



Problematic Internet Use Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik

Sarpiya Maulida¹ Miftahul Aula Sa'adah²
Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

¹Sarpiyamaulida16@gmail.com, ²miftahulaula@uin-antasari.ac.id

Article Info

Article history:

Received August 8th, 2023

Revised August 21st, 2023

Accepted Oktober 6th, 2023

Keyword: *internet use
problems to academic
procrastination*

ABSTRACT

This research aims to determine the contribution of internet use problems to academic procrastination. The hypothesis proposed is that there is a contribution from problematic internet use to academic procrastination. The subjects in this research were students of the Faculty of Ushuluddin and Humanities, totaling 217 respondents. The data collection technique uses purposive sampling. The data collection method used interviews, then continued with a scale in the form of a questionnaire and tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using the product moment correlation method using the statistical technique IBM SPSS version 22. The results of data analysis showed a correlation coefficient of 0.341 with $p=0.000$ ($p<0.05$) which means there is a significant contribution between the problem of internet use and academic procrastination. This means that the greater the value of problematic internet use, the greater the academic procrastination, and vice versa, the lower the value of problematic internet use, the lower the academic procrastination, so this hypothesis can be accepted (H_a).

Copyright © 2021 Jurnal IDEA.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Sarpiya Maulida

Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Jl. A yani no km 4,5, kebun Bungan Banjarmasin

Email: sarpiyamaulida16@gmail.com

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *problematic internet use* terhadap prokrastinasi akademik. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat kontribusi *problematic internet use* terhadap prokrastinasi akademik, subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang berjumlah 217 responden. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara kemudian dilanjutkan dengan skala dalam bentuk kuesioner dan di uji validitas dan reliabilitas. Analisis data yang dilakukan dengan metode korelasi product moment menggunakan teknik statistic IBM SPSS versi 22. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,341 dengan $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat kontribusi yang signifikan antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik yang artinya semakin besar nilai *problematic internet use* maka bertambah besar prokrastinasi akademik, dan begitu pula sebaliknya semakin rendah *problematic internet use*, semakin rendah pula prokrastinasi akademik, jadi hipotesis ini dapat diterima (H_a).

Kata Kunci : **Problematic Internet, Prokrastinasi Akademik.**

Pendahuluan

Seorang mahasiswa mempunyai tanggung jawab yang lebih dominan untuk menuntut ilmu dan mengakhiri tugas-tugasnya. Hal ini semestinya mahasiswa mempunyai kemampuan untuk mengarahkan bentuk tindakan yang ada dalam dirinya untuk ke hal yang positif, seperti membenahi diri untuk belajar, menuntaskan tugas-tugas perkuliahan yang wajib dituntaskan, dan harus bisa menyusun antara waktu kegiatan lain dan perkuliahan. Banyak mahasiswa yang terkadang lewat batas waktu mengumpulkan tugas, dan santai dengan aktivitas lain yang menyebabkan mahasiswa menunda tugas-tugas kuliahnya.

Permasalahan ini juga mengarah terhadap dampak psikologis maupun fisik seseorang yang melakukannya akibat dari keterlambatan menyelesaikan suatu tugas. Adapun jenis penundaan yang biasanya dilakukan oleh mahasiswa seperti tugas penyelesaian skripsi, tugas makalah berkelompok, tugas untuk menghadapi ujian pertengahan semester maupun akhir semester, tugas membaca jurnal, tugas administratif, dan kinerja akademik.

Menurut Ferari (dalam Ghufron & Risnawati, 2020) aspek yang dapat mempengaruhi penundaan tugas pada mahasiswa yaitu, Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kesenjangan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Faktor lain yang mempengaruhi menurut Bernart (dalam Jatikusumo, 2016) yaitu 1) kecemasan, yang menjadi daya tarik ketika bentrok dengan tugas-tugas yang dapat diselesaikan dengan rasa kecemasan yang tinggi, 2) penghinaan terhadap diri sendiri, yang selalu mengeluh akan diri sendiri ketika terjadinya sebuah kesalahan dan juga memiliki perasaan tidak berani salah, 3) rendahnya rasa ketidak nyamanan, sehingga seseorang kesulitan pada pekerjaan tugasnya dengan mengalihkan diri dari tugas-tugas yang dapat mengurangi rasa ketidak nyamanan dalam diri, 4) mencari kesenangan, saat seseorang mempunyai keinginan untuk mencari situasi yang nyaman, untuk terus bersenang-senang, 5) ketidak teraturan waktu, kesulitan untuk mengutamakan pekerjaan yang lebih penting dan yang kurang penting, 6) ketidak teraturan lingkungan, hal ini tempat tinggal yang tidak nyaman untuk ditempati, alat yang dibutuhkan tidak tersedia bahkan gangguan pada kawasan pekerjaan yang sulit untuk berkonsentrasi, 7) strategi yang lemah pada tugas, seseorang yang memiliki kecenderungan untuk kembali meletakkan tugasnya padahal sudah siap untuk mengerjakan karena tidak mengetahui dari mana harus mengawali tugas, 8) Perasaan tertekan dan kelelahan, hal ini semakin banyak tekanan dan semakin lemah sikap seseorang untuk memecahkan suatu masalah serta gaya hidup yang kurang baik.

Menurut Ghufron (2014) setiap seseorang melakukan penundaan dalam suatu tugas disebut prokrastinator dan seorang prokrastinator tidak memperdulikan apakah penundaan tersebut secara beralasan atau tidak. Sedangkan Burka dan Yuen (dalam Aditiantoro, 2019) menyatakan bahwa salah satu penyebab meningkatnya prokrastinasi akademik beberapa tahun terakhir adalah penggunaan internet bermasalah. Namun, dapat dikatakan bahwa internet juga menjadi kebutuhan utama pada mahasiswa baik akademik maupun non akademik, internet juga menjadikan alat yang mempermudah mahasiswa untuk mengakses pembelajaran, maupun materi dan memberikan manfaat bagi mahasiswa, seperti mencari bahan referensi, informasi, dan sebagainya. Akan tetapi jika seseorang yang mengakses internet terlalu banyak hingga mengalami permasalahan pada kesehatan, dan mengalami ketergantungan untuk berkeinginan selalu mengakses internet disebut *problematic internet use*.

Problematic internet use suatu persoalan kejiwaan atau (psikologi) yang tidak jarang dikaitkan dengan *internet addiction*, namun kedua konsep variabel ini memiliki pandangan yang jelas berlainan dengan pandangan yang menyatakan mengenai kecanduan internet (*internet addiction*). Kuss & Fernandez, (2016) *problematic internet use* adalah suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan penggunaan internet secara berlebihan dan tidak terkendali,

yang menyebabkan gangguan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, aktivitas, dan hubungan sosial. Hal ini tentu saja bertentangan dengan pencapaian tahap perkembangan mahasiswa dan justru akan menjadikan mereka tidak menyadari tanggungjawabnya sebagai mahasiswa, karena mereka keasyikan menghabiskan waktu untuk aktivitas di internet dari pada mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Adapun aspek dari *problematic internet use* yang dikemukakan Caplan sebagai berikut:

- a. Preferensi Interaksi Sosial Online (*POSI/Preference for Online Social Interaction*)
Seseorang yang lebih memilih menghindari berinteraksi sosial secara langsung dibandingkan berinteraksi sosial secara virtual atau online di internet.
- b. Regulasi Emosi (*Mood Regulation*)
Seseorang yang menganggap bahwa internet sebagai alat yang bisa meningkatkan perasaan senang atau mood.
- c. Regulasi Diri yang Kurang (*Deficient Self-Regulation*)
Seseorang yang tidak mampu dalam pengelolaan diri atau regulasi diri yang rendah seperti jumlah waktu di internet lebih banyak dari pada aktivitas mengerjakan tugas.
- d. Dampak Negatif (*Negative Outcomes*)
Seseorang yang sering merasa adanya rasa takut, kecemasan, kesedihan, depresi dan emosi yang di akibatkan oleh penggunaan internet yang banyak untuk aktivitas tidak ada kaitannya dengan tugas

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasi dengan analisis regresi linear sederhana. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora angkatan 2018-2022 dengan jumlah populasi 1.103. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 217 mahasiswa. Teknik Sampling atau teknik untuk pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, yaitu mengambil data secara mempertimbangkan ketentuan mahasiswa dari setiap angkatan dan jurusan di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dan mahasiswa pengguna internet setiap hari.

Skala prokrastinasi akademik yang disusun mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferari, (Putrid an Edwina, 2020) sebagai berikut:

- 1) Perilaku menunda untuk memulai atau menuntaskan tugas
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
- 3) Kesenjangan antara rencana dengan kesenjangan kinerja aktual, dan
- 4) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Penelitian ini adalah penelitian korelasi yaitu mencari signifikansi korelasi antara satu variable bebas yaitu *problematic internet use* dengan satu variable terikat yaitu prokrastinasi akademik, maka model analisis statistik yang tepat adalah Korelasi *product moment*. Penghitung analisis statistik ini dengan komputer dengan IBM SPSS versi 22.

Agar hasil analisis statistik tersebut dapat digeneralisasi dengan tepat dan benar maka perlu dipenuhi beberapa asumsi. Untuk itu data sebelum dianalisis dengan Product Moment terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas dan linieritas Hasil uji asumsi dengan program SPSS versi 22 diperoleh:

1. Uji normalitas diperoleh Kolmogorov-smirnov= 0,200 > 0,05 berarti variable *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik memberikan distribusi normal.

2. Hasil uji linieritas hubungan antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik diperoleh *deviation from linierity* $F = 0,176$ dengan signifikansi ($p > 0,05$) yang artinya linier.

Berikut hasil penelitian berupa hasil analisis stastik diskriptif dan uji hipotesis adapun hasil perhitungan analisis tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1
Diskripsi nilai Skala Prokrastinasi Akademik

No	Batas Nilai	Kategori	F	%
1.	$X < 43,5$	Rendah	29	13,4 %
2.	$44 \leq X < 65,5$	Sedang	179	82,5%%
3.	$66 \leq X$	Tinggi	9	4,1 %
Jumlah			217	100 %

Dari tabel 1 hasil analisis deskriptif data skala prokrastinasi akademik didapatkan bahwa subyek yang paling dominan dalam kategori sedang yaitu 82,5%, selanjutnya kategori rendah 13,4%, dan kategori tinggi 4,1%,

Tabel 2
Diskripsi nilai Skala Problematic Internet Use

No	Batas Nilai	Kategori	F	%
1	$X < 37,5$	Rendah	1	5%
2	$38 \leq X < 55,5$	Sedang	207	95,4%
3	$56 \leq X$	Tinggi	9	4,1%
Jumlah			217	100%

Berdasarkan table diatas hasil analisis deskriptif didapatkan bahwa subyek dominan menjawab kategori sedang yaitu 95,4%, selanjut kategori rendah 5%, dan kategori Tinggi 4,1.

Tabel 3
Correlations

	X	Y
Pearson Correlation	X	Y
Correlation Coefficient	1.000	-.341**
Sig. (2-tailed)	.	.000
N	217	217
Correlation Coefficient	-.341**	1.000
Sig. (2-tailed)	.000	.
N	217	217

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat menunjukkan nilai kesesuaian (r) antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik mempunyai hubungan yang sedang

senilai 0,341 dengan angka signifikan variabel senilai 0,000 ($p < 0,005$). Hal ini artinya Ha dinyatakan dapat diterima, korelasi kedua variabel adalah positif.

Berdasarkan pembahasan mengenai tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora. Analisis data, didapatkan hasil bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dengan kategori rendah sebesar 13,4%, berjumlah 29 mahasiswa, tingkat sedang sebesar 82,5% berjumlah 179 mahasiswa, dan tingkat tinggi sebesar 4,1% berjumlah 9 mahasiswa. Berdasarkan data tersebut maka tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora paling banyak didominasi pada tingkat sedang. Artinya dari keseluruhan responden memiliki perilaku prokrastinasi akademik paling banyak pada tingkat sedang.

Dalam pengambilan data nilai prokrastinasi akademik pada tingkat jenis kelamin memperoleh perbedaan nilai rata-rata dengan *problematic internet use*. Hal tersebut didapatkan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang menunjukkan hasil bahwa sebanyak 74 laki-laki dengan skor rata-rata 53,79, perempuan sebanyak 143 mahasiswa dengan skor rata-rata 50,76. Menurut data statistik menyatakan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibanding mahasiswa perempuan. Hal ini sejalan dan diperkuat oleh penelitian Nur Khoirun Nisa yang mengatakan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada subjek penelitiannya dikategorikan tinggi sejumlah 39 orang dengan persentase sebesar 53,4%.

Ketika individu memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada dirinya maka ia cenderung mengalami kesulitan dalam situasi mengatur waktunya untuk menuntaskan suatu tugas atau pekerjaannya. dalam penelitian ini dilakukan uji regresi linier sederhana, untuk mengetahui pengaruh *problematic internet use* terhadap prokrastinasi akademik. Hasil statistik menunjukkan sebesar 0,683 dengan membuktikan bahwa kontribusi *problematic internet use* terhadap prokrastinasi akademik adalah positif. Selanjutnya dalam uji ini terdapat proporsi varian prokrastinasi akademik dengan nilai R Squere 0,116. *Problematic internet use* memiliki angka yang koefisien regresi yang positif terhadap prokrastinasi akademik. Berarti bertambah besarnya nilai skor *problematic internet use* maka bertambah besar prokrastinasi akademik, dan semakin rendah skor *problematic internet use*, semakin rendah pula prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya dari Nurfadillah (2022) yang menemukan *Problematic Internet Use* hubungan yang positif dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pengguna Aktif Internet di Kota Bandung. Selanjutnya hasil penelitian dari Risqi (2018) menyebutkan bahwa *problematic internet use* memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Kesimpulan

Dari hasil analisis yang dilakukan tingkat *problematic internet use* dengan kategori rendah sebanyak 1 mahasiswa sebesar 5%, kategori sedang sebanyak 207 mahasiswa sebesar 95,4%, dan kategori tinggi sebanyak 9 mahasiswa sebesar 4,1%. Dari paparan tersebut bahwa dapat dikatakan kategori sedang pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Tingkat prokrastinasi akademik dengan kategori rendah sebanyak 29 mahasiswa sebesar 13,4%, kategori sedang sebanyak 179 mahasiswa sebesar 82,5%, dan kategori tinggi sebanyak 9 mahasiswa sebesar 4,1%. Dari paparan tersebut bahwa dapat dikatakan kategori sedang pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin. Berdasarkan hasil analisis ini dapat ditarik simpulan bahwa *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik mempunyai kontribusi yang signifikan dengan nilai yang diperoleh *sig* sebesar $0,000 < 0,05$. Adapun kontribusi ini juga dilihat dari nilai *R* sebesar 0,341. Dan kontribusi bersifat positif yang juga dibuktikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,683. Sehingga dari kedua variabel ini menerangkan berada pada tingkat sedang.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, jika tertarik melakukan penelitian lebih lanjut mengenai prokrastinasi akademik hendaknya menggunakan metode kualitatif agar lebih mendalam dan diharapkan menggunakan variabel selain *problematic internet use*, seperti motivasi intrinsik, kontrol diri, kecemasan, dan lain sebagainya, atau subjek dan tempat yang berbeda agar bisa memberikan kontribusi lain atau pengaruh pada prokrastinasi akademik. Mengenai subjek bisa menggunakan subjek Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi atau selain mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, siswa sekolah SMA atau mahasiswa lain diluar kampus UIN Antasari Banjarmasin.

Daftar Putaka

- Aditiantoro Muhammad, Ni Made Swasti Wulandari. Pengaruh Problematic Internet Use dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, *Jurnal Psikologi Udayana*, 2019.
- Djazari Moh, Diana Rahmawati, dan Mahendra Adhi Nugraha. Pengaruh Sikap Menghindari Risiko Sharing dan Knowledge Self-Efficacy terhadap Informal Knowledge Sharing pada Mahasiswa Fise UNY, *Jurnal Nominal*, Vol.2, No.2, 2013.
- Eka Mellyna Yan Fitri, Lucy Chairael. Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Gender Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa, *Jurnal Benefita*, Vol.4, No.1 Februari 2019.
- Ghufron M. Nur. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Regulasi Diri dalam Belajar, *Quality*, Vol.2, No.1, 2014.
- Ghufron M. Nur, Rini Risnawati S. *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2020.
- Gunawan Ce. Mahir Menguasai SPSS, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2020.
- Hanifah Hana Fauziah. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.2, No.2, Desember 2015.
- Hayani Siti. dkk, Kecanduan Internet dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi Unsyiah*, Vol.5, No.2, Juli 2022.

- Ismail Fajri. *Statistika Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-ilmu Sosial*, 1 Jakarta: Prenadamedia Group, 2018.
- Jannah Miftahul, Tamsil Muis. Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya, *Jurnal BK UNESA*, Vol.4, No. 3, 2014.
- Jatikusumo, Michael Rio, Skripsi. Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Studi Deskriptif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2016.
- Junita Yashinta, Dwi Hurriyati, Prolematic Internet Use digunakan Ketika Kesepian pada Remaja, *Jurnal Ilmiah Psyche*, Vol.14, No.1 Juli 2020.
- Khoirun Nur Nisa. Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan, *Journal of Psychological Perspective*, Vol.1, No.1, 2019.
- Kuss Daria J, Olatz Lopez Fernandez. Internet Addiction and Problematic Internet Use: A Systematic review of clinical research, *World J Psychiatry*, Vol. 6, No.1, 2016.
- Louise Emma Anderson, Eloisa Steen, Vasileios Stavropoulos, Internet Use and Problematic Internet Use: Asystematic review of longituidinal research trends in adolescence and emergent adulthood, *International Journal of Adolescence and Youth*, Vol.22, No.4, 2017.
- Mulawarman, *Problematika Penggunaan Internet (Konsep, Dampak, dan Strategi Penanganannya)*”, Jakarta: Kencana, 2020.
- Nurfadilah Novianti, Indri Utami Sumaryanti. Hubungan *Problematic Internet Use* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pengguna Aktif Internet di Kota Bandung, *Psychology Science*, Vol. 2, No.1, Tahun 2022.
- Putri Nike Isma, Triana Noor Edwina, Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa, *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, Vol.3, No.1, Maret, 2020.
- Risqi Annisa Anggunani, Budi Purwanto. Hubungan antara *Problematic Internet Use* dengan Prokrastinasi Akademik, *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, Vol.4, No.1, 2018.
- Suryani Lilis, *Peningkatan Komitmen Profesi Melalui Iklim Organisasi, Kepribadian dan Kepuasan Kerja Dosen* Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN), 2022.
- Widhi Esther Andangsari, Rani Agias Fitri, Problematic Internet Use Pada Remaja Pengguna Facabook di Jakarta Barat, *Jurnal Humaniora*, Vol.5, No.1, April 2014.