

**PENGARUH *PROBLEMATIC INTERNET USE* TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
HKBP NOMMENSEN MEDAN**

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan
Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Dan
Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal :
30 Agustus 2024

MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN
DEKAN,



Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi, Psikolog

DEWAN PENGUJI

1. Freddy Butar-butar, M.Psi, Psikolog
2. Hotpascaman Simbolon, M.Psi, Psikolog

TANDA TANGAN

Two handwritten signatures in black ink are shown. The top signature is more stylized and appears to be "Freddy". The bottom signature is also stylized and appears to be "Hotpascaman".

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada lingkungan akademik, mahasiswa memiliki beberapa kewajiban akademik yang perlu dipenuhi seperti mengerjakan tugas, belajar untuk ujian, menyusun makalah, dan menghadiri kelas. Namun, karena ada satu dan lain alasan, penyelesaian tugas-tugas ini sering ditunda tanpa tujuan yang jelas (Ozer *et al.*, 2009). Pada penelitian yang dilakukan oleh Reza (2015), ditemukan bahwa mahasiswa melakukan penundaan terhadap tugas dan menyelesaikan tugas tersebut mendekati batas waktu pengumpulan yang menyebabkan tugas diselesaikan dengan tergesa-gesa bahkan mengalami keterlambatan dalam pengumpulannya. Kecenderungan menunda-nunda tugas dapat disebabkan oleh adanya kesenjangan antara niat dengan kenyataan, hal ini sering kali dialami oleh mahasiswa. Fatmahendra (2018) menemukan bahwa mahasiswa memiliki niat untuk mengerjakan tugas di awal waktu atau belajar untuk mempersiapkan ujian di awal waktu namun pada akhirnya mereka melakukan rencana tersebut di waktu yang mendekati batas tenggat waktu atau tepat sebelum ujian. Tugas yang diselesaikan dengan tergesa-gesa akan memengaruhi kualitas tugas dan hasil prestasi akademik mahasiswa karena tugas terselesaikan dengan kurang maksimal.

Internet memiliki peranan penting dalam lingkungan akademik jika digunakan dengan cara yang tepat dan sesuai dengan tujuannya yaitu sebagai sumber belajar dan mengajar (Odaci, 2011). Hia dan Ginting (2019), mengemukakan dalam penelitiannya bahwa internet sangat menguntungkan bagi

mahasiswa karena dapat memudahkan mereka dalam mendapatkan informasi tambahan mengenai bahan kuliah dan referensi untuk tugas kuliah karena internet mudah diakses dan dapat menghemat waktu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Selain manfaat yang didapat, internet juga dapat memberikan dampak buruk jika tidak digunakan secara bijak. Young (2004) mengemukakan bahwa penggunaan internet secara berlebihan dapat menimbulkan konsekuensi yang negatif. Penggunaan internet yang menyebabkan masalah atau konsekuensi negatif merujuk pada istilah *problematic internet use*.

Pada penelitian Yunelti *et al.*, (2013), dimana berdasarkan observasi dan wawancara ditemukan bahwa mahasiswa cenderung mengakses situs lain yang tidak berhubungan dengan perkuliahan ketika sedang mencari informasi terkait perkuliahan sehingga menyebabkan waktu yang dimiliki mahasiswa menjadi tersita karena mengakses situs yang tidak berhubungan dengan perkuliahan. Hal itu menyebabkan tugas-tugas akademik mahasiswa tidak dapat terselesaikan tepat waktu (Yunelti *et al.*, 2013), sedangkan disisi lain adanya internet diharapkan dapat membantu mahasiswa menyelesaikan tugas tepat waktu. Dampak akibat penggunaan internet berlebih menimbulkan masalah pada akademik seperti tersitanya waktu untuk belajar, motivasi untuk belajar menurun, tugas menjadi terbengkalai, melupakan tugas, bolos kuliah, dan menurunnya indeks prestasi (Widiana *et al.*, 2004).

Ditemukan beberapa penelitian mengenai *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Anggunani dan Purwanto (2018) terhadap mahasiswa di Jogja, ditemukan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik dimana tingginya tingkat *problematic internet use* membuat tingkat prokrastinasi akademik juga tinggi. Namun, hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Odaci (2011) pada mahasiswa di Turki. Odaci (2011) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang ditemukan lebih banyak dilakukan oleh mahasiswa selama masa akademik berlangsung (Amin, 2019). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa kurang dapat memanfaatkan waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas, sehingga kualitas tugas yang dihasilkan kurang bagus dan nilai yang didapatkan buruk (Fatmahendra, 2018). Gultom *et al.*, (2018) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif seperti penurunan nilai akademik serta kegagalan dalam perkuliahan. Terjadinya prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adiksi internet, rendahnya *self-efficacy*, manajemen waktu yang buruk, rendahnya motivasi, dan stres merupakan penyebab terjadinya prokrastinasi akademik (Amin, 2019). Burka dan Yuen (2008) menyatakan bahwa internet merupakan penyebab yang paling kuat terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik tidak lepas dari kegagalan regulasi diri individu seperti fokus yang terganggu, organisasi yang buruk, rendahnya motivasi berprestasi, dan adanya kesenjangan antara rencana dan realita. Prokrastinator cenderung memiliki organisasi yang buruk karena tidak dapat mengelola fokusnya yang terganggu karena hal yang lebih menyenangkan. Motivasi berprestasi yang rendah membuat prokrastinator tidak berhasil menjalankan rencana yang sudah disusun sebelumnya karena tidak memiliki motivasi. Hal ini menyebabkan adanya kesenjangan antara rencana dan realita yang dilakukan (Steel, 2007).

Steel dan Klingsieck (2015) menambahkan bahwa secara spesifik, prokrastinator nampak memiliki kekurangan dalam strategi manajemen waktu, mudah terdistraksi oleh kesempatan yang atraktif, dan memiliki strategi belajar yang lemah. Prokrastinasi akademik dapat berdampak buruk pada pencapaian dan kesejahteraan subjektif siswa, seperti menghasilkan stres dan penyesalan.

Knaus (2010) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dilakukan karena individu menghindari ketegangan berkaitan dengan ketidaksukaan dalam aktivitas akademik. Saat seseorang tidak suka melakukan suatu pekerjaan, ia akan cenderung mengesampingkannya, dengan cara menunda untuk memulai pekerjaan atau menunda untuk menyelesaikan pekerjaan. Hal ini menyebabkan seseorang tidak melakukan tugasnya hingga terus menerus mengulang perilaku menunda pekerjaan. Perilaku penundaan ini tidak lepas dari pandangan individu terhadap kemampuan dirinya yang mereka percayai mampu bekerja di bawah tekanan. Hal ini seringkali menjadi penyebab prokrastinasi akademik yang membuat mereka menunda-nunda pekerjaan hingga menumpuk.

McCown (1995) mengindikasikan prokrastinasi dengan menghindari tugas untuk meredakan kecemasan yang merupakan respon umum terhadap tugas yang ada karena keengganan mengerjakan tugas atau ketakutan akan kegagalan. Prokrastinator yang berusaha menghindari ketegangan berusaha untuk mencari hiburan yang dapat meredakan ketegangan atau bahkan kecemasannya, salah satunya melalui internet.

Hal ini selaras dengan penelitian Lavoie dan Pychyl (2001) yang menyatakan bahwa internet dianggap sebagai hiburan dan berhubungan positif dengan menghilangkan rasa stres yang dirasakan seseorang. Penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa menghilangkan rasa stres adalah motivasi yang menonjol untuk menghindari tugas.

Davis (2001) menyatakan bahwa individu yang tidak bisa mengontrol penggunaan internetnya cenderung menggunakan internet dengan durasi yang terlalu lama dan tanpa alasan yang jelas sehingga mengakibatkan penundaan tugas yang tidak realistis. Diomidious *et al.*, (2016) menambahkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan memburuknya hubungan dengan teman dan keluarga, kurangnya minat dalam kehidupan sehari-hari, pengabaian tugas rumah tangga, akademik, dan profesional. Proses ini mendorong seseorang untuk menunda pekerjaan dan terdistraksi oleh internet yang dapat menyebabkan masalah akademik, sosial, keuangan, bahkan penurunan kondisi kesehatan. Beberapa peneliti bahkan mengaitkan penggunaan internet dengan permasalahan psikologis seperti depresi dan kesepian (Chen dan Peng, 2008).

Penggunaan internet yang menyebabkan hambatan dalam hal psikologis, sosial, akademik, dan atau pekerjaan di kehidupan seseorang disebut sebagai *problematic internet use* atau penggunaan internet bermasalah (Beard dan Wolf, 2001). Thatcher, Wretschko, dan Fridjhon (2008) menambahkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan ini menjadi salah satu tanda bahwa individu merasa bosan, tidak termotivasi, dan tidak yakin akan kemampuannya untuk melaksanakan tugas di dunia nyata sehingga individu melarikan diri dari pekerjaannya menuju internet.

Ferrari (1995) prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Dalam ilmu psikologi terdapat istilah prokrastinasi yang menunjukkan sikap dan perilaku yang memiliki karakteristik mengulur atau memperpanjang waktu. Utamanya di era digital untuk mencapai kesenangan dan menghindari perasaan yang tidak menyenangkan lebih sering mahasiswa memilih untuk menghabiskan waktu mereka dengan bermain *gadget*.

Zulaicha & Sugiasih (2010) Perasaan tidak menyenangkan muncul dikarenakan beban dan tuntutan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Menurut Hervani (2016) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik dapat dijelaskan dengan tiga teori perkembangan yaitu: psikodinamik individu menunda mengerjakan tugas karena trauma terhadap tugas di masa lalu, sedangkan behavioristik prokrastinasi akademik yang terjadi karena pernah sukses dalam proses penundaannya dan kognitif behavior prokrastinasi akademik terjadi karena

seseorang memandang tugas yang diberikan berat dan ketakutan akan kegagalan. behavioristik prokrastinasi akademik yang terjadi karena pernah sukses dalam proses penundaannya dan kognitif behavior prokrastinasi akademik terjadi karena seseorang memandang tugas yang diberikan berat dan ketakutan akan kegagalan.

Young dan Rodgers (1998), mengemukakan bahwa mahasiswa dianggap sebagai kelompok resiko tertinggi untuk kecanduan internet dengan alasan tersedianya waktu luang dan tanpa adanya pengawasan dari orang tua. Davis, Flett dan Besser (2002) berpendapat bahwa elemen kunci pada penggunaan internet yang berlebihan terletak pada prokrastinasi, impulsivitas, dan penolakan sosial. Hal ini akan berpengaruh dalam kehidupan penggunanya apalagi jika mahasiswa.

Hervani (2016) menjelaskan bahwa mayoritas mahasiswa menyatakan bahwa keuntungan dari penggunaan media sosial adalah sebagai hiburan, namun media sosial juga menyebabkan kemalasan bagi para penggunanya. Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan terhadap responden mengatakan :

“ halo kak. Menurut saya kak menggunakan internet telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan saya saat ini. Karna dapat membantu saya dalam mengerjakan suatu hal yang sangat penting dan oleh karna itu internet sangat membantu saya saat melakukan pekerjaan seperti mengerjakan tugas-tugas kuliah, tapi kan kak ada juga dampak negatifnya buat saya, saya jadi sering malas-malasan kak, sering menunda-nunda tugas dan pekerjaan akibat sering bermain internet seperti bermain Tik Tok kak”.

(T, 14 februari 2024)

Berdasarkan wawancara diatas bahwa responden mengatakan internet itu sangat penting baginya , bahkan beliau tidak bisa lepas yang namanya dengan internet , tetapi ada suatu hal yang menurut beliau bermapak negatif bagi dirinya saat menggunakan internet, yang menyebabkan beliau jadi malas-malasan dan sering menunda-nunda pekerjaan akibat sterlalu sering bermain internet.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2015) mengemukakan bahwa intensitas penggunaan internet akan meningkat secara signifikan di saat sedang mengerjakan tugas akademik dan secara langsung dapat menimbulkan perilaku menunda-nunda dalam penyelesaian tugas. Kemudian diperkuat dengan hasil penelitian Solomon dan Rothblum 1984) bahwa prokrastinasi akademik banyak terjadi dikalangan mahasiswa strata satu, adapun bentuk prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa dengan menghabiskan waktu berjam-jam bermain internet.

Hal ini juga sejalan dengan apa yang didapatkan peneliti pada saat wawancara yaitu menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk. Berdasarkan wawancara terhadap mahasiswa yang mengatakan:

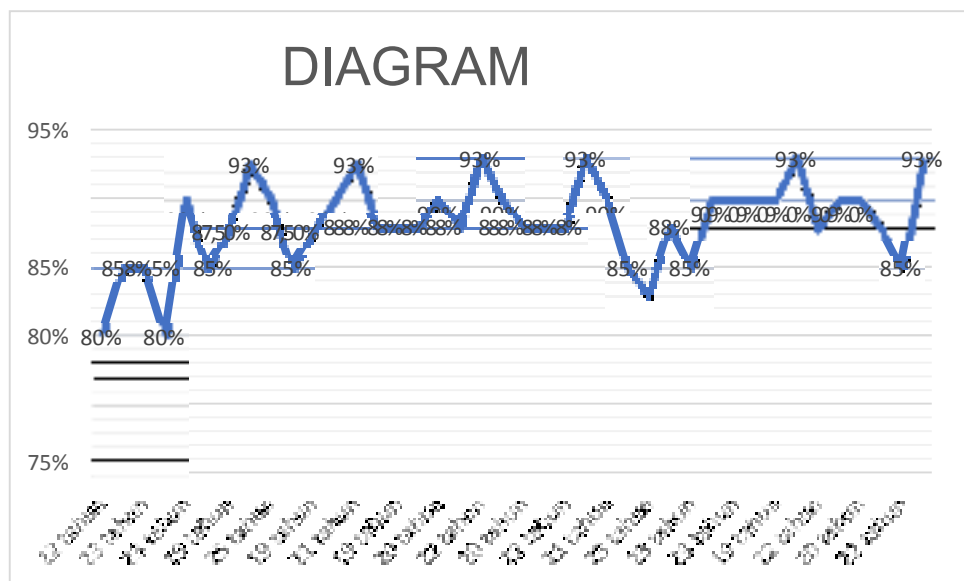
“menurutkukan kak penggunaan internet itu sangat penting di kalangan mahasiswa kak karena kak saat saya harus mengerjakan tugas sering kali saya merasa tergoda untuk membuka media sosial , menonton video di youtube, atau bahkan saya bermain game kak. Saya juga sering kak menunda - nunda mengerjakan tugas kuliah demi bermain internet, terutama ketika saya merasa bosan atau stres dengan pekerjaan yang harus saya selesaikan kak’ .

(A, Februari 2024)

Dari hasil wawancara diatas peneliti menemukan indikasi bahwa Perilaku prokrastinasi akademik jika dibiarkan secara terus-menerus akan mengakibatkan mahasiswa semakin terus menerus akan menunda memulai mengerjakan tugas ataupun menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu dan menunggu deadline untuk mengerjakan tugas karena mahasiswa tidak dapat mengatur waktu dengan baik. Jika mahasiswa terus melakukan penundaan dalam mengerjakan tugasnya yang akan mengakibatkan mereka terlambat dalam mengumpulkan tugas, stres, cemas, dan akan mendapatkan nilai yang rendah atau tidak akan mendapatkan nilai yang maksimal.

Untuk memperkuat penelitian terdahulu dan wawancara yang telah dilakukan peneliti, peneliti ini melakukan survei dengan membagikan kuisisioner kepada Mahasiswa/i Universitas HKBP Nommensen Medan.

Gambar 1.1 Chart Survei



Berdasarkan survei terhadap 40 Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan mayoritas responden menunjukkan sikap yang mendukung terhadap *problematic internet use* mencapai rata-rata persentase sebesar 86% dalam berbagai aspek, seperti *preference for online social interaction, mood regulation, deficient self-regulation, negative outcomes, compulsive internet use*

Caplan (2010) mengemukakan bahwa istilah dari *problematic internet use* sebagai gejala-gejala dari perilaku dan kognisi yang berlebihan dalam penggunaan internet yang memiliki dampak buruk pada beragam bidang termasuk dalam bidang akademik dan sosial. Individu yang mengalami *problematic internet use* yaitu Individu yang menggunakan internet secara berlebihan tanpa bisa mengontrolnya dan ia akan mengalami hal-hal yaitu tidak bisa jika tidak menggunakan internet, selalu menunda pekerjaan, senang ketika bermain *game online*, senang bermain sosial media (Idntime.com, 2020).

Dari beberapa fakta dan fenomena data yang telah diuraikan dari penelitian sebelumnya, maka dapat dilihat bahwa peneliti tertarik untuk meneliti sejauh mana pengaruh *problematic internet use* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas hkbp nomensen medan.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini ialah apakah ada pengaruh *Problematic Internet Use* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *Problematic Internet Use* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat pada penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pengetahuan ilmu psikologi yang mengkaji tentang *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat Umum

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan memberikan ilmu pengetahuan masyarakat mengenai pengaruh *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa/i

2. Bagi Subjek Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi para pengguna aktif media sosial untuk dapat menggunakan aplikasi yang ada di internet dengan bijak agar dapat memberi manfaat kepada setiap pengguna media sosial terkhususnya kepada Mahasiswa/i.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Problematic Internet Use

2.1.1 Pengertian Problematic Internet Use

PIU (*Problematic Internet Use*) dapat didefinisikan sebagai penggunaan internet yang berisiko, berlebihan, atau impulsif yang menyebabkan konsekuensi kehidupan yang merugikan, khususnya gangguan fisik, emosional, sosial atau fungsional.

Dalam salah satu penelitian menyatakan bahwa mahasiswa adalah kelompok yang rentan mengalami penggunaan internet yang bermasalah, yang disebabkan oleh banyaknya waktu luang karena jadwal tidak teratur. Selain itu, universitas juga menyediakan akses *Wi-Fi* yang tidak terbatas, yang dapat memperkuat kecenderungan ini (Frangos & Sotiropoulos, 2011). Pada penelitian selanjutnya dinyatakan bahwa sebanyak 71,9% remaja memiliki kecenderungan bermasalah dalam penggunaan internet, yang juga dikenal sebagai PIU (*Problematic Internet Use*). Hal ini disebabkan oleh penggunaan internet remaja dengan tujuan mencari hiburan dan berinteraksi secara online dengan rata-rata waktu penggunaan sekitar 4-6 jam per hari (Paramitha & Margaretha, 2020).

Selain itu dijelaskan pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Jakarta menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mengalami gejala PIU (*Problematic Internet Use*) pada kategori sedang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan internet sebagai mekanisme untuk meningkatkan perasaan mereka saat merasa murung, kesal, atau membutuhkan

interaksi sosial secara online (Reynaldo & Yasinta, 2016). Kegiatan umum lainnya yang dilakukan mahasiswa ketika mengakses internet adalah untuk memperoleh informasi mengenai jadwal kuliah, interaksi secara online, memperoleh berita yang sedang *trend*, dan mendapatkan hiburan seperti menonton video, dan mendengarkan musik, dan bermain *game online* (Reynaldo & Yasinta, 2016).

Beberapa dari mahasiswa menyatakan bahwa mereka menggunakan internet secara terus-menerus sebagai media untuk mengisi waktu luangnya atau saat bosan, sehingga apabila tidak dapat mengakses internet maka mereka dapat merasa gelisah. Salah satu penyebabnya adalah jika tidak mengakses internet maka mahasiswa akan merasa kesulitan mendapatkan informasi yang mereka butuhkan, bahkan mereka akan merasa sulit terhubung dengan orang lain. Adanya rasa takut akan kesulitan untuk terhubung dengan orang lain ini merupakan salah satu dari indikasi terjadinya FOMO (Reynaldo & Yasinta, 2016).

Dibuktikan pada salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk aktivitas online pada individu diakibatkan oleh PIU (*Problematic Internet Use*). Dari hal ini berpotensi menyebabkan beberapa konsekuensi negatif, termasuk penarikan sosial, pengabaian diri, masalah dalam hubungan keluarga, dan pola makan yang buruk (Cao & Su, 2006). Pada penelitian lain yang menyatakan bahwa individu yang mengakses selama lebih dari 5 jam/hari cenderung mengalami PIU (Odaci & Kalkan, 2010). Mereka menghabiskan waktu yang signifikan dalam aktivitas online dan sulit untuk mengurangi atau mengontrol penggunaan internet mereka. Akibat dari mengalami PIU pada individu adalah adanya permasalahan tidur sehingga

menyebabkan kelelahan, permasalahan pertemanan di dunia nyata (*offline*), kondisi fisik yang menurun, dan kurangnya keterlibatan sosial bahkan terbatasnya interaksi secara tatap muka (Cash *et al.*, 2012).

2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Problematic Internet Use*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami PIU, yakni faktor-faktor psikososial seperti depresi, kecemasan sosial, sifat pemalu (Morahan-Martin, 1999), depresi, dan kesepian (Kim, LaRose, & Peng, 2009). Kesepian Perlman dan Peplau (1998) mengungkapkan bahwa kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika jaringan seseorang dalam hubungan sosialnya secara signifikan mengalami kekurangan baik secara kuantitas atau kualitas. Perlman dan Peplau (1998) juga membagi kesepian menjadi dua tipe, yakni:

1. Kesepian emosional, merupakan jenis kesepian yang terjadi ketika seseorang tidak memiliki figur attachment yang intim, seperti yang mungkin diberikan oleh orang tua kepada anak-anak mereka atau orang dewasa dengan pasangannya atau teman dekat.
2. Kesepian sosial ialah merupakan jenis kesepian yang terjadi ketika seseorang tidak memiliki rasa integrasi sosial atau keterlibatan masyarakat yang mungkin disediakan oleh jaringan teman-teman, tetangga, atau rekan kerja.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya *problematic internet use* pada seseorang diantaranya adalah faktor psikososial seperti kecemasan sosial (Morahan-Martin, 1999), depresi, dan kesepian (Kim, LaRose & Peng, 2009). De Leo & Wulfert (2013) menambahkan bahwa seseorang yang memiliki kecemasan

sosial, depresi, dan memiliki konflik keluarga cenderung mengalami *problematic internet use*. Frangos, & Sotiropoulos (2011) menemukan sejumlah faktor risiko yang menyebabkan *problematic internet use* pada mahasiswa seperti jenis kelamin, disfungsi keluarga, tinggal terpisah dengan orang tua, prestasi akademik rendah, bermain game *online*, dan mengakses situs porno.

2.1.3 Aspek-Aspek *Problematic Internet Use*

Caplan (2010) membagi *problematic internet use* (PIU) menjadi beberapa aspek, yaitu:

1. Preferensi Interaksi Sosial *Online* (*Preference for Online Social Interaction*) (POSI)

sebuah konstruksi perbedaan kognitif individu yang ditandai dengan keyakinan bahwa seseorang lebih aman dan lebih nyaman dengan interaksi dan hubungan interpersonal secara online daripada secara tatap muka (*face to face*) dan beraktivitas sosial. Ini mengacu pada kecenderungan seseorang untuk lebih memilih interaksi sosial yang terjadi secara online daripada interaksi sosial yang terjadi di dunia nyata. Orang dengan POSI mungkin lebih nyaman berkomunikasi melalui platform media sosial atau pesan teks daripada berinteraksi langsung dengan orang lain secara tatap muka.

2. Pengaturan Suasana Hati (*Mood Regulation*)

sebuah prediktor kognitif dari hasil negatif dari penggunaan internet secara umum. Ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengatur perasaan dan emosi mereka secara efektif. Individu yang mengalami masalah dengan *mood regulation* mungkin menggunakan internet sebagai

mekanisme untuk mengubah atau menghindari suasana hati yang tidak diinginkan.

3. Kurangnya Pengaturan Mandiri (*Deficient Self-Regulation*)

ketidakmampuan individu untuk memonitor penggunaan internet, menilai perilaku penggunaan internet, dan mengatur penggunaan internet (Caplan, 2010). Hal ini berdampak pada kurangnya regulasi diri dalam penggunaan internet, yang menyebabkan kesulitan dalam hubungan interpersonal. ini mengacu pada kesulitan seseorang dalam mengontrol atau mengatur penggunaan internet mereka dengan efektif. Individu dengan defisiensi dalam pengaturan diri mungkin kesulitan menetapkan batasan waktu atau memprioritaskan aktivitas lain di luar internet.

4. Hasil Negatif dan Keasyikan Kognitif (*Negative Outcome and Cognitive Preoccupation*)

Terdapat hubungan antara keduanya di mana *negative outcome* (hasil yang negatif) menjadi lebih jelas ketika ada *cognitive preoccupation* (Caplan & High, 2007). *Cognitive preoccupation* mengacu pada pola pikir obsesif yang terkait dengan penggunaan internet. Ini mencakup dampak negatif dari penggunaan internet yang berlebihan, seperti masalah kesehatan mental, penurunan kinerja akademik atau pekerjaan, dan perasaan terpaku atau kecanduan pada aktivitas online yang mengganggu.

5. Penggunaan Internet Kompulsif (*Compulsive Internet Use*)

Problematic internet use dapat menjadi kompulsif jika mengganggu aktivitas sehari-hari dan individu tidak dapat mengontrol penggunaannya

(Caplan, 2006). Sehingga *deficient self-regulation* dalam bentuk *cognitive preoccupation* dan perilaku kompulsif memainkan peran yang penting dalam *problematic internet use* (PIU). Ini merujuk pada pola perilaku di mana seseorang merasa terdorong untuk menggunakan internet secara berlebihan, bahkan ketika mereka menyadari bahwa itu memiliki dampak negatif pada kehidupan mereka. Penggunaan internet yang kompulsif dapat mengganggu fungsi sosial, akademik, dan pribadi seseorang.

2.1.4 Dampak *Problematic internet use*

Temuan tersebut telah meningkatkan kekhawatiran tentang potensi dampak buruk penggunaan internet yang bermasalah pada berbagai aspek kesehatan mental, seperti gejala depresi, kecemasan, kesepian, dan kesejahteraan subjektif (Peng *et al.*, 2021; Shan *et al.*, 2021; Yang dkk., 2022)

1. Perburukan Gejala Depresi: Penggunaan internet yang berlebihan dapat memperburuk gejala depresi. Individu yang cenderung menggunakan internet sebagai bentuk pelarian dari masalah atau kesulitan emosional mereka dapat menemukan bahwa penggunaan internet yang berlebihan hanya memperdalam perasaan sedih, putus asa, dan kekosongan yang terkait dengan depresi.
2. Peningkatan Kecemasan: *Problematic internet use* juga dapat meningkatkan tingkat kecemasan seseorang. Penggunaan internet yang berlebihan sering kali memicu perasaan cemas dan tidak aman, terutama jika individu merasa tergantung pada internet untuk mendapatkan validasi sosial atau merasa cemas tentang kehidupan mereka di dunia maya.

3. Kesenian: *Problematic internet use* dapat meningkatkan rasa kesepian dan isolasi sosial. Meskipun internet dapat menjadi sumber interaksi sosial, terlalu banyak waktu yang dihabiskan di dunia maya dapat mengurangi interaksi langsung dengan orang lain dan meningkatkan perasaan kesepian.
4. Kesejahteraan individu : Penggunaan internet yang berlebihan sering kali menyebabkan penurunan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Individu mungkin merasa terjebak dalam pola penggunaan yang merugikan, merasa tidak berdaya untuk mengendalikan kebiasaan mereka, dan merasa semakin terisolasi dari dunia nyata.

2.2 Prokrastinasi Akademik

2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi yaitu berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bahkan bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang artinya keputusan hari esok. Dan jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau menunda sampai hari berikutnya (Ghufron, 2010).

Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi situasional yang berhubungan dengan tugas akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus (Ghufron, 2010).

Schouwenburg Kurniawan, (2017), prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku menunda pengerjaan tugas ataupun kegiatan belajar untuk ujian, dan digantikan dengan kegiatan lain yang tidak perlu. Akinsola (2007) menegaskan bahwa prokrastinasi akademik ialah perilaku yang dianggap sebagai bentuk

penghindaran dalam mengerjakan sebuah tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Solomon & Rothblum (1984) menambahkan bahwa prokrastinasi akademik sebagai penundaan terhadap tugas-tugas akademik seperti menulis makalah, mempersiapkan ujian, membaca untuk menyelesaikan tugas, melakukan administrasi terhadap tugas tugas, kehadiran dalam kelas, dan menyelesaikan tugas akademik.

Ellis (1986) menyatakan bahwa menunda (*procrastination*) melaksanakan tugas/pekerjaan dikonsepsikan sebagai tindakan negatif (Hidayat, 2004) Lebih spesifik lagi Ellis menyatakan bahwa menunda melaksanakan tugas merupakan satu dari beberapa problem “*psikis kecil*” yang mencerminkan kesulitan *psikis* yang lebih besar. Yang sering mereka gambarkan tentang dirinya adalah keluhan bahwa dirinya tidak mampu melakukan kegiatan apapun, merasa terlambat, lebih suka menangguhkan tugas.

Prokrastinasi merupakan sikap dan perilaku yang memiliki karakteristik mengulur-ulur atau memperpanjang waktu dalam melakukan suatu hal, bias berupa pekerjaan, tugas, hak, maupun kewajiban. Prokrastinasi ini sering dilakukan oleh kebanyakan orang. Ariely & Wertenbroch menyatakan bahwa seseorang procrastinator akan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugasnya sampai mendekati batas waktu akhir (Mierrina, 2005).

Selanjutnya Chu & Choi (2005) berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan suatu hambatan perilaku yang mengarah pada tindakan membuang-buang waktu, tampilan kerja buruk dan meningkatkan tingkat stres. Kebiasaan menunda tugas dikategorikan sebagai gaya hidup yang keliru, yaitu tidak berusaha

mencapai superioritas, kurang memiliki *self-control*, dan kurang memiliki penilaian positif pada bekerja (Adler dan Hidayat, 2004).

Menurut Silver (Ghufron, 2010), dapat seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan kegagalan menyelesaikan tugas tepatwaktu.

Ferrari dkk (1995), menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu:

1. Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan.
2. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional.
3. Prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung (Ghufron, 2010).

2.2.2 Faktor -Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron (2010) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu:

1. Faktor internal

Faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu yaitu:

- a. Kondisi fisik individu: Faktor dari melakukan *avoidance procrastination* pula.
- b. Kondisi lingkungan: Kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu. dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya fatigue. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang.

- c. Kondisi psikologis individu : Menurut Millgram Ghufon (2010), trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Ellis dan Knaus (2002) memberikan penjelasan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan suatu tugas sekolah (Ghufon, 2010). Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan. Seperti cara dosen dalam mengajar atau proses belajar mengajar kurang memberikan interaksi yang menyenangkan sehingga peserta didik menjadi bosan dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda penyelesaian tugas tersebut.

2. Faktor eksternal

Faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.

- a. Gaya pengasuhan orang tua: Ghufon (2010) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procratination* menghasilkan anak wanita yang

memiliki kecenderungan untuk melibatkan mahasiswa, menggunakan humor untuk membantu mempertahankan perhatian mahasiswa, memperkuat setiap poin utama dengan memberikan rujukan, contoh, dan ilustrasi yang bermakna, mengaitkan materi kuliah dengan dunia mahasiswa.

- b. Kemampuan untuk berkomunikasi secara jelas: Seorang dosen yang profesional dapat menyampaikan informasi dengan cara yang jelas dan dapat dipahami, memberikan umpan balik secara teratur dengan cara yang mendorong mahasiswa belajar dan dapat menjelaskan kritik yang diberikan kepada mahasiswa.
- c. Menguasai materi kuliah yang dipegangnya: Memiliki pengetahuan yang cukup luas dan mendalam di bidang ilmu yang dikuliahkan, memiliki pengetahuan yang mutakhir di bidang ilmu yang di kuliahkan, memiliki komitmen terhadap bidang yang menjadi spesialisasinya (selalu membaca literatur, menghadiri pertemuan profesional, dan mengetahui materi kuliahnya dengan cukup baik sehingga dapat menekankan aspek-aspeknya yang paling penting).
- d. Memiliki antusiasme yang dinamis: Seorang dosen yang profesional akan merasa tertarik dan senang mengajar, dan menunjukkan secara tulus tertarik pada mata kuliah tersebut dan membuat belajar itu menjadi suatu pengalaman yang menyenangkan.
- e. Kreativitas Menggunakan berbagai ragam gaya dan metode penyajian kuliah, mengubah pendekatan mengajar untuk menyesuaikan dengan

situasi baru, mencoba mencari ide-ide, pendekatan dan metode mengajar yang baru serta terbuka terhadap saran mahasiswa mengenai isi, metode perkuliahan, dan tugas-tugas yang diberikan kepada mahasiswa.

2.2.3 Ciri-ciri Prokrastinas Akademik

Ferrari dkk. (1995) menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat dimanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa :

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk menyelesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan suatu tugas daripada waktu yang dibutuhkan pada orang lain umumnya. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang

kegiatan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Keterlambatan, dalam arti lambatnya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering tidak memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah dia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinasi dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

2.2.4 Aspek – Aspek Prokastinasi Akademik

Ferrari dkk dan shell (Maharani, 2016) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, aspek-aspek tersebut berupa:

1. Waktu Yang Dirasakan (*Perceived Time*)

Seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang, prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut.

2. Niat-Tindakan (*Intention-Action*)

Celah antara keinginan dan tindakan, perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya itu terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Hal ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu.

3. Tekanan Emosional (*Emotional Distress*)

Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Prilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. Tanpa

terasa waktu sudah habis, ini menjadikan mereka cemas karena belum menyelesaikan tugas.

4. Kemampuan Yang Dirasakan (*Perceived Ability*)

Keyakinan terhadap kemampuan diri, walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

2.2.5 Dampak Prokrastinasi Akademik

Ferrari dan Morales (2007) mengatakan dampak negatif *academic procrastination* bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Tice dan Baumeister (2017) juga mengatakan bahwa *academic procrastination* dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres.

Prokrastinasi akademik merupakan bentuk kemalasan di lingkungan akademik siswa Suryadi dan Ilyas (2017). Dampak prokrastinasi adalah dapat mengganggu proses belajar siswa. Mereka banyak membuang waktu secara sia-sia. Tugas-tugas yang diberikan akan terbengkalai, dan apabila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Dampak lain tentang prokrastinasi akademik adalah

memperoleh nilai rendah dalam bidang akademik dan memiliki kondisi kesehatan yang rata-rata kurang baik (Tjundjing 2006), stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu (Tice & Baumeister 1997), dan memiliki perasaan atau emosi negatif, seperti cemas, merasa bersalah, panik dan tegang, mengutuk diri sendiri, merasa telah melakukan kecurangan, dan rendah diri (Blinder, 2000).

2.3 Mahasiswa

2.3.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat, (UU RI Nomor 12 tahun 2012).

Pengertian Mahasiswa Pengertian atau definisi Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Selanjutnya menurut Sarwono (1978) mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun.

Pengertian Mahasiswa menurut Knopfmacher Suwono (1978) adalah merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan di harapkan menjadi calon-calon intelektual (definisipengertian. com).

2.3.2 Mahasiswa Dalam Tinjauan Psikologi Perkembangan

Mahasiswa masuk kedalam kategori yang biasa disebut perkembangan masa dewasa awal yang masa peralihannya dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergantungan kemasa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis. Secara hukum seseorang dapat dikatakan sebagai orang dewasa awal saat menginjak usia 21 tahun sampai berusia 21 tahun. lain pula yang dikatakan oleh Santrock (2011) bahwa Masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan.

Seperti yang diungkapkan oleh Erikson (Monks, Knoers & Haditono, 2001) bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 tahun sampai 30 tahun. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat, pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang. Individu yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun, mereka memiliki peran dan tanggung jawab yang tentu saja semakin besar. Individu tidak harus

bergantung secara ekonomis, sosiologis maupun fisiologis pada orang tuanya (Dariyo, 2003).

2.4 Kerangka Konseptual

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani pendidikan tinggi di perguruan tinggi atau universitas untuk mendapatkan gelar atau kualifikasi tertentu. Mereka biasanya terlibat dalam pembelajaran, penelitian, dan pengembangan diri dalam berbagai bidang studi. Oleh karena itu mahasiswa harus memiliki karakter, perilaku yang disiplin dan memiliki pengetahuan yang luas.

Secara fisik, seorang dewasa awal menunjukkan penampilan yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak. Mereka memiliki daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga dalam melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif, energik, cepat, dan proaktif.

Dalam salah satu penelitian menyatakan bahwa mahasiswa adalah kelompok yang rentan mengalami penggunaan internet yang bermasalah, yang disebabkan oleh banyaknya waktu luang karena jadwal tidak teratur. Selain itu, universitas juga menyediakan akses *Wi-Fi* yang tidak terbatas, yang dapat memperkuat kecenderungan ini (Frangos & Sotiropoulos, 2011). Pada penelitian selanjutnya dinyatakan bahwa sebanyak 71,9% remaja memiliki kecenderungan bermasalah dalam penggunaan internet, yang juga dikenal sebagai PIU (*Problematic Internet Use*). Hal ini disebabkan oleh penggunaan internet remaja dengan tujuan mencari hiburan dan berinteraksi secara *online* dengan rata-rata waktu penggunaan sekitar 4-6 jam per hari (Paramitha & Margaretha, 2020).

Kegiatan umum lainnya yang dilakukan mahasiswa ketika mengakses internet adalah untuk memperoleh informasi mengenai jadwal kuliah, interaksi secara *online*, memperoleh berita yang sedang trend, dan mendapatkan hiburan seperti menonton video, dan mendengarkan musik, dan bermain *game online* (Reynaldo & Yasinta, 2016).

Beberapa dari mahasiswa menyatakan bahwa mereka menggunakan internet secara terus-menerus sebagai media untuk mengisi waktu luangnya atau saat bosan, sehingga apabila tidak dapat mengakses internet maka mereka dapat merasa gelisah. Salah satu penyebabnya adalah jika tidak mengakses internet maka mahasiswa akan merasa kesulitan mendapatkan informasi yang mereka butuhkan, bahkan mereka akan merasa sulit terhubung dengan orang lain. Adanya rasa takut akan kesulitan untuk terhubung dengan orang lain ini merupakan salah satu dari indikasi terjadinya FOMO (Reynaldo & Yasinta, 2016).

Dibuktikan pada salah satu penelitian yang menunjukkan bahwa peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk aktivitas online pada individu diakibatkan oleh PIU (*Problematic Internet Use*). Dari hal ini berpotensi menyebabkan beberapa konsekuensi negatif, termasuk penarikan sosial, pengabaian diri, masalah dalam hubungan keluarga, dan pola makan yang buruk (Cao & Su, 2006).

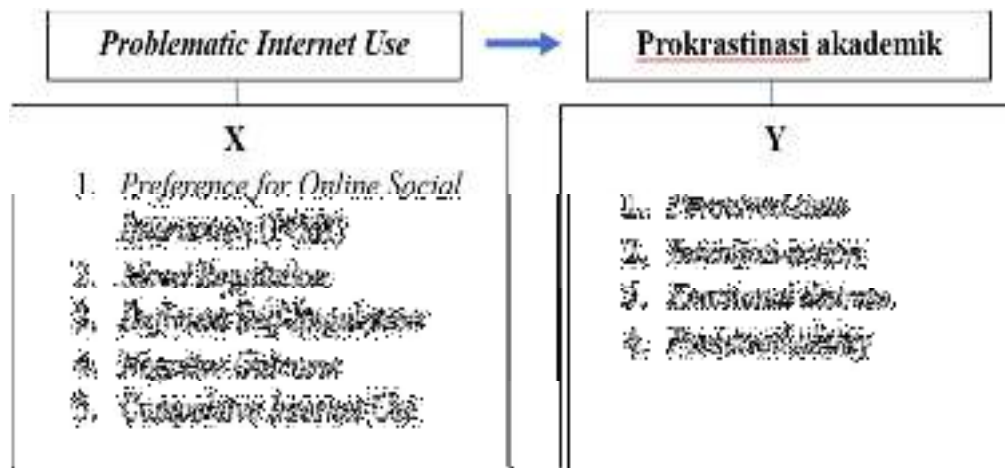
Fitriya & Lukmawati, (2016), menuturkan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu : pertama, takut akan kegagalan adalah munculnya kecemasan dan rasa bersalah apabila tidak dapat menggapai tujuan yang ingin digapai. Kedua, adanya rasa tidak suka pada tugas. Hal ini bersangkutan

dengan perasaan buruk terhadap tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Perasaan dimana seseorang merasa terlalu dibebani oleh tugas yang amat berlebihan, rasa tidak puas, serta tidak adanya perasaan suka ketika melaksanakan tugas yang diberikan. Ketiga, sifat yang bergantung secara berlebihan pada orang lain dan banyak memerlukan bantuan dari orang lain, sikap yang kurang tegas, sikap yang suka melawan dan memiliki kesulitan untuk mengambil sebuah keputusan (Fitriya & Lukmawati, 2016).

Hendrianur, (2015). mengatakan bahwa terdapat aspek-aspek pada seseorang yang mempengaruhinya untuk melakukan perilaku prokrastinasi, salah satunya adalah karena rendahnya regulasi diri. Regulasi diri menunjuk pada pola pikir, perilaku dan perasaan yang mengarah pada perolehan tujuan yang dimiliki tiap-tiap individu (Park & Sperling, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas terdapat pengaruh *problematic internet use* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh *Problematic Internet Use* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan”.peneliti menggambarkan kerangka pikir dari penelitian ini sebagai berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran



2.5 Hasil Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian terdahulu di tuliskan dalam bentuk tabel, sebagai berikut:

Tabel 2.1 Telaah Literatur

No	Penulis Jurnal	Judul Penelitian	Gap/ Masalah	Topik/fokus/ tujuan penelitian	Konsep/ theoretic al framework	Variabel	Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Settings/ konteks/ sampel	Temuan	Keterbatasan & saran untuk peneliti selanjutnya
1.	Muhammad Adiantoro dan Ni Made Swastika Wulanyani	" <i>Pengaruh problematik internet use dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa</i> "	Masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh <i>Problematic Internet</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana PIU dan regulasi diri mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa, dengan fokus pada mahasiswa	Kerangka teoritis yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>Problematic Internet Use</i> (PIU)	variabel bebas: <i>Problematic Internet Use</i> Variabel terikat: Prokrastinasi Akademik.	Dalam penelitian ini, digunakan metode analisis regresi berganda untuk menguji pengaruh <i>Problematic Internet Use</i> dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada	teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah consecutive sampling, di mana sebanyak	Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa <i>Problematic Internet Use</i> dan	Keterbatasan dalam penelitian ini meliputi populasi subjek yang kurang luas, yaitu hanya melibatkan mahasiswa Program Studi Psikologi FK Unud. Hal ini dapat

		wa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana "	<i>Use</i> (PIU) dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayan	Program Studi Psikologi.	dan regulasi diri memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. PIU dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik, sementara regulasi diri dapat membant		mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Teknik analisis regresi berganda digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas (PIU dan Regulasi Diri) mempengaruhi variabel terikat (Prokrastinasi Akademik). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:	k 110 kuesioner terkumpul dan semua kuesioner terisi dengan lengkap untuk dianalisis.	Regulasi Diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Univer	mempengaruhi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas populasi subjek penelitian agar hasil penelitian dapat lebih representatif. Selain itu, sebaiknya peneliti melakukan distribusi alat ukur secara
--	--	--	---	--------------------------	---	--	---	---	--	--

			<p>a. PIU dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, sedangkan regulasi diri juga memainkan peran dalam prokrastinasi akademik.</p>		<p>u dalam mengukur prokrastinasi akademik.</p>		<p>Generalized <i>Problematic Internet Use</i> Scale 2 (dibuat oleh Caplan, 2010): Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat <i>Problematic Internet Use</i> (PIU) pada responden. Skala ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Skala Regulasi Diri: Alat ukur ini digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam mengatur diri,</p>		<p>itas Udayan a. Variabel PIU dan Regulasi Diri secara signifikan memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik, dengan pengaruh sebesar 32%. Sisanya</p>	<p>langsung kepada subjek penelitian untuk memastikan pengisian alat ukur dilakukan dengan benar dan akurat.</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--

							merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku mereka terkait penggunaan internet. Skala Prokrastinasi Akademik (Verdiwati, 2012): Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.		, 68% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian	
2.	Wahyuni Husnah	Pengaruh penggunaan internet terhadap perilaku	permasalahan yang diangkat dalam kajian	tujuan penelitian ini adalah mengenai dampak penggunaan	Kerangka teori dalam jurnal ini adalah konsep	variabel bebas: penggunaan internet oleh	Teknik Analisis: Penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling, di mana sampel	Pengaturan (Settings): Penelitian ini		

		prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi di universitas negeri makassar	penelitian Wahyu Husnah dalam <i>Learning Society</i> : Jurnal CSR, Pendidikan, dan Pemberdayaan Masyarakat adalah pengaruh penggunaan internet	internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara penggunaan internet dan penundaan dalam penyelesaian	perilaku prokrastinasi akademik yang dipengaruhi oleh penggunaan internet di kalangan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Para peneliti memanfaatkan literatur dan teori	mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar. Variabel terikat: perilaku prokrastinasi akademik.	dipilih berdasarkan waktu, situasi, dan tempat yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif, yang digunakan untuk mendeskripsikan subjek penelitian berdasarkan data yang diperoleh. Selain itu, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi	dilakukan di Universitas Negeri Makassar, dengan subjek penelitian berasal dari 5 fakultas di universitas tersebut. Konteks Penelitian: Subjek penelitian adalah mahasiswa		
--	--	--	---	---	---	--	---	--	--	--

			terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Makassar. Peneliti	tesis. Para peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa di universitas. Dengan melakukan penelitian ini, tujuannya adalah untuk memberikan	yang ada terkait dengan penurunan, penggunaan internet, dan kinerja akademik untuk membangun landasan bagi penelitian mereka.		logistik dengan bantuan perangkat lunak SPSS 22.0 for Windows. Alat Ukur: Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik dan skala penggunaan internet. Skala prokrastinasi akademik diadaptasi dari aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari, Johnson, dan	dewasa awal yang telah memprogram skripsi berulang kali, menunda pengerjaan skripsi, dan aktif menggunakan internet. Fokus penelitian adalah pada perilaku prokrasti		
--	--	--	--	--	---	--	---	--	--	--

			an ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana penggunaan internet mempengaruhi penyelesaian tesis dan kinerja akademik mahasiswa, menyortir	wawasan tentang tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tesis mereka dan untuk mengeksplorasi strategi potensial untuk mengatasi penundaan dalam tugas akademik.			McCown (1995). Prosedur Penelitian: Subjek penelitian terdiri dari 50 mahasiswa dewasa awal yang melakukan penundaan dalam pengerjaan skripsi dan memilih mengakses internet untuk menghindari pengerjaan skripsi. Subjek berasal dari 5 fakultas di Universitas Negeri Makassar	nasi akademik dalam konteks penyelesaian skripsi di lingkungan akademik universitas. Sampel Penelitian: Sampel penelitian terdiri dari 50 mahasiswa Universi		
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

			potensi tantangan dan implikasi penggunaan internet yang berlebihan pada tugas-tugas akademik.					tas Negeri Makassar dengan rentang usia 23-25 tahun . Dari 50 subjek penelitian, mayoritas adalah mahasiswa berusia 23 tahun (42%), diikuti oleh mahasiswa berusia 24 tahun		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

								(30%) dan 25 tahun (28%) . Selain itu, terdapat perincian mengenai jenis kelamin subjek penelitian, dengan 44% laki-laki dan 56% perempuan.		
3.	Novianti Nurfa	Hubungan <i>Problem</i>	Studi ini mengat	Topik penelitiannya yaitu hubungan	Kerangka teori penelitian	Variabel bebas: <i>proble</i>	Dalam penelitian ini, peneliti	Penelitian ini dilakukan	Berdasarkan hasil	Keterbatasan dari penelitian ini mungkin

dilah, Indri Utami Sumar yanti, and Steph ani Raiha na Hamd an.	<i>atic Internet Use dengan Prokrasti nasi Akademi k pada Mahasis wa Penggun a Aktif Internet</i>	asi kesenja ngan dalam memah ami hubung an antara masala h penggu naan internet dan penund aan akadem ik di kalanga n penggu na internet	problematika penggunaan internet dengan prokrastinasi akademik pada pengguna internet aktif di kota Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana permasalahan penggunaan internet dan penundaan akademik di kalangan pelajar, serta untuk mengetahui kekuatan hubungan	n ini didasark an pada konseptu alisasi Caplan tentang penggun aan internet yang problema tis. Caplan (2003) mendefin isikan penggun aan internet bermasal ah sebagai tanda-	<i>matic internet use Variabe l terikat: prokras tinasi akadem ic</i>	menggunakan metode analisis korelasional Rank Spearman untuk menguji hubungan antara problematic internet use dan prokrastinasi akademik. Metode analisis ini digunakan untuk menentukan sejauh mana hubungan antara kedua variabel tersebut dan seberapa signifikan hubungannya . Alat ukur yang digunakan	n di Kota Bandung dan melibatk an sampel mahasis wa penggun a aktif internet. Populasi yang digunak an dalam penelitia n ini adalah mahasis wa penggun a aktif internet di Kota	peneliti an, mayorit as mahasis wa yang menjadi sampel mengal ami tingkat proble matic internet use yang sedang, yang menunj ukkan bahwa penggu naan	termasuk ukuran sampel yang terbatas, yaitu 429 mahasiswa, yang meskipun sudah memadai untuk analisis statistik, namun mungkin tidak mencakup seluruh keragaman mahasiswa pengguna aktif internet di Kota Bandung. Untuk penelitian
--	---	---	---	---	---	---	--	---	--

			aktif di Bandung. Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang bertentangan mengenai hubungan ini, dengan beberapa penelitian menunjukkan	antara kedua variabel tersebut. Dengan menggunakan <i>Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2)</i> dan <i>Academic Procrastination Scale (APS)</i> sebagai alat ukurnya, peneliti berupaya memberikan bukti empiris mengenai korelasi antara penggunaan internet bermasalah	tanda kognitif dan perilaku maladaptif yang mengakibatkan konsekuensi negatif dalam kehidupan akademik, profesional, dan sosial. Caplan (2010) mengide	dalam penelitian ini adalah <i>Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2)</i> yang dikembangkan oleh Caplan (2010) untuk mengukur tingkat <i>problematic internet use</i> . Skala ini terdiri dari 15 item yang dinilai menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban. Selain itu, peneliti juga menggunakan	Bandung yang berjumlah 250.132 mahasiswa. Dalam penelitian ini, sampel yang diambil sebanyak 429 mahasiswa dengan menggunakan teknik <i>cluster random samplin</i>	internet bagi mahasiswa pengguna internet di Kota Bandung dapat memberikan dampak negatif yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Selain itu, mayoritas	selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan sampel sehingga dapat mencakup lebih banyak mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Kota Bandung atau bahkan dari lokasi lain.
--	--	--	---	--	--	--	--	--	---

			adanya hubungan yang signifikan sementara penelitian lainnya tidak menemukan hubungan yang signifikan. Ketidakkonsistenan ini menyoroti perlunya	dengan prokrastinasi akademik. Tujuan utamanya adalah untuk berkontribusi pada pemahaman tentang bagaimana penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan perilaku penundaan akademik di kalangan mahasiswa, dengan harapan dapat memberikan	empat dimensi permasalahan penggunaan internet, salah satunya adalah preferensi interaksi sosial online. Dimensi ini mengacu pada keyakinan individu bahwa berinteraksi		Academic Procrastination Scale (APS) yang disusun oleh McCloskey dan Scielzo (2015) untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa . Dengan menggunakan alat ukur yang valid dan reliabel seperti GPIUS2 dan APS, peneliti dapat mengumpulkan data empiris yang diperlukan	g. Jumlah sampel yang ditentukan berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin, di mana jumlah sampel minimal yang diperlukan adalah 400	as mahasiswa juga mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang sedang, yang menunjukkan adanya kecenderungan untuk menunda tugas-tugas akademik .	
--	--	--	--	---	---	--	---	---	--	--

			penyeli- dikan lebih lanjut untuk mengkl- arifikas- i dampak permas- alahan penggu- naan internet terhada- p penund- aan akadem- ik. Dengan berfoku- s pada populas	masukn bagi intervensi dan strategi untuk mendorong kebiasaan internet yang lebih sehat dan meningkatkan kinerja akademik.	ksi dan membent- uk hubunga- n interspers- onal secara <i>online</i> lebih aman, efektif, dan nyaman dibandin- gkan interaksi tatap muka. Dengan memanfa- atkan kerangka		untuk menganalisis hubungan antara problematic internet use dan prokrastinasi akademik secara lebih mendalam. Teknik analisis Rank Spearman memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi kekuatan dan signifikansi hubungan antara kedua variabel tersebut, sehingga memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak penggunaan	mahasis- wa . Dengan melibatk- an sampel mahasis- wa penggun- a aktif internet di Kota Bandung , peneliti- n ini bertujua- n untuk memberi- kan gambar- n yang represen	Hasil analisis data menunj- ukkan adanya hubung- an positif yang signifik- an antara proble- matic internet use dan prokras- tinasi akadem- ik pada mahasis- wa penggu	
--	--	--	--	---	--	--	--	---	---	--

			<p>i spesifik di Bandung, para peneliti bertujuan untuk memberikan data empiris mengenai prevalensi masalah penggunaan internet dan penun</p>		<p>Caplan, para peneliti dalam penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana permasalahan penggunaan internet, khususnya dalam konteks interaksi sosial online, mungkin</p>		<p>internet yang berlebihan terhadap perilaku akademik mahasiswa</p>	<p>tatif tentang tingkat problematik internet use dan prokrastinasi akademik di lingkungan tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian dapat memberikan wawasan yang lebih</p>	<p>na aktif internet di Kota Bandung. Hubungan antara kedua variabel tersebut berada pada tingkat moderat, dengan nilai korelasi sebesar 0,448 dan taraf signifik</p>	
--	--	--	---	--	---	--	--	--	---	--

			<p>aan akademik di kalangan pelajar di wilayah tersebut .</p>		<p>terkait dengan penundaan akademik di kalangan mahasiswa di Bandung .</p> <p>Landasan teoretis ini membantu memandu penyelidikan terhadap potensi dampak pengguna</p>			<p>spesifik tentang hubungan antara kedua variabel tersebut dalam konteks mahasiswa yang aktif menggunakan internet di Kota Bandung</p>	<p>ansi $p = 0,000 < 0,01$.</p> <p>Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat problematic internet use, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh</p>	
--	--	--	---	--	---	--	--	---	---	--

					<p>aan internet yang berlebihan terhadap perilaku dan hasil akademik, memberikan kerangka kerja untuk memahami mekanisme mendasar yang mungkin berkontribusi</p>				<p>mahasiswa pengguna aktif internet di Kota Bandung .</p> <p>ehat dan mengurangi tingkat prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

					terhadap kecenderungan penundaan di kalangan pengguna internet aktif.					
4.	Georgios Kormas Elena Critselis Mari Janikian Dimitrios Kafetzis	<i>"Risk factors and psychosocial characteristics of potential problematic and problematic internet use among</i>	Kesenjangan atau isu yang diidentifikasi dalam penelitian ini berkisar pada potensi penggunaan internet	Topik atau fokus kajiannya adalah potensi penggunaan internet yang problematis dan bermasalah di kalangan remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai	Kerangka teori kajian tentang potensi penggunaan internet yang problematis dan bermasalah di kalangan remaja	Variabel Bebas: Gender Penggunaan Internet untuk Mendapatkan Informasi Seksual Bermain Game	Dalam studi yang dilakukan, digunakan metode analisis statistik dan alat ukur yang telah terverifikasi untuk mengumpulkan data yang relevan. Teknik Analisis: Analisis Regresi Logistik	Setting Penelitian: Lokasi: Penelitian dilakukan di Athena, Yunani. Konteks Penelitian:	Dalam penelitian ini, beberapa temuan penting yang diungkapkan meliputi: Prevalensi Potensi	Keterbatasan Penelitian: Metode Pengumpulan Data: Keterbatasan potensial dalam keakuratan data yang diperoleh dari kuesioner yang diisi sendiri oleh remaja. Saran

Artemis Tsitsika	<i>adolescents: A cross-sectional study"</i>	yang problematis dan problematis di kalangan remaja. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengatasi faktor penentu dan implikasi psikoso	determinan dan implikasi psikososial yang terkait dengan potensi PIU dan PIU pada populasi ini.	mungkin didasarkan pada beberapa perspektif teoritis terkait kecanduan internet dan perilaku remaja. Beberapa kemungkinan kerangka teoritis yang dapat menginformasikan penelitian ini	Interaktif Variabel Terikat: Potensi Penggunaan Internet yang Bermasalah (Potensial PIU) Penggunaan Internet yang Bermasalah (PIU)	Multinomial. Alat Ukur: Young Internet Addiction Test (YIAT)	Desain Penelitian: Penelitian menggunakan desain studi lintas-seksi (cross-sectional study). Penelitian: Jumlah Sampel: Sampel terdiri dari 866 remaja	Penggunaan Internet yang Bermasalah (Potensial PIU)	untuk Penelitian Selanjutnya: Studi Longitudinal: Melakukan studi longitudinal untuk memahami perkembangan penggunaan internet yang bermasalah dari waktu ke waktu.
------------------	--	---	---	--	--	--	--	---	---

			<p>sial yang terkait dengan perilaku ini. Kesenjanganannya terletak pada kebutuhan untuk memahami faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap</p>		<p>meliputi: Cognitive-Behavioral Theory: Social Learning Theory Self-Determination Theory</p>			<p>Yunani dengan usia rata-rata 14.7 tahun.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

			potensi PIU dan PIU di kalanga n remaja, serta karakte ristik psikoso sial yang mungki n terkait dengan pola penggu naan internet tersebut							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

5.	Kübra Karakaya Özyer dan Fatma Altınsoy.	<i>Academic Procrastination of University Students: The Role of Problematic Internet Use, Self-Regulation of Online Learning, And Academic Self-Efficacy</i>	Gap dalam Penelitian: Terdapat kekurangan dalam konsistensi definisi dan pengukuran PIU, yang dapat menyebabkan perbedaan interpretasi dan	Topik Penelitian: Penelitian ini berfokus pada penggunaan internet yang bermasalah (PIU) di kalangan remaja, dengan penekanan pada faktor-faktor determinan dan implikasi psikososial yang terkait dengan potensi PIU dan PIU. Fokus Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk	konsep Problematic Internet Use (PIU) di kalangan remaja. merujuk pada pola penggunaan internet yang berlebihan dan merugikan yang dapat berdampak negatif	Variabel Bebas: Penggunaan Internet : Jenis Kelamin, Lama Penggunaan Internet Variabel Terikat: Potensi PIU dan PIUMalah Psikososial	Metode Analisis: Digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel bebas (jenis penggunaan internet, jenis kelamin, dll.) dengan variabel terikat (potensi PIU dan PIU) Alat Ukur yang Digunakan: <i>Young Internet Addiction Test</i> (YIAT): Digunakan untuk mengukur tingkat kecanduan internet di kalangan remaja	Pengaturan Penelitian: Lokasi: Penelitian dilakukan di kota Athena, Yunani, dengan fokus pada remaja di sekolah menengah. Waktu: Penelitian dilakukan	Studi yang dilakukan oleh Kübra Karakaya Özyer dan Fatma Altınsoy menunjukkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan memiliki pengaruh	Keterbatasan: Sampel dan Generalisasi: Studi ini dilakukan dengan 498 mahasiswa di Turki, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat langsung diterapkan pada populasi mahasiswa dari latar belakang atau konteks yang berbeda. Saran untuk Peneliti:
----	--	--	--	---	--	--	---	---	---	--

			<p>pemahaman tentang fenomena ini.</p>	<p>mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap potensi PIU dan PIU di kalangan remaja, seperti jenis penggunaan internet dan karakteristik individu.</p> <p>Tujuan Penelitian: Mengevaluasi determinan dari PIU dan potensi PIU di kalangan remaja, dengan penekanan pada</p>	<p>pada kesejahteraan psikososial individu.</p> <p>Kerangka Teoritis: Mengacu pada konsep bahwa penggunaan internet yang bermasalah dapat menjadi bentuk ketergantungan yang</p>			<p>n dalam periode tertentu di mana data dikumpulkan dari sampel remaja yang terlibat Konteks Penelitian: Sekolah: Penelitian dilakukan di 20 sekolah menengah umum di Athena,</p>	<p>h positif yang signifikan terhadap penundaan akademik di kalangan mahasiswa. Efikasi diri akademik dan pembelajaran online mandiri diidentifikasi</p>	<p>Replikasi Studi: Disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih luas dan representatif untuk memperkuat generalisasi temuan.</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>penggunaan internet yang berpotensi merugikan seperti mencari informasi seksual, bermain game interaktif, dan aktivitas sosialisasi online.</p>	<p>mirip dengan ketergantungan zat.</p>			<p>Yunani, yang dipilih secara acak .</p> <p>Populasi : Populasi sumber terdiri dari siswa-siswi kelas 9 dan 10 di sekolah terpilih</p> <p>Sampel Penelitian: Sampel terdiri dari 866</p>	<p>fikasi sebagai mediator dalam hubungan ini.</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--

								remaja Yunani dengan usia rata-rata 14.7 tahun		
6.	Maria - Ioanna Argiroπού dan Patra Vlachopoulou	<i>Studying Vs Internet Use 0-1: the Mediating Role of Academic Procrastination between Flow and Problematic Internet Use</i>	Gap atau masalah yang dibahas dalam jurnal ini adalah tentang peran mediasi dari penundaan akademik	Topik/fokus dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki peran mediasi dari penundaan akademik dalam hubungan antara aliran (flow) dan penggunaan Internet yang bermasalah di kalangan mahasiswa	Kerangka teoritis yang digunakan dalam penelitian ini mencakup konsep aliran (flow), penundaan akademik, dan penggunaan	variabel bebas: Aliran (Flow) variabel terikat: Penggunaan Internet yang Bermasalah	teknik analisis yang digunakan adalah analisis mediasi untuk menguji apakah penundaan akademik memediasi hubungan antara aliran (flow) dan penggunaan Internet yang bermasalah. Alat yang digunakan dalam penelitian ini termasuk	Penelitian ini dilakukan di antara mahasiswa universitas Yunani. Sampel penelitian terdiri dari 178 mahasiswa universitas	Penelitian ini menemukan beberapa temuan yang relevan: Hubungan antara Aliran (Flow) dan Penggunaan	Keterbatasan dari penelitian ini meliputi: Penggunaan Metode Self-Report: Penelitian ini mengandalkan metode self-report dalam pengumpulan data, yang dapat memunculkan bias subjektif dan

		<i>among Greek University Students</i>	dalam hubungan antara aliran (flow) dan penggunaan Internet yang bermasalah di kalangan mahasiswa universitas di Yunani. Penelitian ini memahami bagaimana aliran, penundaan akademik, dan penggunaan Internet yang bermasalah di kalangan mahasiswa universitas Yunani, serta mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan berdasarkan gender dan usia	universitas di Yunani. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana aliran, penundaan akademik, dan penggunaan Internet yang bermasalah saling terkait di antara mahasiswa universitas Yunani, serta mengidentifikasi apakah terdapat perbedaan berdasarkan gender dan usia	Internet yang bermasalah. Aliran (flow) merujuk pada pengalangan psikologis yang positif ketika seseorang sepenuhnya terlibat dalam aktivitas yang menantang		kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat aliran, penundaan akademik, dan penggunaan Internet yang bermasalah di kalangan mahasiswa universitas Yunani.	as, dimana 67% dari mereka adalah perempuan. Data dikumpulkan dari populasi mahasiswa universitas Yunani yang sebelumnya belum banyak diteliti, sehingga penelitian ini	naan Internet yang Bermasalah. Peran Penundaan Akademik sebagai Mediator. Implikasi untuk Kebijakan dan Kesejahteraan Mahasiswa	ketidakakuratan dalam pengukuran variabel-variabel yang diteliti. Saran untuk penelitian selanjutnya meliputi: Penggunaan Metode Pengukuran yang Beragam: Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan pengukuran
--	--	--	---	--	--	--	---	---	---	---

			bagaimana aktivitas yang menyenangkan di Internet dapat menyebabkan mahasiswa cenderung menunda-nunda kewajiban akademis mereka, yang pada	dalam penggunaan Internet yang bermasalah	namun sesuai dengan kemampuannya.			memberikan kontribusi pada literatur yang ada tentang penggunaan Internet yang bermasalah di antara populasi ini.		yang beragam, seperti observasi atau wawancara, untuk mengurangi bias subjektif dalam pengumpulan data. Penggunaan Sampel yang Lebih Representatif: Penelitian
--	--	--	--	---	-----------------------------------	--	--	---	--	--

			gilirannya terkait dengan penggunaan Internet yang berlebihan.							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.6 Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

H_a: Terdapat hubungan antara *Problematic Internet Use* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

H₀: Tidak ada hubungan antara *Problematic Internet Use* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Sedangkan menurut Arikunto (2010) variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel, yaitu *Problematic Internet Use* dan Prokrastinasi Akademik.

1. Variabel Bebas (X): *Problematic Internet Use*.
2. Variabel Terikat (Y): Prokrastinasi Akademik.

3.2 Definisi operasional Variabel Penelitian

3.2.1 *Problematic Internet Use*

Problematic internet use merupakan sindrom multidimensional yang terdiri dari gejala kognitif, emosional dan perilaku yang mengakibatkan mengalami kesulitan dalam mengelolah kehidupannya saat *offline* (Caplan, 2010).. *Problematic internet use* dapat mengakibatkan individu menghabiskan jumlah waktu yang terus meningkat dalam aktivitas online yang mengarah kepenarikan sosial, pengabaian diri, pola makan yang buruk dan masalah keluarga (Cao dkk, 2011). Hasil penelitian dari Odac dan Kalkan (2010), mengatakan bahwa seseorang yang mengalami *problematic internet use* menggunakan internet lebih dari 5 jam perhari dan mereka akan merasa tidak senang ketika mereka tidak menggunakan internet.

3.2.2 Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah tindakan penundaan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Ghufron, 2010). Selanjutnya Steel, (2007) menyatakan prokrastinasi merupakan perilaku menunda terhadap suatu tugas yang dilakukan dengan sengaja. Akibat perilaku penundaan mengerjakan tugas yang dilakukan mahasiswa, sehingga prestasi belajar mahasiswa dapat menurun (Julyanti & Aisyah 2015). Basco (2010) memaparkan bahwa prokrastinasi disebabkan karena kemalasan yang memberikan dampak negatif ke dalam diri individu dan internet merupakan salah satu aktivitas yang paling disenangi saat ini. Aktivitas lain yang dianggap sangat menyenangkan seperti, menonton, mengobrol, mendengarkan musik juga termasuk mengakses internet daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan merupakan salah satu ciri prokrastinasi.

3.3 Subjek Penelitian

Adapun subjek penelitian ini adalah individu yang berada pada usia dewasa awal yakni usia 18- 26 tahun.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal yang mengalami *Problematik Internet Use* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Populasi yang diambil ialah

mahasiswa dan mahasiswi Universitas HKBP Nommensen Medan dimana data diambil dari PSI (Pusat Sistem Informasi) UHN yang berjumlah 8220 orang.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2019) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi. Teknik pengambil sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yang merupakan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang ditargetkan memiliki atribut-atribut tertentu. Oleh karena itu sampel penelitian disesuaikan dengan kriteria:

1. Fakultas
2. Laki-laki dan Perempuan
3. Usia 18-26 tahun.

Jumlah populasi pada penelitian ini sudah diketahui sehingga penentuan jumlah sampel dilakukan dengan rumus slovin menurut Riyanto dan Hatmawan (2020) rumus slovin dapat dirumuskan sebagai berikut:

n = jumlah sampel

N = Total populasi

e =Tingkat kesalahan dalam pengambilan sampel/ *error estimate* (0,1)

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$
$$n = \frac{8220}{1 + 8220(0,1)^2}$$
$$n = \frac{8220}{1 + 8220(0,01)}$$
$$n = \frac{8220}{1 + 82,2}$$
$$n = \frac{8220}{83,2} = 100$$

Berdasarkan rumus diatas, maka jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian berjumlah menjadi 100 mahasiswa yang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data utama adalah dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek – aspek dalam psikologis. Skala psikologi adalah suatu prosedur dalam pengambilan data yang mengungkapkan dalam konstrak atau konsep psikologi yang dapat menggambarkan aspek dalam kepribadian individu (Azwar, 2008). Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner secara *online*. Metode pengumpulan data adalah cara – cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2010). Metode penelitian yang dilakukan adalah menyebarkan angket atau kuesioner. Penelitian ini menggunakan metode angket atau kuesioner menggunakan skala Likert. Menurut Arikunto (2010) angket merupakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden dengan maksud agar responden bersedia memberikan informasi sesuai dengan permintaan pengguna. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner untuk menyusun skala *Problematic Internet Use* dan Prokrastinasi .

3.5.1 Skala *Problematic Internet Use*

Skala adaptasi dari *Problematic Internet Use* untuk mengukur *problematic internet use* dan skala adaptasi dari *Academic Procrastination Scale* (APS) untuk mengukur prokrastinasi akademik. Skala *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS-2) disusun oleh Caplan (2010) berdasarkan aspek-aspek *internet use* yang meliputi *preference for online social interaction* (POSI), *mood regulation*,

deficient self-regulation yang terdiri dari *cognitiven* dan *compulsive inter-net use*, serta *negative outcomes*. Skala ini pernah diadaptasi dan digunakan dalam penelitian Sugiarto (2017) dan akan dimodifikasi pilihan jawabannya dalam penelitian ini. Skala adaptasi GPIUS-2 memiliki 20 item *favorable*, dan *unfavorable* dengan skala Likert yang memiliki lima pilihan yang meliputi Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Tabel 3.1 Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Pada
Problematic Internet Use

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Problematic Internet Use terdiri dari 20 item *favorable* dan *unfavorable*. Bentuk skala yang digunakan yaitu skala likert yang terdiri terdiri dari lima pilihan jawaban. item *favorable* dan *unfavorable* dengan pilihan jawaban yaitu skor 4 untuk Sangat Setuju (SS), 3 untuk Setuju (S), 2 untuk Tidak Setuju (TS), dan 1 untuk Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.2 Blue Print Skala Problematic Internet Use

No	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Preference for online social interaction</i>	Merasa tidak nyaman atau cemas ketika tidak dapat terhubung dengan internet atau media sosia	1,2	11,12	4
2.	<i>Mood regulation</i>	Merasa tidak nyaman atau cemas ketika tidak dapat terhubung dengan internet atau media sosia	3,4	13,14	4
3.	<i>Deficient Self-Regulation</i>	Mengabaikan tanggung jawab atau kewajiban lain demi menggunakan internet, seperti pekerjaan, belajar, atau tidur.	5,6	15,16	4

4.	<i>Negative outcomes</i>	Mengalami masalah kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, dan kelelahan.	7,8	17,18	4
5.	<i>Compulsive Internet Use</i>	Mengabaikan aktivitas lain yang dahulu dinikmati demi menghabiskan waktu di internet.	9,10	19,20	4
Jumlah			10	10	20

3.5.2 Skala Prokrastinasi Akademik

Peneliti mengadaptasi *Academic Procrastination Scale* (APS) yang disusun oleh McCloskey (2011) berdasarkan aspek keyakinan psikologis mengenai kemampuan diri, distraksi, faktor sosial, pengelolaan waktu, inisiatif individu, dan kemalasan. Skala ini terdiri dari 16 item *favorable* dan *unfavorable* yang memiliki lima pilihan jawaban yakni Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Tabel 3.3 Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Pada Prokrastinasi Akademik

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>

Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Bentuk skala yang digunakan yaitu skala likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban serta pemberian skor pada aitem *favorable* dan *unfavorable* berbeda.

Tabel 3.4 Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Waktu Yang Dirasakan (<i>Perceived Time</i>)	Memandang batas waktu pengumpulan tugas masih jauh.	1,2	9,10	6
2.	Niat-Tindakan (<i>Intention-Action</i>)	Merencanakan untuk memulai tugas pada waktu tertentu tetapi gagal untuk melakukannya.	3,4	11,12	5
3.	Tekanan Emosional (<i>Emotional Distress</i>)	Mengalami perasaan cemas atau stres yang tinggi terkait dengan tugas	5,6	13,14	4

		yang harus diselesaikan.			
4.	Kemampuan Yang Dirasakan (<i>Perceived Ability</i>)	Meragukan kemampuan sendiri untuk menyelesaikan tugas dengan baik atau merasa tidak kompeten dalam menghadapi tugas tersebut	7,8	15,16	5
	Jumlah		8	8	16

3.6 Prosedur Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan menghubungi Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan dan menyebarkan skala psikologi peneliti menggunakan *google form* yang berisi kuesioner penelitian ke masing-masing mahasiswa secara *online*.

Sebelum skala psikologi disebar, peneliti mulai menyusun skala dengan membuat tabel *blue print*. Kemudian dioprasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan aspek-aspek yang sudah ditentukan, langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Pembuatan alat ukur
2. Tahap Uji Coba Alat Ukur

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dengan analisis *kuantitatif*. Teknik analisis data ini menggunakan data *statistic*. Asumsi utama peneliti adalah data yang diteliti harus berdistribusi normal dan regresi harus terpenuhi secara normal.

3.7.1. Uji Asumsi

3.7.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian ini berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S-Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti menggunakan program SPSS for Windows 17.

3.7.1.2 Uji Linearitas

Uji linearitas yaitu pengujian garis regresi antara variable bebas dengan variable tergantung. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah pengaruh *problematik internet use* terhadap prokrastinasi mahasiswa mengikuti garis linier atau tidak, menggunakan program computer SPSS for Windows Release 17.

3.7.1.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesa dalam penelitian ini menggunakan metode regresi linear sederhana yang bertujuan untuk melihat pengaruh variabel bebas (X) terhadap variable terikat (Y) pada penelitian ini dengan menggunakan bantuan dari *software SPSS versi 21.0 window Relesae 17*.

