

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Internet telah berkembang pesat selama 20 tahun terakhir dan menjadi bagian yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan internet yang tepat dapat menyediakan kemudahan dalam berkomunikasi dengan akses informasi yang tak terbatas. Saat ini jumlah pengguna internet diseluruh dunia mencapai sebanyak 2,4 miliar dengan tingkat pertumbuhan 8% dari total seluruh jumlah penduduk (APJII, 2015).

Indonesia sebagai pengguna internet terus mengalami peningkatan selama pandemi COVID-19. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), mayoritas pengguna mengakses internet lebih dari 8 jam dalam sehari selama masa pandemi COVID-19. Pada tahun 2020 Pertumbuhan pengguna media sosial mencapai 49% dari populasi global. Negara dengan tingkat pengguna media sosial tertinggi adalah negara-negara Asia Timur sebesar 71%, Amerika Utara sebesar 69%, diikuti oleh Eropa Utara sebesar 67% (Statista Research Department, 2021b).

Menurut survei yang dilakukan oleh *We Are Social* Singapore pada tahun 2017, penduduk Indonesia yang menggunakan media sosial sebanyak 106 juta pengguna dari total 262 juta jiwa populasi (Dimas *et al.*, 2017)

Pengguna lebih banyak mengakses konten media *online* seperti: media sosial, komunikasi pesan, *game* dan belanja *online*, sehingga terjadi kenaikan penggunaan internet di Indonesia sebesar 8,9% atau 25,5 juta dibandingkan tahun 2018. Daerah dengan tingkat pengguna internet tertinggi masih berada pada pulau Jawa, yaitu sebesar 56,4%, kemudian disusul oleh pulau Sumatera yang mencapai 22,1%, Sulawesi 7%, Kalimantan 6,3%, Bali-Nusa Tenggara 5,2% dan Maluku-Papua 3% (Indonesia Internet Provider Association, 2020).

Salah satu aplikasi terpopuler di dunia hingga saat ini adalah *Instagram*. *Instagram* sebagai media sosial yang berada di urutan ketiga sebagai *platform* media sosial yang paling sering digunakan, setelah *YouTube* dan *WhatsApp*.

Instagram semakin hari semakin aktif digunakan, pengguna menjadi lebih nyaman menggunakan *Instagram* karena kontennya yang menarik pengguna untuk berbagi segala sesuatu tentang kehidupan pribadi seperti foto, video, dan lain-lain. Rata-rata pengguna mengakses *Instagram* setiap harinya selama 6 jam 35 menit (Soliha, 2015).

Pengguna aktif pada tahun 2017 mencapai 800 juta, dan mengalami kenaikan sebanyak 1 miliar di seluruh dunia pada tahun 2018. Pada tahun 2020, Amerika Serikat menempati urutan pertama dengan pengguna *Instagram* lebih dari 130 juta dan India menjadi Negara kedua dengan 100 juta pengguna *Instagram* (Statista Research Department, 2021a). Tahun 2019 pengguna *Instagram* mencapai 150 juta. Jumlah ini membawa Indonesia sebagai negara ke-4 dengan pengguna *Instagram* terbesar mengalahkan Rusia, Turki, Jepang dan Inggris. Presentase usia pengguna terbesar yaitu 18-24 tahun (37,3%) dan 25-34 tahun (33,9%) masuk kedalam kelompok pelajar atau mahasiswa (Cuponation Indonesia, 2019).

Berdasarkan penelitian pada tahun 2017 yang dilakukan *United Kingdom's Royal Society of Public Health* menunjukkan *Instagram* merupakan salah satu media sosial yang berdampak buruk bagi kesehatan mental dan *well being*, karena *Instagram* berpotensi menyebabkan kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, berpotensi menimbulkan perundungan, *Fear of Missing Out*, serta kehilangan kontrol diri. Hadirnya *Instagram* di masyarakat terutama di kalangan pelajar atau mahasiswa memberikan dampak negatif terutama jika digunakan secara berlebihan (Royal Society for Public Health, 2017). Oleh karena itu, penggunaan *Instagram* yang berlebihan termasuk kedalam kecanduan internet terhadap situs pertemanan di dunia maya (*Cyber Relational Addiction*). Adiksi atau kecanduan terjadi saat seseorang tidak dapat mengendalikan keinginannya yang berdampak serius terhadap pembelajaran dikalangan berbagai usia terutama mahasiswa terkait dengan lupa waktu dalam mengerjakan tugas, rasa malas untuk belajar, menurunnya minat dan prestasi belajar, sampai melupakan kewajiban mereka sebagai seorang pelajar sehingga melakukan penundaan dalam suatu kegiatan pembelajaran atau prokastinasi akademik (Aprillia, 2019).

Pandemi COVID-19 yang terjadi di seluruh dunia termasuk Indonesia, berdampak pada pendidikan. Dalam upaya tanggap bencana, pemerintah melalui Kementerian Pendidikan dan kebudayaan, mengeluarkan kebijakan belajar mengajar pada seluruh tingkatan pendidikan termasuk perguruan tinggi yang telah diatur dalam Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang pencegahan COVID-19 pada Satuan Pendidikan dan Nomor 36926/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran Jarak Jauh dengan memanfaatkan teknologi sebagai media pembelajaran. Pembelajaran jarak jauh dapat menimbulkan dampak negatif pada mahasiswa seperti ketidaksiapan sarana dalam mengikuti pembelajaran *online*, merasa bosan dengan kegiatan pembelajaran yang monoton, sulit memahami materi, merasa kurang mampu mengatur waktu, kurang mampu mengatur diri dalam belajar, dan merasa cemas. Jika tidak dapat ditangani dengan baik, semua dampak tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan risiko adanya penundaan dalam penyelesaian tugas atau disebut juga prokastinasi akademik pada mahasiswa (Sari, Tussyantari and Suswandari, 2021).

Prokastinasi akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi sangat umum terjadi. Mahasiswa melakukan prokastinasi paling banyak dalam membaca sebanyak 30%, belajar untuk ujian 27,6%, menghadiri perkuliahan 23%, tugas administrasi 10,6% dan kinerja akademik secara keseluruhan 10,2%. (Kandemir, 2014).

Menurut Rahma dkk, melakukan pembelajaran *online* dengan berdiam diri dirumah akan mengalami krisis mental dan emosi yang tidak stabil seperti perubahan suasan hati, perubahan perilaku, sulit untuk berkonsentrasi, mudah bosan dan mudah tertekan (Rahma, Wulandari and Husna, 2021). Pembelajaran *online* mempunyai implikasi pada aspek psikologis mahasiswa yang akan berdampak pada capaian prestasi mahasiswa yang dapat dilihat berdasarkan nilai IPK (Laili, 2020).

Penelitian yang relevan menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan prokastinasi akademik yang dilakukan pada 158 mahasiswa Pendidikan Kedokteran Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa prevalensi prokastinasi akademik sebanyak 49,4% dari total sampel (Gultom

et al., 2018).

Hasil penelitian lain yang dilakukan kepada mahasiswa di Bandung dengan jumlah sampel 252 mahasiswa juga menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi *Instagram* dengan prokastinasi akademik. Hal tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi *Instagram* maka akan semakin tinggi pula tingkat prokastinasinya (Zahra and Ilmi, 2021).

Berdasarkan data yang peneliti dapatkan dari bagian Prodi (program studi) Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara menemukan bahawasanya seluruh mahasiswa pernah mengalami kegagalan akademik yaitu remedial dalam ujian dan stambuk yang banyak mengalami kegagalan akademik dalam gagal modul, gagal praktikum dan gagal skill lab adalah stambuk 2020 yaitu 52%, kemudian stambuk 2019 sebanyak 28% dan stambuk 2018 sebanyak 11%.

Peneliti melakukan wawancara kepada beberapa Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Stambuk 2020, juga menemukan fenomena prokastinasi akademik. Dilihat dari beberapa mahasiswa mengakui telah melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas yang telah ditentukan dan lebih memilih bermain media sosial yaitu *Instagram*. Mereka menganggap bahwa tugas-tugas tersebut sesuatu yang membosankan karena tugas tersebut sulit untuk diselesaikan sehingga mereka melakukan penundaan untuk mengerjakannya dan mencari sesuatu yang lebih menyenangkan yaitu *Instagram*.

Berdasarkan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Adiksi Instagram dengan Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa FK UISU Di Masa Pandemi COVID-19” untuk mengetahui hubungan adiksi internet terkhususnya *Instagram* dengan prokastinasi akademik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Stambuk 2020.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan adiksi *Instagram* dengan prokastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Stambuk 2020 di masa pandemi COVID-19 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan adiksi *Instagram* dengan prokastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Stambuk 2020 di masa pandemi COVID-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Memperoleh gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia.
2. Memperoleh gambaran adiksi *Instagram* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Stambuk 2020 di masa pandemi COVID-19.
3. Memperoleh gambaran prokastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Stambuk 2020 di masa pandemi COVID-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

Untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam penulisan karya tulis ilmiah.

1.4.2 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan mengukur hubungan adiksi *Instagram* dengan prokastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara di masa pandemi COVID-19.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber atau referensi bagi masyarakat yang ingin menambah wawasan tentang hubungan adiksi *Instagram* dengan prokastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara dimasa pandemi COVID-19.

1.4.4 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi orang lain dan menjadi sumber rujukan bagi peneliti lain.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokastinasi Akademik

2.1.1 Definisi

Istilah prokastinasi berasal dari bahasa latin *procrastinare*, kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. prokastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok (Ferrari, 2011).

Prokastinasi adalah menunda dengan sengaja suatu aktivitas yang diinginkan walaupun individu tersebut mengetahui bahwa penundaannya akan berdampak buruk (Steel, 2007).

Prokastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda atau memulai suatu tugas akademik secara keseluruhan sehingga dialihkan untuk melakukan kegiatan lain yang tidak berguna, sehingga menghambat pekerjaan, dan tidak pernah menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. Mahasiswa yang menunda studinya disebut *procrastinator*, sedangkan istilah lain di kampus atau dibidang pendidikan disebut dengan *academic procrastinator* (Ahmaini, 2010).

Prokastinasi akademik adalah suatu bentuk keterlambatan dalam menanggapi tugas akademik atau kuliah, keterlambatan dalam memulai atau menyelesaikan pekerjaan yang diterima, kesenjangan waktu antara kinerja yang direncanakan, dan memilih untuk kegiatan lain yang lebih menyenangkan dari pada penyelesaian Tugas kuliah. (Jannah and Muis, 2014).

2.1.2 Ciri-Ciri Prokastinasi Akademik

Prokastinasi akademik dapat diamati dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Adanya penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas yang ada.

Seseorang yang melakukan prokastinasi mengetahui bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya dan menyelesaikannya.

2. Lambat dalam mengerjakan tugas.

Orang yang menunda-nunda membutuhkan waktu lebih lama dari

orang pada umumnya untuk menyelesaikan tugas. Seorang prokastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang perilaku tersebut dapat mengakibatkan seseorang tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara menyeluruh. Kelambanan, dalam arti lambatnya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokastinasi akademik.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Prokastinator sulit melakukan sesuatu dalam batas waktu yang telah ditentukan. prokastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan sendiri. Namun, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan atau gagal menyelesaikan tugas dengan baik.

4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Seorang prokastinator dengan sengaja tidak langsung mengerjakan pekerjaannya, tetapi lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dan menarik, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya (Ferrari and Johnson, 1995).

2.1.3 Jenis-Jenis Prokastinasi Akademik

Ferrari membagi prokastinasi menjadi dua yaitu prokastinasi fungsional dan nonfungsional. Berdasarkan tujuannya prokastinasi fungsional bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat misalnya seorang mahasiswa menunda mengerjakan tugas akademik karena masih memerlukan referensi lain untuk melengkapi tugas tersebut sedangkan prokastinasi nonfungsional tidak memiliki tujuan sehingga cenderung berakibat buruk.

Melengkapi pendapat Ferrari, Bruno membagi prokastinasi menjadi lima bagian yaitu :

- a. Penundaan fungsional, menunda untuk mencari informasi yang akurat.
- b. Penundaan disfungsional, menunda tanpa alasan.
- c. Penundaan jangka pendek, penundaan ini berlangsung dalam jam atau beberapa hari, misalnya menunda untuk menghadapi ujian beberapa jam sebelum ujian berlangsung atau menunda belajar dalam menghadapi ujian sampai menjelang satu hari sebelum ujian.
- d. Penundaan jangka panjang, menunda dalam jarak waktu yang cukup lama misalnya merencanakan ingin bepergian jauh tetapi sampai tahun demi tahun terlewati, rencana tersebut belum juga terlaksana. Contoh lainnya: menunda mengerjakan tugas dari kampus sampai menjelang 13 ujian akhir semester padahal tugas tersebut sudah diberikan di awal perkuliahan.
- e. Penundaan kronis, yaitu sikap menunda-nunda yang telah menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan, sudah merupakan masalah, dan telah menjadi bagian dari hidup (Ahsan, 2015).

2.1.4 Faktor-Faktor Prokastinasi Akademik

Faktor- faktor yang menghubungkan prokastinasi akademik yaitu:

1. Keyakinan Psikologis Mengenai Kemampuan

Menurut Sokolowska, mahasiswa memiliki konsep akademik yaitu keyakinan individu akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas akademik. Semakin percaya diri seorang siswa, semakin ia akan

menunda studinya karena siswa tersebut percaya diri akan menyelesaikan tugas tepat waktu.

2. Gangguan Perhatian

Orang yang mudah menunda-nunda disebabkan karena mudah teralihkan oleh hal-hal yang lebih menarik. Penunda lebih cenderung tidur, menonton TV, bermain, dan menjelajahi Internet dari pada menyelesaikan tugas.

3. Penundaan Sosial

Orang yang suka menunda-nunda sering kali tidak bisa menyesuaikan diri ketika sedang stress yang disebabkan oleh faktor sosial, anggota keluarga, dan teman, mahasiswa cenderung menunda tugas-tugas mereka.

4. Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah kemampuan individu untuk mengontrol aktivitas dan perilaku dengan cara terbaik berdasarkan waktu yang tersedia. Penunda sering mengalami kesulitan mengatur waktu, yang dapat menyebabkan penundaan pada tugas-tugas akademik. Manajemen waktu yang buruk dapat berakibat fatal, seperti lupa mengumpulkan tugas karena keterlambatan yang disengaja.

5. Inisiatif Pribadi

Sebagai seorang mahasiswa, Anda harus memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar dan menyelesaikan studi Anda, kurangnya motivasi dan inisiatif pribadi adalah alasan prokastinasi.

6. Kemalasan

Kemalasan adalah kecenderungan untuk menghindari suatu kegiatan meskipun jasmani mampu untuk melakukan. Menurut Solomon dan Rothblim, kemalasan bertanggung jawab atas 18% keterlambatan akademik.

Selain faktor di atas, faktor demografi seperti jenis kelamin, usia, tempat tinggal, dan asal juga dapat mempengaruhi keterlambatan akademik (McCloskey, 2011).

2.1.5 Dampak Prokastinasi Akademik

Dampak prokastinasi akademik meliputi dua bagian yakni, internal dan eksternal. Dampak internal yaitu hubungan perubahan psikologis yang disebabkan oleh prokastinasi akademik seperti kecemasan, lekas marah, kekecewaan, putus asa dan menyalahkan diri sendiri ketika kinerja akademik tidak melebihi batas yang diinginkan. Sementara itu, dampak eksternal dimanifestasikan sebagai dampak pada kehidupan sehari-hari berupa penurunan prestasi akademik, penurunan kemauan belajar, hilangnya kesempatan untuk melanjutkan pendidikan, dan peningkatan risiko penyakit. Efek dari prokastinasi akademik berkaitan dengan kemampuan kognitif, yang cenderung menghindari tugas, kurang percaya diri, mengurangi efisiensi dalam menyelesaikan tugas, dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas (Rabin, Fogel and Nutter-Upham, 2011).

2.2 Adiksi Internet

2.2.1 Definisi

Kecanduan internet adalah penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkendali, yang dapat mengganggu kehidupan normal. Selain itu, penggunaan internet yang berlebihan juga disebabkan oleh tekanan berat pada keluarga, teman, kerabat, dan lingkungan kerja. Menurut Young, kecanduan internet hampir mirip dengan kecanduan yang disebabkan oleh perjudian, yaitu gangguan pengendalian impuls (Shahnaz and Karim, 2014).

Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) Internet Gaming Disorder*, juga dikenal sebagai *Internet Use Disorder*, *Internet Addiction*, atau *Gaming Addiction*, yang diartikan sebagai *Independent Disorder*. Adiksi *Instagram* relevan dengan internet *addiction* atau kecanduan internet dalam penggunaan media sosial (Anggaraini Fadjri Kirana, 2015).

Kecanduan internet digambarkan sebagai gangguan pengendalian impuls yang tidak melibatkan penggunaan obat-obatan narkotika, dan sangat mirip dengan perjudian patologis. Kontrol impuls adalah situasi yang melibatkan kontrol diri, emosional, dan masalah perilaku. Ketika seseorang memiliki gejala gangguan perilaku, gangguan oposisi, dan gangguan lainnya, mereka dikatakan mengalami

gangguan pengendalian impuls (Del Barrio, 2013).

Pada kecanduan internet ditemukan abnormalitas otak yang ditunjukkan oleh gejala pada orang yang mengalami kecanduan internet (Kim *et al.*, 2012). Seseorang yang mengalami kecanduan internet terdapat kekurangan striatal dopamin transposter dan kerusakan otak yang serius yang berkaitan dengan difungsi dopaminnergik dalam system otak (Hou *et al.*, 2012).

Penggunaan internet terus-menerus dan berulang yang melibatkan permainan dengan pemain lain menyebabkan gangguan yang signifikan secara klinis. Seseorang dapat dikatakan memiliki gangguan apabila menunjukkan gejala lima atau lebih dari pernyataan berikut dalam periode 12 bulan:

1. Sibuk dengan *game* internet.
2. Gejala penarikan saat *game* Internet diambil (Gejala-gejala ini biasanya digambarkan sebagai lekas marah, cemas, atau sedih, tetapi tidak ada tanda-tanda fisik dari penarikan farmakologis).
3. Menghabiskan lebih banyak waktu terlibat dalam permainan internet.
4. Upaya yang gagal untuk mengontrol keterlibatan dalam permainan internet.
5. Hilangnya minat pada hobi dan hiburan yang lain kecuali bermain internet.
6. Terus menggunakan *game* internet secara berlebihan meskipun mengetahui masalah psikososial.
7. Telah menipu anggota keluarga, terapis, atau orang lain untuk bermain internet.
8. Penggunaan *game* internet untuk melarikan diri atau menghilangkan suasana hati yang negatif (misalnya, perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, kecemasan).
9. Telah membahayakan atau kehilangan hubungan, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karir yang signifikan karena keterlibatan dalam permainan internet (Del Barrio, 2013).

Menurut DC-IA-A (*Diagnostic Criteria for Internet Addiction among Taiwanese Adolescents*) kecanduan internet membutuhkan enam dari sembilan

karakteristik gejala berikut, yaitu:

1. Keasyikan terhadap penggunaan internet.
2. Kegagalan berulang dalam menahan dorongan untuk menggunakan internet.
3. Toleransi yang mana terdapat peningkatan yang signifikan dalam durasi penggunaan internet yang diperlukan untuk mencapai kepuasan.
4. Gangguan mood seperti, kecemasan, lekas marah dan kebosanan setelah beberapa hari tidak melakukan aktifitas internet. Melakukan penggunaan internet untuk meringankan dan menghindari dari masalah.
5. Penggunaan internet yang melebihi jangka waktu yang ditetapkan.
6. Keinginan terus-menerus dalam penggunaan internet dan usaha yang lebih untuk mengurangi penggunaan internet.
7. Banyak waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet.
8. Usaha yang berlebihan untuk mendapatkan keperluan dalam mengakses internet.
9. Penggunaan internet yang terus menerus meskipun mengetahui dampak negatif berupa gangguan fisik atau psikologis persisten atau berulang yang mungkin disebabkan oleh penggunaan internet.

DC-IA-A (*Diagnostic Criteria for Internet Addiction among Taiwanese Adolescents*) telah menjadi arah ukur yang banyak digunakan untuk menilai kecanduan internet di Taiwan (Hsu, Lin and Chiu, 2015).

Kecanduan internet adalah kondisi yang relatif baru, dan kriteria untuk mendiagnosis telah di kembangkan lebih dari 17 tahun terakhir. Hal ini dianggap menjadi masalah yang serius di seluruh dunia, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Masyarakat harus fokus pada masalah ini. Kriteria diagnostik untuk gangguan adiksi internet tetap kontroversial. DSM-5 tidak memiliki definisi yang jelas dari gangguan adiksi internet, dan menyatakan bahwa penelitian lebih lanjut (Van Rooij *et al.*, 2011).

2.2.2 Jenis-Jenis Adiksi Internet

Menurut (Bazrafshan *et al.*, 2019) terdapat 5 jenis adiksi internet, diantaranya:

1. Kecanduan Situs Pornografi Internet(*Cyber-Sexual Addiction*)

Cyber-Sexual Addiction adalah seseorang yang melakukan pencarian kompulsif untuk situs-situs pornografi. Seseorang yang kecanduan *cyber sex* atau konten pornografi melalui internet ditandai dengan ketergantungan menonton, menemukan, mencari, mengunduh, berlangganan, dan memperdagangkan konten pornografi secara *online* atau melakukan percakapan tentang fantasi seksual melalui ruang obrolan.

2. Kecanduan Berhubungan Dalam Internet (*Cyber Relational Addiction*)

Cyber Relational Addiction mengacu pada orang-orang yang larut dalam pertemanan melalui dunia *online*. Orang yang menghabiskan waktu menggunakan internet untuk menjalin hubungan baru dengan teman yang baru saja bertemu di program *Chatting, Friendster, Multiply, Blog, Email*, atau situs pertemanan yang mengarah pada ketergantungan berlebihan pada hubungan *online* (seperti situs *Facebook* dan *Instagram*). Oleh karena itu, dibandingkan dengan keluarga dan teman di dunia nyata, berteman secara *online* menjadi lebih penting dalam hidup mereka.

3. *Net Compulsion*

Net Compulsion adalah seseorang yang kecanduan perjudian *online* (*cyber casino*) dan belanja *online* (*cyber shopping*) dan situs perdagangan lainnya yang dapat menyebabkan kecanduan. Kecanduan yang terus-menerus dapat menyebabkan masalah mental, melalui akses yang cepat memudahkan pengguna untuk menggunakan dan mengakses *casino virtual* dan *e-bay* (situs jual beli *online*)

4. Kecanduan Informasi Internet(*Information Overload*)

Information Overload adalah jenis kecanduan dalam menjelajahi situs web untuk mencari informasi secara kompulsif. seseorang yang

selalu menghabiskan waktu dengan mencari data atau informasi yang tersedia di halaman internet. Jumlah data yang tersedia dapat menyebabkan perilaku kompulsif, yang mengarah pada ketergantungan penelusuran sehingga banyak menghabiskan waktunya untuk mencari dan mengumpulkan data dari internet.

5. Kecanduan Computer (*Computer Addiction*)

Computer Addiction adalah seseorang yang kecanduan pada program- program yang ada di internet seperti *games online*. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) kecanduan *game online* (*Internet gaming disorder*) adalah penggunaan internet yang terus menerus dan berulang yang melibatkan permainan *online* biasanya dilakukan dengan pemain lain, menyebabkan gangguan atau distres yang signifikan secara klinis dan berdampak negatif pada aktivitas belajar mereka sehingga melupakan tanggung jawab mereka sendiri (Del Barrio, 2013).

2.2.3 Tingkat Durasi Dalam Penggunaan Internet

Durasi dalam penggunaan internet dibagi menjadi tiga, yaitu:

1. *Light Users*

Light Users adalah pengguna internet yang menggunakan internet dengan durasi < 2 jam/hari.

2. *Medium Users*

Medium Users adalah pengguna internet yang menggunakan internet > 10-40 jam/bulan dengan durasi 2-3 jam/harinya.

3. *Heavy Users*

Heavy Users yaitu pengguna internet yang menggunakan internet > 40jam/bulan yang mengarah kepada *addicted*, yang dilihat dari durasi waktu untuk mengakses internet yaitu > 3 jam perhari (Novianty, Sriati and Yamin, 2019).

Pengguna internet dibagi menjadi dua jenis kelompok pengguna yaitu :

1. *Non Dependent* yaitu penggunaan internet yang masih dalam keadaan

normal. Pengguna *non dependent* mengakses internet sebagai sarana untuk memperoleh informasi dan memelihara hubungan yang sudah terbentuk melalui komunikasi elektronik secara normal. Pada kelompok ini pengguna menggunakan internet antara 4 hingga 5 jam per minggu.

2. *Dependent* yaitu pengguna internet yang kecanduan. Pengguna menggunakan internet dalam bentuk komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi, dan bertukar pikiran dengan kenalan baru atau orang yang sudah kenal melalui internet. Pada kelompok *dependent* menggunakan internet atau bermedia sosial selama 20 hingga 80 jam per minggu (Young and De Abreu, 2010).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet termasuk dalam kecanduan non-fisik yang hanya mencakup interaksi antara individu dan penggunaan internet, tanpa alkohol atau obat-obatan. Selain itu, kecanduan internet juga termasuk dalam jenis kecanduan ketergantungan, hal ini dikarenakan pengguna dapat menghabiskan waktu beberapa jam untuk mengakses internet.

2.3 Adiksi *Instagram*

2.3.1 Definisi

Instagram adalah media sosial berbasis gambar yang menyediakan layanan berbagi foto atau video secara *online*. Kata *Insta* memiliki makna dapat langsung menampilkan foto secara instan, dan kata “*gram*” berasal dari kata “*telegram*” karena *Instagram* bekerja dengan mengirimkan informasi secara cepat kepada pengguna lain (Nikita and Manalu, 2021).

Instagram adalah sebuah aplikasi berbasis Android yang memungkinkan penggunanya mengambil foto, menerapkan filter digital, dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial. Nama *Instagram* berasal dari pengertian dari keseluruhan fungsi aplikasi ini. Kata “*insta*” berasal dari kata “instan”, seperti kamera polaroid yang pada masanya lebih dikenal dengan sebutan “foto instan”. *Instagram* juga dapat menampilkan foto-foto secara instan, seperti polaroid di dalam tampilannya. Sedangkan untuk kata “*gram*” berasal dari kata “*telegram*”,

dimana cara kerja telegram sendiri adalah untuk mengirimkan informasi kepada orang lain dengan cepat (Ferlitasari, 2018).

Adiksi atau kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis yang menimbulkan rasa senang, yang dapat menimbulkan kecemasan dan gangguan emosi (Nurmandia, Wigati and Masluchah, 2013). Penggunaan yang berlebihan merupakan bagian dari kecanduan untuk mengekspresikan emosi melalui media sosial, sehingga dapat menular oleh pengguna media sosial lainnya saat membaca atau melihatnya. Situasi di mana seseorang menganggap dunia maya lebih menarik dari pada kehidupan nyata (Neverkovich *et al.*, 2018).

Dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial khususnya *Instagram* adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak dapat mengatur atau mengontrol penggunaan *Instagram* itu sendiri, dan akan terus-menerus menambah atau mengundang pengguna lain untuk membuka *Instagram* sehingga membawa kesenangan bagi penggunanya.

2.3.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Adiksi *Instagram*

Kecanduan media sosial termasuk dalam *Internet Addiction* yang termasuk dalam *Cyber-Relational Addiction* (kecanduan terhadap situs pertemanan di dunia maya) salah satunya adalah *Instagram* disebabkan oleh banyak faktor penyebab, antara lain:

1. Jenis Kelamin

Gender memhubungani jenis aplikasi yang digunakan dan pria lebih kecanduan *game online*, situs porno dan judi *online* karena dengan melakukan hal tersebut mereka merasa dapat meningkatkan kepercayaan dan kepuasan diri. sedangkan wanita lebih kecanduan media sosial seperti *Instagram*, *chatting* dan belanja *online* karena wanita lebih tertarik untuk menunjukkan diri mereka dan penampilan sangat penting bagi mereka.

2. Kondisi psikologis

Kecanduan internet berawal dari masalah emosional seperti depresi dan kecemasan, sehingga mereka sering menggunakan dunia fantasi

yang ada diinternet sebagai peralihan psikologis terhadap perasaan tidak menyenangkan atau stres (Young and De Abreu, 2010).

3. Faktor Sosial

Kesulitan dalam komunikasi interpersonal atau masalah sosial pribadi dapat menyebabkan penggunaan internet yang berlebihan. Faktor sosial lain dari penggunaan yang berlebihan adalah perkembangan hubungan interpersonal.

4. Faktor Biologis

Penelitian yang dilakukan oleh (Montag and Reuter, 2017) dengan menggunakan *Functional Magnetic Resonance Imaging* (fMRI) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan fungsi otak antara orang yang pernah mengalami kecanduan internet dan yang belum. Seseorang yang mengalami kecanduan internet, terutama remaja menunjukkan bahwa mereka memiliki akses yang jauh lebih lambat untuk mendapatkan informasi dan kesulitan mengendalikan diri. Berdasarkan beberapa faktor di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang berhubungan dengan kecanduan *Instagram* dan pengendalian diri terutama pada tujuan dan waktu penggunaan internet, kurangnya kemampuan individu dalam mengontrol perilaku serta faktor biologis dari individu tersebut (Montag and Reuter, 2017).

2.3.3 Aspek-Aspek Adiksi *Instagram*

Adiksi *Instagram* termasuk dalam kelompok pengguna internet *dependent* berdasarkan (Young and De Abreu, 2010) meliputi:

1. Penggunaan yang berlebihan (*Excessive Use*)

Terkait dengan penggunaan waktu atau mengabaikan kebutuhan dasar dalam hidup.

2. Antisipasi (*Anticipation*)

Internet digunakan sebagai strategi dan sarana untuk menghindari atau mengabaikan masalah yang terjadi dalam kehidupan nyata.

3. Ketidak mampuan Mengontrol Diri (*Lack Of Control*)

Ketidak mampuan untuk mengendalikan diri menyebabkan peningkatan waktu yang dihabiskan dalam frekuensi dan durasi penggunaan internet.

4. Mengabaikan Kehidupan Sosial (*Neglect to Social Life*)

Individu mengabaikan kehidupan sosialnya, yaitu dengan sengaja mengurangi aktivitas sosialnya. Individu akan menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas yang hubungannya dengan internet dan mengurangi aktivitas *real life* mereka.

Dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial memiliki beberapa aspek, yaitu penggunaan yang berlebihan, antisipasi, ketidak mampuan untuk mengendalikan diri dan pengabaian kehidupan sosial.

2.3.4 Ciri-Ciri Adiksi *Instagram*

Kecanduan teknologi adalah bagian dari kecanduan perilaku, salah satunya yaitu kecanduan internet. Ciri-ciri seseorang yang mengalaminya adalah:

1. Memikirkan aktifitas di saat *online*.
2. Berkeinginan untuk menggunakan internet lebih untuk kepuasan.
3. Tidak dapat mengontrol, mengurangi, atau berhenti menggunakannya.
4. Merasa gelisah, murung, frustrasi atau mudah tersinggung saat menggunakan media sosial.
5. Sebagai tempat peralihan dari sebuah permasalahan (Young and De Abreu, 2010).

Tanda-tanda kecanduan internet lainnya dalam media sosial *Instagram* sebagai berikut:

1. Perubahan gaya hidup yang selalu menghabiskan waktu untuk internet.
2. Mengabaikan kesehatan akibat aktivitas internet yang berlebihan.
3. Mengganggu pola tidur karena lebih banyak menghabiskan waktu di internet (*sleep deprivation*).
4. Mengalami penurunan dalam bersosialisasi sehingga mengabaikan keluarga, teman dan lingkungan sekitar.
5. Lalai terhadap kewajiban (Young and De Abreu, 2017).

Dapat disimpulkan bahwa kecanduan *Instagram* ditandai dengan yaitu memikirkan aktifitas ketika *online* dan merasa asyik, ingin menggunakan internet dalam waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan, tidak dapat mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan, merasa gelisah, murung, frustrasi atau mudah tersinggung, menghabiskan waktu *online* lebih lama dari yang diharapkan, dan menggunakan media sosial atau internet sebagai cara untuk melarikan diri atau mengatasi masalah (Young and De Abreu, 2010).

2.3.5 Dampak Adiksi *Instagram*

Menurut sebuah studi dari *Royal Society for Public Health* terhadap 1.500 anak muda, *Instagram* merupakan salah satu media sosial yang berdampak buruk bagi kesehatan mental. Hal ini dikarenakan *Instagram* dapat menimbulkan penurunan rasa percaya diri bagi penggunanya. *Instagram* juga berpeluang menyebabkan *bullying*, karena pengguna *Instagram* tidak akan segan-segan memberikan komentar negatif terhadap penampilan, ras, keyakinan agama, dan preferensi politik tertentu karena pengguna *Instagram* akan menjadi lebih agresif dan berani mengemukakan argumen negatif. Hal Ini terjadi karena mereka takut ketinggalan berita, informasi dan notifikasi (*Fear Of Missing Out*) dari beberapa orang yang mereka kagumi. Penggunanya bahkan bisa kehilangan kendali diri dan menjadi kecanduan karena terlalu lama menggunakan *Instagram* (Royal Society for Public Health, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan *Instagram* yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi penggunanya.

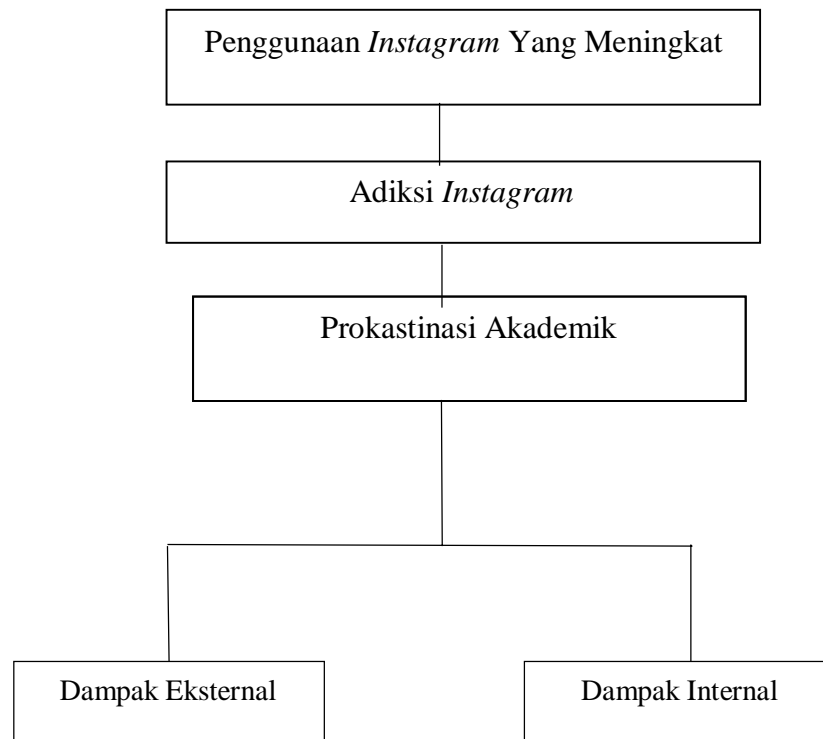
2.4 Hubungan Adiksi *Instagram* Dengan Prokastinasi Akademik

Media sosial sebagai salah satu yang sedang menjadi *trend* di semua kalangan saat ini adalah *Instagram*. Banyak orang yang mengekspresikan dirinya di *Instagram* dan mereka lebih memilih media sosial sebagai bagian dari aktivitasnya karena berbagai alasan, salah satunya untuk memenuhi kepuasan diri. Banyak jenis fungsi yang disediakan *Instagram*, mulai dari menambahkan teman, mengirim komentar, berbagi foto, video, dan memberikan umpan balik tentang apa yang dibagikan pengguna. Fasilitas yang disediakan oleh *Instagram* dapat

memenuhi kebutuhan penggunanya, sehingga *Instagram* menjadi semakin populer di kalangan masyarakat. Melalui *Instagram*, individu dapat mengikuti atau membangun hubungan dengan orang-orang dari seluruh dunia (Nirsina, 2015).

Pengguna *Instagram* yang berlebihan dapat menyebabkan adiksi. Perilaku adiksi *Instagram* dapat mengganggu kehidupan normal, sehingga pengguna dapat merasakan kesenangan yang dapat menyebabkan kecemasan, gangguan perasaan dan gangguan kehidupan sosial. Seseorang yang pernah mengalami adiksi *Instagram* begitu fokus pada dunianya sendiri, tidak peduli dengan orang lain, tugas, waktu, kewajiban, dan proses belajar terganggu karena tidak dapat mengontrol dirinya sendiri sehingga mengganggu kemampuan untuk berkonsentrasi. Hal ini memicu terjadinya prokastinasi akademik yang salah satunya disebabkan oleh hal-hal yang menarik perhatian yaitu perilaku yang menyenangkan namun tidak dibutuhkan, seperti menggunakan *Instagram* secara berlebihan. Banyak Prokastinasi akademik telah menyebabkan penurunan kinerja akademik dan kegagalan. Penundaan akademik tidak selalu memengaruhi kinerja akademik saja, tetapi juga memengaruhi gaya hidup, masalah kesehatan, dan peluang akademik di masa depan. Penundaan akademik pada dasarnya banyak menimbulkan dampak negatif, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar justru diabaikan, dan waktu yang diberikan dosen banyak terbuang untuk hal yang tidak berguna (Nurmandia, Wigati and Masluchah, 2013)

2.5 Kerangka Teori



2.6 Kerangka Konsep

Variabel Dependen

Variabel Independen

