



Studi Deskriptif Kuantitatif Prokrastinasi Belajar pada Pelaku Adiksi Internet

Annisa Rahmi¹, Kharisma Safitri², Reza Anugrah³

^{1,2,3}Departemen Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat: Jln. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Padang, Sumatera Barat, Indonesia

Korespondensi penulis: annissarahmi@gmail.com

Abstract. *Study procrastination is the deliberate postponement of tasks to the point of subjective discomfort. This study aims to provide useful insights for educators, counselors, and practitioners in designing effective interventions to help individuals overcome study procrastination associated with internet addiction, thereby improving their academic performance and psychological well-being. The hypothesis of this study is to see whether most internet addicts have a high level of study procrastination or not. The research population is 2021 psychology students, Campus V UNP Bukittinggi. The research sample amounted to 11 students. The sampling technique used was purposive sampling. The data collection tool used is the Procrastination Assessment Scale-Students scale (16 valid items). Data analysis using descriptive statistics. The results of data analysis show that there is a significant relationship between internet addiction and study procrastination in students at a high level of study procrastination (63,6%)*

Keywords: *Internet Addiction, Procrastination Of Learning, Quantitative Descriptive.*

Abstrak. Prokrastinasi belajar adalah kegiatan yang menunda mengerjakan tugas secara di sengaja sampai pada titik ketidaknyamanan subjektif. Penelitian ini bertujuan untuk dapat memberikan wawasan yang bergunabagi para pendidik, konselor, dan praktisi dalam merancang intervensi yang efektif untuk membantu individu mengatasi prokrastinasi belajar yang terkait dengan adiksi internet, sehingga meningkatkan kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Pada penelitian ini untuk melihat apakah sebagian besar pelaku adiksi internet memiliki tingkat prokrastinasi belajar yang tinggi atau tidak. Populasi penelitian mahasiswa angkatan 2021 psikologi Kampus V UNP Bukittinggi. Sampel penelitian berjumlah 11 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan yaitu skala *Procrastination Assessment Scale-Students* (16 item valid). Analisis data menggunakan statistikdeskriptif. Hasil analisis data menunjukkan terdapat signifikan antara adiksi internet dengan prokrastinasi belajar pada mahasiswa pada tingkat prokrastinasi belajar yang tinggi sebesar (63,6%).

Kata Kunci: Adiksi Internet, Deskriptif Kuantitatif, Prokrastinasi Belajar.

1. LATAR BELAKANG

Dalam era digital modern, adiksi internet telah menjadi masalah yang semakin mendesak, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Adiksi internet tidak hanya mengarah pada gangguan psikologis dan sosial, tetapi juga dapat mempengaruhi perilaku akademik, seperti prokrastinasi belajar. Mahasiswa adalah salah satu kalangan yang sangat rentan terhadap kecanduan internet karena faktor-faktor seperti karakteristik psikologis dan perkembangan, kesiapan mengakses internet, dan ekspektasi terhadap penggunaan komputer/internet (Kandell, 1998). Tidak hanya itu, kecanduan internet secara signifikan mempengaruhi prestasi akademis siswa, dengan kecanduan ponsel pintar menjadi jenis yang

paling banyak dipelajari, diikuti oleh kecanduan media sosial, dan penelitian berkembang hingga mencakup faktor keluarga dan pribadi (Tülübaş, Karakose, & Papadakis, 2023).

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Detik.com bahwa menunda mengerjakan tugas menjadi kebiasaan bagi sebagian mahasiswa. Penelitian mengungkapkan setidaknya ada sekitar 50 persen mahasiswa cenderung menunda-nunda (*procrastinate*) tugas hingga berisiko bagi kelanjutan perkuliahannya. Dilansir dari detikEdu yang mengutip Science Alert, Associate Professor in Epidemiology Eva Skillgate dari Karolinska Institutet menjelaskan, hal tersebut akan berisiko pada kesehatan fisik dan mental. Sedangkan berdasarkan Badan Statistik Provinsi Sumatera Barat, di Kota Padang penggunaan internet pada tahun 2021 memiliki persentase sebanyak 76,54 yang dimulai dari usia 5 tahun keatas hal ini mengalami peningkatan penggunaan internet dibandingkan pada tahun 2020 yang memiliki persentase 63,61. Terdapat survei yang dilakukan oleh Machmuroch, Kartini dan Dewiratri (2014), menemukan hasil bahwa mahasiswa adalah pengguna internet yang aktif sehingga sangat susah untuk menjauhkan internet dari kehidupan mahasiswa.

Mahasiswa bagian dari institusi pendidikan yang dituntut untuk memiliki kemampuan dalam mengembangkan berbagai potensi diri secara optimal, dengan dihadapkan tugas - tugas baik bersifat akademik maupun non-akademik yang menjadi kewajiban untuk dikerjakan sebagai mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk dapat memenuhi kewajiban dalam mengerjakan tugas-tugas tersebut. Dalam kenyataannya seringkali terdapat mahasiswa muncul rasa menunda-nunda tugas maupun malas untuk mengerjakannya dengan mencari kesenangan atau hiburan lain yang berasal dari internet, sehingga tingkat penggunaan internet ikut meningkat bersamaan dengan kondisi adiksi internet juga (Li, Sun, Meng, Bao, Cheng, Chang, Ran, Sun, Kosten, Strang, Lu, & Shi, 2021). Dengan demikian rasa menunda-nunda tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialami diri dan mendorongnya untuk menghindari tugas - tugas yang seharusnya dikerjakan. Gejala perilaku tersebut dapat disebut sebagai prokrastinasi.

Prokrastinasi adalah perilaku atau kebiasaan menunda-nunda tugas atau kewajiban tertentu hingga batas akhir waktu yang ditentukan. Prokrastinasi sendiri merupakan perilaku yang umum terjadi dan dikarenakan oleh kegagalan pengaturan diri, mereka yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator (Steel, 2007). Prokrastinasi akademik bisa diketahui melalui perilaku menunda tugas akademik utama seperti mempersiapkan diri untuk ujian, menyiapkan tugas menulis, urusan akademik terkait sekolah, dan kewajiban kehadiran (Solomon & Rothblum, 1984). Para prokrastinator diketahui akan tetap melakukan prokrastinasi meskipun mengetahui ada konsekuensi negatif yang menanti, dikarenakan prokrastinator lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Ferrari,

Johnson dan McCown (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.

Sedangkan *addiction* (adiktif) dapat didefinisikan sebagai suatu pola perilaku yang dapat meningkatkan resiko penyakit dan masalah personal serta masalah sosial. Perilaku adiktif biasanya dialami secara subjektif sebagai "*loss of control*" dimana perilaku terus muncul meskipun telah adanya usaha untuk menghentikan perilaku tersebut. Menurut Thombs (2008), terdapat tiga persepsi mengenai adiktif sebagai perilaku yang tidak bermoral, adiktif sebagai penyakit, dan adiktif sebagai perilaku maladaptif. Pada umumnya adiksi internet dikategorikan sebagai "kecanduan teknologi" (Griffiths, 2000). Menurut Young (1998), adiksi internet adalah ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan internet yang mengakibatkan kerusakan serius berbagai aspek kehidupan. 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.

Baik adiksi internet maupun prokrastinasi belajar sama-sama terjadi karena adanya kegagalan pengaturan diri, dimana hal tersebut juga merupakan ciri utama mahasiswa yang sedang berkembang. Keduanya juga diketahui menyebabkan kondisi emosi memburuk serta kemampuan akademik menurun. Melalui penelitian sebelumnya diketahui bahwa ada hubungan positif antara adiksi internet dengan prokrastinasi belajar, di mana jika tingkat adiksi internet meningkat maka prokrastinasi belajar juga akan ikut meningkat (Hayat et al., 2020). Para mahasiswa sering kali merasa kesulitan untuk mengendalikan kebiasaan adiksi internet mereka, sehingga mempengaruhi kualitas dan jumlah waktu yang mereka alokasikan untuk belajar. Dampak prokrastinasi belajar yang disebabkan oleh adiksi internet ini sangat signifikan. Banyak dari mereka mengalami penurunan prestasi akademik, stres yang meningkat, dan masalah kesehatan mental lainnya karena merasa tertekan oleh tumpukan tugas yang belum diselesaikan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Kurniawan (2017), menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara intensitas penggunaan internet dengan tingkat perilaku prokrastinasi belajar. Semakin tinggi intensitas penggunaan internet maka semakin tinggi juga tingkat perilaku prokrastinasi belajar pada mahasiswa. Penelitian lainnya yang dilakukan Gultom, dkk. (2018), menunjukkan adanya korelasi positif antara adiksi internet

dengan frekuensi prokrastinasi belajar. Semakin tinggi tingkat adiksi internet maka semakin tinggi juga frekuensi prokrastinasi belajar pada mahasiswa. Mahasiswa yang dituntut untuk menjadi individu yang mandiri selama berjalannya kegiatan belajar terkadang memiliki kendala. Rasa malas untuk mengerjakan tugas yang ditimbulkan dari penggunaan internet, bermain gadget, dan menonton film membuat mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi (Purnama & Muis, 2014; Fauziah, 2015). Dengan terdapat penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa adiksi internet dapat menjadi faktor risiko untuk prokrastinasi belajar. Namun, mayoritas penelitian tersebut lebih bersifat kualitatif atau menggunakan pendekatan teoritis. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam dan terperinci untuk menggambarkan secara kuantitatif bagaimana adiksi internet dapat mempengaruhi prokrastinasi belajar di kalangan pelajar.

Dengan demikian studi deskriptif kuantitatif tentang prokrastinasi belajar terhadap pelaku adiksi internet akan memberikan pemahaman yang lebih luas tentang fenomena ini, dengan mengidentifikasi pola perilaku prokrastinasi belajar, tingkat adiksi internet, dan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hubungan antara kedua variabel tersebut. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara adiksi internet dan prokrastinasi belajar, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna bagi para pendidik, konselor, dan praktisi dalam merancang intervensi yang efektif untuk membantu individu mengatasi prokrastinasi belajar yang terkait dengan adiksi internet, sehingga meningkatkan kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mereka.

2. KAJIAN TEORITIS

Istilah prokrastinasi pertama kali dikenalkan oleh Brown dan Holzman (1997), prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan kecenderungan yang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan. Ghufro dan Risnawati (2010) menyatakan seseorang yang memiliki kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang ditentukan, sering mengalami keterlambatan, menyalahgunakan sesuatu secara berlebihan, serta gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan dapat dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Sehingga prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk perilaku tidak efisien dalam menggunakan waktu dan terdapat kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi sebuah tugas.

Steel (2007), mengatakan prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu tersebut mengetahui bahwa perilaku menunda tersebut menjadi dampak yang buruk. Jadi prokrastinasi adalah suatu penundaan yang sukarela dilakukan oleh

seseorang terhadap tugas meskipun ia tahu bahwa perilaku tersebut akan berdampak buruk terhadap masa depan (Steel, 2010). Prokrastinasi yang terdapat dalam dunia pendidikan dikenal sebagai prokrastinasi belajar. Salomon dan Rothblum (1984) menjelaskan definisi prokrastinasi merupakan kegiatan yang menunda mengerjakan tugas secara disengaja sampai pada titik ketidaknyamanan subjektif. Prokrastinasi belajar adalah penundaan karena tidak mampu melakukan tugas secara optimal ketika mengerjakan tugas akademik akibat adanya tekanan psikis (Jiao et al. 2011). Dari berbagai penjelasan yang diatas prokrastinasi yang didefinisikan para ahli, peneliti menggunakan definisi yang dijelaskan oleh Solomon dan Rothblum (1984), yang menjabarkan bahwa prokrastinasi sebagai tindakan menunda mengerjakan tugas secara sengaja sampai pada titik ketidaknyamanan subjektif.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan tujuan untuk mengumpulkan dan menganalisa data numerik guna menggambarkan karakteristik ataupun distribusi dari prokrastinasi belajar akibat adiksi internet. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2021 psikologi Kampus V UNP Bukittinggi. Sedangkan untuk sampel sendiri di ambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah pemilihan unit sampling secara acak dalam segmen populasi yang mempunyai informasi paling banyak mengenai karakteristik yang diminati (Guarte & Barrios, 2006). Jumlah sampel mengambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi (Arikunto, 2006), berdasarkan kriteria pelaku adiksi internet oleh Young (1998). Di dalam kriteria pelaku adiksi ini subjek harus memenuhi setidaknya 5 dari 8 kriteria yang ada. Teknik sampling dipilih untuk memastikan bahwa sampel yang diperoleh bisa memberikan gambaran yang cukup baik tentang populasi.

Data dikumpulkan melalui *Procrastination Assessment Scale-Students I* (PASS 1) yang dikembangkan oleh Solomon dan Rothblum (1984), yang menggunakan skala model *Likert* dengan rentang nilai 4 poin dan memiliki 18 item yang disusun sesuai pengembangan 6 jenis *prokrastinasi* belajar (Dluha, 2016). Alasan peneliti menggunakan alat ukur tersebut adalah karena alat ukur ini dikembangkan untuk mengukur frekuensi kognitif dan perilaku prokrastinasi akademik dalam lingkup mahasiswa (Syamsud, 2016), dimana tujuan ini sesuai dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa. Item akan diuji adalah koefisien muatan faktor dari item. Dari keseluruhan item, terdapat dua item yang tidak signifikan yaitu item nomor 1 dan 4 yang tidak mencapai nilai koefisien >1.96 . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dari alat ukur prokrastinasi akademik terdapat 16 item yang signifikan. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil data penelitian dengan subjek 11 mahasiswa psikologi di kampus V Bukittinggi.

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Demografis

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	2	18.2	18.2	18.2
	perempuan	9	81.8	81.8	100.0
Total		11	100.0	100.0	

Berdasarkan data yang didapatkan pada tabel 1, dapat di lihat bahwa subjek laki-laki berjumlah 2 orang (18,2%) dan subjek perempuan berjumlah 9 orang (81,8%). Dengan demikian, subjek yang didapatkan dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
VAR00001	.353	11	.000	.649	11	.000
VAR00002	.318	11	.003	.795	11	.008
VAR00003	.323	11	.002	.843	11	.035
VAR00004	.346	11	.001	.774	11	.004
VAR00005	.401	11	.000	.625	11	.000
VAR00006	.353	11	.000	.649	11	.000
VAR00007	.409	11	.000	.627	11	.000
VAR00008	.385	11	.000	.724	11	.001
VAR00009	.401	11	.000	.625	11	.000
VAR00010	.318	11	.003	.795	11	.008
VAR00011	.332	11	.001	.756	11	.002
VAR00012	.210	11	.191	.896	11	.165
VAR00013	.232	11	.100	.822	11	.018
VAR00014	.401	11	.000	.625	11	.000
VAR00015	.353	11	.000	.649	11	.000
VAR00016	.385	11	.000	.724	11	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas menunjukkan bahwa data yang dimiliki berdistribusi tidak normal karena dari kedua hasil uji normalitas (uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji *Shapiro Wilk*) menunjukkan bahwa $p < 0,05$ dimana ini berarti data yang dimiliki berdistribusi tidak normal, sehingga membuat peneliti harus menggunakan uji statistik non-parametrik. Tes statistik non parametrik adalah suatu tes yang tidak memiliki isyarat mengenai parameter-parameter populasi yang menjadi induk sampel dalam penelitian. Tes ini tidak memerlukan pengukuran sekuat yang dituntut tes parametrik, sebagian besar tes non parametri kini menetapkan data dalam bentuk ordinal dan data nominal (Siegel, 1994).

Tabel 3. Data Frekuensi Per Item

		Statistics															
		item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11	item12	item13	item14	item15	item16
N	Valid	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		2.5455	3.0000	2.4545	2.8182	2.6364	2.5455	3.0000	2.0909	2.6364	3.0000	1.5455	2.8182	2.8182	2.3636	2.4545	2.9091
Std. Deviation		.52223	.63246	.93420	.60302	.50452	.52223	.44721	.53936	.50452	.63246	.68755	.98165	.75076	.50452	.52223	.53936
Minimum		2.00	2.00	1.00	2.00	2.00	2.00	2.00	1.00	2.00	2.00	1.00	1.00	2.00	2.00	2.00	2.00
Maximum		3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00

Dari tabel ini dapat dilihat bahwa nilai rata-rata tertinggi yang ditunjukkan oleh 11 orang partisipan berada pada item nomor 2, 7, dan 10 yang berada pada angka 3.00. Sedangkan rata-rata terendahnya berada pada item nomor 8 dengan nilai berada pada angka 2,0909. Dari tabel juga dapat dilihat bahwa standar deviasi terendah berada pada angka 0,44721 di item ke-7 dan standar deviasi terbesar berada pada item ke-12 di angka 0.98165, ini artinya variasi jawaban yang diberikan oleh subjek pada item ke-12 ini jauh lebih besar dibandingkan dengan variasi jawaban yang diberikan oleh subjek pada item ke-7. Standar deviasi ini mengukur seberapa jauh skor-skor yang diberikan subjek tersebar dari nilai rata-rata.

Tabel 4. Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Prokrastinasi Akademik	11	35	47	41.64	3.443
Valid N (listwise)	11				

Dari tabel ini kita dapat melihat bahwa nilai minimum untuk prokrastinasi belajar berada pada angka 35 sedangkan nilai maksimumnya berada pada angka 47. Lalu untuk nilai rata-rata (mean) prokrastinasi belajar ini adalah 41,64 dengan standar deviasi 3,443, yang menunjukkan seberapa jauh nilai-nilai dalam data tersebut tersebar di sekitar rata-rata.

Tabel 5. Sebaran Kategori positif-negatif perilaku prokrastinasi belajar pada pelaku adiksi internet

Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
>41	Positif melakukan prokrastinasi	7	63,6%
<41	Negatif melakukan prokrastinasi	4	36,4%
Total		11	100

Dari tabel ini dapat terlihat bahwa partisipan penelitian yang termasuk kedalam kategori positif melakukan prokrastinasi belajar berjumlah 7 (63,6%) subjek, dan jumlah subjek yang masuk kedalam kategori negatif melakukan prokrastinasi belajar berjumlah 4 (36,4%) subjek. Dari data ini kita dapat menyimpulkan bahwa lebih dari setengah jumlah subjek yang terindikasi sebagai mahasiswa dengan adiksi internet melakukan perilaku prokrastinasi belajar.

Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui apakah mahasiswa dengan adiksi internet melakukan prokrastinasi belajar. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hubungan yang positif dan signifikan antara adiksi internet dengan prokrastinasi belajar pada mahasiswa. Hasil

penelitian ini dapat terjadi dikarenakan terdapat dampak negatif dari penggunaan internet yang tidak terkontrol yang menyebabkan fokus belajar pada mahasiswa berkurang sehingga melakukan prokrastinasi belajar. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Hayat, Kojuri, dan Amini (2020), yang hasilnya terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan prokrastinasi belajar pada mahasiswa pada tingkat prokrastinasi belajar yang tinggi. Pada penelitian tersebut mendeskripsikan bahwa mahasiswa dengan adiksi internet yang tinggi berada pada sisi yang negatif seperti menggunakan internet yang berlebihan artinya mahasiswa dengan adiksi internet yang tinggi lebih beresiko mengalami prokrastinasi belajar.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu yang menginterpretasikan hasil yang terdapat hubungan antara adiksi internet dengan prokrastinasi belajar. Seperti penelitian yang dilakukan Zannah (2020), yang menemukan hasil adanya hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi belajar. Prokrastinasi belajar bisa terjadi disebabkan oleh dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan dan menyebabkan mahasiswa kurang fokus belajar. Gultom, Wardani, dan Fitrikasari (2018), juga menunjukkan terdapat hubungan yang positif serta signifikan antara adiksi internet dengan prokrastinasi belajar adalah sebesar 77,2% subjek memiliki tingkat adiksi internet rendah, 19,6% adiksi internet sedang, dan 3,2% adiksi internet tinggi. Dan 34,1% subjek memiliki frekuensi yang cukup tinggi, dan subjek merasa prokrastinasi menjadi masalah sebanyak 49,5%, keinginan untuk mengurangi prokrastinasi belajar sebanyak 82,9%, dan prevalensi prokrastinasi sebanyak 49,4%.

Amin (2019), mengatakan prokrastinasi belajar sering meningkat sejalan dengan meningkatnya waktu penggunaan internet. Penggunaan internet pada era digital dapat disebutkan bermasalah ketika pengguna internet tidak digunakan pada tempat dan waktu yang ditentukan. Chaplin (2011), juga berpendapat bahwa waktu merupakan suatu sifat kuantitatif dari penginderaan yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya. Mahasiswa yang mengalami adiksi internet akan berusaha memenuhi kebutuhan bermain dengan meningkatkan frekuensi atau lama waktu penggunaan internet. Sedangkan penelitian Melati (2015), menyatakan bahwa penggunaan media sosial bagi mahasiswa seperti sebagai hiburan, untuk berinteraksi dengan orang lain dan sumber informasi. Penggunaan internet secara berlebihan dapat menjadi faktor utama bagi masyarakat karena berdampak pada kegiatan-kegiatan seperti hubungan sosial, kegiatan akademik dan kesejahteraan emosional sehingga diperlukan kontrol dalam penggunaan internet (Goswami & Divya, 2016).

Prokrastinasi akademik memiliki dampak sistemik terhadap pelakunya, baik dari segi perilaku maupun emosional (Sandya & Ramadhani, 2021). Menurut Burka dan Yuen (2008),

prokrastinasi akademik dapat menyebabkan masalah internal, seperti rasa bersalah atau penyesalan. Rasa bersalah atau penyesalan yang terpendam dan menumpuk akibat prokrastinasi ini dapat mengakibatkan stres, depresi, bahkan gangguan psikosomatis atau kelainan jiwa. Mahasiswa yang sering menunda pekerjaan lebih rentan mengalami masalah-masalah tersebut.

Dampak prokrastinasi akademik pada mahasiswa mencakup pencapaian akademik yang tidak optimal, skripsi yang tak kunjung selesai, kelulusan yang tertunda bahkan terancam *drop out*, serta tertinggal dalam prestasi dibandingkan teman sebayanya (Sandya & Ramadhani, 2021). Prokrastinasi tidak hanya mempengaruhi tugas akademik, tetapi juga tingkat kelulusan. Mahasiswa yang sering menunda pekerjaan cenderung mengulangi kebiasaan tersebut. Kebiasaan prokrastinasi yang terus-menerus dikhawatirkan akan berlanjut saat mereka memasuki dunia kerja, yang pada akhirnya dapat menurunkan produktivitas kerja. Pendapat ini didukung oleh Ghufron dan Rini (2010) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sadar dan berulang dengan mengalihkan perhatian keaktivitas lain yang tidak relevan dengan tugas yang harus diselesaikan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara prokrastinasi belajar dengan adiksi internet pada mahasiswa psikologi kampus V Bukittinggi yang artinya semakin tinggi kecanduan internet maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi belajar pada mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah kecanduan internet maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi belajar. Salah satu faktor yang dapat membuat terjadi prokrastinasi belajar pada mahasiswa adalah adiksi internet.

Saran yang dapat peneliti ajukan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu, untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti tentang prokrastinasi belajar untuk mengembangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi belajar dengan adiksi internet. Selanjutnya peneliti menyarankan agar penelitian berikutnya mampu melibatkan lebih banyak partisipan dan juga perbedaan gender yang cukup seimbang agar interpretasi hasil dapat dilakukan secara lebih luas. Kemudian, bagi subjek penelitian yang menjadi bagian penelitian ini untuk dapat mengurangi intensitas penggunaan internet setiap harinya sebelum semakin berdampak lebih serius. Maka dari itu, subjek dapat meningkatkan waktunya dengan melakukan rutinitas yang lebih positif dengan mencari kesibukan lain seperti olahraga, membuat tugas lebih awal, dan lainnya. Kemudian melakukan waktu untuk online setiap hari dalam menggunakan internet.

DAFTAR REFERENSI

- Amini, Z. (2010). Kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik ditinjau dari locus of control. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pengantar praktik*. Rineka Cipta.
- Black, D. W., Belsare, G., & Schlosser, S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(12), 839–844.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.
- Dluha, M. S. (2016). Pengaruh perfeksionisme, achievement goal orientation, dan jenis kelamin terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Fakultas Psikologi).
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita, S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction—time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413–418.
- Guarte, J., & Barrios, E. (2006). Estimation under purposive sampling. *Communications in Statistics - Simulation and Computation*, 35, 277–284. <https://doi.org/10.1080/03610910600591610>
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 330–347.
- Hayat, A. A., Kojuri, J., & Amini, M. (2020). Academic procrastination of medical students: The role of internet addiction. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 8(2), 83–89. <https://doi.org/10.30476/jamp.2020.85000.1159>
- Kandell, J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 11–17. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.11>
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>
- 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. <https://doi.org/10.1080/10580530.2014.854097>
- Li, Y. Y., Sun, Y., Meng, S. Q., Bao, Y. P., Cheng, J. L., Chang, X. W., Ran, M. S., Sun, Y. K., Kosten, T., Strang, J., Lu, L., & Shi, J. (2021). Internet addiction increases in the general population during COVID-19: Evidence from China. *The American Journal on Addictions*, 30(4), 389–397. <https://doi.org/10.1111/ajad.13156>

- Machmuroch, D., Dewiratri, T., & Kartini. (2014). Hubungan antara kecanduan internet dengan depresi pada mahasiswa pengguna warnet di Kelurahan Jebres Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 3, 76–84.
- Purnama, S. S., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 682–692.
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202–213.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Syamsud, M. D. (2016). Pengaruh perfeksionisme, achievement goal orientation, dan jenis kelamin terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Fakultas Psikologi).
- Tülübaş, T., Karaköse, T., & Papadakis, S. (2023). A holistic investigation of the relationship between digital addiction and academic achievement among students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13, 2006–2034. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13100143>
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the Internet Addiction Test. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(4), 443–450.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, K. S. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*. Mary Ann Liebert.
- Young, K. S. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*.