

## **KECANDUAN INTERNET DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

Siti Hayani, Dahlia, Maya Khairani, Zaujatul Amna  
sitihayani21@gmail.com; dahlia@unsyiah.ac.id

Progam Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Indonesia

### **ABSTRAK**

Prokrastinasi akademik dapat terjadi di kalangan mahasiswa dikarenakan adanya dampak negatif dari layanan internet yang tidak terkontrol dan berdampak terhadap berkurangnya fokus belajar mahasiswa. Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik adalah kecanduan internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 101 subjek (42 laki-laki dan 59 perempuan) dengan rentang usia berkisar antara 18-25 tahun yang dipilih menggunakan *Purposive Sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan thubungan positif dan signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) dan koefisien korelasi ( $r$ )=0,500. Semakin tinggi kecanduan internet akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah kecanduan internet maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: Kecanduan Internet, Mahasiswa, Prokrastinasi Akademik,

### **ABSTRACT**

*Academic procrastination can occur due to the negative impact of uncontrolled internet services and causes students' learning focus to decrease. One of the factors that can cause academic procrastination is internet addiction. This study aimed to determine the relationship between internet addiction and academic procrastination in students. The research sample consisted of 101 subjects (42 males and 59 females) with an age range of 18-25 years which were selected using purposive sampling. The results showed that there was a positive and significant relationship between internet addiction and academic procrastination in students with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) and correlation coefficient ( $r$ ) = 0.500. The higher internet addiction, the higher academic procrastination in college students. Conversely, the lower internet addiction, the lower academic procrastination in college students.*

*Keywords: Internet Addiction, Academic Procrastination, College Students*

## PENDAHULUAN

Berkembangnya teknologi dan informasi yang sangat pesat dan kemajuannya dapat mempermudah kehidupan individu. Perkembangan teknologi dan informasi di era globalisasi ini menjadi suatu hal lumrah sebagai dampak revolusi yang memengaruhi cara berinteraksi setiap manusia. Perubahan interaksi dari hasil revolusi interaksi sosial tidak hanya dapat dilakukan secara langsung tetapi juga dapat dilakukan dengan secara tidak langsung melalui media komunikasi seperti internet (Ekasari & Dharmawan, 2012).

Internet merupakan suatu media untuk memperoleh berbagai informasi dengan mudah dan cepat (Anggreani, Husain, & Arifin 2014). Menurut *International Telecommunication Union* (ITU) pada akhir tahun 2018, pengguna internet pada penduduk dunia sebanyak 3,9 milyar. Dua pertiga dari jumlah pengguna internet tersebut mayoritas berasal dari penduduk di negara-negara berkembang dan termasuk salah satunya dari Indonesia. Jumlah pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya (Kemkominfo, 2014). Berdasarkan dari hasil survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2018) sebanyak 171,17 juta jiwa (sekitar 64,8%) dari penduduk Indonesia menggunakan internet. Selanjutnya, pada tahun 2020 meningkat hingga mencapai 196,7 (73,7%) juta jiwa. Kondisi ini menjadikan Indonesia berada pada urutan ke-6 dalam kategori pengguna internet di dunia.

Di Provinsi Aceh, pengguna internet pada tahun 2020 mencapai angka 3.721.410 jiwa (APJII, 2020). Hal ini juga didukung oleh pernyataan Ketua umum Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) yang mengatakan bahwa kenaikan pengguna internet dipengaruhi oleh kehadiran infrastruktur internet yang cepat dan merata serta adanya transformasi digital yang masif akibat pandemi Covid-19 sejak

bulan Maret tahun 2020. Penggunaan internet masif digunakan di instansi-instansi pemerintah dan swasta, di rumah, dan juga di sekolah-sekolah maupun universitas. Lebih lanjut, Indonesia merekomendasikan tinggal di rumah pada 15 Maret 2020 dan selanjutnya menerapkan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) pada 10 April menanggapi melonjaknya kasus COVID-19 secara nasional. Selama PSBB, orang didorong untuk bekerja atau belajar dari rumah (Siste, Hanafi, Sen, Christian, Adrian, Siswidiani, Limawan, Murtani, & Suwartono, 2020).

Internet telah menjadi pemasok utama kebutuhan akademik dan non-akademik pada siswa atau mahasiswa yang mengakibatkan sulitnya siswa atau mahasiswa untuk terlepas dari penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari (LaRose, Connolly, Lee, Li, & Hales, 2014). Lebih lanjut, survei yang dilakukan oleh Macmuroch, Kartini, dan Dewiratri (2014) menemukan hasil mahasiswa adalah pengguna aktif internet sehingga internet tidak dapat dipisahkan dari kehidupan mahasiswa. Internet merupakan sebuah sarana yang digunakan oleh mahasiswa untuk bermacam-macam aktivitas, mulai dari mengerjakan tugas hingga hanya sekedar mencari hiburan. Kehadiran internet tidak hanya memberikan dampak yang positif, namun tidak menutup kemungkinan munculnya dampak negatif (Rahmawati, 2018). Kemudahan dan kecanggihan internet tidak diragukan lagi telah memberikan dampak positif dalam dunia global (Yung, Eickhoff, Davis, Klam, & Doan, 2015) namun di sisi lain berbagai permasalahan yang timbul dari penggunaan intrnet yang berlebihan dapat menyebabkan munculnya bentuk adiksi yakni kecanduan internet (Rahmawati, 2018).

Prevalensi kecanduan internet secara mayoritas dalam populasi mahasiswa sangat bervariasi di berbagai belahan dunia. Prevalensi kecanduan internet yang terjadi di Indonesia selama pandemi COVID-19 adalah 14,4% pada orang dewasa dan durasi daring meningkat 52% dibandingkan sebelum pandemi dan motivasi utama penggunaan internet adalah terkait akademik atau pekerjaan yaitu 39,5%

(Siste, Hanafi, Sen, Christian, Adrian, Siswidiani, Limawan, Murtani, & Suwartono, 2020).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan APJII menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet di Indonesia berada direntang usia 18-25 tahun. Hal tersebut dikarenakan kategori usia tersebut memiliki karakteristik yang sangat aktif dalam menggunakan jejaring teknologi digital dan memiliki kecakapan dalam mengoperasikan jaringan berbasis internet (APJII, 2015). Selain itu, *Ministry of Science, ICT, and Future Planning* (2014) menyatakan bahwa tingkat kecanduan internet ditemukan 6,9% di antara usia 3 sampai 59 tahun, di antaranya yaitu usia 20 tahun sebanyak 11,6%, dan 12,5% di antara lainnya yaitu berstatus sebagai mahasiswa.

Mahasiswa memiliki kecenderungan mengalami kecanduan internet karena lebih sering bekerja menggunakan internet (Hasanzadeh, Beydokhti, & Zadeh, 2012). Selain itu, mahasiswa menggunakan internet untuk mendapatkan kesenangan dan menghindari perasaan yang tidak menyenangkan sebagai akibat dari tuntutan tugas dalam perkuliahan (Zulaicha, & Sugiasih, 2010). Fasilitas internet yang mudah diakses di dunia pendidikan atau akademik bertujuan untuk mendukung kegiatan akademik untuk mahasiswa, namun pada kenyataannya terjadi banyak penyalahgunaan internet yang mengakibatkan terjadinya kecenderungan kecanduan internet (Widiana, Retnowati, & Hidayat, 2004). Lebih lanjut, Chou dan Hsiao (2000) menemukan mahasiswa yang mengalami kecanduan internet melaporkan lebih banyak konsekuensi negatif dalam studi akademis dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak kecanduan. Yuan, Qin, Liu, & Tian (2011) menemukan banyak mahasiswa menghabiskan banyak waktu untuk *online* (dalam jaringan) dan goyah dalam menyelesaikan pekerjaan atau kegiatan akademis.

Young (1999) menyebutkan terdapat beberapa masalah akibat kecanduan internet yaitu masalah akademik. Permasalahan akademik yang dimaksud adalah mahasiswa cenderung menunda-nunda penyelesaian tugas perkuliahan atau sering

dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik diartikan sebagai menunda pekerjaan hingga hari esok (Amini, 2010). Menurut Forauq (2010) prokrastinasi akademik adalah ketidakmampuan seseorang dalam memanfaatkan waktu secara efektif yang mengakibatkan seseorang suka menunda melakukan pekerjaan, suka bermalas-malasan dan membuang-buang waktu untuk hal-hal yang tidak bermanfaat atau tidak penting.

Sera (2020) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik juga terjadi pada mahasiswa di Banda Aceh. Salah satunya termasuk mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, dengan kategori prokrastinasi akademik rendah 22%, kategori tinggi 27%, sedangkan 51% berada pada batas skor (Deviati, 2014). Lebih lanjut, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada hari Senin, 16 Juni 2021 di Banda Aceh terhadap kedua mahasiswa Universitas Syiah Kuala yang berusia 21 dan 24 tahun, didapatkan bahwa mahasiswa-mahasiswa tersebut pernah melakukan prokrastinasi akademik diantaranya belajar untuk menghadapi ujian di malam hari sebelum ujian keesokan harinya, mengulur waktu hingga saat-saat terakhir dalam melakukan sesuatu, selalu mencari alasan pembenaran untuk tidak segera mengerjakan tugas, menyadari bahwa melakukan suatu tugas itu adalah hal yang penting tetapi lebih sering melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan seperti menggunakan internet, mengakses instagram, *line*, dan menonton drama Korea.

Prokrastinasi akademik disebabkan oleh dua faktor, yaitu adalah faktor internal dan faktor eksternal; faktor internal berupa kondisi fisik dan psikologis individu seperti kondisi kesehatan, regulasi emosi, efikasi diri dan keyakinan diri (Ferrari, 2010; Asri, Setyosari, Hitipeuw, & Chusniyah, 2017). Adapun faktor eksternal merupakan faktor penyebab yang datang dari luar, seperti tugas yang terlalu sulit (Ferrari, 2010; Shalev, 2018). Lebih lanjut, internet merupakan faktor eksternal paling dominan yang menyebabkan seseorang melakukan perilaku prokrastinasi akademik, dimana mahasiswa cenderung lebih mudah mengalami

masalah kecanduan internet karena mahasiswa lebih sering bekerja menggunakan internet (Hasanzadeh, Beydokhti, & Zadeh, 2012).

## **TINJAUAN TEORI**

### *Prokrastinasi Akademik*

Tuckman (1991) mengemukakan prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan perilaku dalam diri individu untuk menghabiskan waktu, menunda dan secara sengaja tidak segera mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan yang seharusnya diselesaikan. Prokrastinasi akademik terdiri dari tiga aspek, yaitu:

- a. Kecenderungan membuang waktu yaitu kecenderungan membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu diprioritaskan demi melakukan hal lain yang kurang penting; dengan kata lain individu selalu menunda untuk melakukan atau menyelesaikan suatu tugas.
- b. Kecenderungan untuk menghindari tugas yang tidak menyenangkan yaitu kecenderungan untuk merasa berkeberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut. Individu akan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan jika memungkinkan. Selain itu, individu cenderung mudah menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit dan memilih melakukan sesuatu yang menyenangkan dan mudah diperoleh serta mendatangkan hiburan seperti menonton, berbincang, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya.
- c. Kecenderungan menyalahkan orang lain yaitu kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab sendiri dan cenderung menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditundanya. Misalnya, individu akan menyalahkan orang lain karena telah memberikan batas waktu dalam mengerjakan tugas.

Awalnya Tuckman (1991) berpendapat prokrastinasi akademik didasari oleh tiga aspek yaitu deskripsi umum mengenai kecenderungan menunda suatu tugas,

kecenderungan memiliki kesulitan melakukan hal yang tidak menyenangkan dan menghindari tugas yang tidak menyenangkan jika memungkinkan, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain terhadap situasi sulit yang dihadapi. Tuckman (1991) kemudian melakukan analisis faktor terhadap ketiga aspek tersebut dan menemukan bahwa terdapat dua aspek yang perlu digabungkan yaitu aspek kecenderungan menunda suatu tugas dan aspek kecenderungan menghindari tugas yang tidak menyenangkan. Kedua aspek tersebut menjadi aspek pertama. Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain akan tugas yang tidak menyenangkan sebagai aspek kedua. Kemudian Tuckman (1991) melakukan analisis faktor lagi dan mendapatkan hasil hanya ada satu aspek prokrastinasi akademik yaitu kecenderungan untuk membuang waktu, menunda melakukan tugas dan menghindari tugas yang tidak menyenangkan.

### *Kecanduan Internet*

Young (2011) berpendapat bahwa kecanduan internet merupakan pemakaian internet yang berlebihan dan tidak terkontrol yang dapat merugikan sampai mengganggu pola tidur, dan membuat individu mengalami masalah akademik, penurunan produktivitas kerja, mengganggu kehidupan sosial individu dan menyebabkan masalah dalam keluarga. Menurut Widyanto dan McMurrin (2004) terdapat enam dimensi kecanduan internet, yaitu;

- a. *Salience* (ciri khas), terjadi saat penggunaan internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan individu, mendominasi pemikiran (seperti kesibukan dan distorsi kognitif), perasaan (hasrat) dan perilaku (kemunduran perilaku sosial). Sebagai contoh, meski tidak benar-benar berada di internet, individu tersebut akan memikirkan kapan dia akan menggunakan internet kembali.

- b. *Excessive Use* (penggunaan berlebihan) mengacu pada penggunaan internet yang berlebihan seperti penggunaan waktu yang melebihi batas dari yang direncanakan sehingga berkurangnya jam tidur saat mengakses internet.
- c. *Neglect Work* (pengabaian pekerjaan) merupakan terganggunya jam dan kualitas pekerjaan individu dikarenakan mengakses internet.
- d. *Anticipation* (antisipasi) merupakan keadaan individu untuk selalu menunggu waktu agar dapat mengakses internet.
- e. *Lack of Control* (kekurangan kontrol) mengacu pada ketidakmampuan mengontrol penggunaan internet
- f. *Neglect Social Life* (pengabaian kehidupan sosial) merupakan kecenderungan untuk meninggalkan kehidupan sosialnya dan lebih memilih mengakses internet.

#### *Hubungan Antara Kecanduan Internet dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*

Penggunaan Internet yang berlebihan telah lama menjadi perhatian sebagai perilaku bermasalah dari interaksi manusia dengan teknologi informasi dan komunikasi (Shotton, 1991). Penggunaan internet yang semakin meningkat menyebabkan munculnya dampak bagi pengguna internet yaitu kecanduan internet yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan internet yang berlebihan, dan menghasilkan masalah sedang hingga berat dalam kehidupan sehari-hari (Seki & Inadera, 2019). Kecanduan internet merupakan penyebab dari banyak penyimpangan, baik secara psikologis ataupun pada masalah sosial di masyarakat, khususnya pada pelajar (Rehman, 2016).

Keberhasilan akademis sangat penting bagi mahasiswa karena mahasiswa melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi bertujuan untuk mendapatkan ijazah yang diperlukan untuk memasuki suatu profesi. Besarnya beban tugas kuliah yang diberikan kepada mahasiswa membuat mahasiswa melakukan penundaan akademik. Menurut Prayitno (2002), salah satu penentu keberhasilan mahasiswa di



perguruan tinggi adalah sejauh mana mahasiswa mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen dengan baik dan tepat waktu.

Fakta bahwa akses internet lebih mudah dan lebih cepat di lingkungan universitas dapat meningkatkan kemungkinan mahasiswa terkena dampak negatif dari internet. Selain itu, kebiasaan menggunakan internet berpotensi untuk menjadikan mahasiswa kecanduan internet (Collin, 2014). Ketika kebiasaan menggunakan internet sudah menjadi kecanduan maka salah satu efek yang akan ditimbulkan adalah munculnya prokrastinasi akademik (Erdogan, 2013). Solihah (2015) menyebutkan bahwa salah satu fenomena yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa adalah prokrastinasi akademik. Secara umum prokrastinasi akademik seseorang disebabkan oleh faktor eksternal maupun faktor internal (Fauziah, 2016). Faktor Internal meliputi kondisi psikis pada diri *procrastinator*, sedangkan faktor eksternal lebih mengarah pada lingkungan sekitar *procrastinator*.

Studi lainnya yang dilakukan oleh Kandemir (2014), menemukan model hubungan antara prokrastinasi akademik dan kecanduan. Dalam studinya yang mempelajari mengenai prokrastinasi akademik, ditemukan model bahwa prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh kecanduan internet, stres akademik, serta motivasi. Pada kasus ini, internet merupakan faktor paling dominan yang menyebabkan seseorang melakukan perilaku prokrastinasi akademik, dimana ketika seseorang menggunakan internet, akan menyebabkan *internet addiction desire* daring, *internet addiction negatively in social relationship*, dan *internet addiction loss of control*, yang pada akhirnya mengakibatkan prokrastinasi akademik. Terdapat kemungkinan mereka yang menggunakan internet tidak mempengaruhi prokrastinasi akademik, namun jika internet mengarah pada motivasi akan berakhir pada motivasi yang bersifat positif, bukan kepada prokrastinasi akademik akademik. Penelitian sebelumnya telah melaporkan bahwa banyak mahasiswa yang prokrastinasi akademik meskipun

konsekuensi ini nyata (Conti, 2000; Saddler & Buley, 1999). Penelitian secara relatif dan konsisten menunjukkan bahwa penggunaan Internet yang bermasalah berkorelasi positif dengan penundaan di berbagai sampel, seperti mahasiswa (Davis, Flett, & Besser, 2002).

Kebanyakan orang memandang prokrastinasi akademik sebagai ciri kepribadian negatif. Orang yang suka prokrastinasi akademik dianggap acuh tak acuh terhadap kualitas pekerjaan mereka dan mungkin memiliki kemampuan kognitif yang lebih rendah daripada rekan-rekan mereka yang tidak suka prokrastinasi akademik (Schraw & Wadkins, 2007). Studi empiris sebelumnya telah mendukung pandangan prokrastinasi akademik, mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik menghasilkan waktu yang hilang, kesehatan yang lebih buruk, penurunan pembelajaran jangka panjang, dan harga diri yang lebih rendah (Burns, Dittman, Nguyen, & Mitchelson, 2000; Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Milgram, Dangour, & Raviv, 1992; Tice & Baumeister, 1997; Wolters, 2003). Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mungkin terkait dengan kecemasan dan ketakutan akan kegagalan (Ferrari & Tice, 2000). Penemuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan hambatan bagi keberhasilan akademis karena menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran sekaligus meningkatkan keparahan stres dan hasil negatif dalam kehidupan siswa (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995; Milgram, Gehrman, & Keinan, 1992).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi dan metode penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 101 subjek dengan kriteria subjek sebagai berikut: mahasiswa aktif jenjang strata 1 di Universitas Syiah Kuala, menggunakan internet, dan bersedia menjadi subjek penelitian.

### *Metode Pengumpulan Data*

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik adalah *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) yang di susun oleh Tuckman (1991). *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) terdiri dari 16 aitem. Skala ini menggunakan skor penilaian skala *Likert* yang terdiri dari empat pilihan jawaban. Penilaian skala didasari pilihan jawaban subjek, pernyataan *favorable* sebagai berikut: sangat tidak setuju diberi nilai 1, tidak setuju diberi nilai 2, setuju diberi nilai 3, dan sangat setuju diberi nilai 4. Sementara, pernyataan *unfavorable* dengan pilihan jawaban dan penilaian skor, sebagai berikut: sangat tidak setuju diberi nilai 4, tidak setuju diberi nilai 3, setuju diberi nilai 2, dan sangat setuju diberi nilai 1. Perolehan skor yang semakin tinggi pada skala ini menunjukkan prokrastinasi. skala *Tuckman Procrastination Scale* (TPS), apabila semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, menunjukkan semakin rendah pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan untuk menilai tingkat kecanduan internet pada subjek terdiri dari 20 pernyataan yang diadaptasi dari *Internet Addiction Test* (IAT) milik Young (2011). Skala ini menggunakan penilaian dengan skala *likert* dengan setiap item memiliki alternatif jawaban dengan skor dari nol sampai lima. Jika responden menjawab “tidak pernah” skor nol, “jarang” skor satu, “kadang-kadang” skor dua, “sering” skor tiga, “sangat sering” skor empat, “selalu” skor lima, dimana setiap pertanyaan akan mengukur tingkat kecanduan yang dimiliki mahasiswa.

Rentang skor dimulai dari 0-100, artinya skor 0 untuk nilai minimum dan skor 100 untuk nilai maksimum. Interpretasi skala ini adalah jika total skor 0-30 maka dinyatakan normal, total skor 31-49 maka penggunaan internet sedikit berlebihan namun masih dapat dikontrol (ringan), total skor 50-79 dinyatakan kecanduan internet sedang, skor 80-100 maka dinyatakan kecanduan internet berat. Pada skala

IAT, apabila semakin tinggi skor total yang diperoleh maka akan semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet yang dialami, sebaliknya jika skor total yang diperoleh rendah maka semakin rendah tingkat kecanduan internet yang dialami.

#### *Teknik Analisis Data*

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis korelasi nonparametrik dengan teknik *Spearman Brown Formula*.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini melibatkan 101 subjek yang berstatus sebagai mahasiswa di Banda Aceh, yang terdiri dari 42 mahasiswa dan 59 mahasiswi. Deskripsi detail tentang sampel penelitian dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1, deskripsi subjek penelitian menunjukkan bahwa subjek penelitian berjumlah 101 mahasiswa, yang terdiri dari 59 (58,4%) perempuan dan 42 (41,6%) laki-laki, dan berada pada rentang usia 18 tahun dengan persentase sampel terbesar pada usia 25 tahun yang didominasi pada usia 20 tahun yaitu sebanyak 35 (34,7%) subjek. Selain itu, rata-rata subjek berada pada semester V yaitu sebanyak 19 (18,8%) subjek. Ditinjau dari durasi penggunaan internet subjek penelitian yaitu, sebanyak 38 (37,6%) subjek menggunakan internet 3-5 Jam/Hari, kemudian sebanyak 2 (2%) subjek menggunakan internet selama <1 jam/hari. Berdasarkan status perkawinan, seluruh subjek berstatus belum kawin.

Tabel 1.  
 Data Demografi Sampel Penelitian

Deskripsi	Kategori	Jumlah Subjek	Persentase (%)	Total (%)
Usia	18 tahun	2	2	100
	19 tahun	14	13,9	
	20 tahun	35	34,7	
	21 tahun	18	17,8	
	22 tahun	13	12,9	
	23 tahun	12	10,9	
	24 tahun	5	5	
	25 tahun	3	3,1	
Jenis kelamin	Laki-laki-laki	42	41,6	100
	Perempuan	59	58,4	
Durasi penggunaan internet	<1 Jam/hari	2	2	100
	1-3 Jam/hari	11	10,9	
	3-5 Jam/hari	38	37,6	
	5-10 Jam/hari	31	30,7	
	≥ 10 Jam/Hari	19	18,8	
Semester	Semester II	5	5	100
	Semester III	8	7,9	
	Semester IV	17	16,8	
	Semester IX	1	1	
	Semester V	19	18,8	
	Semester VI	14	13,9	
	Semester VII	5	5	
	Semester VIII	14	13,9	
	Semester X	11	10,9	
	Semester XII	3	3	
	Semester XIV	4	4	
Status Perkawinan	Belum Kawin	101	100	100
	Kawin	0	0	

Hasil analisis data menggunakan uji asumsi yaitu uji normalitas pada variabel prokrastinasi akademik yang memiliki nilai signifikansi  $(p)=0,074$ , dan pada variabel kecanduan internet menunjukkan nilai signifikansi  $(p)=0,017$ , hal ini dapat diartikan bahwa variabel kecanduan internet memiliki sebaran data yang tidak normal atau berdistribusi tidak normal dan tidak signifikan. Berdasarkan uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi  $(p)=0,000$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa dua variabel prokrastinasi akademik dan kecanduan internet secara signifikan linier

karena nilai lebih kecil dari ( $p < 0,05$ ). Hasil uji hipotesis dilakukan dengan metode nonparametrik dengan teknik *Spearman Brown Formula* dan hasil menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima, dan kedua variabel menunjukkan koefisien korelasi sebesar ( $r$ )=0,500, dengan nilai signifikansi ( $p$ )=0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat diartikan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik. Kategorisasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.  
Kategorisasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Rumus Kategorisasi Jenjang	Kategorisasi	Jumlah	Persentase (%)
$22 \geq X \geq 38$	Rendah	61	60,4
$39 \geq X \geq 55$	Tinggi	40	39,6
Total		101	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dideskripsikan bahwa subjek penelitian yang termasuk dalam kategori Prokrastinasi Akademik tinggi berjumlah 40 (39,6%) subjek. Kemudian yang termasuk dalam kategori Prokrastinasi Akademik rendah sebanyak 61 (60,4%) subjek.

Tabel 3.  
Kategorisasi Kecanduan Internet pada Mahasiswa

Rumus Kategorisasi Jenjang	Kategorisasi	Jumlah	Persentase (%)
0 – 30	Normal	25	24,8
31 – 49	Ringan	55	54,5
50 – 79	Sedang	19	18,8
80 – 100	Berat	2	2
Total		101	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dideskripsikan bahwa subjek penelitian yang termasuk dalam kategori kecanduan internet normal berjumlah 25 (24,8%) subjek, yang termasuk dalam kategori kecanduan internet yang ringan sebanyak 55 (54,5%) subjek, maka penggunaan internet sedikit berlebihan namun masih dapat dikontrol (ringan), pada kategori kecanduan internet yang sedang sebanyak 19 (18,8%) subjek, dan kategori kecanduan internet yang berat sebanyak 2 (2%) subjek.

## **DISKUSI**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya, hipotesis yang diajukan diterima yaitu, semakin rendah skor total kecanduan internet maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya semakin tinggi skor total kecanduan internet maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Hasil dari penelitian ini dapat terjadi dikarenakan adanya dampak negatif dari layanan internet yang tidak terkontrol yang menyebabkan fokus belajar mahasiswa berkurang sehingga melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Hayat, Kojuri, dan Amini (2020) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan tingkat penundaan akademik yang tinggi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa siswa dengan tingkat kecanduan internet yang tinggi lebih memungkinkan berada pada peningkatan risiko negatif seperti penggunaan internet yang tidak terkontrol dengan baik yang berarti mahasiswa dengan tingkat kecanduan internet yang lebih tinggi lebih rentan terhadap prokrastinasi akademik.

Mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik cenderung untuk menghindari tanggung jawab diri sendiri dan menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri dalam mengerjakan sesuatu yang ditundanya. Pada penelitian ini mahasiswa merasa berkeberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau jika memungkinkan akan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan dan cenderung mudah menyerah ketika menemui tugas yang sulit dan akan memilih kegiatan yang menyenangkan dan salah satunya adalah

menggunakan internet. Saat penggunaan internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan mahasiswa dan mendominasi pemikiran (kesibukan dan distorsi kognitif), perasaan (hasrat) serta perilaku (kemunduran perilaku sosial), membuat mahasiswa tersebut meskipun tidak benar-benar berada di internet, akan memikirkan kapan dirinya akan menggunakan internet kembali dan selalu menunggu waktu agar dapat mengakses internet. Selanjutnya penggunaan internet yang berlebihan seperti penggunaan waktu yang melebihi batas dari yang direncanakan sehingga berkurangnya jam tidur saat mengakses internet. Konsekuensinya, mahasiswa cenderung merasa terganggunya jam dan kualitas pekerjaan individu dikarenakan mengakses internet.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil adanya hubungan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Zannah (2020) yang menemukan hasil adanya hubungan kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik. Penundaan akademik dapat terjadi dikarenakan adanya dampak negatif dari layanan internet yang tidak terkontrol dan menyebabkan fokus belajar mahasiswa berkurang.

Amin (2019) menyatakan bahwa kecanduan internet memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa kecanduan internet, mahasiswa merasa khawatir jika tidak bisa mendapatkan akses internet, cenderung hanya fokus pada internet dan melupakan aktivitas lainnya, membuat mahasiswa tidak dapat mengatur target, jadwal atau prioritas tugas mereka, tidak dapat mengatur proyek mereka secara sistematis atau menyelesaikan tugas mereka tepat waktu, serta cenderung menunda tugas dan melewati batas waktu proyek yang telah direncanakan.

Menurut Young (1998), ketika internet mendominasi kehidupan masyarakat, kesibukan tersebut menyebabkan individu menempatkan tanggung jawab dan tugasnya seperti karier, pendidikan, pekerjaan, dan rumah ke dalam prioritas kedua



yang menyebabkan mahasiswa menunda tugas akademik mereka. Selain itu, Blunt dan Pychyl (2005) percaya bahwa ketika tugas dianggap tidak menyenangkan atau kurang menyenangkan secara intrinsik, maka seseorang cenderung menunda-nunda. Misalnya, tugas yang dianggap membosankan, sulit, dan tidak menyenangkan menyebabkan seseorang menghindar untuk melakukannya. Sebaliknya, internet yang menyediakan banyak gangguan hiburan dicirikan sebagai alat yang dengannya seseorang dapat memperoleh pengalaman yang menarik, menyenangkan, dan menghibur yang bermanfaat untuk menghilangkan stres yang dirasakan (Lavoie & Pychyl, 2001). Secara inheren, internet dianggap sebagai pengalih perhatian dan penggerak penundaan (Davis, Flett & Besser, 2002). Hal tersebut terjadi terutama bagi pecandu internet yang tidak dapat menolak daya tarik hiburan daring, dengan demikian mencurahkan lebih banyak waktu untuk berpartisipasi dalam aktivitas online yang mengakibatkan penundaan tambahan (Geng, Han, Gao, Jou, & Huang, 2018).

Hasil analisis deskriptif menunjukkan secara keseluruhan sampel penelitian terdiri dari 42 mahasiswa dan 59 mahasiswi. Subjek penelitian yang termasuk dalam kategori kecanduan internet normal berjumlah 25 (24,8%) subjek, yang termasuk dalam kategori kecanduan internet yang ringan sebanyak 55 (54,5%) subjek, artinya penggunaan internet sedikit berlebihan namun masih dapat dikontrol (ringan), pada kategori kecanduan internet yang sedang sebanyak 19 (18,8%) subjek, dan kategori kecanduan internet yang berat sebanyak 2 (2%) subjek. Sebagai salah satu usaha untuk mengurangi penyebaran Covid-19 di lingkungan kampus, pihak kampus membuat kebijakan melaksanakan pembelajaran dari rumah. Pembelajaran ini dilakukan menggunakan internet sehingga memungkinkan dosen dan mahasiswa dalam keadaan berbeda atau tempat yang berbeda selama proses pembelajaran. Dosen dapat membuat materi ajar yang dapat diakses oleh mahasiswa secara online dari manapun dan kapan saja. Penerapan pembelajaran *online* memungkinkan mahasiswa mengikuti perkuliahan dari rumah masing-masing. Mahasiswa dapat

mengakses materi perkuliahan dan mengirimkan tugas yang diberikan oleh dosen secara *online* tanpa harus datang ke kampus. Hal ini dapat mengurangi potensi munculnya kerumunan di kampus seperti yang mungkin terjadi jika pembelajaran secara tatap muka di dalam kelas tetap dilaksanakan dan banyak yang melupakan semua aktivitas lain dan berkonsentrasi hanya pada satu hal, yaitu internet.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Gultom, Wardani, dan Fitrikasari (2018) yang menemukan hubungan positif dan signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik yaitu sebanyak 77,2% subjek memiliki tingkat kecanduan internet rendah, 19,6% kecanduan internet sedang, dan 3,2% kecanduan internet tingkat tinggi. Selanjutnya, sebanyak 34,1% subjek memiliki frekuensi prokrastinasi yang cukup tinggi, dan subjek merasa prokrastinasi menjadi masalah sebanyak 49,5%, keinginan untuk mengurangi prokrastinasi sebanyak 82,9%, dan prevalensi prokrastinasi sebanyak 49,4%.

Berdasarkan sampel penelitian ini, subjek penelitian yang termasuk dalam kategori prokrastinasi akademik tinggi terdiri dari 40 subyek (39,6%) dan sebanyak 61 subyek (60,4%) termasuk dalam kategori prokrastinasi akademik rendah. Prokrastinasi ini terjadi dipengaruhi oleh dua factor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam individu sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu seperti pengaruh dari lingkungan yang membentuk individu melakukan prokrastinasi. Lebih lanjut yang termasuk ke dalam faktor internal salah satunya adalah faktor psikis yang merupakan penyebab mahasiswa tidak mengerti tugas yang diberikan dosen, individu tidak menguasai materi kuliah, mahasiswa tidak bisa mengatur waktu antara kuliah dengan kegiatan di luar kampus, timbulnya rasa malas pada diri mahasiswa yang dipengaruhi oleh hal-hal yang lebih menarik, seperti menonton flim, main *game*, baca novel, main game, dan kecanduan internet sehingga mahasiswa mengabaikan tugas kuliah (Sarwono, 2003; Choi, 2013; & Fauziah, 2015). Hal ini didukung oleh penelitian Gultom, Wardani, dan Fitrikasari (2018) yang menyatakan bahwa ada

beberapa faktor yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa seperti coping stres, motivasi belajar, bermain *game online* dan juga kecanduan internet.

Secara empiris, hipotesis penelitian ini diterima dan memiliki nilai korelasi yang tergolong sedang antar variabel dimana nilai koefisien korelasi antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik yaitu  $(r)=0,500$ . Menurut Sugiyono (2013) jika nilai interval koefisien korelasi pada  $(r)=0,40 - 0,599$  maka variabel tersebut memiliki kekuatan hubungan yang sedang. Nilai korelasi tersebut dapat diartikan bahwa terdapat 50% hubungan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sedangkan 50% lainnya ditentukan oleh faktor lain, seperti pengalaman, keluarga, teman sebaya, lingkungan, dan tempat individu tinggal. Hal ini dapat memengaruhi bagaimana cara menghadapi dan mengatasi berbagai masalah didalam kehidupan dari beberapa faktor seperti faktor biologis, psikologis, lingkungan sosial maupun budaya yang diterima oleh mahasiswa (Indarjo, 2009).

Munawaroh, Alhadi, dan Saputra (2017) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dianggap perilaku adaptif dan perilaku maladaptif, dikatakan tingkah laku maladaptif apabila prokrastinasi akademik mempunyai efek negatif terhadap pelakunya, dan disebut tingkah adaptif apabila seseorang menunda tugas karena memiliki keinginan untuk menyiapkan tugas dengan lebih baik lagi. Prokrastinasi akademik berdampak pada terganggunya proses pembelajaran, tugas yang diberikan terbengkalai dan ketika dikerjakan hasilnya tidak maksimal, mendapatkan nilai yang rendah, memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik, stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis, serta memiliki emosi negatif (Triyono & Khairi, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan prokrastinasi akademik yang tergolong sedang, artinya subjek dapat terganggu dalam penundaan menyelesaikan tugas tetapi masih dapat diatasi.

Hasil survei yang dilakukan oleh Yahoo dan Taylor Nelson Sofres (TNS) Indonesia menemukan hasil pengguna internet didominasi oleh remaja usia 15–19 tahun pada peringkat pertama, peringkat kedua berusia 20-24 tahun dan peringkat terakhir adalah pada rentang usia 45-50 tahun (Andaryani, 2013). Pada survei ini sebagian besar sampel berada pada rentang usia 20 tahun sebanyak 34,7%, usia 21 tahun sebanyak 17,6%, usia 22 tahun sebanyak 12,9%, usia 19 tahun sebanyak 13,9%, usia 23 tahun sebanyak 9,9%, usia 24 tahun sebanyak 5%, usia 25 tahun yaitu sebanyak 3%, dan sampel terkecil pada usia 18 tahun sebanyak 2%. Menurut Santrock (2007) pada rentang usia tersebut mahasiswa lebih memfokuskan diri dalam tugas perkembangan menuju dewasa. Selain itu, Archer dan Cote (2005) juga mengatakan bahwa pada usia 16 tahun subjek telah melewati tahap pubertas sehingga mulai dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam proses perkembangan maupun tuntunan akademik. Hal ini selaras dengan pendapat McCloskey (2011) bahwa mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal masih lekat dengan penyesuaian sosial dan independensinya sehingga teralihkannya mahasiswa dari tugas-tugas akademiknya merupakan hal yang wajar terjadi. Faktanya, penelitian awal mengenai prokrastinasi pun sering dilakukan pada mahasiswa dalam konteks pengerjaan tugas akademik (Hill, Hill, Chabot, & Barrall, 1976).

Berdasarkan jenis kelamin, dalam penelitian ini yang termasuk dalam kategori berat sebanyak 2 subjek yang diwakili dari tiap jenis kelamin. Pada kategorisasi sedang sebanyak 6 subjek laki-laki dan 13 subjek perempuan. Lalu diikuti dengan 26 subjek laki-laki dan 29 subjek perempuan pada kategori ringan, serta 9 laki-laki dan 16 perempuan pada kategori normal. Berdasarkan kategorisasi tersebut dapat disimpulkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan yang sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam kecanduan internet. Adanya perbedaan jumlah kecanduan internet lebih tinggi pada perempuan dibanding laki-laki juga ditemukan pada beberapa penelitian yang lain, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Barker (2009) yang menemukan hasil perempuan dilaporkan memiliki

harga diri kolektif yang lebih tinggi jika dibandingkan laki-laki. Sementara itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Thellwall, Wilkinson, dan Uppal (2010) menyebutkan bahwa perempuan lebih sering memberikan dan menerima komentar positif dari pengguna internet dibandingkan dengan laki-laki. Ada beberapa faktor yang menyebabkan tingkat kecanduan internet yang lebih tinggi pada perempuan, salah satunya adalah emosi positif yang disebarkan dapat menimbulkan rasa nyaman untuk menggunakan internet. Faktor lainnya adalah karena perempuan lebih suka mempresentasikan dirinya dan memperhatikan bagaimana tanggapan orang lain terhadap dirinya (Haferkamp, Eimler, Papadakis, & Kruck, 2012). Internet telah menjadi salah satu sarana yang tepat untuk mempresentasikan diri karena mudah dan dapat diakses oleh khalayak ramai. Hal ini membuat perempuan menggunakan internet dalam jumlah yang tinggi sehingga berdampak pada ketergantungan dalam penggunaan internet.

Penggunaan aplikasi sangat erat hubungannya dengan motif penggunaan internet. Perempuan paling sering mengakses internet karena kebutuhan untuk berinteraksi sosial. Rata-rata perempuan mengakses internet sebanyak 23 kali selama hari kerja untuk keperluan interaksi sosial dan 12 kali selama akhir pekan (Limilia & Prihandini, 2019). Lebih lanjut, hasil penelitian Limilia dan Prihandini memperlihatkan bahwa aplikasi yang paling sering digunakan oleh mahasiswa dan mahasiswi adalah LINE. Rata-rata perempuan mengakses LINE sebanyak 147 kali selama seminggu sedangkan laki-laki mengakses LINE sebanyak 260 kali dalam seminggu. Mahasiswa menggunakan aplikasi tersebut untuk berkomunikasi dengan teman diperguruan, kepanitiaan, dan lain-lain. Hal ini berbeda dengan penggunaan aplikasi *Whatsapp* yang lebih digunakan ketika ingin menjalin komunikasi dengan keluarga khususnya orang tua. Aplikasi berikutnya yang paling banyak digunakan adalah *Whatsapp* dan *Instagram*. Selain *LINE*, mahasiswi lebih sering mengakses *Instagram* sedangkan mahasiswa lebih sering mengakses *Whatsapp*. Perbedaan ini terjadi karena motif yang berbeda antar mahasiswa dan mahasiswi. Temuan menarik

berikutnya adalah perempuan lebih sering menggunakan browser dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan menggunakan *browser* untuk mencari informasi umum (seperti lokasi restoran dan informasi lomba) maupun terkait edukasi (seperti pencarian bahan tugas). Sebaliknya, mahasiswa menggunakan *browser* untuk mencari hiburan seperti komik atau menonton film *online*. *Youtube* menjadi aplikasi yang paling banyak diakses oleh laki-laki dibandingkan perempuan. Laki-laki menggunakan *Youtube* untuk mencari informasi yang terkait dengan hobi mereka sedangkan perempuan menggunakan *Youtube* untuk mengakses vlog, musik klip, dan menonton film.

Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar durasi penggunaan internet pada mahasiswa adalah 3-5 jam/hari dan berada pada persentase sebesar 37,6%. Selanjutnya selama 5-10 jam/hari sebesar 30,7%,  $\geq 10$  jam/hari dan berada pada persentase sebesar 18,8%, selanjutnya selama 1-3 jam/hari sebanyak 10,9% dan persentase sebesar 2% durasi penggunaan internet yaitu  $< 1$  Jam/hari. Hal ini didukung oleh penelitian Purwanto (2021) yang menemukan bahwa banyaknya jumlah waktu yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengakses internet kurang lebih  $> 40$  jam/bulan. Kondisi ini semakin meningkat seiring menyebarnya pandemi Covid-19 yang mengharuskan aktivitas dilakukan secara online, salah satunya pembelajaran *online* atau yang sering disebut dengan pembelajaran daring dengan menggunakan jaringan pada internet dengan keterkaitan, komunikasi, keefektifan, dan potensi untuk menunjukkan berbagai macam interaksi pembelajaran. Penggunaan internet semakin bertambah di Indonesia tidak terkecuali di kalangan mahasiswa. Tugas yang diberikan oleh dosen di kumpulkan secara *online* sehingga intensitas penggunaan internet semakin sering dan meningkat. Larose (dalam Young & Abreu, 2011) mengatakan bahwa penggunaan internet yang hanya beberapa jam juga dapat menjadi masalah jika penggunaan internet yang tidak seharusnya dilakukan pada kegiatan ketika seseorang tersebut sedang sibuk.

Amin (2019) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik meningkat seiring dengan meningkatnya durasi penggunaan internet. Penggunaan internet pada era digital dapat dikatakan bermasalah apabila penggunaan internet tidak dilakukan pada tempat dan waktu yang seharusnya. Chaplin (2011) berpendapat bahwa intensitas atau durasi adalah suatu sifat kuantitatif dari suatu pengindraan yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya. Mahasiswa yang kecanduan internet akan berupaya untuk memenuhi rangsangan bermain dengan meningkatkan frekuensi maupun durasi mereka dalam menggunakan internet.

Penelitian Melati (2015) menemukan mahasiswa menggunakan sosial media sebagai hiburan, sumber informasi dan untuk berinteraksi dengan orang lain. Penggunaan internet secara berlebihan menjadi salah satu tantangan utama bagi masyarakat karena berdampak pada kegiatan akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional sehingga diperlukan kontrol dalam menggunakan internet (Goswami & Divya, 2016).

Prokrastinasi akademik dapat bersumber dari berbagai faktor, salah satunya adalah *pleasure-seeking* atau perilaku melakukan kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan dibanding mengerjakan tugas akademik. Basco (dalam Julyanti & Aiyah, 2015) mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik disebabkan oleh individu yang lebih gembira ketika melakukan hal-hal yang menyenangkan dibandingkan harus melakukan pekerjaan yang tidak menyenangkan. Salah satu kegiatan *pleasure-seeking* yang sedang marak kini adalah menggunakan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat berdampak pada kecanduan atau *addiction*. Gultom, dkk. (2018) menyatakan bahwa mahasiswa dinilai sebagai kelompok dengan risiko tertinggi kecanduan internet karena adanya waktu luang namun tidak ada pengawasan dari orang tua. Alasan lainnya adalah dinamika perkembangan dan kebebasan yang dimiliki mahasiswa dan memiliki rasa tanggung jawab yang masih minim terhadap masyarakat dan keluarga (Kandell, dalam Arefin, 2017).

Prokrastinasi akademik sangat berakibat sistemik terhadap pelakunya (prokrastinator) baik secara *behavioral* dan *emotional* (Sandya & Ramadhani, 2021). Burka dan Yuen 2008 (dalam Basri, 2017) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal. Perasaan bersalah atau menyesal yang ditekan dan menumpuk akibat dari perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan tersebut dapat membuat individu menjadi stres, depresi bahkan psikosomatis atau kelainan jiwa. Mahasiswa yang melakukan penundaan akan lebih rentan mengalami hal-hal tersebut.

Dampak yang diakibatkan oleh prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah hasil akademik yang kurang maksimal, skripsi yang tidak kunjung selesai, lulus kuliah yang tidak tepat waktu bahkan terancam DO dan secara moral prestasinya tertinggal dengan teman-teman sebayanya (Sandya & Ramadhani, 2021). Tidak hanya seputar tugas akademik, prokrastinasi akademik juga berkaitan dengan tingkat kelulusan. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memiliki kecenderungan untuk mengulangi perilakunya Kembali. Mahasiswa yang terbiasa melakukan prokrastinasi akademik dikhawatirkan akan terbiasa dan kebiasaan tersebut akan terbawa hingga pada saat mereka bekerja nanti yang dapat memengaruhi produktivitas kerja. Hal ini sejalan dengan pendapat Ghufron dan Rini (2010) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sebagai sesuatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

Status Perkawinan dalam penelitian ini secara keseluruhan sampel penelitian yaitu sebanyak 101 subjek berstatus belum menikah, sehingga segala fokus dan kegiatan lebih tertuju pada diri sendiri baik itu akademik maupun hiburan bagi mahasiswa itu sendiri.

Penelitian ini disadari masih terdapat kelemahan, diantaranya sampel penelitian hanya melibatkan mahasiswa yang berusia 18-25 tahun. Jumlah sampel



penelitian berdasarkan jenis kelamin yang tidak sama besar, dimana jumlah sampel perempuan lebih banyak dibandingkan sampel laki-laki.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yang artinya semakin tinggi kecanduan internet maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah kecanduan internet maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Prokrastinasi akademik dapat terjadi karena adanya dampak negatif dari layanan internet yang tidak terkontrol yang menyebabkan fokus belajar mahasiswa berkurang. Salah satu faktor yang dapat membuat terjadinya prokrastinasi akademik adalah kecanduan internet. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat bahwa adanya hubungan kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa terutama pada mahasiswa di aktif jenjang strata 1 di Universitas Syiah Kuala dengan rentang usia 18-25 tahun.

Kepada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama disarankan agar dapat meneliti menggunakan metode kualitatif melalui observasi dan wawancara untuk memperdalam hasil penelitian yang berkaitan dengan dinamika kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menemukan variabel lain selain yang dibahas dalam penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya juga dapat memperluas penelitian pada sampel atau populasi yang lebih besar yang dapat mencakup data yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aggraenai, M., Husain, A. N., & Arifin, S. (2014). Hubungan tipe kepribadian introvert dengan kecanduan internet pada siswa kelas X di SMA 1 Banjarmasin. *Jurnal berkala kedokteran*, 10 (1), 1-8.
- Aitken, M. E. (1982). A personality profile of the college student procrastinator. *Dissertation Abstracts International*, 43(3), 722–723.
- Amini, Z (2010). Kecendrungan Perilaku Prokrastinasi akademik Tinjau Dari Lacus Of Control. Surabaya Universitas islam negeri Sunan Ampel.
- Burka, J., & Yuen, L. (1982). Mind games procrastinators play. *Psychology Today*, 32-34.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1983). *Procrastination*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Burns, L. R., Dittman, K., Nguyen, N., & Mitchelson, J. K. (2000). Academic procrastination, perfectionism, and control: Associations with vigilant and avoidant coping. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 35–46.
- Choi, Y. K., Lee, S. M., & Li, H. (2013). Audio and Visual Distraction and Implicit Brand Memory: A study of Video games Players, *Journal of Advertising*, 42(2-3)
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65–80.
- Cinthia. A. A., & Kustanti. R, R. (2017). Hubungan antara kompromitas dengan prokrastinasi akademik akademik. *Jurnal Empati*. 6 (2) 31-37
- Collin, B. (2014). *The Impact of Personal Factor and Type of Usage on Smartphone addiction in a Dutch Population*. Enschede: University of Twente.
- Conti, R. (2000). Competing demands and complimentary motives: Procrastination and intrinsically and extrinsically motivated summer projects. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 47–60.

- Daniel, T. L., Shek, Rachel, C. F., Sun, & Yu, L. (2013). Internet addiction. *Springer Science+Business Media*. doi: 10.1007/978-1-4614-1997-6\_108
- Erdogan, U., Pamuk, M., Yuruk, S. E., Pamuk, K. (2013). *Academic Procrastination and Mobile Phone*. Prague: International Academic Conference.
- Erfa, M. N., (2016). Hubungan kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. SKRIPSI.
- Fajhriani, D. (2020). Academic procrastination of students. *International Journal of Education*, 05(02), 132-141
- Farouq, A (2010). Berbagai mcam adiksi dan penatalaksanaannya. *Anima Indonesia Psychological Journal*, 23(1), 84-91.
- Fauziah. H. H., (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademikpada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2(2), 132-132
- Fauziah, H., H. (2016). *Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi akademikpada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung*. Bandung: UIN Sunan Gunung Jati.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J., & Tice, D. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73–83.
- Geng, J., Han, L., Gao, F., Jou, M., & Huang. (2018). Internet addiction and procrastination among Chinese young adults: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, doi: 10.1016/j.chb.2018.03.013
- Hoetjipto, H. P. (2005). Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet. *Jurnal Psikologi*, 32 (2), 74-91
- Huda, M. J. N. (2015). Perbandingan Prokrastinasi Akademik Menurut Pilahan Jenis Kelamin Di Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 8(2), 423–438.

- ITU: Separuh penduduk dunia bisa menggunakan internet (2018). Diakses pada tanggal 25 februari 2020 dari <https://www.voaindonesia.com/a/itu-separuh-penduduk-dunia-bisa-gunakan-internet/4693725.html>
- Jeon, H. Y., Hyun, M. H., & Chun, Y. M. (2011). The characteristic of frontal lobe's executive function in Internet addiction. *The Korean Journal of Health Psychology, 16*(1), 215–229
- Kandemir, M. (2014). Predictors of Academic Procrastination: Coping with stres, internet addiction and academic motivation. *World Applied Sciences Journal, 32*(5), 930-938
- Kemkominfo. Pengguna internet di Indonesia mencapai 82 juta (2014). Diakses dari [https://kominform.go.id/index.php/content/detail/3980/Kemkominfo%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+Capai+82+Juta/0/berita\\_satker](https://kominform.go.id/index.php/content/detail/3980/Kemkominfo%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+Capai+82+Juta/0/berita_satker)
- Klassen, R. M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I. Y. F., & Yeo, L. S. (2009). A cross-cultural study of adolescent procrastination. *Journal of Research on Adolescence, 19*(4), 799–811.
- Klassen, R. M., Ang, R. P., Chong, W. H., Krawchuk, L. L., Huan, V. S., Wong, I. Y. F., & Yeo, L. S. (2010). Academic procrastination in two settings: Motivation correlates, behavioral patterns, and negative impact of procrastination in Canada and Singapore. *Applied Psychology, 59*(3), 361–379.
- Kristy, D., Z. (2019). Manajemen waktu, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling, 8*(1), 49-54.
- Kubey, R. W., Lavin, M. J., & Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate performance decrements: Early findings. *Journal of Communication, 51*(2), 366–382.
- LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K., & Hales, K. D. (2014). Connection overload? A cross cultural study of the consequences of social media connection. *Information Systems Management, 31*(1), 59–73. doi: 10.1080/10580530.2014.854097
- Lay, C. H., & Burns, P. (1991). Intentions and behavior in studying for an examination: The role of trait procrastination and its interaction with optimism. *Journal of Social Behavior and Personality, 6*(3), 605–617.

- Machmuroch., Dewiratri T., Kartini. (2014). Hubungan antara kecanduan internet dengan dan depresi pada mahasiswa pengguna warnet di Kelurahan Jebres Surakarta. *Jurnal ilmiah psikologi cabdrajiwa*. (3) 76-84
- Milgram, N., Dangour, W., & Raviv, A. (1992). Situational and personal determinants of academic procrastination. *Journal of General Psychology*, 11, 123–133.
- Neelapaijit, A., Pinyopornpanish, M., Simcharoen, S., Kuntawong, P., Wongpakaran, N., & Wongpakaran, T. (2018). Psychometric properties of a Thai version internet addiction test. *BMC Res Notes*. 11(69). <https://doi.org/10.1186/s13104-018-3187-y>
- Nugraha, B. A. (2014). *Pengaruh Jiwa Kewirausahaan dan Budaya Keluarga Terhadap Minat Berwirausaha; Studi Kasus pada Mahasiswa UMS Program Pendidikan PKn Angkatan 2012*. Surakarta: Universitas Negeri Surakarta.
- Prayitno, G., E., Siaputra, I. B., dan Lasmono, H. K. (2013). Validasi Alat Ukur *Irrational Procrastination Scale (IPS)*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(1)
- Purnama, S. S. (2014). Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4(3), 682–692.
- Putri, R., (2014). Hubungan Antara Kesepesian dengan kecenderungan kecanduan internet pada mahasiswa unsyiah. SKRIPSI.
- Rahmah, M., (2017). Perbedaan prokrastinasi pada mahasiswa ditinjau dari status pernikahan. SKRIPSI
- Rahmawati, A. I. N., (2018). *Internet Addiction pada Remaja Pelaku Substance Abuse: Penyebab atau Akibat?*. *Buletin Psikologi*. 26(1), 64 – 70
- Rizvi, A. P., dan JE. Soetjipto. (1997). Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologika*, 2(3): 51-66.
- Rohim, A. A., (2017). Kolerasi antara kecanduan smarphone dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*

- Rothblum, E., Solomon, L., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 387–394.
- Saddler, C. D., & Buley, J. (1999). Predictors of academic procrastination in college students. *Psychological Reports*, 84, 686–688.
- Samaha, A. A., Fawaz, M., Yahfoufi, N. E., Gebbawi, M., Abdallah, H., Baydoun, S. A., Ghaddar, A. & Eid, A., H. (2018). Assessing the Psychometric Properties of the Internet Addiction Test (IAT) Among Lebanese College Students. *Frontiers in Public Health*, 6(365)
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9 (1), 202-213.
- Santrock, J.W. (2008). *Perkembangan Anak Jilid II Edisi ke Sebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2003). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*. 99(1), 12–25
- Scherer, K. (1997). *College life daring : Healthy and unhealthy Internet use*. Paper presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Chicago.
- Seki, T., & Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders*.
- Shotton, M., A. (1991). The costs and benefits of “computer addiction”. *Behav Inf Technol*. 1991;10:219–30.
- Solehah, S. (2010). Hubungan perfeksionalisme dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik akademik. Universitas Pendidikan Indonesia.

- Solihah, S. (2015). *Hubungan Perfeksionisme dan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi akademik Akademik*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503- 509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P., & Klingsieck, K., B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychological Society*, 51, 36–46
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454–458.
- Tjundjing, S. (2006) apakah menunda menurunkan prestasi? Sebuah Meta –Analisis. *Anima Indonesia Psychological Journal*. 22 (1) 17-27
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473–479.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18.
- Wesley, J. C. (1994). Effects of ability, high school achievement, and procrastination behavior on college performance. *Educational & Psychological Measurement*, 54, 404–408.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology & Behavior*. 7(4), 443-450.
- Widyastuti, F., S. (2012). *Kecanduan Mahasiswa Terhadap Game Daring* . Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wolters, C., A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179 –187.

- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899–902. doi: 10.2466/pr0.1996.79.3.899
- Young, K. S. (1998) -Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder, *II CyberPsychology & Behavior*, 1(3), hal. 237–244.
- Young, K. S. & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 1, 25-28. doi: 10.1089/cpb.1998.1.25
- Young, K. S. (1999). Internet addition: symptoms, evaluation, and treatment. In L Vande Creek & T. Jackson (Eds) *innovation in clinical practice: A Source book*, 17 (19-31). Sorasota, FL: professional resource
- Young, K. S. (2009) -The Evaluation and treatment of Internet Addiction, *II The American Journal of Family Therapy*. Diedit oleh L. VandeeCreek dan T. Jackson. USA: American Behavioral Scientist, (37), hal. 355–372.
- Young, K. S. (2011). *Internet Addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*.
- Yuan, K., Qin, W., Liu, Y., & Tian, J. (2011). Internet addiction: Neuroimaging findings. *Communicative & Integrative Biology*, 4(6), 637-639. doi: 10.4161/cib.17871
- Yung, K., Eickhoff, E., Davis, D. L., Klam, W. P., & Doan, A. P. (2015). Internet addiction disorder and problematic use of *Google Glass™* in patient treated at a residential substance abuse treatment program. *Addictive Behaviors*, 41, 58–60. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.09.024
- Zulaicha, A., & Sugiasih, I (2010). Hubungan antara kecanduan chatting dengan Prokrastinasi akademik akademik. Semarang Universitas islam sultan agus semarang