



## **HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN INTERNET ADDICTION DAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**Novita Dewi, Rida Yanna Primanita**

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

### **Abstrak**

Aktivitas yang menggunakan internet sudah menjadi aktivitas yang mengasyikkan bagi sebagian besar mahasiswa, aktivitas tersebut dapat menyebabkan mereka kecanduan internet yang bisa mengganggu aktivitas perkuliahan salah satunya penundaan dalam bidang akademik. Tujuan penelitian mengetahui korelasi antara kecenderungan internet addiction dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Riset ini merupakan riset kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Sampel diambil dari prodi DKV dan PTI dengan masa studi terlama dengan total 125 orang. Data diukur dengan skala internet addiction dan skala prokrastinasi akademik dengan analisis korelasi product moment yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecenderungan internet addiction dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan  $r = 0,443$  dan  $p = 0,00 < 0,05$ . Sebanyak 41,6 % subjek memiliki taraf kecenderungan internet addiction tinggi dan 44 % subjek berada pada taraf prokrastinasi akademik sedang.

**Kata Kunci:** Kecanduan Internet, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa.

### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa dibebankan dan dituntut untuk dapat memenuhi tugas-tugas perkuliahannya, faktanya mereka sering merasa malas dan tidak tepat waktu untuk mengerjakan tugas

tersebut. Perasaan dan perilaku tersebut muncul dari keadaan psikologis sehingga mendorong mahasiswa untuk menunda mengerjakan aktivitas akademik tersebut dan indikasi dari perilaku itu

\*Correspondence Address : [ndewi2068@gmail.com](mailto:ndewi2068@gmail.com)

DOI : 10.31604/jips.v10i3.2023.1031-1041

© 2023UM-Tapsel Press

dikatakan sebagai prokrastinasi akademik (Sari et al, 2021).

Pada dasarnya prokrastinasi akademik adalah kebiasaan buruk oleh mahasiswa. Tidak sedikit prokrastinasi akademik dapat menyebabkan kinerja akademik yang lebih rendah dan kegagalan kuliah. Prokrastinasi akademik tidak selalu memengaruhi kinerja akademik namun memengaruhi masalah kesehatan, gaya hidup, dan peluang akademik masa depan (Kandemir, 2014). Beberapa penelitian di Amerika Serikat menemukan bahwa 95% siswa menunda-nunda ketika memulai atau menyelesaikan tugas, lebih dari 70% melakukan prokrastinasi (Kartadinata, 2008). Menurut Solomon & Rothblum (1984), 30,1% siswa paling sering menunda tugas reading, 27,6% belajar demi ujian, 23% menghadiri rapat (kuliah), 10,6% tugas administrasi, dan 10,2% prestasi akademik umum.

Pangestuti (2009) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik dilakukan oleh individu untuk menghindari tugas yang diberikan yang membuatnya merasa tidak nyaman atau tidak senang terhadap tugas tersebut sehingga muncul perasaan takut gagal dalam menyelesaikannya maka Individu akan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan, salah satunya yaitu bermain *internet*, melalui *internet* pengguna dapat berkomunikasi dan bertukar informasi serta mendapat informasi melalui jejaring sosial yang mereka miliki di *smartphone* masing-masing. Hasil riset yang dilakukan PBB menemukan sebanyak 3,9 milyar orang adalah pengguna *internet* di dunia. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018, penggunaan internet juga relatif tinggi dimana setiap tahunnya meningkat di Indonesia. Pada tahun 2018, pengguna *internet* Indonesia menyumbang lebih dari setengah dari total penduduk, terhitung sekitar 64,8%

dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia. Dari tahun sebelumnya terjadi peningkatan, yakni pada tahun 2017 tercatat 54,68% dari jumlah penduduk Indonesia adalah pengguna *internet*. Kemudahan akses dan beragamnya fungsi yang tersedia di *internet* menyebabkan peningkatan jumlah pengguna dan durasi akses *internet*. Dari 2018 hingga awal 2019, pengguna *internet* di Indonesia meningkat hingga 10,12%, menurut Asosiasi Penyedia Layanan Internet. Mahasiswa menjadi salah satu pengguna internet terbanyak di Indonesia (Dian et al., 2020). Data dari APJII tahun 2018 menemukan bahwa mahasiswa yang sedang kuliah merupakan salah satu pengguna *internet* tertinggi dengan jumlah 92,6%. Hal ini dikarenakan mahasiswa dapat dengan mudah untuk akses *internet* ketika berada di lingkungan kampus. Young dan Rogers (1998) mengatakan bahwa mahasiswa merupakan komunitas resiko tertinggi kecenderungan *internet addiction* karena mereka memiliki waktu luang yang panjang tanpa adanya pengawasan dari orangtua ataupun keluarga. Kemudahan dalam mengakses fasilitas *internet* dalam bidang akademik yang bertujuan mendukung aktivitas akademik mahasiswa dan peningkatan popularitas serta frekuensi menggunakan *internet* menyebabkan munculnya kasus klinis yang menunjukkan bukti penyalahgunaan, yaitu kecenderungan *internet addiction* (Widiana, H.S., Retnowati, S & Hidayat, 2004). *Internet addiction* dapat dijelaskan dengan ketidakmampuan mengontrol menggunakan internet sehingga terjadi gangguan psikologis, sosial, akademik, dan pekerjaan (Shahnaz & Karim, 2014). Menurut Young (1996) adiksi internet ialah penggunaan internet yang berlebihan ditandai dengan gejala klinis kecanduan, terlepas dari dampak fisik atau psikologis pemakaiannya.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di lapangan seperti di kost atau kontrakan mahasiswa, peneliti menemukan bahwa ketika mahasiswa mendapatkan tugas atau pekerjaan akademik setelah perkuliahan selesai mereka tidak langsung mengerjakannya melainkan mereka bermain dengan *smartphone* atau gadgetnya masing-masing kemudian melakukan berbagai aktivitas mengakses internet seperti *chat*, menonton, telfonan dan berbagai aktivitas lainnya. Dan ketika peneliti menanyakan mengapa tidak segera mengerjakan tugas mereka menjawab malas untuk mengerjakan, waktu pengumpulan masih lama, tugas terlalu sulit dan butuh referensi dari teman untuk mengerjakannya atau melihat punya teman yang sudah selesai baru dikerjakan. Dan berdasarkan *survey* data awal oleh peneliti pada tanggal 13 Desember 2021 terhadap 40 orang mahasiswa Universitas Negeri Padang melalui *google form* didapatkan data bahwa sebanyak 85% mahasiswa mengakses internet lebih dari 6 jam perhari, mereka juga merasa bosan, gelisah, galau, tidak tenang, dan merasa kurang ketika tidak mengakses internet. Kemudian 60% mahasiswa merasa tidak senang ketika mendapat tugas atau pekerjaan akademik dari kampus, 72,5% mahasiswa menunda mengerjakan tugas atau pekerjaan akademik, dan 82,5% mahasiswa melakukan kegiatan mengakses internet ketika menghindari atau menunda tugas akademik. Serta hasil wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa prodi desain komunikasi visual dan prodi pendidikan teknik informatika mendapatkan hasil bahwa mereka melakukan penundaan terhadap tugas akademik bahkan banyak yang mengerjakan pada h-1 pengumpulan tugas tersebut, adapun kegiatan yang mereka lakukan ketika menunda tugas akademik yaitu mengakses media sosial, main *game*, dan ada yang nongkrong di pantai.

Berdasarkan penelitian Gultom, et al (2018) terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dan kebiasaan prokrastinasi akademik. Sejalan dengan Kandemir (2014) adiksi internet menjadi salah satu prediktor dari perilaku prokrastinasi akademik. Dari penjelasan tersebut peneliti tertarik melakukan riset mengenai "Hubungan antara kecenderungan *internet addiction* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang".

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang menekankan pada data numerikal (angka) kemudian dianalisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2013).

### **SUBJEK PENELITIAN**

Populasi merupakan objek/subjek dengan ciri yang dipilih peneliti untuk dipahami dan diambil kesimpulan pada akhir penelitian (Sugiyono, 2013). Berdasarkan pendapat tersebut, populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang. Sampel yaitu bagian dari populasi yang memiliki ciri khusus yang akan diteliti (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini sampel diambil dua program studi dengan masa studi terlama yaitu program studi desain komunikasi visual (DKV) dari bidang SOSHUM dan pendidikan teknik informatika (PTI) dari bidang SAINTEK serta menggunakan internet selama 6 jam perhari.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala. Skala merupakan alat estimasi yang digunakan dalam penelitian sebagai semacam perspektif untuk menilai pendeknya

jarak (interval) yang memberikan informasi kuantitatif (Sugiyono, 2013). Pada skala ini, nilai-nilai variabel tidak ditempatkan ke dalam kerangka numerik yang lebih akurat, efektif, dan terbuka (Sugiyono, 2013). Skala dirakit berdampingan, kemudian direduksi menjadi sejumlah indikator yang sesuai untuk mengukur skala setiap variabel, dan akhirnya menjadi item. Item skala penelitian yaitu item positif untuk menghindari stereotip dan bias respon. Pernyataan positif adalah pernyataan memihak objek penelitian (Azwar, 2012).

Skala untuk riset ini yakni skala *internet addiction* dan prokrastinasi akademik.

1. Skala *internet addiction*

Skala *internet addiction* dan prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dengan model *likert* dengan 4 pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), tidak setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Griffiths (2015) dan Ferrari, et al (1995).

Tabel 1. Daftar Skor Jawaban Aitem

Alternative Jawaban	Favorable	unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian sebanyak 125 orang dengan mempertimbangkan kriteria ketetapan dari peneliti sebelumnya, yaitu mahasiswa Universitas Negeri Padang dari program studi desain komunikasi visual dan

pendidikan teknik informatika dan menggunakan internet 6 jam perhari. Setiap subjek diminta untuk mengisi kuesioner penelitian dengan penyebaran kuisisioner secara langsung kepada subjek dengan model skala likert dengan dua jenis skala penelitian, yaitu skala *internet addiction* dan prokrastinasi akademik.

Analisis Data

1. Uji Normalitas

Pada penelitian ini uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* dengan tujuan untuk mengetahui data yang didapatkan berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas skala prokrastinasi akademik dan kecenderungan *internet addiction* pada tabel berikut.

Tabel 2. Uji Normalitas Skala Penelitian

No	Variabel	SD	Mean	K-SZ	P	Keterangan
1	Prokrastinasi akademik	5,84	47,13	1,34	0,053	Normal
2	<i>Internet addiction</i>	9,57	71,69	1,14	0,148	Normal

Pada tabel di atas diperoleh skala prokrastinasi akademik K-SZ yaitu 1,34 dengan nilai P 0,053 ( $P > 0,05$ ), dan skala kecenderungan internet addiction mendapatkan skor K-SZ yaitu 1,14 dengan nilai P 0,148 ( $P > 0,05$ ). Dari nilai P kedua skala tersebut dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal berdasarkan nilai P yang diperoleh.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bermaksud untuk melihat sejajar atau tidaknya antarvariabel yang dilihat dari nilai significant deviation from linearity

Significant deviation from linearity menunjukkan nilai linearitas

pada prokrastinasi akademik dan kecenderungan internet addiction pada mahasiswa UNP adalah sebesar dengan  $p = 0,053 > 0,05$  ( $p > 0,05$ ) dan nilai  $F =$

34,703. Maka kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan linear.

**Data aspek prokrastinasi akademik**

No	Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
1	Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas	4	16	<b>10</b>	2	7	14	<b>9,81</b>	1,354
2	Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	5	20	<b>12,5</b>	2,5	7	17	<b>12,99</b>	2,131
3	Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	5	20	<b>12,5</b>	2,5	6	17	<b>13,02</b>	2,164
4	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	4	16	<b>10</b>	2	5	16	<b>11,30</b>	2,099

**Data aspek internet addiction**

No	Aspek	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
1	<i>Saliency</i>	4	16	<b>10</b>	2	6	16	<b>10,82</b>	1,947
2	<i>Mood modification</i>	2	8	<b>5</b>	1	3	8	<b>6,71</b>	1,262
3	<i>Tolerance</i>	4	16	<b>10</b>	2	5	16	<b>10,58</b>	1,980
4	<i>Withdrawal Symptoms</i>	3	12	<b>7,5</b>	1,5	3	12	<b>7,58</b>	1,792
5	<i>Problem and Conflict</i>	3	12	<b>7,5</b>	1,5	3	11	<b>7,61</b>	1,896
6	<i>Relapse</i>	4	16	<b>10</b>	2	4	16	<b>11,31</b>	2,187
7	<i>Lost of Control</i>	4	16	<b>10</b>	2	5	16	<b>11,31</b>	1,969
8	<i>Denial and Concealment</i>	2	8	<b>5</b>	1	2	8	<b>5,75</b>	2,011

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini memiliki subjek 125 orang mahasiswa dengan masa studi

terlama di UNP yaitu 78 mahasiswa dari program studi desain komunikasi visual dan 47 mahasiswa dari program studi pendidikan teknik informatika. Berdasarkan uji korelasi memperoleh hasil bahwa  $H_a$  dalam penelitian ini diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya semakin tinggi kecenderungan internet addiction maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penggunaan internet pada mahasiswa berpotensi paling besar menyebabkan adiksi internet dalam penelitian yang dilakukan oleh Putri (2012). Dan salah satu pengguna internet terbanyak di Indonesia ialah mahasiswa (Dian et al., 2020).

Pada variabel prokrastinasi akademik ditemukan bahwa mahasiswa dengan masa studi terlama di Universitas Negeri Padang memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sedang. Hal tersebut memperlihatkan bahwasanya sebagian besar atau mayoritas subjek penelitian mempunyai penundaan yang cenderung cukup tinggi dalam akademiknya. Penundaan dalam bidang akademik dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat dilihat dari fisik mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik sering kurang tidur karena padatnya kegiatan kampus maupun kegiatan diluar kampus sehingga menyebabkan mahasiswa mengantuk, kelelahan dan letih sehingga mahasiswa memilih untuk istirahat maupun bermain gadget daripada melakukan tugas akademik, ketidakpahaman tentang tugas akademik yang diberikan sehingga materi yang diberikan tidak dikuasai, rendahnya minat dan motivasi, kesenjangan waktu, dan suasana hati yang berubah-ubah. Kemudian faktor eksternal yaitu sulitnya tugas yang diberikan dosen, kesulitan dalam mencari sumber tugas, dan sarana yang terbatas (Fauziah, 2015). Nilai rata-rata prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang lebih tinggi daripada nilai rata-rata

populasi pada umumnya. Sejalan dengan hasil penelitian Muyana (2018) memperoleh hasil bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik pada tahap sedang hingga tinggi. Jika sebagian besar atau mayoritas subjek penelitian berada pada kategori sedang maka perilaku ini dapat ditemukan pada subjek namun frekuensi perilaku ini tidak separah ketika subjek berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi.

Pada aspek prokrastinasi akademik juga didapatkan bahwa tiga dari empat aspeknya memiliki nilai rata-rata empirik lebih tinggi. Artinya mahasiswa lebih memilih untuk tidak mempertimbangkan keterbatasan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, mahasiswa merasa sulit menyelesaikan sesuatu atau bekerja sesuai batas waktu yang diberikan. Namun mahasiswa memiliki perilaku maupun aktivitas penundaan dalam bidang akademik yang cenderung rendah, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya mahasiswa memiliki kebiasaan yang cukup baik dalam memanfaatkan waktu dan menyelesaikan suatu pekerjaan meskipun merasa tidak nyaman sehingga menyebabkan perasaan takut gagal menyelesaikannya (Pangestuti, 2009).

Pada variabel kecenderungan internet addiction ditemukan data bahwa mahasiswa program studi desain komunikasi visual dan pendidikan teknik informatika Universitas Negeri Padang berada pada kategori tinggi. Artinya mahasiswa dalam penelitian ini mengalami kecenderungan kecanduan dalam mengakses internet. Penelitian ini juga mendapatkan nilai rata-rata kecenderungan internet addiction pada mahasiswa Universitas Negeri Padang lebih tinggi daripada populasi pada umumnya. Jadi sebagian besar mahasiswa UNP yang memiliki masa studi terlama yang telah diteliti memiliki kecenderungan berinteraksi atau

mengakses internet yang tinggi. Didukung oleh penelitian Putri (2012) bahwa penggunaan internet oleh mahasiswa memiliki potensi terbesar untuk menyebabkan kecanduan internet. Salah satu pengguna internet terbanyak di Indonesia ialah mahasiswa (Dian et al., 2020). Persyaratan perkuliahan untuk menggunakan media internet sebagai alat untuk menyelesaikan tugas-tugas yang mengarahkan mahasiswa untuk menggunakan internet dalam aktivitas sehari-hari (Astin Sokang, 2016). Data dari APJII tahun 2018 menemukan bahwa mahasiswa yang sedang kuliah merupakan salah satu pengguna internet tertinggi dengan jumlah 92,6%. Hal ini dikarenakan mahasiswa dapat dengan mudah untuk mendapatkan akses internet ketika berada di lingkungan kampus. Sebagian besar mahasiswa menggunakan internet sebagai alternatif untuk berinteraksi dan mendapatkan informasi (Bashir & Shafique, 2008). Erizka, Nadjmir, dan Usman (2016) mengemukakan 86% penggunaan internet di lingkungan pendidikan tidak berdampak positif pada kinerja akademik. Karena ini berkaitan dengan jumlah informasi dan peralatan yang tersedia, internet dapat mengalihkan perhatian siswa dari tujuan pembelajaran mereka.

Dapat dilihat pada beberapa aspeknya, yaitu aspek salience dimana mean empiriknya lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa subjek lebih mengutamakan pemakaian internet sebagai suatu kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan condong untuk mempengaruhi pikiran, perasaan dan perilaku bahkan saat individu tidak sedang mengakses internet serta mendambakan waktu selanjutnya untuk mengakses internet dan berinteraksi dengan individu lainnya. Sehingga prokrastinator lebih memilih untuk tetap melakukan aktivitas internet dan cenderung melakukan penundaan bila

ada tugas akademik hingga akhir waktu. Subjek yang mengalami kecenderungan internet memiliki Mood modification yang menunjukkan bahwa setelah subjek mengakses internet, subjek mengalami perubahan emosi atau suasana hati atau dapat ditarik kesimpulan bahwasanya mengakses internet merupakan strategi koping bagi subjek. Subjek dalam penelitian ini memiliki perubahan suasana hati yang tinggi hal ini menunjukkan subjek memiliki kepuasan tertentu ketika berhasil terhubung dengan internet sehingga seorang prokrastinator melakukan penundaan sampai merasa puas ketika mengakses internet lalu mengerjakan tugas akademiknya. Kemudian subjek pada penelitian ini memiliki tolerance tinggi, dimana dapat diartikan bahwa subjek mengalami proses peningkatan intensitas pengaksesan internet untuk efek perubahan suasana hati (mood), jadi prokrastinator menginginkan durasi lebih lama saat mengakses internet hingga mencapai efek perubahan mood sehingga terjadi penundaan dalam mengerjakan tugas akademik sampai moodnya kembali membaik atau saat subjek merasa belum muncul mood yang baik maka akan mengabaikan atau menunda tugas sampai timbulnya mood yang baik, sehingga memiliki semangat kembali saat mengerjakan tugas-tugas kuliah.

Semua hal yang berkaitan dengan fisik dan psikis timbul dari dalam diri individu. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Habut et al (2021) bahwa salience, mood modification, dan tolerance merupakan beberapa gejala yang timbul pada individu yang mengalami adiksi internet. Van Rooij & Prause (2014) mengemukakan bahwa kemampuan mengelola suasana hati telah ditandai sebagai bagian dari kecanduan perilaku. Ketika individu memiliki mood modification yang tinggi sebagai bentuk gejala kecanduan internet dan menggunakan internet

sebagai salah satu strategi koping untuk mengubah keadaan emosional, dimana strategi koping yang salah ini menjadi salah satu penyebab munculnya konflik yang dialami individu yang memiliki kecenderungan internet addiction. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *problem and conflict* yang dimiliki subjek tinggi, artinya subjek mengalami gangguan fisik, psikologis dan konflik dengan orang-orang disekitar, diri sendiri, dan kehidupan sosial akibat penggunaan internet secara berlebihan. Subjek yang kecanduan internet memiliki konflik salah satunya dengan dirinya sendiri dimana ketika sudah kecenderungan dengan internet subjek menolak mengerjakan tugas akademik yang telah diberikan yang mana subjek tersebut sadar dengan akibat yang dilakukannya atau adanya rasa malas yang timbul dari dalam diri subjek karena kurang motivasi sehingga sulit memulai untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah dan lebih memilih untuk bermain internet. Konflik mengacu pada pertentangan antara pecandu dengan individu disekitarnya maupun dengan diri individu sendiri yang diasosiasikan dengan aktivitas tertentu (Šmahel et al., 2009).

Withdrawal Symptoms efek fisik seperti gemetar, perubahan suasana hati, mudah tersinggung dan sebagainya yang dialami individu ketika akses internet dikurangi atau dihentikan. Pada aspek ini subjek memiliki kategori yang tinggi dibanding prediksa peneliti. Individu yang marah, sedih, murung ketika akses internet dikurangi atau dihentikan akan melakukan berbagai penundaan berbagai aktivitasnya salah satunya penundaan dalam tugas akademiknya. Individu dengan gejala penarikan diri tinggi biasanya memiliki keadaan emosional yang negatif seperti kegelisahan, kemarahan, kemurungan, kesedihan, kecemasan dan merasa tegang ketika tidak menggunakan internet (Kaptsis et al., 2016).

Selanjutnya aspek Relapse memiliki mean empirik yang lebih tinggi artinya subjek memiliki kecenderungan untuk terus menerus dalam menggunakan internet. Didukung oleh penelitian Young & De Abreu (2011) mengatakan bahwa keinginan mencoba untuk berhenti selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, atau bertahun-tahun dari menggunakan internet namun mereka justru kembali menggunakannya. Seorang prokrastinator menyengaja tidak segera melakukan tugasnya dan lebih memilih menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti mengakses internet sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Mean empirik pada aspek Loss of Control lebih tinggi dari mean hipotetik, dapat diartikan bahwa subjek mengalami kehilangan kendali atas perilaku mereka ketika kecanduan internet yang menyebabkan konsekuensi psikososial, konsekuensi dalam pekerjaan, sekolah, relasi, dan suasana hati yang depresif serta menghabiskan banyak waktu untuk mengakses internet hingga malam hari yang membuat subjek menjadi lupa waktu (Kuss, 2014). Ketika waktu subjek banyak tersita pada pemakaian internet maka subjek sering kali tertinggal dalam memenuhi tenggat waktu dalam penyelesaian tugas dan aktivitas akademik. Jadi loss of control merupakan faktor penting dalam memprediksi kecanduan (Matsumoto, 2018). Semakin tinggi kehilangan kendali diri yang subjek alami semakin rendah kemampuan mereka dalam mengontrol penggunaan internet.

Aspek terakhir yaitu Denial and Concealment memiliki mean empirik lebih tinggi dari mean hipotetik, artinya subjek menyembunyikan dari orangtua mereka dan orang lain bahwa mereka

memiliki masalah dan tidak dapat mengatasi kecanduan mereka sendiri. Ketika subjek tidak dapat mengatasi masalah kecanduan mereka sendiri dan disisi lain mereka juga dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas akademik bahkan sampai terjadinya penumpukan tugas seperti tugas individu atau tugas kelompok membuat subjek bingung tugas mana yang harus didahulukan yang pada akhirnya tugas dikerjakan jika sudah mendekati waktu pengumpulan yang diberikan dosen. Kuss & Griffiths (2014) melakukan wawancara terhadap pecandu internet, hasilnya mengatakan bahwa mereka cenderung menyembunyikan perilaku kecanduan terhadap internet dari lingkungannya.

Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan didapatkan bahwasanya terdapat hubungan yang positif secara signifikan antara kecenderungan internet addiction dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Sehingga dapat diartikan bahwa kecenderungan internet addiction dapat berpengaruh terhadap penundaan dibidang akademik atau dengan kata lain penggunaan internet secara berlebihan dapat mempengaruhi kinerja akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian mengenai hubungan kecenderungan internet addiction dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang simpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa Universitas Negeri Padang memiliki kecenderungan internet addiction pada taraf tinggi.
2. Mahasiswa Universitas Negeri Padang memiliki prokrastinasi akademik pada taraf sedang.
3. Terdapat hubungan yang positif secara signifikan kecenderungan internet

addiction dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Artinya semakin tinggi kecenderungan internet addiction pada mahasiswa Universitas Negeri Padang, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Negeri Padang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Astin Sokang, Y. (2016). Mahasiswa dan internet: Dua sisi mata uang? *Problematic internet use pada mahasiswa. Jurnal Psikologi*, 43,(2).

Amna, Z., Faradina, S., & Mufidah, R. (2020). Gambaran kecenderungan adiksi pengguna ponsel cerdas pada mahasiswa. *Jurnal psikologi unsyiah*, 3(2). ISSN: 2614-6428.

Anggawijaya, S. (2013). Hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik. *Calypra: Jurnal ilmiah mahasiswa universitas surabaya*, 2(2).

APJII. (2018). Infografis penetrasi dan perilaku pengguna internet indonesia: Survey 2018. Asosiasi penyedia jasa internet Indonesia. <https://apjii.or.id/content/read/39/410/Hasil-Survei-Penetrasi-dan-Perilaku-Pengguna-Internet-Indonesia-2018>

Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Bashir, S., & Shafique, F. (2008). Library cooperation view project financial literacy view project. <https://www.researchgate.net/publication/236173136>

Catrunada L. (2008). Perbedaan kecenderungan prokrastinasi tugas skripsi berdasarkan tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Jakarta: Fakultas Psikologi Gunadarma. Diakses tanggal 9 November 2009 Dari <http://library.gunadarma.ac.id/index.php?appid=penulisan&sub=detail&npm=10503104&jenis=s1fpsi>

Erizka, R., Nadjmir., & Usman, E. (2016). Hubungan kejadian internet addiction dengan

prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas andalas. *Jurnal kesehatan andalas*, 5(3), 625-629.

Dian, C., Sari, R., & Soetjningsih, C. (2020). Subjective well-being dan perilaku kecanduan online games pada mahasiswa. *Jurnal spirit*, 1(1), 84-98. <http://dx.doi.org/10.30738/spirits.v1i1.8537>.

Fauziah, H. H. (2016). Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan djati bandung. *Psymphatic: Jurnal ilmiah psikologi*, 2(2), 123-132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McGown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York: Plenum press. ISBN 978-1-4899-0227-6 (eBook).

Griffiths, M. (1996). 'Behavioural addictions: an issue for everybody?'. *Journal of workplace learning*, 8(3), 19-25.

Griffiths, M. (2008). *Internet and video game addiction*. Academic press. doi: 10.1016/B978-012373625-3.50010-3.

Young, K., et al. (2000). Cyber-disorders: The mental health concern for the new millennium. Paper published in *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 475-479.

Yusuf, A. (2014). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, & gabungan*. Prenadamedia Group.

Julyanti, M., & Aisyah, S. (2015). Hubungan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi tugas sekolah pada remaja pengguna warnet di kecamatan medan kota. *Jurnal diversita*, 1(2).

Kartadinata, I. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima indonesia psychological journal*, 23(2), 109-119.

Griffiths, M., & Kuss, D. J. (2015). *Internet addiction in psychotherapy*. Basingtoke: Palgrave macmillan. doi: 10.1057/9781137465078.0003.

Gultom, S. A., Wardani, N. D., Fitrikasari, A., & Dewi Wardani, N. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal kedokteran diponegoro*, 7(1), 330-347.

<https://doi.org/http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico>

Reuter, M., & Montag, C. (2015). *Internet addiction neuroscientific approaches and therapeutical implication including smartphone addiction*. German: Springer international publishing switzerland.

Rizvi, A., Prawitasari, J.E., Soetjipto, H.P. (1997). Pusat kendali dan efikasi diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikologika*, (3), 51-67

Saleem, M., & Owaisi, A. M. (2015). *Internet Addiction: It's impact on Procrastination of Higher Learning*. The Sindh University Journal of Education, 44(2), 205-30

Sari, R. E., & Nugroho, A. Y. F. (2021). Pelatihan problem focused coping untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *SOSIOHUMANIORA*, 7(1).

Shahnaz, I., & Karim, A. K. M. R. (2014). The impact of internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*, 2(9), 273-284. <https://doi.org/10.13189/ujp.2014.020902>

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

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

Widiana, H.S., Retnowati, S & Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan Internet. *Humanitas. Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 6-16.

Winarsunu, T. (2009). *statistik dalam penelitian psikologi & pendidikan*. UMM Press.

Young, K. S., & Abreu, C. N. (2011). *Internet Addiction A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. New Jersey: Wile & Son, Inc.

Young, K. S. (1996). Internet addiction : The emergence of a new clinical disorder. *Cyber psychology and behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (1998). *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*. *CyberPsychology & Behavior*, 1 (3), 237-244. doi:

**Novita Dewi, Rida Yanna Primanita**

*Hubungan Antara Kecenderungan Internet Addiction Dan Prokrastinasi Akademik Pada.....(Hal 1031-1041)*

<https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.

<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.1998.1.237>