



UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA

National University of Malaysia

GGGE 2153 TEKNOLOGI PENDIDIKAN

SEMESTER 2 SESI 2016/2017

TUGASAN KUMPULAN

PENULISAN ILMIAH: *SOCIAL MEDIA AND PROCRASTINATION*

PENSYARAH

DR. FARIZA BINTI KHALID

AHLI KUMPULAN

BIL.	NAMA	NO. MATRIK
1	NUR FARIZAN BIN SABARUDIN	A 153137
2	NAJIHAH SYAZWANI BINTI MOHAMAD YUSUF	A 153910
3	NOR WAHIDA BINTI SHAHABUDIN	A 154428
4	AVYASVINA ISTINIZA ANAK UNONG	A 155166

ISI KANDUNGAN

BIL.	PERKARA	HALAMAN
1.0	Pengenalan	1 – 2
2.0	Kesan Positif Media Sosial	3 – 6
3.0	Kesan Negatif Media Sosial	7 – 8
4.0	Perbincangan	9 – 10
5.0	Kesimpulan	11
	Rujukan	i – ii

1.0 PENGENALAN MEDIA SOSIAL DAN *PROCRASTINATION*

Teknologi maklumat dan komunikasi (TMK) semakin berkembang dengan adanya pelbagai aplikasi berasaskan Internet. Media baharu ini bukan sekadar “perpustakaan maklumat” untuk memudahkan pengedaran maklumat kepada khalayak global, malah lebih daripada itu. Media ini juga merupakan alat yang berpengaruh bagi aktiviti komunikasi (Siti *et. al.*, 2010). Media adalah segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan. Perkataan media berasal dari perkataan Latin, yang merupakan bentuk jamak dari kata “*medium*”. Secara harfiah kata tersebut mempunyai erti “perantara” atau “pengantar”, iaitu perantara sumber pesan (*a source*) dengan penerima pesan (*a receiver*).

Keduanya, perkataan sosial pula ialah berhubungan dengan orang lain (manusia hidup dalam masyarakat). Sebaik sahaja digabungkan, dua perkataan ini menjadi media sosial di mana media sosial merupakan satu alat jaringan yang membolehkan kita berkomunikasi tanpa batasan dan secara meluas. Menurut Asur dan Huberman (2010), media sosial merupakan jaring kemudahan bagi setiap orang untuk berkomunikasi di dunia yang terhubung secara luas, sehingga komunikasi lebih mudah disampaikan, lebih cepat dan terjangkau daripada menggunakan cara tradisional. Media sosial menurut Walaski (2013), pula adalah tempat yang memungkinkan penggunanya untuk dapat terus terhubung dengan orang yang berada di dunia maya. Selain itu, media sosial ini membolehkan pengguna meluaskan jaringan sosial dengan meminta orang lain menjadi sahabat (Tom Tong, 2008).

Kajian Fallow (2004) menunjukkan bahawa hampir semua pengguna Internet memasuki dunia siber untuk melakukan aktiviti harian mereka, terutamanya untuk berkomunikasi antara satu sama lain. Bilangan pengguna Internet yang aktif di negara Malaysia melebihi 20.1 juta dengan 16.8 juta daripadanya aktif dalam media sosial (BH Online, 2015). Antara contoh alat media sosial yang sering digunakan ialah telefon pintar, komputer riba, iPad dan sebagainya. Pengguna boleh menggunakan alat media ini di mana-mana sahaja. Dengan menggunakan media sosial, pengguna semestinya memuat turun pelbagai aplikasi bagi memudahkan mereka berkongsi ilmu atau maklumat, berita, hiburan dan sebagainya bagi membolehkan mereka berkomunikasi di alam maya. Contoh aplikasi yang sering digunakan ialah *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *Youtube*, *Google* dan sebagainya.

Menurut Olsen (2014), *WhatsApp Mesengger* telah menjadi aplikasi mesej paling popular di seluruh dunia dengan bilangan pengguna seramai 600 juta orang pada September, 2014. Seterusnya, penggunaan media sosial untuk menghadapi kekecewaan akademik boleh menjadi saluran yang baik, terutamanya jika pelajar berhubung dengan pelajar lain yang mempunyai masalah yang sama. Media sosial membolehkan pelajar untuk berhubung dengan pelajar-pelajar lain, yang boleh menjadi sangat bermanfaat kerana ia membolehkan mereka untuk berbincang mengenai bahan kelas melalui media sosial serta membantu meluaskan rangkaian. Namun ianya akan menjadi isu apabila seseorang tersebut terleka atau lalai dan lebih dikenali sebagai *procrastination*.

Perkataan *procrastination* berasal daripada bahasa Latin, iaitu “Pro” ialah kecenderungan bergerak maju dan “Crastinus” ialah menuju keesokan hari. Solomon dan Rothblum (1984), mendefinisi prokrastinasi sebagai perbuatan yang tanpa alasan memperlambat pekerjaan sampai pada titik ketidakselesaian yang dialami. Seterusnya, Marano (2003), *procrastination* adalah masalah pengawalan sendiri. Orang yang mempunyai tahap regulasi sendiri yang rendah cenderung untuk mempunyai masalah dalam menguruskan masa. Gejala ini dapat mengakibatkan proses kehidupan terganggu, serta urusan yang perlu dilakukan, tertunda dan lewat untuk disiapkan.

Gejala *procrastination* ini boleh dikatakan sebagai ‘penyakit’ psikologi. Aktiviti ini di *trigger* daripada *prefrontal cortex* iaitu bahagian pada otak kita yang bertanggungjawab menjaga impuls kita serta keinginan untuk berprokrastinasi ini datang apabila menurunnya kawalan impuls dan perhatian terhadap perkara yang sedang ditumpukan. Pada zaman dahulu, individu sentiasa berlengah-lengah dengan menconteng buku, termenung, tidur, dan mendengar lagu. Namun pada zaman kini, individu boleh menanggung dan berlengah dengan melayan media sosial.

Ringkasnya, *procrastination* adalah amalan menjalankan tugas kurang penting dalam keutamaan kepada yang lebih penting, atau melakukan perkara yang lebih menyeronokkan di tempat yang kurang menyeronokkan, dan dengan itu meletakkan di luar tugas-tugas yang akan berlaku kepada masa yang lain. *Procrastination* menjadi masalah motivasi bukannya isu pengurusan masa. Sebagai contoh, pelajar mempunyai motivasi untuk melakukan tugas tertentu, sama ada intrinsik atau ekstrinsik, mereka kurang cenderung berlengah-lengah. Nilai diletakkan kepada tugas yang ada hubung kait dengan kemungkinan *procrastination*. Oleh itu, dalam kajian ini pengkaji akan melihat kesan positif dan kesan negatif media sosial serta kaitannya dengan prokrastinasi dalam kehidupan.

2.0 KESAN POSITIF MDIA SOSIAL

Media sosial membawa 1001 kebaikan kepada manusia, begitu juga keburukan. Namun begitu, impak yang boleh dinilai oleh seseorang individu adalah berdasarkan cara individu itu sendiri melihat kebaikan dan keburukannya. Pada pandangan pengkaji, terdapat beberapa kebaikan yang dapat dibuktikan mengenai media sosial hasil daripada pembacaan artikel yang dikumpul.

2.1 Media sosial sebagai medium penyebaran maklumat

Tidak dapat dinafikan lagi bahawa media sosial merupakan antara medium penyebaran maklumat yang cepat dan berkesan. Berita seperti kematian, musibah, bencana alam, dan tarikh permohonan kemasukan ke IPT boleh di ketahui dengan cepat melalui laman media sosial seperti *Facebook*, *Instagram*, dan *Twitter* rasmi milik Bernama, Sinar Harian, Awani, dan juga Kementerian Pengajian Tinggi (KPT). Di samping itu, para pendakwah juga mengambil keputusan untuk menyebarkan dakwah Islam melalui media sosial. Hasil daripada pembacaan pengkaji daripada artikel yang ditulis oleh Faradillah Iqmar Omar (2014), iaitu *Penerimaan Media Sosial sebagai Medium Dakwah dalam Kalangan Mahasiswa Kolej Universiti Islam Selangor (KUIS)* dengan objektifnya iaitu untuk menyelidik penggunaan media sosial dan penerimaannya dalam kalangan mahasiswa terhadap mesej-mesej dakwah Islamiah, terdapat beberapa hasil kajiannya yang menyokong kenyataan kami bahawa media sosial sebagai salah satu medium penyebaran maklumat yang berkesan.

Media sosial kini mampu dijadikan medan penyebaran mesej dakwah kerana ia dapat menjangkau khalayak dengan syarat mereka mempunyai akses kepada Internet. Justeru, pendakwah perlu mempunyai kemahiran serta pengetahuan bagi memaksimumkan keberkesanan dakwah yang dilaksanakan. Pendakwah hari ini juga perlu menjadi lebih kreatif dan fleksibel dalam mendekati diri dengan masyarakat agar mesej dakwah tersebut dapat diterima. Oleh itu, penggunaan media dalam Islam seharusnya lebih menekankan konsep tauhid dan menjadikan Islam sebagai acuan hidup masyarakat. Hasil daripada kajian ini dapat menyumbang kepada pembentukan mahasiswa yang bermaklumat dan celik menggunakan TMK untuk tujuan kebaikan serta mempertingkatkan manfaat mesej dakwah dalam kehidupan. Daripada sudut yang lain, Internet dan media sosial sangat berguna kepada golongan mahasiswa dalam memberi ruang kepada mereka untuk bersuara dan melahirkan pendapat serta menjadikan mereka lebih berani memperjuangkan kepentingan mereka di masa hadapan selari dengan tuntutan syarak.

2.2 Media sosial sebagai pemberi maklumat yang pantas

Di samping menjadi medan penyebaran maklumat yang berkesan, media sosial juga telah menjadi suatu tempat bagi semua individu, terutamanya pelajar untuk mendapatkan informasi terkini. Sebagai contoh, dalam kuliah Teknologi Pendidikan sendiri bersama Dr. Helmi, pengkaji diminta untuk mendaftar masuk ke dalam akaun *Facebook* dan mengikuti *page* rasmi kursus Teknologi Pendidikan, di mana pada hari tersebut, Dr. Helmi telah menceritakan kepada pengkaji mengenai MOOC-*Massive Open Online Course*. Semasa tahun lepas, dalam kursus Pengenalan kepada Pendidikan Khas pengkaji bersama Dr. Aliza, beliau telah meminta pengkaji untuk menyediakan sebuah group rasmi di *Facebook*. Beliau akan memberi nota kuliah, dan maklumat berkaitan kelas di dalam group tersebut. Ini membuktikan bahawa, media sosial dapat memberikan informasi terkini kepada semua individu, baik berkaitan isu semasa, mahupun pembelajaran.

Kenyataan ini dapat dikukuhkan lagi berdasarkan pembacaan pengkaji terhadap sebuah tesis yang disediakan oleh Tara M. Heffner (2016), yang bertajuk *The Effects of Social Media Use in Undergraduate Students*. Tujuan tesis ini ditulis adalah bagi mengetahui bagaimana penggunaan media sosial mempengaruhi keputusan akademik pelajar prasiswazah serta kehidupan sosial mereka di kolej. Walaupun hasil kajian tesis ini tidak memberikan jawapan yang baik terhadap kebaikan media sosial, namun dalam implikasi kajian, penulis ada menyatakan cara yang dapat menjadikan media sosial itu suatu yang berguna dan bermanfaat kepada pelajar. Bagi menjadikan penggunaan media sosial itu bermanfaat, pelajar sepatutnya mengawal penggunaan media sosial mereka dan menghalang penggunaan media sosial ke arah luar daripada tujuan akademik, mengikut jenis media sosial yang tertentu seperti *Facebook*, *Twitter*, dan juga *Instagram*.

Penggunaan media sosial boleh dikategorikan sebagai bermanfaat apabila ia meliputi aspek akademik, seperti perbincangan di *group* bersama ahli kumpulan tugas atau pun kelas, mencipta *pages Facebook* untuk program pendidikan dan berkaitan universiti. Apabila media sosial digunakan seperti yang demikian, pelajar dapat merapatkan hubungan sesama mereka, dan juga dapat memudahkan perbincangan berkumpulan, berbeza dengan aplikasi *WhatsApp* di mana bukan semua individu berminat untuk memberi pandangan di dalam *WhatsApp*. Selain itu, walaupun pelajar sering menggunakan media sosial, adalah penting bagi mereka untuk mengutamakan kehidupan sebenar iaitu, di luar alam maya dan mengekalkan gaya hidup sihat seperti bersenam dan beriadah.

2.3 Media sosial sebagai alat komunikasi

Perkataan sosial itu sendiri telah menjelaskan bahawa salah satu tujuan utama media sosial diciptakan adalah sebagai alat komunikasi kepada masyarakat generasi baharu. *Facebook*, *WhatsApp*, *Telegram*, *KakaoTalk*, dan *Friendster* merupakan aplikasi media sosial yang dicipta bagi memudahkan komunikasi antara individu dengan individu yang lain. Media sosial dijadikan sebagai alat komunikasi bagi kawan-kawan yang sudah lama terpisah dan keluarga yang tinggal jauh di kampung halaman.

Dengan adanya media sosial seperti ini, tiada halangan bagi sesiapa untuk mengatakan bahawa susah bagi mereka untuk menghubungi satu sama lain ataupun mereka hilang hubungan dengan kawan lama. Sesiapa sahaja boleh mencari kenalan lama mereka di *Facebook* dengan mencari nama penuh ataupun tempat belajar seseorang individu. Kita juga boleh menghubungi melalui mesej kepada sesiapa sahaja kenalan yang kita miliki nombor telefonnya di *WhatsApp* secara percuma. Oleh itu, pelajar boleh menghubungi pensyarah dan sebaliknya jika perlu menunda kelas, ataupun ingin mengadakan perbincangan bersama.

Kenyataan ini dapat dibuktikan melalui artikel yang ditulis oleh Trisha Dowerah Baruah (2012), bertajuk *Effectiveness of Social Media as a Tool of Communication and its Potential for Technology Enabled Connections: A Micro-Level Study*. Objektif kajian ini adalah untuk mengenal pasti impak, keberkesanan, serta potensi media sosial sebagai alat komunikasi dalam proses pengajaran dan pembelajaran. Hasil daripada kajian ini, di dapati bahawa semakin banyak guru dan juga pensyarah yang menggunakan media sosial sebagai alat komunikasi.

Guru dan pensyarah membuka *chat room*, *forum*, dan *groups* untuk memanjangkan tempoh diskusi antara guru dan pelajar serta menjadi ruang perbincangan bagi mereka di luar waktu kelas. Hal ini membuktikan bahawa waktu belajar bukan hanya semasa waktu persekolahan sahaja. Guru dan pensyarah juga boleh memberikan tugas, nota tambahan, ujian, serta kuiz kepada pelajar di luar seting kelas. Pelajar juga dapat mencipta kumpulan sendiri bagi berbincang sesama mereka dalam media sosial untuk membincangkan topik-topik yang perlu mereka bentang atau fahami.

2.4 Media sosial mudah diakses, serta menjimatkan kos dan masa

Berdasarkan kebaikan-kebaikan media sosial yang tersenarai di muka surat sebelum, sudah terang lagi bersuluh bahawa media sosial mampu menjimatkan kos dan masa individu, baik yang bekerja mahupun yang sedang belajar. Pengkaji sendiri mengadakan perbincangan secara atas talian, iaitu menggunakan aplikasi *WhatsApp*, *Gmail*, dan juga *Google Drive*. Memandangkan pengkaji bukan dari kolej yang sama, memiliki seorang ahli yang berlainan jantina, dan juga bukan ahli kumpulan yang sama bagi tugas lain, menjadi halangan bagi kami untuk sentiasa berjumpa atas tujuan tugas. Namun begitu, halangan tersebut dapat diatasi dengan pembahagian kerja menerusi *WhatsApp*, penyerahan tugas di *Gmail*, dan pengumpulan artikel jurnal di *Google Drive*. Dengan penggunaan Internet serta media sosial, tiada tugas yang mustahil untuk disiapkan dan perbincangan juga dapat dijalankan secara atas talian, walaupun bukan secara bersemuka. Hal ini sedikit sebanyak telah menjimatkan kos, serta masa kami berbanding berjumpa di suatu lokasi yang spesifik.

Artikel pada huraian sebelum ini juga bersetuju bahawa media sosial mudah diakses, serta menjimatkan kos dan masa terutamanya untuk golongan pelajar. Dalam artikel yang ditulis Trisha Dowerah Baruah (2012), bertajuk *Effectiveness of Social Media as a Tool of Communication and its Potential for Technology Enabled Connections: A Micro-Level Study*. Media sosial selalu digunakan oleh pensyarah, guru, dan pelajar kerana media sosial mudah diakses, di samping itu, media sosial dapat menjimatkan masa dan juga kos pelajar. Para guru dan pensyarah suka menggunakan alternatif yang menjimatkan kos serta masa memandangkan masa itu emas. Oleh itu, media sosial merupakan kaedah pembelajaran moden yang sering digunakan oleh para pendidik untuk memuat naik nota kuliah, tugas, serta memulakan perbincangan. Penggunaan media sosial juga menepati keperluan mereka untuk mewujudkan kuliah secara atas talian dan merupakan antara langkah dalam menuju ke arah pembelajaran abad ke-21.

3.0 KESAN NEGATIF MEDIA SOSIAL

Penggunaan media sosial dalam membantu perhubungan dan pencarian maklumat untuk pembelajaran tidak dapat dinafikan peranannya. Media sosial merupakan salah satu medium untuk pelajar atau individu meningkatkan kebolehcapaian untuk mendapatkan sumber maklumat. Media sosial juga merupakan sebuah kumpulan aplikasi berasaskan Internet yang dibangunkan melalui teknologi Web 2.0 yang boleh digunakan secara terus atas talian dan membolehkan para pengguna menyertai, berkongsi dan mencipta isi meliputi blog, rangkaian sosial, wiki, forum dan dunia virtual dengan mudah (Ahlqvist *et. al.*, 2010; Kaplan & Haenlein, 2010).

Namun begitu, media sosial turut memberikan kesan negatif sekiranya penggunaannya tidak dikawal dan disalah guna. Contoh media sosial, seperti *Facebook*, *Youtube* dan *Twitter*, merupakan salah satu medium untuk seseorang berhubung, memuat naik gambar dan berbalas komen. Hal ini akan membuatkan individu menghabiskan masa melayari media sosial berbanding melakukan aktiviti yang lain. Secara tidak langsung, menyebabkan pekerjaan yang lain tertangguh khususnya bagi golongan pelajar yang terdedah dengan penggunaan media sosial.

Menurut Schill (2011), laman media sosial menggalakkan tingkah laku negatif pelajar seperti *procrastination* (penangguhan) sesuatu pekerjaan dalam membuat tugas akademik. Malah, Jacobsen dan Forste (2011), menyatakan dalam kajiannya bahawa kira-kira dua pertiga daripada pelajar dilaporkan menggunakan media elektronik semasa di dalam kelas, belajar, atau melakukan kerja rumah. Situasi ini menunjukkan bahawa penggunaan media sosial menurunkan gred pelajar kerana masa mereka dihabiskan ke arah itu berbanding menelaah buku. Pelajar yang sering melayari media sosial seperti *Facebook* akan mudah untuk mendapat gred yang rendah dalam akademik. Hal ini kerana, pelajar mudah lalai apabila sudah melayari laman sosial seperti *Facebook*, *Instagram* dan *Twitter*. Media sosial sangat menarik perhatian pelajar kerana mereka boleh berbual melalui laman sosial.

Rangkaian media sosial bukan sahaja membolehkan pengguna berkongsi maklumat berbentuk tulisan, tetapi turut berupaya muat turun gambar, permainan, audio dan video (Kietzmann & Hermkens, 2011), menulis pada dinding (*wall*) sendiri dan rakan, mengemas kini profil, menghantar mesej (*messages*) dan aktiviti bersembang (*chatting*) (Mohd Effendi, 2010). Namun demikian, perkara ini memberi kesan kepada akademik pelajar kerana fokus untuk menyiapkan dan menghantar tugas terganggu.

Selain itu, melayari media sosial secara berlebihan akan menyebabkan lebih banyak masa dihabiskan berbanding melakukan aktiviti lain. Menurut Jacobsen, & Forste (2011), purata masa seseorang melayari media sosial dalam sehari ialah empat jam bagi pelajar. Hal ini menunjukkan bahawa pelajar banyak menghabiskan masa untuk melayari media sosial berbanding melakukan pekerjaan yang lebih penting. Malah, individu sering melayari Internet seperti *Instagram* atau *Twitter* untuk mendengar lagu dan memuatnaik gambar. Bahkan mereka akan semakin obses apabila gambar yang dimuatnaik mendapat *like* dan komen yang banyak daripada rakan-rakan. Ia menjadi satu kegilaan kepada pelajar kerana ia mampu memberikan kepuasan kepada diri mereka. Namun, ia salah satu bentuk obsesi yang tidak baik kerana masa dihabiskan untuk membalas komen rakan-rakan.

Dari segi gender, menurut kajian Walsh (2013), mengatakan bahawa wanita biasanya menghabiskan masa 12 jam sehari menggunakan media sosial berbanding lelaki. Wanita dikatakan lebih banyak menghabiskan masa melayari media sosial dan ini merupakan hasil yang tidak bagus. Keadaan ini boleh dilihat, individu banyak melayari media sosial berbanding aktiviti lain seperti bersukan, membuat tugas sekolah dan sebagainya. Individu yang gagal mengawal dirinya daripada menjadi hamba dalam media sosial akan mudah menjadi seseorang yang menanggung kerja dan obses. Oleh itu, ini menunjukkan bahawa individu yang banyak melayari media sosial boleh memberi kesan buruk kepada prestasi akademik dan mengganggu aktiviti pekerjaan.

Tambahan pula, mengganggu kesihatan sekiranya media sosial dilayari secara berlebihan. Melayari Internet dan sebagainya secara tidak langsung boleh menjejaskan kualiti tidur. Ketagihan terhadap media sosial misalnya akan membawa kepada tabiat berjaga malam dan akhirnya menyebabkan masalah kekurangan tidur dan keletihan. Menurut, Syed Shah Alam *et. al.*, (2014); Che Su & Nan Zakiah (2014) serta Alzahrani & Bach (2014), menyatakan menggunakan internet secara berlebihan sebenarnya mempunyai banyak masalah antaranya masalah dalam masalah sikap, masalah fizikal dan kesihatan, serta turut menjejaskan mutu kerja individu. Selain itu, melayari media sosial secara berlebihan akan menyebabkan individu kurang rehat. Apabila individu kurang rehat ia akan mengurangkan tumpuan dan fokus untuk menyiapkan tugas atau pekerjaan. Hal ini menjadi faktor penanguhan (*procastination*) untuk menyiapkan atau menghantar tugas akademik. Oleh itu, penggunaan media sosial secara terkawal akan dapat mengelakkan *procastination* seseorang dalam sesuatu pekerjaan.

4.0 PERBINCANGAN

Perkembangan pesat bidang teknologi memberi impak yang besar kepada dunia jagatraya. Kewujudan pelbagai jenis media sosial bak cendawan yang tumbuh membuktikan revolusi yang berlaku dalam perhubungan sosial secara global. Masyarakat hari ini menjadikan media sosial sebab alat untuk mereka kekal berhubung dengan dunia luar. Percaya atau tidak penggunaan media sosial mempengaruhi kehidupan seseorang individu samada dari sudut positif atau negatif. Tidak dinafikan, media sosial menyumbang manfaat kepada manusia dari aspek komunikasi dan perhubungan, ekonomi, kebebasan bersuara dan lain-lain. Sungguhpun begitu, penggunaan media sosial juga memberi pelbagai kesan negatif terhadap manusia seperti membuang masa, penurunan prestasi kerja atau akademik, kemerosotan tahap kesihatan, menjejaskan hubungan kekeluargaan dan seterusnya.

Media sosial juga seringkali dikaitkan dengan sikap suka menangguh kerja atau berlengah-lengah. Keadaan ini berlaku apabila individu leka melayan media sosial ketika membuat sesuatu pekerjaan atau tugas. Amalan *procrastination* perlu dibendung bagi mengelakkan kesan yang lebih besar terhadap kehidupan individu. Dalam hal ini, penting bagi individu untuk mempunyai disiplin dan kawalan sendiri yang tinggi. Menurut Noriati *et. al*, (2012), kawalan sendiri merupakan suatu ikhtiar atau usaha kehendak diri terhadap tingkah laku, tindakan dan proses-proses pemikiran. Kawalan sendiri berpusatkan kepada kebolehan seseorang untuk menekankan kuasa akal diri terhadap segala rintangan yang menyekat tindakannya. Justeru, terdapat beberapa langkah yang dicadangkan oleh Forum Kandungan Komunikasi dan Multimedia Malaysia (CMCF) (2016) dalam usaha menangani amalan *procrastination* dalam kehidupan.

Pertama sekali, tetapkan objektif dan matlamat sebelum melayari laman web dengan mengenal pasti tujuan-tujuan penggunaan. Individu perlu mencatat setiap perkara atau tugas yang perlu diselesaikan. Hal demikian bagi mengelakkan kita daripada tersasar daripada tujuan utama. Misalnya, apabila kita perlu menggunakan telefon pintar untuk mencari maklumat, maka dengan adanya catatan perkara yang diperlukan, kita tidak akan mudah membuka aplikasi media sosial. Di samping itu, tetapkan diri untuk melayari laman-laman web yang tertentu dan yang perlu sahaja, atau sekadar memenuhi keperluan yang dikehendaki agar tidak melebihi had dan bagi mengelakkan melayari laman yang tidak perlu.

Keduanya, hadkan atau tetapkan jangka masa yang diperlukan ketika menggunakan komputer dan ketika melayari Internet bagi mengelakkan pembaziran masa. Kita haruslah menetapkan sasaran tempoh masa yang diperlukan untuk menyelesaikan sesuatu tugas. Tambahan lagi, kita juga boleh mewujudkan satu sistem ganjaran-dendaan. Apabila kita berjaya menyiapkan sesuatu tugas dalam tempoh masa tertentu, maka terdapat ganjaran yang diberikan. Sebaliknya, jika kita gagal mengikut tempoh masa tersebut, maka kita diberi dendaan seperti menambah tempoh masa kerja. Ganjaran dan dendaan ini boleh diberikan mengikut kesesuaian dan kehendak individu.

Seterusnya, bahagikan masa yang sewajarnya antara kehidupan di dunia siber dan kehidupan di alam nyata supaya wujud keseimbangan dalam kehidupan seharian. Kita mestilah meletakkan gadget di tepi atau jauh dari kawasan kita membuat kerja. Sebagai contoh, kita boleh meletakkan telefon pintar di ruang tamu ketika sedang melakukan kerja di bilik. Hal ini bagi mengelakkan kita terdorong untuk mencapai telefon pintar apabila terdengar bunyi deringan mesej atau panggilan masuk. Tambahan lagi, kita perlu meletakkan telefon pintar atau gadget lain dalam mod senyap. Bunyi deringan telefon boleh mengganggu konsentrasi individu ketika membuat tugas.

Akhirnya, perkara terpenting dalam menangani amalan *procrastination* adalah disiplin. Seseorang individu perlu mempunyai disiplin dan kawalan sendiri yang tinggi bagi mengelakkan mereka daripada terjerat dengan keasyikkan media sosial. Perkara ini disokong oleh Noriati *et. al.*, (2012), semasa menggunakan bahan, seseorang perlu berkebolehan untuk mengawal diri daripada melayari bahan yang melanggar undang-undang atau kod etika diri serta mempunyai disiplin diri dalam menentukan prioriti dalam proses mencapai matlamat sendiri, sama ada berkaitan dengan tugas atau peribadi.

5.0 KESIMPULAN

Kesimpulan, berdasarkan dapatan di atas, media sosial mempunyai pelbagai kebaikan dari aspek penyebaran dan perkongsian maklumat, sebagai alat komunikasi dan perhubungan, di samping mudah diakses, menjimatkan kos dan masa. Namun, media sosial juga mempunyai keburukan apabila disalah guna serta penggunaannya tidak terkawal, misalnya, amalan *procrastination*. Hal seperti ini menyebabkan seseorang individu tersebut leka dan menghabiskan masa menggunakan media sosial. Perkara seperti ini sering berlaku dalam kalangan golongan muda di mana kelalaian mereka menyebabkan banyak masalah dalam pekerjaan mahupun akademik pelajar seperti tugas yang tertangguh, mengakibatkan masalah penurunan gred akademik di samping mencuri waktu tidur atau berehat serta menjejaskan kesihatan. Rumusannya, walaupun media sosial mempunyai pelbagai kebaikan dari pelbagai aspek namun, media sosial turut memberi pelbagai kesan negatif terhadap manusia. Media sosial menyebabkan amalan *procrastination* yang memberi kesan terhadap tugas, pekerjaan dan akademik. Oleh sebab itu, setiap individu haruslah bijak dalam menggunakan media sosial dalam kehidupan. Sikap atau tindakan seperti ini tidak mempunyai solusi sekiranya individu tersebut tidak berubah atau mendisplinkan dirinya.

RUJUKAN

- Alzahrani, S. & Bach, C. 2014. Impact of social media on personality development. *International Journal of Innovation and Scientific Research*. 3: 111-116.
- Bernama. 2015. Lebih 20.1 juta pengguna internet dalam negara. BH Online. <http://www.bharian.com.my/node/92503> [27 April 2017].
- Che Su Mustaffa, Nan Zakiah Megat Ibrahim. 2014. Persepsi dan penggunaan media sosial dari perspektif ibu bapa: satu analisis kualitatif. *Jurnal Komunikasi Malaysia*. 30: 43-74.
- Faradillah Iqmar Omar. 2014. Penerimaan media sosial sebagai medium dakwah dalam kalangan mahasiswa kuis. *E-proceedings of the Conference on Management and Muamalah (CoMM 2014), 26-27 May 2014*, hlm. 64-74.
- Forum Kandungan Komunikasi dan Multimedia Malaysia (CMCF). 2016. Kawalan sendiri mampu mencegah ketagihan internet. *Reaching Out* Disember: 3-4.
- Jacobsen, W. C. & Forste, R. 2011. The wired generation: academic and social outcomes of electronic media use among university students.
- Kaplan, A. M. & Haenlein, M. 2010. Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizon*. 53(1): 59-68.
- Kietzmann, H. J & Hermkens, K. 2011. "Social media"? Get serious! Understanding the functional building blocks of social. *Business Horizon*. 54: 241-251.
- Marano, H. E. 2003. Ending procrastination. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/articles/200310/ending-procrastination>
- Mohd Effendi Mohd Matore. 2010. Facebook: fenomena yang membawa ketagihan. *Proceeding of Regional Conference on Knowledge Integration in ICT 2010*. Diakses daripada http://www.Kuis.edu.my/ictconf/proceeding/606_integration2010_proceedings.pdf
- Noriati A. Rashid, Boon, Pong Ying, Sharifah Fakhriah Syed Ahmad & Wan Kamaruddin Wan Hasan. 2012. *Siri Pendidikan Guru: Teknologi dalam Pengajaran dan Pembelajaran*. Shah Alam: Oxford Fajar Sdn. Bhd.
- Olsen, P. 2014. Whatsapp hits 600 million active users. Forbes: <http://www.forbes.com/sites/parmyolson/2014/08/25/WhatsApp-hits-600-million-active-users-founder-says/>
- S. Asur & B. A. Huberman. 2010. Predicting the future with sosial media. arXiv: 1003. 5699v1.
- Schill, R. 2011. Social networking teens more likely to drink, use drugs, study. <http://jjie.org/teens-on-facebook-more-likely-drink-or-use-drugs-study-finds/20713>
- Siti Ezaleila Mustafa & Azizah Hamzah. 2010. Media sosial: tinjauan terhadap laman jaringan sosial dalam talian tempatan. *Jurnal Pengajian Media Malaysia*. 12(2): 37-52.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 31(4): 503-509.

- Stephanie Tom Tong, Brandon Van Der Heide & Lindsey Langwell. 2008. Too much of a good thing? the relationship between number of friends and interpersonal impressions on facebook. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 13(2008): 531-549.
- Syed Shah Alam, Nik Mohd Hazrul Nik Hisham, Maisarah Ahmad, Che Aniza Che Wei, Sallehuddin Mohd Nor & Nor Asiah Omar. 2014. Negative and positive impact of internet addiction on young adults: empericial study in Malaysia. *Intangible Capital*. 10(3): 619-638.
- Tara M. Heffner. 2016. The effects of social media use in undergraduate students. Tesis Sarjana, Jab. Psikologi, Rowan University.
- Trisha Dowerah Baruah. 2012. Effectiveness of social media as a tool of communication and its potential for technology enabled connections: a micro-level study. *International Journal of Scientific and Research Publications*. 2(5): 1-10.
- Walaski, P. 2013. Social media. *Professional Safety*. 58(4): 40-49.
- Walsh, J., Fielder, R. L., Carey, K. B., & Carey, M. P. 2013. Female college students' media use and academic outcomes: results from a longitudinal cohort study. *Emerging Adulthood*. 1(3): 219-232.