritas waktu, keterlambatan dalam pengumpulan tugas, dan kegelisahan saat menghadapi tugas yang harus diselesaikan. Kedua, *emotional distress* yang merupakan kondisi emosional negatif yang dialami siswa saat melakukan penundaan, ditandai dengan munculnya stres karena tugas yang menumpuk dan perasaan menyesal setelah melakukan prokrastinasi. Ketiga, *intention-action* yang merupakan kesenjangan antara rencana dan tindakan nyata yang ditunjukkan melalui ketidaksesuaian antara rencana dengan perilaku, penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, serta kecenderungan memilih kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik. Keempat, *perceived ability* yang merupakan keyakinan individu akan kemampuan dirinya saat mengerjakan tugas-tugas sekolah.

3.5.2 Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Penggunaan media sosial *Instagram* adalah aktivitas individu dalam mengakses dan berinteraksi dengan *platform Instagram*, cara seseorang memanfaatkan aplikasi Instagram sebagai sarana komunikasi dan berbagi konten digital. yang mencakup intensitas dan pola penggunaan. Penggunaan media sosial *Instagram* meliputi frekuensi membuka aplikasi setiap harinya, total durasi waktu yang dihabiskan di dalam aplikasi, serta jenis kegiatan yang dilakukan seperti melihat postingan, menonton stories, mengunggah konten pribadi, memberikan komentar, dan berinteraksi dengan akun lain.

Penggunaan Media Sosial *Instagram* dapat diukur melalui 4 aspek menurut Del Bario (dalam Afdaliah, 2022) yaitu Pertama, Perhatian merupakan tingkat fokus

dan ketertarikan individu terhadap media sosial *Instagram*. Kedua, Penghayatan merupakan bagaimana seseorang memahami dan merasakan pengalaman menggunakan *Instagram*, termasuk perasaan, emosi, dan motivasi yang muncul saat berinteraksi dengan platform tersebut. Ketiga, Frekuensi merupakan seberapa sering seseorang mengakses atau membuka aplikasi *Instagram* dalam periode waktu tertentu. Keempat, Durasi adalah ukuran lamanya waktu yang dihabiskan seseorang saat menggunakan media sosial *Instagram*, seperti total waktu yang digunakan untuk membuka aplikasi.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala alat ukur dalam hal ini yang digunakan adalah skala likert. Skala likert merupakan sejumlah daftar pernyataan yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Skala *likert* merupakan suatu metode yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat persepsi seseorang atau sekelompok tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2021). Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pengukuran dengan teknik skala. Instrument pengumpulan data yang digunakan berupa skala yang terdiri atas skala prokrastinasi akademik dan skala penggunaan media sosial *Instagram*. Setiap skala berisi dua pernyataan, yaitu pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang isinya sesuai atau mendukung indikator, sedangkan pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang isinya tidak mendukung atau bertentangan dengan indikator.

Untuk memilih jawaban bagi tanggapan responden atas prokrastinasi akademik dan penggunaan media sosial *Instagram* adalah sebagai berikut:

1. Prokrastinasi Akademik

Dalam prokrastinasi akademik terdapat empat aspek adalah sebagai berikut:

- a. *Perceived Time* (waktu yang dirasakan)
- b. *Emotional Distress* (Tekanan Emosi)
- c. *Intention-action* (Celah antara keinginan dan perilaku)
- d. *Perceived Ability* (Kemampuan yang dirasakan)

Model skala yang digunakan adalah skala likert yang dimodifikasi peneliti dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu : Selalu (SL), Sering (S), Kadang-kadang (KD), Tidak Pernah (TP). Untuk item mendukung (*favorable*), pilihan SL akan mendapat skor empat, pilihan S akan mendapat skor tiga, pilihan KD akan mendapat skor dua, pilihan TP akan mendapatkan skor satu. Sedangkan untuk item yang tidak mendukung (*unfavorable*) pilihan SL akan mendapat skor satu, pilihan S akan mendapat skor dua, pilihan KD akan mendapat skor tiga, pilihan TP akan mendapat skor empat.

2 Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Dalam prokrastinasi akademik terdapat empat aspek adalah sebagai berikut:

- a. Perhatian
- b. Penghayatan
- c. Frekuensi
- d. Durasi

Model skala yang digunakan adalah skala tipe model likert yang diadopsi peneliti dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu : Selalu (SL), Sering (S), Kadang-kadang (KD), Tidak Pernah (TP), Untuk item mendukung (*favorable*), pilihan SL akan mendapat skor empat, pilihan S akan mendapat skor tiga, pilihan KD akan mendapat skor dua, pilihan TP akan mendapatkan skor satu. Sedangkan untuk item yang tidak mendukung (*unfavorable*), pilihan SL akan mendapat skor satu, pilihan S akan mendapat skor dua, pilihan KD akan mendapat skor tiga, pilihan TP akan mendapat skor empat.

Tabel 2. Kategori Jawaban Skala Likert

No	Pertanyaan <i>Favorable</i>		Pertanyaan <i>Unvaforable</i>	
	Jawaban	Nilai	Jawaban	Nilai
1	SL	4	SL	1
2	S	3	S	2
3	KD	2	KD	3
4	TP	1	TP	4

Sebelum peneliti membuat kisi-kisi skala prokrastinasi akademik dan Penggunaan media sosial *Instagram*, terlebih dahulu peneliti membuat *blue print* skala prokrastinasi akademik dan penggunaan media sosial *Instagram*.

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik Ferrari (dalam Nurjan, 2020). Terdapat 4 aspek dalam prokrastinasi akademik menurut ferarri yaitu: *Perceived Time* (kegagalan dalam menepati deadline), *Emotional Disstress* (Tekanan Emosi), *Intention-Action* (Celah antara keinginan dan perilaku), *Perceived Ability* (kemampuan yang dirasakan). Skala dalam penelitian memiliki 4 aspek yang memiliki 48 item pernyataan, yang terbagi atas 24 pernyataan *favorable* dan 24 pernyataan *unfavorable*.

Tabel 3. Kisi-kisi skala prokrastinasi akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
Prokrastinasi Akademik	Perceived Time (kegagalan menepati deadline)	Kesulitan memperkirakan durasi tugas karena ketidakmampuan mengatur perencanaan waktu	1,3,5	6	4
		Terlambat dalam mengumpulkan tugas karena menunda-nunda mendekati deadline	7,9	10,12	4
	Emotional Disstress	Stres karena tugas menumpuk	13,15,17	18	4
		Penyesalan atas prokrastinasi	19,21,23	24	4
	Intention-Action	Ketidaksesuaian antara rencana dan perilaku	25,29	26	3
		Memilih kegiatan yang lebih menyenangkan	31,33	34,36	4

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
	<i>Perceived Ability</i>	Kepercayaan diri akademik	37,39,41	40,42	5
		Menilai kesulitan tugas	45,47	46,48	4
Total			20	12	32

2) Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Skala dalam Penggunaan Media Sosial *Instagram* dalam penelitian ini dengan mengembangkan teori Del Barrio (dalam Afdalifah 2022) yang memiliki 4 aspek yaitu: Perhatian, Penghayatan, Frekuensi dan Durasi. Penelitian ini memiliki 4 aspek yang memiliki 48 item pernyataan, yang terbagi atas 24 pernyataan *favorable* dan 24 pernyataan *unfavorable*.

Tabel 4. Kisi-kisi Skala Penggunaan Media Sosial *Instagram*

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	Perhatian	Ketertarikan pada fitur <i>Instagram</i>	1,3,5	6	4
		Kesadaran penggunaan media sosial	7,9,11	8,10	5
	Penghayatan	Perasaan saat browsing <i>Instagram</i>	13,15,17		3
		Motivasi menggunakan aplikasi	23	22,24	3
	Frekuensi	Jumlah kunjungan per hari dalam intensitas membuka aplikasi <i>instgram</i>	29	26,28,30	4
		Rutinitas mengakses <i>Instagram</i>	33	32,34	3

	Durasi	Total waktu penggunaan harian	39	38,40	3
		Rentang waktu browsing dalam konsistensi durasi penggunaan <i>Instagram</i>	43,45	44,48	4
Total			15	14	29

3.7 Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

3.7.1 Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menggambarkan tingkat validitas suatu instrumen. Menurut (Sugiyono, 2019) hasil penelitian yang akan valid apabila data yang dikumpulkan dan data yang dihasilkan serupa dengan yang diteliti. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mengukur data adalah valid. Artinya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Pada penelitian ini, uji validitas yang digunakan yaitu *judge expert* atau pendapat para ahli. Setelah dilakukan uji instrument, kemudian dilanjutkan dengan uji coba kepada sampel namun bukan sampel sesungguhnya dari populasi. Untuk menguji apakah instrument digunakan valid atau tidak, maka dapat digunakan rumus korelasi *product moment* dengan bantuan excel karena teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dari dua variabel, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

x y = skor total

N = jumlah sampel

$\sum xy$ = jumlah perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x$ = skor item

$\sum y$ = skor total

$\sum x^2$ = jumlah dari kuadrat x

$\sum y^2$ = jumlah dari kuadrat y

Distribusi/tabel r untuk $\alpha = 0,05$

Kaidah keputusan :

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ dinyatakan valid, sebaliknya

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ dinyatakan tidak valid

Kriteria pengukuran uji validitas dalam menggunakan rumus product momen pearson correlation adalah jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka dinyatakan valid, sebaliknya $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka data tersebut dapat dinyatakan tidak valid. Pada penelitian ini responden yang digunakan untuk menguji validitas instrumen sebanyak 32 orang, dengan demikian r_{tabel} yang dilihat dari tabel r product momen pearson correlation sebesar 0,349 dengan taraf signifikansi 5%. Instrumen ini diuji dengan menggunakan bantuan excel untuk mempermudah perhitungan dan pengecekan validitas instrumen.

Adapun hasil uji validitas yang sudah dilakukan, diketahui maka:

a. Prokrastinasi akademik

Dari total item pernyataan pada variabel Prokrastinasi akademik yang berjumlah 48 item terdapat 32 item dinyatakan valid/layak dan 16 item dinyatakan tidak valid

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
Prokrastinasi Akademik	Perceived Time (kegagalan menepati deadline)	Kesulitan memperkirakan durasi tugas karena ketidakmampuan mengatur perencanaan waktu	1,3,5	2,4,6	4
		Terlambat dalam	7,9,11	8,10,12	4

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
		mengumpulkan tugas karena menunda-nunda mendekati deadline			
	Emotional Disstress	Stres karena tugas menumpuk	13,15,17	14,16,18	4
		Penyesalan atas prokrastinasi	19,21,23	20,22,24	4
	Intention-Action	Ketidaksesuaian antara rencana dan perilaku	25,27,29	26,28,30	3
			Memilih kegiatan yang lebih menyenangkan	31,33,35	32,34,36
	Perceived Ability	Kepercayaan diri akademik	37,39,41	38,40,42	5
		Menilai kesulitan tugas	43,45,47	44,46,48	4
		Total		20	12

b. Penggunaan media sosial *Instagram*

Dari total item pernyataan pada variabel Penggunaan media sosial *Instagram* yang berjumlah 48 item terdapat 29 item dinyatakan valid/layak dan 19 item dinyatakan tidak valid.

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Total
			Favorable	Unfavorable	
Penggunaan Media Sosial <i>Instagram</i>	Perhatian	Ketertarikan pada fitur <i>Instagram</i>	1,3,5	2,4,6	4
		Kesadaran penggunaan media sosial	7,9,11	8,10,12	5
	Penghayatan	Perasaan saat browsing <i>Instagram</i>	13,15,17	14,16,18	3
		Motivasi menggunakan aplikasi	19,21,23	20,22,24	3
	Frekuensi	Jumlah kunjungan per	25,27,29	26,28,30	4

		hari dalam intensitas membuka aplikasi instgram			
		Rutinitas mengakses <i>Instagram</i>	31,33,35	32,34,36	3
	Durasi	Total waktu penggunaan harian	37,39,41	38,40,42	3
		Rentang waktu browsing dalam konsistensi durasi penggunaan <i>Instagram</i>	43,45,47	44,46,48	4
Total			15	14	29

3.7.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah alat untuk mengukur beberapa kali obyek yang sama dan menghasilkan data yang sama (Sugiyono,2014). Reliabel berarti mendapatkan jawaban atas pertanyaan yang sama stabil dari waktu ke waktu. Menurut (Sugiyono,2019) hasil penelitian dapat diandalkan jika datanya sama pada waktu yang berbeda. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang digunakan berulang kali untuk mengukur hal yang sama dan menghasilkan data yang sama.

Reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen tersebut konsisten ketika digunakan untuk mengukur gejala yang sama di tempat lain. Tujuan pengujian validitas dan reliabilitas adalah untuk meyakinkan bahwa kuesioner yang di susun akan benar-benar baik dalam mengukur gejala dan menghasilkan data yang valid. Pengujian reliabilitas adalah untuk menilai konsistensi pada objek dan data. Analisis reliabilitas penelitian akan dihitung dengan menggunakan metode *Alpha Cronbac's*

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

r_i = Reabilitas instrumen

K = Banyak butir pernyataan

$\sum s_i^2$ = Jumlah varian butir soal

s_t^2 = Varian total

Untuk mengetahui tinggi atau rendahnya reliabilitas diperlukan kriteria reliabilitas yang di klasifikasikan berdasarkan rentang nilai yang diungkapkan oleh Sugiyono (2021).

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

Interval Koefisien	Kategori
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Berdasarkan table diatas, nilai *Alpha Cronbac's* variabel Prokrastinasi Akademik sebesar 0,829. Kemudian pada variabel Penggunaan Media Sosial *Instagram* sebesar 0,824. Artinya kedua instrument tersebut dinyatakan sebagai kategori sangat kuat dan dinyatakan reliabel atau dapat dipercaya untuk mengumpulkan data penelitian karena nilai *Alpha Cronbac's* $>0,60$.

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam kegiatan penelitian. Analisis data merupakan pengelompokan data yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data hasil dari penelitian yang telah terkumpul (Sugiyono,2013).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung tahun ajaran 2024/2025 menggunakan teknik analisis data

statistic korelasi untuk melihat hubungan antara penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik menggunakan uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis.

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data yang sedang dianalisis memiliki distribusi normal atau tidak. Uji dilakukan menggunakan program SPSS Statistic 25 dengan uji *kolmogorov-smirnov*. Penggunaan teknik uji *kolmogorov-smirnov* dikarenakan pada teknik data memungkinkan berbentuk individual, sampel yang digunakan dalam jumlah besar yaitu 100 data. Data terbilang normal apabila signifikansi $p > 0,05$ maka data yang di uji tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas bahwa variabel penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi (p) = 0,138 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Normalitas

Signifikan Hitung	Standar Signifikansi	Keterangan
0,138	0,05	Normal

3.8.2 Uji Linieritas

Uji linieritas adalah dua buah variabel memiliki hubungan yang bersifat linier atau tidak. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel (X) penggunaan media sosial *Instagram* dan (Y) prokrastinasi akademik memiliki hubungan linier yang signifikan atau tidak. Ji linieritas dilakukan untuk menguji apakah pola sebaran variabel X dan variabel Y membentuk garis linear atau tidak. Tujuan dari uji linieritas ini yaitu untuk mengetahui apakah sebaran data pada dua variabel bersifat linear atau tidak. Hasil uji lineritas diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS Statistic 25. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas yakni jika nilai signifikan > 0,05 berarti hubungan antara kedua variabel berpola linear.

Perhitungan hasil linieritas didapatkan signifikan (p) = 0,781 > 0,05. Kemudian hasil dari output anova table uji linearitas diketahui nilai Sig. *Deviation from Linierity* sebesar dari 0,781 lebih besar dari 0,05. Maka kedua variabel tersebut berpola linear.

Tabel 7. Uji Linieritas

Sig. <i>Deviation from Linierity</i>	Signifikansi	Keterangan
0,781	0,05	Normal

3.8.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan model korelasional. Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan Prokrastinasi akademik dengan penggunaan media sosial *Instagram*. Adapun untuk menguji hipotesis menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dengan bantuan SPSS Statistic 25 untuk melihat hubungan antara variabel penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung tahun ajaran 2024/2025. Adapun rumus yang digunakan:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\}\{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

x y = skor total

N = jumlah sampel

$\sum xy$ = jumlah perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x$ = skor item

$\sum y$ = skor total

$\sum x^2$ = jumlah dari kuadrat x

$\sum y^2$ = jumlah dari kuadrat y

Untuk menemukan hipotesis yang diterima atau ditolak dengan menggunakan kriteria nilai signifikasi (p) < 0,05 maka H_a diterima dan H_o ditolak, sebaliknya jika nilai signifikasi (p) > 0,05 maka H_a ditolak H_o di terima.

Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh tingkat sigifikkasi $0,01 < 0,05$ dengan $N = 100$ dan r hitung $0,371 > r_{\text{tabel}} 0,195$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik dengan tingkat hubungan dikategorikan rendah.

Untuk memberikan penafsiran terhadap koefisien yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan tabel berikut:

Tabel 8. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Kategori
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Tabel 9. Korelasi Product Moment

Pearson correlation	Sig (2-taile)	N	Keterangan
0,371	0,001	100	Berkolerasi

3.9 Prosedur Penelitian

3.9.1 Persiapan penelitian

Persiapan penelitian meliputi kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

1. Pengurusan surat permohonan izin penelitian dari fakultas untuk melaksanakan penelitian di SMP Xaverius 1 Bandar Lampung.
2. Menemui kepala sekolah untuk mendapatkan izin penelitian dengan membawa surat pengantar dari fakultas dan skala yang digunakan dalam penelitian.
3. Menemui wakil kepala sekolah bidang kurikulum untuk mendapatkan waktu dan ruangan untuk proses pelaksanaan penelitian.
4. Berkoordinasi dengan guru BK terkait proses pelaksanaan penelitian.

3.9.2 Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 di SMP Xaverius 1 Bandar Lampung pada bulan April tahun 2025. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan dua skala yaitu penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik di SMP Xaverius 1 Bandar Lampung.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Berdasarkan analisis data terhadap 100 responden, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis Pearson Product Moment menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,371 dengan nilai signifikansi 0,001. Nilai ini melebihi nilai rtabel (0,195) pada taraf signifikansi 5%, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial *Instagram*, semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa.

Nilai koefisien korelasi 0,371 termasuk dalam kategori hubungan sedang, yang mengindikasikan bahwa penggunaan *Instagram* memberikan kontribusi yang cukup terhadap prokrastinasi akademik, namun bukan sebagai faktor dominan. Artinya, terdapat faktor lain yang turut memengaruhi perilaku penundaan akademik, seperti perfeksionisme, ketakutan akan kegagalan, atau kurangnya efikasi diri (Kusuma & Rahmawati, 2021). Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratiwi dan Wijaya (2021) yang menemukan hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada remaja. Mereka menjelaskan bahwa media sosial dapat mengganggu konsentrasi belajar karena memberikan stimulasi instan yang lebih menarik dibandingkan tugas akademik.

Penggunaan *Instagram* pada siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung dapat ditinjau dari empat aspek, yaitu perhatian (70,31%), frekuensi (64,25%), penghayatan (69,91%), dan durasi (66,04%). Tingginya persentase aspek perhatian dan penghayatan menunjukkan bahwa siswa tidak hanya sering mengakses *Instagram*, tetapi juga terlibat secara emosional dengan konten yang dikonsumsi.

Di sisi lain, prokrastinasi akademik pada siswa juga ditunjukkan melalui beberapa aspek, dengan *emotional distress* (tekanan emosi) sebagai faktor tertinggi (61,50%). Hal ini mengindikasikan bahwa siswa sering merasa cemas, bersalah, atau stres ketika menunda tugas akademik. Sementara itu, aspek *perceived ability* (kemampuan yang dirasakan) memiliki persentase terendah (52,44%), menunjukkan bahwa sebagian siswa merasa kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik.

Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya peran bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa mengelola penggunaan media sosial dan mengurangi prokrastinasi akademik. Pertama, guru BK dapat mengembangkan program bimbingan klasikal tentang literasi digital dan penggunaan media sosial yang sehat. Kedua, layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* dapat membantu siswa mengembangkan strategi manajemen waktu dan mengatasi kebiasaan menunda. Ketiga, mengingat tingginya *emotional distress* pada siswa, konseling individual dengan teknik regulasi emosi. Selain itu, kolaborasi dengan orang tua melalui workshop pengawasan media sosial juga diperlukan untuk memastikan penggunaan yang bertanggung jawab.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa SMP Xaverius 1 Bandar Lampung dengan hasil yang menunjukkan adanya hubungan positif antara penggunaan media sosial *Instagram* dengan prokrastinasi akademik, peneliti mengajukan beberapa saran yaitu:

1. Bagi siswa. Siswa perlu memahami bahwa penggunaan Instagram yang berlebihan dapat mengganggu fokus belajar dan menyebabkan kebiasaan menunda-nunda tugas sekolah. Untuk mengatasi hal ini, siswa dapat mulai dengan membuat jadwal harian yang jelas dan realistis, dimana waktu untuk menggunakan Instagram dibatasi dan dialokasikan pada waktu-waktu tertentu setelah menyelesaikan tugas sekolah. Siswa juga perlu mengembangkan kesadaran diri mengenai pola penggunaan Instagram mereka dengan cara mencatat berapa lama mereka menggunakan aplikasi tersebut setiap hari dan mengevaluasi apakah waktu tersebut mengganggu aktivitas belajar. Penggunaan fitur screen time yang tersedia di smartphone dapat membantu siswa memantau dan membatasi waktu penggunaan Instagram. Selain itu, siswa dapat mencari alternatif kegiatan yang lebih produktif untuk mengisi waktu luang, seperti membaca buku, berolahraga, atau mengikuti ekstrakurikuler yang dapat mendukung pengembangan diri mereka. Siswa perlu belajar mengenali tanda-tanda prokrastinasi akademik dalam diri mereka, seperti selalu menunda mengerjakan tugas, merasa cemas menjelang deadline, atau lebih memilih scrolling Instagram daripada belajar. Ketika menyadari adanya kecenderungan ini, siswa dapat menerapkan teknik manajemen tugas seperti membagi tugas besar menjadi bagian-bagian kecil yang lebih mudah dikerjakan.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling. Guru BK perlu mengembangkan program bimbingan yang secara khusus menangani permasalahan penggunaan media sosial yang berlebihan dan dampaknya terhadap prokrastinasi akademik. Guru BK juga perlu membekali diri dengan pengetahuan terkini mengenai perkembangan teknologi dan media sosial agar dapat memberikan bimbingan yang relevan dan efektif.

Guru BK perlu berkolaborasi dengan guru mata pelajaran dan wali kelas untuk mengidentifikasi siswa-siswa yang menunjukkan gejala prokrastinasi akademik, seperti sering terlambat mengumpulkan tugas, penurunan nilai, atau tampak kurang fokus saat belajar. Sistem monitoring dan evaluasi perlu diterapkan untuk memantau perkembangan siswa setelah mendapat bimbingan, serta melakukan follow-up secara berkala untuk memastikan efektivitas program yang telah dilaksanakan.

Pengembangan kerjasama dengan orang tua juga menjadi hal yang penting, dimana guru BK dapat memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya pengawasan dan pendampingan dalam penggunaan media sosial anak di rumah. Program parenting skill dapat diselenggarakan untuk membekali orang tua dengan strategi mendampingi anak dalam era digital, termasuk cara menetapkan aturan penggunaan gadget di rumah dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Guru BK juga perlu mengintegrasikan teknologi dalam layanan bimbingan dan konseling, misalnya dengan menggunakan aplikasi atau platform digital untuk memantau perkembangan siswa, memberikan reminder untuk tugas-tugas sekolah, atau menyediakan materi edukasi mengenai manajemen waktu dan penggunaan media sosial yang bijak. Hal ini dapat membuat layanan BK menjadi lebih menarik dan mudah diakses oleh siswa yang sudah terbiasa dengan teknologi digital.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak sekolah menengah pertama di Bandar Lampung atau bahkan di provinsi lain untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara penggunaan Instagram dan prokrastinasi akademik. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hubungan tersebut, seperti dukungan keluarga, kondisi ekonomi, atau gaya belajar siswa. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti penelitian eksperimen untuk melihat perubahan perilaku siswa dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Peneliti juga disarankan untuk mengembangkan instrumen penelitian yang lebih spesifik dalam mengukur dampak penggunaan Instagram terhadap berbagai aspek kehidupan akademik siswa, termasuk prestasi belajar, motivasi belajar, dan kemampuan manajemen waktu. Penggunaan teknologi dalam pengumpulan data, seperti aplikasi monitoring penggunaan media sosial, dapat memberikan data yang lebih akurat dan objektif. Penelitian mendalam

mengenai perbedaan gender dalam prokrastinasi akademik juga perlu dikembangkan lebih lanjut untuk memahami karakteristik unik antara siswa laki-laki dan perempuan dalam menggunakan media sosial dan dampaknya terhadap akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilla, Putri Natasya, and Widya Utami Lubis. 2024. "The Pengaruh Penggunaan Sosial Media Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 2 Medan." *Jurnal Indopedia (Inovasi Pembelajaran Dan Pendidikan)* 2 (1): 133–52.
- Afdalifah, Nur. 2022. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia." *Skripsi* 33 (1): 1–12.
- Ainiyah, Nur. 2018. "Remaja Millenial Dan Media Sosial: Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millenial." *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia* 2 (2): 221–36.
- Amaliah, Ashari Ismail, and Firdaus W Suhaeb. 2023. "The Impact of Using Instagram Social Media on Lifestyle (Study on FIS-H UNM Students)." *Journal Predestination* 4 (2): 1–12.
- Andhika Mustika Dharma. 2020. "Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya." *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama* 6 (1): 64–78.
- Arifin, Z., & Sukirno, S. 2019. "Pengaruh Fitur Interaktif Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA." *Urnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*.
- Asiva Noor Rachmayani. 2015. *Prokrastinasi Akademik Teori Dan Riset Dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek Dan Self Regulated Learning*. Edited by Davi Apriandi. Cetakan Per. Madiun Jawa Timur: UNIPMA PRESS.
- Azalia, Noven, Muswardi Rosra, and Redi Eka Andriyanto. 2019. "Hubungan Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016 Correlation Self Control With Academic Procrastination of The Science Education Major 2016."
- Cahyono, Tri. 2020. "Dampak Negatif Academic Procrastination Terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan." *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 3 (2): 135.

- Candra, Ujang, and dkk. 2014. "Faktor – Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung." *Indonesian Journal of Guidance and Counseling* 3 (3): 66–72.
- Dewi, Cici Guspa, and Yulidar Ibrahim. 2019. "Hubungan Self-Esteem (Harga Diri) Dengan Perilaku Narsisme Pengguna Media Sosial Instagram Pada Siswa SMA." *Neo Konseling* Volume 1 N.
- Evelina, Lidya Wati, and Fitrie Handayani. 2018. "Penggunaan Digital Influencer Dalam Promosi Produk (Studi Kasus Akun Instagram @bylizzieparra)." *Warta ISKI* 1 (01): 71.
- Fadillah, A., & Wijaya, H. 2021. "Efektivitas Program Bimbingan Klasikal Literasi Digital Dalam Meningkatkan Kesadaran Dampak Negatif Media Sosial Pada Siswa SMA." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*.
- Fatin, Maulidina Rizchika. 2024. "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Informasi Politik" 15 (1): 37–48.
- Fatmawati, Endang, and Jawa Tengah. 2017. "Dampak Media Sosial Terhadap Perpustakaan" 5 (1): 1–28.
- Fauziah, Hana hanifah. 2015. "Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung (Hana Hanifah Fauziah)." *Journal.Uinsgd.Ac.Id* 2 (105): 128.
- Fitriani, L., Dkk. 2023. "Penggunaan Bahasa Indonesia Dalam Media Sosial Sebagai Media Pemasaran Online." *Sabda: Jurnal Sastra Dan Bahasa* 2 (1): 11–20. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/sabda>.
- Habibah, I. H, and M. R Putri. 2023. "Penggunaan Media Sosial Terhadap Minat Belajar (Analisis Siswa SMK Muhammadiyah Sekampung Dan MAN 1 Metro)." *JSP: JURNAL SOCIAL PEDAGOGY (Journal of Social Science Education)* 4 (1): 91–104.
- Haryanto. 2015. "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Komunikasi Komunitas Pustakawan Homogen Dalam Rangka Pemanfaatan Bersama Koleksi Antar Perguruan Tinggi" Vol 5 (1):83–39.
- Hasibuan, Emmi Aulia. 2019. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017-2018." *Universitas Medan Area Medan*, 73.
- Hidayati, F., & Suryana, D. 2020. "Fektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 217-228.
- Humaizi, M. 2018. "Uses and Gratifications Theory." *Uses and Gratifications Theory*, no. USU Press.
- Irmansyah. 2020. "Kinerja Guru Bimbingan Konseling Islam Di Sekolah." *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2 (1): 41–62.

- Julyanti, Miranda, and Siti Aisyah. 2015. "Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota." *Jurnal Diversita* Vol. 1 (No. 2): 17–27. <https://doi.org/10.31289/diversita.v1i2.491>.
- Khan, Gohar Feroz, Bobby Swar, and Sang Kon Lee. 2014. "Social Media Risks and Benefits: A Public Sector Perspective." *Social Science Computer Review* 32 (5): 606–27. <https://doi.org/10.1177/0894439314524701>.
- Laia, Bestari, Sri Florina, Laurence Zagoto, Yohanna Theresia Venty, Agustinus Duha, Kaminudin Telaumbanua, Indah Permata Sari, Merdina Ziraluo, Maria Magdalena Duha, and Baziduhu Laia. 2022. "KABUPATEN NIAS SELATAN," no. 1, 162–68.
- Landsverk, Kjell Halvor. 2014. *The Instagram Handbook*. London. <https://books.google.co.id/books?id=op7IAwAAQBAJ&lpg=PT19&ots=dqxMngGCir&dq=Kjell Landsverk 2014&lr&hl=id&pg=PT19#v=onepage&q=Kjell Landsverk 2014&f=false>
- Liedfray, Tongkotow, Fonny J Waani, and Jouke J Lasut. 2022. "Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga Di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Tombatu Timur Kabupaten Minasa Tenggara." *Jurnal Ilmiah Society* 2 (1): 2.
- Lubis, Evawani Elysa. 2014. "Potret Media Sosial Dan Perempuan." *Paralela* 1 (2): 97–106.
- Lukmawati, dan Fitriya. 2016. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mitra Adiguna Palembang." *Psikologi Islami* Vol.2 No.1:63–71.
- Mardiyati, D., & Khusumawati, Z. 2022. "Poengembangan Self-Monitoring Tools Untuk Pengelolaan Waktu Belajar Dan Penggunaan Media Sosial Pada Siswa SMP." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 45-56.
- Mulia, Rizki, Neza Suci Mardina, Difa Rahadatul Aisyie, and Yuliana Nelisma. 2024. "Bidang Layanan Bimbingan Dan Konseling." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4:5613–23.
- Mutia, Sri. 2021. "Pelaksanaan Program Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah." *Jurnal Ar-Rainy* 1 (1): 1–13.
- Nasrullah, Rulli. 2017. "Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya Dan Siosioteknologi."
- Novia, and Rengganis. 2017. "Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya Academic Procrastination (Conduct Academic Delay) Students Faculty of Engineering Surabaya State University."

- Nurjan, Syarifan. 2020. "Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." *Muaddib : Studi Kependidikan Dan Keislaman* 1 (1): 61.
- P, Shatuti. 2012. "Hubungan Konformitas Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Mahasiswa." *Skripsi*.
- Permatasari, D., & Sulistiawan, J. 2023. "Peran Pengawasan Orang Tua Terhadap Penggunaan Media Sosial Dan Dampaknya Pada Perilaku Akademik Remaja." *Jurnal Psikologi Keluarga*, 9(1), 67-80.
- Prades, M., and X. Carbonell. 2016. "Motivations for Consultation of Social Networks and Psychological Effects of Its Use."
- PramborsFM.com. 2021. "Instagram Reels Resmi Dirilis Di Indonesia! Ini Cara Pakainya." 2021. <https://www.pramborsfm.com/entertainment/instagram-reels-resmi-dirilis-di-indoneisa-ini-cara-pakainya>.
- Pratiwi, S. D., & Wijaya, H. 2021. "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Terapan*, 3(1), 45-57.
- Putri, A. N., Wibowo, M. E., & Sutarno, A. 2022. "Korelasi Antara Perhatian Dan Penghayatan Dalam Penggunaan Media Sosial: Studi Pada Remaja Usia Sekolah." *Jurnal Penelitian Psikologi*, 89-102.
- Putri, D. E., & Sawitri, D. R. 2018. "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro." *Jurnal Empati*, 189-95.
- Rahardjo, S., & Puspitasari, E. 2022. "Teknik Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik: Studi Eksperimental Pada Siswa SMP." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. 2020. "Adiksi Media Sosial Pada Remaja Pengguna Instagram Dan WhatsApp: Memahami Peran Need Fulfillment Dan Social Media Engagement." *Jurnal Psikologi Sosial*, 5-16.
- Riyanto, Andi Dwi. 2024. "Hootsuite (We Are Social): Data Digital Indonesia 2024." Februari 21. 2024. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2024/>.
- Rizkyta, Dela Putri, and Nur Aini Fardana. 2017. "Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan Kematangan Emosi Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan* 6 (2): 1-13. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp4092b87582full.pdf>.
- SALSABILA, Rana. 2023. "Analisis Penggunaan Media Sosial Instagram Sebagai Layanan Informasi Karier Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus Pada Akun Instagram @Amikomcenter)." *Skripsi*.

- Setiawati, Rini, and Ariftha Nurjanah. 2024. "Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa." *Coution : Journal of Counseling and Education* 5:35–46.
- Statista. 2023. "Daily Time Spent on Social Networking by Internet Users Worldwide from 2012 to 2022." 2023.
- Steel, Piers, and Katrin B. Klingsieck. 2016. "Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited." *Australian Psychologist* 51 (1): 36–46.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Edited by Alfabeta. Bandung.
- Suharso, Putut, and Aninda Nurwindu Pramesti. 2020. "Promosi Perpustakaan Melalui Instagram: Studi Di Perpustakaan Universitas Airlangga." *Publication Library and Information Science* 3 (2): 66.
- Sukatin, Agatha Dianovi, Damayanti Siregar, Indi Mawaddah, and Suryaningsih. 2022. "Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan." *Jurnal Pendidikan Anak Bunarraqa* 8 (2): 1–12.
- Wicaksono, Luhur. 2017. "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Pembelajaran Prospektif* 2 (2): 69–73.
- Widodo, A., & Pratiwi, H. 2021. "Aspek Emosional Prokrastinasi Akademik: Studi Pada Siswa Sekolah Menengah." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 167-180.
- Widyaputri, Nadia, Evie A.A. Suwu, and Juliana Tumiwa. 2022. "Analisis Pemanfaatan Aplikasi Instagram Dalam Pemasaran Bisnis Online Shop Di Kota Manado." *Journal Ilmiah Society* 2 (2): 1–9.
- Widyastuti, A., & Muyana, S. 2018. "Tinjauan Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Regulasi Diri Dan Dampak Penggunaan Media Sosial." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 36–42.
- Yan, W., and Z Yang. 2020. "The Impact of Sleep Quality and Academic Stress on Procrastination among Undergraduate Nursing Students."