

## **Peran Adiksi Internet Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa**

### ***The Impact Of Internet Addiction On Academic Procrastination Behavior In Collage Students***

Alviani Juniar Arianti, Riselligia Caninsti  
Fakultas Psikologi, Universitas YARSI  
Corresponding author: [alvijuniar@gmail.com](mailto:alvijuniar@gmail.com)

**KATA KUNCI** *adiksi internet, prokrastinasi akademik, mahasiswa*

#### **ABSTRAK**

Kegiatan akademik di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk bersikap mandiri dalam mencapai suatu prestasi akademik. Untuk mendapat keberhasilan di perguruan tinggi, dibutuhkan cara belajar yang baik. Namun terkadang terdapat kendala yang dihadapi, sehingga membuat mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Terdapat beberapa faktor yang membuat individu melakukan prokrastinasi akademik, yaitu: bermain game, bermain gadget, dan menonton film. Selama pandemi COVID-19, pemerintah melakukan kebijakan WFH yang membuat masyarakat melakukan kegiatan rutinitasnya di rumah secara daring. Pada akhirnya, individu yang sudah jenuh dengan kegiatan di rumah cenderung melakukan aktivitas berselancar di dunia maya melalui jaringan internet. Internet yang digunakan secara tidak terkendali dapat menyebabkan kecanduan yang dapat berdampak pada kesehatan. Kerentanan kecanduan internet sebelum pandemi, diperparah dengan keadaan pandemi yang mengharuskan segala kegiatan dilakukan secara daring. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh adiksi internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan rancangan penelitian korelasional. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif usia 18-25 tahun yang aktif menggunakan internet untuk kegiatan non-akademis. Metode pengambilan data yang digunakan, yaitu accidental sampling. Jumlah sampel yang didapatkan pada penelitian ini sebanyak 103 sampel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi internet memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

**KEYWORDS**

*internet addiction, academic procrastination, college students*

**ABSTRACT**

*The academic activities in university demand students to be independent in achieving an academic achievement. To get a successful in academic activity, it needs the right way to learn. However, sometimes some problem makes college students do academic procrastination. Several factors make students do academic procrastination. Those factors are playing games, playing gadget, and watching a movie. During the COVID-19 pandemic, the government implement WFH policies which made every people undertake their routine activities at home by online. Eventually, individuals bored at home tend to carry out activities in cyberspace using the internet network. The internet that is uncontrollable used can cause addiction which that has an impact on health. The susceptibility of internet addiction before the pandemic was aggravated by the pandemic situation which causes routine activities to be by online. The purpose of this research is to identify the impact of internet addiction on academic procrastination behavior in college students during the COVID-19 pandemic. This research represents non-experimental quantitative study with a correlational design. The sample in this study was active college students with the aged between 18-25 years old, and who actively used the internet for non-academic activities. The data collection method used is accidental sampling with the number of samples in this study were 103 samples. The results of this study indicate that internet addiction has a significant impact on academic procrastination behavior in college students.*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, sehingga lebih mandiri dalam proses berpikir dan dalam melakukan suatu tindakan (Mudawaroch, 2020). Pada umumnya, mahasiswa dapat merasakan bahwa kegiatan akademik di perguruan tinggi berbeda dengan kegiatan akademik selama di Sekolah Menengah Atas (SMA). Selama melaksanakan kegiatan akademik di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut menjadi individu yang mandiri (Purnama & Muis, 2014). Selain itu, mahasiswa diharapkan mencapai prestasi setinggi mungkin. Prestasi tersebut salah satunya dapat berupa nilai Indeks Prestasi Semester (IPS) atau Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Mahasiswa yang tidak

berhasil mengikuti dan menyelesaikan kegiatan perkuliahan dalam rentang waktu yang ditentukan oleh perguruan tinggi, akan menerima konsekuensi berupa *drop out* (Oematan, 2013). Mahasiswa yang mampu menemukan cara belajar efektif akan berhasil selama kegiatan akademik di perguruan tinggi. Namun, terkadang mahasiswa mendapatkan permasalahan selama berjalannya kegiatan akademik. Permasalahan tersebut dapat berupa kesulitan dalam melakukan manajemen waktu, munculnya rasa malas, dan kurangnya pemahaman terkait pelajaran yang diberikan. Hal ini merupakan faktor-faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik atau perilaku menunda untuk mengerjakan pekerjaan akademik (Fauziah, 2015).

Perilaku menunda pekerjaan atau prokrastinasi merupakan perilaku yang sengaja dilakukan untuk menunda suatu pekerjaan yang ingin dikerjakan, perilaku tersebut merupakan perilaku yang tidak rasional (Steel, 2007). Perilaku prokrastinasi dikatakan tidak rasional karena individu terlalu meremehkan waktu untuk menyelesaikan tugas, meremehkan motivasi yang diberikan untuk menyelesaikan tugas, dan percaya bahwa keberhasilan menyelesaikan tugas membutuhkan suasana hati yang tepat (Balkis dkk., 2012). Menurut Burka dan Yuen (dalam Rananto & Hidayati, 2017), prokrastinasi dapat terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia dan pekerjaannya. Prokrastinasi dapat terjadi pada pekerja atau pelajar. Prokrastinasi biasa dilakukan oleh individu secara umum, namun perilaku tersebut cenderung banyak dilakukan oleh mahasiswa (Steel, 2007). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Purnama dan Muis (2014) terhadap 275 mahasiswa di Universitas Negeri Surabaya, sebanyak 46 mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi yang rendah, sebanyak 170 mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi yang sedang, dan 59 mahasiswa melakukan prokrastinasi yang tinggi.

Solomon dan Rothblum (dalam Babadoğan, 2010) menyebutkan terdapat beberapa bentuk perilaku menunda tugas-tugas akademik, yaitu: mengumpulkan tugas berdekatan dengan waktu *deadline*, belajar untuk ujian saat mendekati waktu ujian tiba, dan mengerjakan tugas akademik mendekati waktu pengumpulan tugas. Individu yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi akan mempersiapkan diri untuk ujian dengan belajar pada malam sebelumnya, namun individu yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah akan mempersiapkan diri untuk ujian dengan belajar dari sebulan sebelumnya atau setiap harinya individu

tersebut belajar sebagai persiapan untuk ujian yang akan datang (Balkis dkk., 2012).

Perilaku prokrastinasi merupakan hal yang biasa terjadi pada individu, namun individu yang sering mengerjakan pekerjaan akademik pada waktu *deadline* memiliki konsekuensi yang sangat serius terhadap prokrastinasi akademik (Chu & Choi, 2005; Babadoğan, 2010). Konsekuensi dari perilaku prokrastinasi akademik, yaitu dapat menyebabkan terbuangnya waktu, membuat hasil pekerjaan menjadi tidak memuaskan, dan dapat meningkatkan stres pada individu (Chu & Choi, 2005). Individu yang melakukan perilaku prokrastinasi akan berdampak konsekuensi negatif pada dirinya seperti kecemasan, depresi, rasa malu dan rasa menyalahkan diri sebab pekerjaan yang dikerjakan tidak dapat diselesaikan dengan maksimal (Balkis, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2015) dan Suhadianto dan Pratitis (2020), terdapat beberapa faktor yang membuat individu melakukan prokrastinasi akademik, faktor tersebut di antaranya adalah bermain *game*, bermain *gadget*, dan menonton film. Hal tersebut disebabkan oleh munculnya rasa yang lebih menyenangkan dalam bermain *game*, bermain *gadget*, dan menonton film dibandingkan dengan mengerjakan pekerjaan akademik, sehingga muncul rasa malas yang menyebabkan individu melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Aktivitas bermain *game*, menggunakan *gadget*, dan menonton film membutuhkan koneksi layanan internet agar dapat diakses. Namun penggunaan internet untuk berbagai aktivitas tadi secara tidak terkontrol dapat menimbulkan adiksi pada individu dan berdampak pada masalah kesehatan (Griffiths, 1999). Internet tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat *modern*, internet merupakan media yang sering digunakan sebagai sarana

komunikasi, sosialisasi, dan pendidikan (Kaess dkk., 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (KEMKOMINFO) dan UNICEF terhadap 400 remaja usia 10-19 tahun yang terdiri dari seluruh wilayah kota dan desa di Indonesia. Diketahui bahwa sebanyak 80% remaja khususnya yang berada di wilayah Jakarta, Banten, dan Yogyakarta menggunakan internet dalam kehidupan sehari-harinya. Penggunaan internet yang biasanya digunakan oleh remaja dapat seperti untuk mencari informasi, penggunaan untuk media sosial, konten hiburan, dan terkadang tak sedikit dari remaja terpapar oleh konten pornografi secara disengaja maupun tidak disengaja (Kominfo, 2014). Internet dapat mempermudah kehidupan sehari-hari, namun internet dapat memberikan dampak negatif apabila internet digunakan secara tidak terkendali (Kurniasanti dkk., 2019). Pandemi COVID-19 membuat jumlah pengguna internet meningkat. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020 diketahui bahwa jumlah masyarakat yang menggunakan internet di Indonesia mencapai 196,7 juta jiwa, atau 73,7% dari populasi. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan sebanyak 8,9% atau 25,5 juta pengguna dibandingkan tahun sebelumnya (APJI, 2020). Salah satu penyebab meningkatnya jumlah pengguna internet adalah kebijakan pemerintah yang menerapkan *physical distancing*, dan melarang kegiatan masyarakat yang berpotensi menimbulkan kerumunan. Pemerintah menghimbau masyarakat untuk melakukan kegiatan *Work from Home* (WfH) bagi pekerja, dan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) bagi pelajar, guna menekan persebaran COVID-19. Kondisi tersebut menyebabkan internet menjadi media yang sering digunakan dalam sehari-hari untuk bekerja, belajar, dan berkomunikasi (Siste dkk., 2020).

Berdasarkan penelitian mengenai kecanduan internet yang dilakukan oleh Gultom, dkk. (2018) sebelum pandemi COVID-19, terhadap 158 mahasiswa, menunjukkan hasil sebanyak 122 mahasiswa mengalami adiksi internet tingkat rendah, 31 mahasiswa mengalami adiksi internet tingkat sedang, dan 5 mahasiswa mengalami adiksi internet tingkat tinggi. Kerentanan kecanduan internet sebelum pandemi diperparah dengan situasi pandemi yang mengharuskan individu untuk beraktivitas secara *online* seperti perkuliahan jarak jauh. Terbatasnya interaksi sosial di masyarakat juga membuat berbagai kegiatan dilakukan secara *online*. Peningkatan pengguna internet pada saat pandemi COVID-19 berpengaruh terhadap tingkat kecanduan internet pada individu.

Berdasarkan data survei yang dilakukan oleh Kurniasanti (dalam Dwianto, 2020), diketahui bahwa terdapat peningkatan kecanduan internet pada remaja, yaitu sebanyak 19,3% dengan durasi penggunaan internet pada individu rata-rata selama 11,6 jam per hari. Pada penelitian kecanduan internet yang dilakukan oleh Siste, dkk. (2020) terhadap individu dewasa muda yang berusia 20-40 tahun dan berasal dari 34 provinsi dari 7 pulau di Indonesia, yaitu: pulau Jawa, pulau Sumatera, pulau Kalimantan, pulau Sulawesi, pulau Nusa Tenggara, pulau Papua, dan pulau Maluku. Diketahui bahwa pandemi membuat durasi penggunaan internet pada dewasa muda menjadi meningkat. Hal tersebut menyebabkan sebanyak 14,4% individu dewasa muda di Indonesia mengalami kecanduan internet. Meningkatnya jumlah individu yang mengalami kecanduan internet disebabkan oleh semakin berkurangnya aktivitas tatap muka secara langsung. Kegiatan masyarakat selama pandemi COVID-19 umumnya dilakukan di rumah, sehingga individu semakin intensif menggunakan internet untuk

semua aspek kegiatan sehari-hari. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa terdapat peningkatan durasi penggunaan internet yang signifikan. Selain itu, berkurangnya kegiatan tatap muka secara langsung membuat individu melakukan komunikasi dengan individu lainnya melalui *chatting* di sosial media. Individu yang sudah merasa jenuh beraktivitas di rumah saat pandemi, ada juga yang melakukan kegiatan seperti belanja *online* dan bermain *games* sebagai pelarian dari kejenuhan. Walaupun persebaran internet di Indonesia berjalan dengan lambat dan belum merata, namun setiap wilayah yang terjangkau oleh akses internet memiliki individu yang berpotensi mengalami kecanduan internet.

Internet merupakan teknologi yang semakin berkembang dan semakin banyak digunakan oleh masyarakat, sehingga sulit untuk mengetahui dan mendiagnosis individu yang kecanduan internet. Seseorang yang mengalami kecanduan internet akan merasa dirinya tidak dapat mengendalikan dorongan untuk berhenti menggunakan internet, selalu terbawa ke dalam kesenangan penggunaan internet, dan tetap menggunakan internet walaupun terdapat masalah yang ditimbulkan dari internet (Young, 2004). Kecanduan internet dapat berkembang menjadi gangguan klinis yang terkadang membutuhkan penyembuhan (Young & Abreu, 2011). Oleh karena itu untuk dapat mengetahui dan mendiagnosis individu yang kecanduan internet, dibutuhkan alat ukur diagnostik yang akurat, sehingga individu yang kecanduan internet dapat segera ditangani (Kurniasanti dkk., 2019). Adiksi terhadap internet masih menjadi perdebatan bagi Asosiasi Psikologi Amerika (*The American Psychological Association*) untuk dijadikan sebuah gangguan klinis, hal tersebut membuat kriteria diagnostik adiksi internet belum tercantum ke dalam DSM-5 (Flisher, 2010; Kurniasanti dkk., 2019). Walaupun

terdapat potensi kecanduan dari menggunakan internet, kriteria diagnostik gangguan bermain internet (*internet gaming disorder*) telah dicantumkan ke dalam DSM-5 dengan syarat studi lebih lanjut (Kurniasanti dkk., 2019).

Young, dkk. (1999) membagi kecanduan internet menjadi 5 sub tipe, yaitu: (1) *cybersexual addiction* merupakan dorongan penggunaan internet yang berlebih untuk membuka situs-situs yang berisi pornografi, menggunakan internet untuk *cybersex* (aktivitas seksual), dan *cyberporn* (kejahatan pornografi), (2) *Cyber-relationship addiction* merupakan penggunaan internet untuk menjalin hubungan *online* secara berlebihan, (3) *Net compulsions* merupakan penggunaan internet yang berlebihan untuk aktivitas perjudian *online*, dan belanja/berdagang *online*, (4) *Information overload* merupakan penggunaan internet yang berlebih untuk menelusuri situs-situs informasi, (5) *Computer addiction* merupakan penggunaan internet yang berlebih untuk bermain *games*.

Kecanduan internet memiliki konsekuensi negatif yang berdampak pada kehidupan individu, konsekuensi negatif tersebut diantaranya berdampak pada aspek psikologis, kesehatan fisik, fungsi kognitif, hubungan interpersonal, dan fungsi sosial. Namun konsekuensi negatif terbesar cenderung terjadi pada hubungan keluarga dan kehidupan sosial (Murali & George, 2007). Dampak kecanduan internet bagi psikologis individu antara lain: dapat menyebabkan depresi, kesepian, emosi yang tidak stabil dan gangguan kecemasan. Dampak kecanduan internet bagi kesehatan fisik individu, diantaranya: dapat meningkatkan risiko trombosis vena dalam (pembekuan darah), emboli paru (penyumbatan darah pada paru-paru), obesitas, dan komplikasi. Selain itu apabila individu menggunakan internet pada malam hari maka akan berdampak kelelahan akibat kurangnya jam tidur

(Flisher, 2010). Hal tersebut didukung oleh penelitian Kubey, dkk. (dalam Leung & Lee, 2012) mengungkapkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan saat waktu luang salah satunya penggunaan internet untuk komunikasi via *chatting*, dapat berdampak pada kinerja akademik individu. Penggunaan internet pada media komunikasi (*chatting*) akan sangat membantu kebutuhan individu yang kesepian. Namun hasilnya banyak individu yang tetap berkomunikasi hingga larut malam, sehingga keesokan harinya individu akan merasa lelah karena kurangnya istirahat. Hal tersebut dapat mempengaruhi kinerja akademik individu.

Dampak kecanduan internet bagi hubungan interpersonal individu dapat menyebabkan menurunnya keterampilan komunikasi, terganggunya komunikasi dengan keluarga, kesulitan bekerja dalam kelompok dan mengecilnya ukuran lingkaran pertemanan (Clark dkk., 2004; Young & Abreu, 2011). Kemudian menurut Scherer (dalam Murali & George, 2007), dampak kognitif dari kecanduan internet dapat menyebabkan menurunnya kinerja akademis di sekolah dan perguruan tinggi. Dampak kecanduan internet bagi kehidupan sosial individu adalah pengabaian terhadap keluarga, hubungan yang renggang pada keluarga dan teman dekat, berkurangnya aktivitas sosial yang dilakukan, dan berkurangnya minat (Murali & George, 2007; Young & Abreu, 2011). Konsekuensi negatif dari kecanduan internet tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Dewi dan Trikusumaadi (2016), bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan internet mengalami interaksi sosial yang buruk, kecemasan komunikasi, dan kurangnya keterampilan untuk berkomunikasi sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki karakter kerja sama yang rendah akan berdampak dalam mengerjakan tugas akademiknya. Berdasarkan penelitian

yang telah dilakukan oleh Kurniawan (2017), menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka semakin tinggi juga tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian lainnya yang dilakukan Gultom, dkk. (2018), menunjukkan adanya korelasi positif antara adiksi internet dengan frekuensi prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat adiksi internet maka semakin tinggi juga frekuensi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang dituntut untuk menjadi individu yang mandiri selama berjalannya kegiatan akademik terkadang memiliki kendala. Rasa malas untuk mengerjakan tugas yang ditimbulkan dari bermain *game*, bermain *gadget*, dan menonton film membuat mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi (Purnama & Muis, 2014; Fauziah, 2015).

Pandemi COVID-19 membuat kegiatan pembelajaran jarak jauh yang menggunakan internet sebagai sarana pendukungnya juga dapat berdampak negatif pada minat akademik dan kinerja pelajar. Apabila individu tidak memiliki motivasi untuk menjadi produktif maka akan menyebabkan kemalasan, kehilangan minat belajar, dan prestasi akademik yang buruk (Onyema dkk., 2020). Pembelajaran jarak jauh juga berdampak pada kegiatan mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa menjadi menghentikan penelitian dan magang yang sedang dikerjakan. Hal tersebut dapat berdampak buruk pada studi mereka seperti menunda waktu untuk lulus, dan merusak kemampuan untuk bersaing di dunia kerja, sehingga dapat memicu munculnya rasa cemas pada mahasiswa (Zhai & Du, 2020). Kemudian pembelajaran jarak jauh membuat individu tidak dapat berkomunikasi tatap muka secara langsung dengan individu lainnya. Sehingga individu menjadi lebih

sering berhadapan dengan internet untuk melakukan komunikasi via *chatting*. Selain itu individu yang merasa jenuh dengan kegiatan di rumah saat pandemi, melakukan kegiatan seperti belanja *online* dan bermain *games* sebagai pelarian dari kejenuhan (Siste dkk., 2020).

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa adanya hubungan dari kecanduan/adiksi internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini dilakukan untuk melihat peran kecanduan internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran jarak jauh. Apabila hal tersebut semakin sering terjadi maka akan menimbulkan kecanduan internet yang akan berperan pada perilaku prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi para pembaca dalam menghadapi fenomena kecanduan internet dan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan rancangan korelasional. Peneliti melakukan pengambilan sampel dengan teknik *accidental sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* melalui media sosial dan relasi. Kriteria sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun yang aktif menggunakan internet selama kurang lebih 6-8 jam perhari untuk kegiatan non-akademis dan telah menggunakan internet selama kurang lebih enam bulan. Jumlah data yang diperoleh pada penelitian ini adalah 103 partisipan.

Pada penelitian ini instrumen pengukuran adiksi internet menggunakan alat ukur *Internet Addiction Test* (IAT) yang dikembangkan oleh Young (1998) dan telah diadaptasi sesuai budaya

Indonesia oleh Siste, dkk. (2021). Alat ukur IAT terdiri dari 18 aitem dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari 0-5 pilihan jawaban. Alat ukur ini terdiri dari 3 dimensi, yaitu: *saliency*, *neglect of duty*, dan *loss of control*. Walaupun alat ukur IAT terdiri dari 3 dimensi, namun dalam menggunakan alat ukur IAT ini harus menggunakan ketiga dimensi tersebut, sehingga alat ukur IAT ini dikatakan unidimensi. Alat ukur IAT terdiri dari 4 kategori tingkat kecanduan internet, yaitu: skor 0-27 merupakan tingkat penggunaan internet yang normal, skor 28-44 merupakan tingkat kecanduan internet yang ringan, skor 45-71 merupakan tingkat kecanduan internet yang sedang, dan skor 72-90 merupakan tingkat kecanduan internet yang tinggi. Artinya semakin tinggi total skor dari seluruh dimensi maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet pada individu.

Instrumen pengukuran prokrastinasi akademik pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Procrastination Assessment Scale for Students 1* (PASS 1) yang dikembangkan oleh Solomon dan Rothblum (1984). Alat ukur ini terdiri dari 18 aitem dengan skala likert yang terdiri dari 1-5 pilihan jawaban. Alat ukur ini terdiri dari 3 dimensi, yaitu: *frequency of procrastination*, *causing a problem*, dan *tendency to decrease*, sehingga alat ukur ini disebut sebagai alat ukur multidimensi. Berdasarkan alat ukur ini semakin tinggi total skor dari dimensi *frequency of procrastination* dan *causing a problem*, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada individu.

## HASIL

Jumlah data yang diperoleh pada penelitian ini adalah 118 partisipan, namun sebanyak 3 partisipan menggunakan internet untuk kepentingan akademik. Berdasarkan hal tersebut peneliti melakukan olah data sebanyak 103 partisipan. Rata-rata partisipan pada

penelitian ini berusia 18-21 tahun (74%), berjenis kelamin perempuan (81%), dan bertempat tinggal di wilayah Jabodetabek (78%). Kemudian rata-rata partisipan tinggal bersama orang tua (86%) dan memiliki *gadget* secara pribadi (99%) dengan durasi pemakaian internet selama 6-10 jam perhari (70%) untuk bermain sosial media (60%).

**Tabel 1. Kategorisasi Adiksi Internet**

Kategorisasi	N = 115
Normal	12
Ringan	36
Sedang	62
Tinggi	5

Berdasarkan kategorisasi adiksi internet sebanyak 12 partisipan berada pada tingkat penggunaan internet yang normal, sebanyak 36 partisipan berada pada tingkat adiksi internet yang ringan, sebanyak 62 mahasiswa berada pada tingkat adiksi internet yang sedang, dan sebanyak 5 mahasiswa berada pada tingkat adiksi internet yang tinggi. Berdasarkan kategorisasi ringan, sedang, dan tinggi, maka individu yang tergolong ke dalam adiksi internet berjumlah sebanyak 103 mahasiswa, sehingga data dari 103 partisipan tersebut yang digunakan dalam uji hipotesis penelitian.

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif variabel adiksi internet, skor tertinggi (*maximum*) yang didapatkan sebesar 90, skor terendah (*minimum*) yang didapatkan sebesar 28 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 49 dan standar deviasi (SD) sebesar 12.676. Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif variabel prokrastinasi akademik pada dimensi *frequency of procrastination*, skor tertinggi (*maximum*) yang didapatkan sebesar 30 dan skor terendah (*minimum*) yang didapatkan sebesar 6 dengan skor rata-rata (*mean*) sebesar 18 dan standar deviasi (SD) sebesar 4.869. Kemudian pada dimensi *causing a problem*, skor tertinggi (*maximum*) yang didapatkan sebesar 30 dan skor terendah (*min*) yang

didapatkan sebesar 7 dengan skor rata-rata (*mean*) sebesar 18 dan standar deviasi (SD) sebesar 5.207. Pada dimensi *tendency to decrease*, skor tertinggi (*maximum*) yang didapatkan sebesar 29 dan skor terendah (*min*) 6 dengan rata-rata (*mean*) 10 dan standar deviasi (SD) 5.391.

**Tabel 2. Uji Normalitas**

Variabel	Sig
<i>Internet Addiction Test</i>	0.038
<i>Frequency of Procrastination</i>	0.285
<i>Causing a Problem</i>	0.245
<i>Tendency to Decrease</i>	<.001

Oktaviani dan Notobroto (2014) menyebutkan apabila nilai (*p*) berada di atas 0.05, maka dapat dikatakan bahwa data tersebut terdistribusi dengan normal. Berdasarkan hasil normalitas data yang didapatkan, pada alat ukur *internet addiction test* dan alat ukur *procrastination assessment scale for students 1* pada dimensi *frequency of procrastination* dan dimensi *causing a problem* dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal dengan skor ( $p > 0.05$ ). Sedangkan data pada alat ukur *procrastination assessment scale for students 1* pada dimensi *tendency to decrease*, tidak terdistribusi dengan normal ( $p < 0.05$ ).

**Tabel 3. Uji Korelasi**

Variabel	Sig
<i>Internet Addiction Test</i>	<.001
<i>Frequency of Procrastination</i>	
<i>Internet Addiction Test</i>	.009
<i>Causing a Problem</i>	
<i>Internet Addiction Test</i>	.169
<i>Tendency to Decrease</i>	

Berdasarkan hasil uji korelasi adiksi internet dengan ketiga dimensi prokrastinasi akademik, dapat dilihat bahwa terdapat korelasi positif signifikan antara variabel adiksi internet dan variabel prokrastinasi akademik dimensi

*frequency of procrastination* ( $r=0.401^{***}$ ,  $p<.001$ ) dan dimensi *causing a problem* ( $r=0.256^{**}$ ,  $p=.009$ ). Artinya semakin tinggi tingkat adiksi internet, maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada individu dan memungkinkan memiliki konsekuensi negatif pada individu. Kemudian tidak terdapat korelasi yang signifikan antara adiksi internet dengan dimensi *tendency to decrease* ( $r_s=-0.137$ ,  $p=.169$ ).

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diketahui bahwa variabel adiksi internet memiliki pengaruh terhadap variabel prokrastinasi akademik pada dimensi *frequency of procrastination* sebesar 16% ( $R^2=0.160$ ) dan sebanyak 84% lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya. Kemudian variabel adiksi internet mempunyai pengaruh yang signifikan dan memiliki arah positif ( $B=0.154$ ,  $t=4.393$ ,  $p<.001$ ) dalam mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik pada dimensi *frequency of procrastination*. Arah positif menunjukkan bahwa semakin tinggi adiksi internet maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil persamaan regresi dari kedua variabel adalah  $Y=10.283+0.154X$ . Nilai konsistensi dari prokrastinasi akademik dimensi *frequency of procrastination* sebesar 10.283 apabila terdapat peningkatan 1 poin skor dari variabel adiksi internet, maka skor dari variabel prokrastinasi akademik dimensi *frequency of procrastination* akan bertambah sebesar 0.154.

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, dapat diketahui bahwa variabel adiksi internet memiliki pengaruh sebesar 6.6% ( $R^2=0.066$ ) terhadap dimensi *causing a problem* dan sebanyak 93.4% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Kemudian variabel adiksi internet memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik pada dimensi *causing a problem* ( $B=0.105$ ,  $t=2.662$ ,  $p=.009$ ).

Persamaan regresi dari variabel adiksi internet dan variabel prokrastinasi akademik dimensi *causing a problem* adalah  $Y=12.643+0.105X$ . Nilai konsistensi dari prokrastinasi akademik dimensi *causing a problem* 12.643 apabila terdapat peningkatan 1 poin skor dari variabel adiksi internet, maka skor dari variabel prokrastinasi akademik dimensi *causing a problem* akan bertambah sebesar 0.105.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian regresi linear sederhana variabel adiksi internet dengan variabel prokrastinasi akademik dimensi *frequency of procrastination*, diketahui bahwa adiksi internet memiliki pengaruh sebesar 16% ( $R^2=0.160$ ) terhadap dimensi frekuensi prokrastinasi akademik, dan sebanyak 84% dipengaruhi oleh variabel lainnya. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana variabel adiksi internet dengan variabel prokrastinasi akademik dimensi *causing a problem*, diketahui bahwa variabel adiksi internet memiliki pengaruh sebesar 6.6% ( $R^2=0.066$ ) terhadap variabel prokrastinasi akademik dimensi *causing a problem* dan sebanyak 93.4% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Faktor-faktor atau variabel lainnya yang dapat menyebabkan individu melakukan perilaku prokrastinasi akademik, yaitu: karakteristik kepribadian, *fear of failure*, kemampuan *time management* yang buruk, regulasi diri, dan perfeksionisme (Moonaghi & Beydokhti, 2017).

Berdasarkan hasil uji regresi tersebut diketahui bahwa adiksi internet memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik dan menyebabkan masalah bagi individu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Fauziah (2015) dan Suhadianto & Pratitis (2020) bahwa faktor individu melakukan prokrastinasi akademik disebabkan oleh bermain *game*, bermain *gadget*, dan menonton film. Hal tersebut karena timbulnya rasa yang menyenangkan

dalam bermain *game*, bermain *gadget*, dan menonton film, dibandingkan untuk mengerjakan pekerjaan akademik. Internet yang digunakan secara tidak terkontrol dapat menimbulkan adiksi yang memiliki konsekuensi negatif terhadap individu (Griffiths, 1999). Konsekuensi negatif tersebut, yaitu: berdampak pada aspek psikologis, kesehatan fisik, fungsi kognitif, hubungan interpersonal, dan fungsi sosial. Namun konsekuensi negatif terbesar cenderung terjadi pada hubungan keluarga dan kehidupan sosial (Murali & George, 2007). Menurut Scherer (dalam Murali & George, 2007) dampak kecanduan internet pada aspek kognitif individu, dapat menyebabkan menurunnya kinerja akademis di sekolah dan perguruan tinggi.

Dampak kecanduan internet pada aspek kognitif diperkuat oleh Kubey, dkk. (dalam Leung & Lee, 2012) yang menjelaskan bahwa penggunaan internet yang berlebihan saat waktu luang, salah satunya penggunaan internet untuk komunikasi via *chatting*, dapat berdampak pada kinerja akademik individu. Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya individu yang berkomunikasi hingga larut malam, sehingga keesokan harinya individu merasa lelah sebab kurangnya istirahat. Hal tersebut dapat memengaruhi kinerja akademik individu. Turunnya kinerja akademis pada individu dapat disebabkan oleh individu yang cenderung menunda atau melakukan prokrastinasi akademik. Individu yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik akan berdampak pada konsekuensi negatif, seperti: rasa stres yang meningkat, pekerjaan menjadi tidak memuaskan, kecemasan yang timbul, depresi, rasa malu dan rasa menyalahkan diri sebab pekerjaan yang dikerjakan tidak dapat diselesaikan dengan maksimal (Chu & Choi, 2005; Balkis, 2013). Menurunnya kinerja akademik dapat berpengaruh pada menurunnya prestasi akademik pada individu. Prestasi

akademik yang menurun dapat menyebabkan individu menerima konsekuensi berupa *drop off* di perguruan tingginya (Oematan, 2013).

Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel adiksi internet memiliki pengaruh yang signifikan dan arah positif ( $B=0.154$ ,  $t=4.393$ ,  $p<.001$ ) terhadap variabel prokrastinasi akademik dimensi *frequency of procrastination*. Arah positif menunjukkan bahwa individu yang mengalami adiksi internet yang tinggi, maka individu tersebut akan melakukan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi juga. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana variabel adiksi internet memiliki pengaruh yang signifikan terhadap dimensi *causing a problem* ( $B=0.105$ ,  $t=2.662$ ,  $p=.009$ ). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Gultom, dkk. (2018) bahwa terdapat hubungan yang memiliki arah positif antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Individu yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi akan mempersiapkan dirinya untuk ujian dengan belajar pada malam sebelum ujian dimulai (Balkis dkk., 2012).

Peneliti melakukan uji beda antara tingkat adiksi internet dengan frekuensi prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji beda tingkat adiksi internet normal, rendah, sedang, dan tinggi dengan dimensi frekuensi prokrastinasi akademik, peneliti menemukan adanya perbedaan yang signifikan. Besarnya frekuensi prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh tingkatan adiksi internet yang dialami individu, sehingga semakin tinggi tingkat adiksi internet pada individu, maka frekuensi individu melakukan perilaku prokrastinasi akademik akan menjadi semakin sering.

Berdasarkan hasil dari pertanyaan terbuka yang peneliti cantumkan pada kuesioner, alasan partisipan dengan tingkat adiksi internet yang tinggi melakukan prokrastinasi akademik, disebabkan oleh partisipan yang merasa

dengan menjelajahi sosial media, bermain *game*, dan menonton film lebih menyenangkan, sehingga partisipan menjadi melupakan, mengabaikan, dan/atau menunda kewajibannya untuk mengerjakan tugas akademik. Adanya *deadline* pengumpulan tugas membuat partisipan menjadi tergiur untuk mengerjakan tugas di lain waktu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2015) dan Suhadianto & Pratitis (2020) bahwa bermain *game*, bermain *gadget*, dan menonton film dapat membuat individu melakukan prokrastinasi akademik. Hal tersebut disebabkan oleh munculnya rasa yang lebih menyenangkan dalam bermain *game*, bermain *gadget*, dan menonton film dibandingkan untuk mengerjakan pekerjaan akademik, sehingga muncul rasa malas yang menyebabkan individu melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Terdapat partisipan yang mengalami kesulitan dalam melakukan *time management*, memahami materi pelajaran, mengalami rasa malas dan kelelahan, serta kurangnya motivasi untuk mengerjakan tugas, membuat partisipan melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto & Pratitis (2020) bahwa terdapat faktor internal yang membuat individu melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Faktor internal tersebut, yaitu: kesulitan dalam memahami materi, kurangnya keterampilan diri dalam melakukan *time management*, rasa malas dan rasa kelelahan dari fisik, dan memiliki motivasi yang rendah untuk mengerjakan pekerjaan akademik.

Pada penelitian ini peneliti melakukan uji beda demografi *gender* dan durasi penggunaan internet dengan frekuensi prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji beda, peneliti tidak menemukan adanya perbedaan yang signifikan pada demografi *gender* dan

durasi penggunaan internet dengan frekuensi prokrastinasi akademik. Namun berdasarkan skor rata-rata yang didapatkan, mahasiswa laki-laki lebih besar melakukan perilaku prokrastinasi akademik, dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Hasil uji beda pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Balkis & Duru (2017) dan Özer, dkk. (2009) bahwa mahasiswa perempuan lebih rendah dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik, dibandingkan mahasiswa laki-laki, sehingga performa akademik dan kepuasan kehidupan akademik mahasiswa perempuan lebih baik, dibandingkan pada mahasiswa laki-laki. Tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, khususnya pada mahasiswa laki-laki berdampak pada performa akademik dan kehidupan akademik yang buruk (Balkis & Duru, 2017).

Perbedaan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan disebabkan karena terdapat stereotip maskulinitas dan feminitas (Archer dan Lloyd, dalam Özer dkk., 2009). Perempuan memiliki sifat yang lebih menunjukkan rasa takut, penghindaran, dan pasif dibandingkan sifat yang dimiliki oleh laki-laki yang lebih menunjukkan agresif, berani dalam mengambil risiko, dan aktif. Sehingga apabila mahasiswa perempuan mendapatkan nilai atau prestasi akademis yang buruk, maka mereka akan merasa takut dan akan menghindari agar tidak mendapat nilai atau prestasi akademis yang buruk. Mahasiswa perempuan melakukan prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh *fear of failure*, sedangkan mahasiswa laki-laki melakukan prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh rasa keberanian dalam mengambil risiko, dan melawan kontrol.

Berdasarkan hasil uji beda antara durasi penggunaan internet dengan frekuensi prokrastinasi akademik, peneliti tidak menemukan perbedaan yang signifikan. Walaupun durasi waktu

penggunaan internet tidak dapat dijadikan sebuah sasaran dalam mendiagnosis individu yang mengalami kecanduan internet. Namun berdasarkan studi, individu yang mengalami kecanduan internet biasanya menghabiskan waktu sekitar 40-80 jam menggunakan internet dalam per-mingguanya (Young & Abreu, 2011). Berdasarkan skor rata-rata yang didapatkan dari uji beda durasi penggunaan internet dengan frekuensi prokrastinasi akademik. Individu yang menggunakan internet selama  $\geq 11$  jam dalam sehari, lebih besar dalam melakukan prokrastinasi akademik, dibandingkan pada individu yang menggunakan internet selama 6-10 jam dalam sehari. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syifa (2020) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada durasi penggunaan *smartphone* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Internet merupakan sebuah media yang dapat menjadi salah satu mekanisme *coping* bagi individu untuk menghindari suatu permasalahan yang dihadapi dan menghindari dari perasaan negatif yang ditimbulkannya. Internet dapat memberikan *reinforcement* negatif dan *reinforcement* positif bagi penggunaannya. *Reinforcement* negatif yang diberikan, yaitu berupa perasaan yang tidak nyaman karena belum terselesaikannya permasalahan yang dihadapi, dan *reinforcement* positif yang diberikan, yaitu memberikan perasaan yang menyenangkan sehingga dapat menurunkan emosi negatif yang timbul (Kurniasanti dkk., 2019). Namun internet yang digunakan secara tidak terkontrol dapat menimbulkan adiktif dan dapat berdampak pada konsekuensi negatif bagi individu (Griffiths, 1999). Konsekuensi negatif tersebut dapat berupa keterampilan berkomunikasi yang buruk, sehingga menyebabkan *self-esteem* individu menjadi rendah dan dapat membuat individu menjadi kesepian. Permasalahan lainnya yang akan muncul,

seperti: individu menjadi kesulitan bekerja di dalam kelompok (Young & Abreu, 2011). Hal tersebut dapat berdampak pada menurunnya kinerja akademis individu (Scherer dalam Murali & George, 2007). Konsekuensi negatif dari kecanduan internet tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Dewi dan Trikusumaadi (2016), bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan internet mengalami interaksi sosial yang buruk, kecemasan komunikasi, dan kurangnya keterampilan untuk berkomunikasi sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki karakter kerja sama yang rendah akan berdampak dalam mengerjakan tugas akademiknya.

## KESIMPULAN

Hasil yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini, adiksi internet dapat memberikan pengaruh yang signifikan pada mahasiswa dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik dan adiksi internet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang menimbulkan masalah pada individu. Berdasarkan kategorisasi skor adiksi internet, semakin tinggi adiksi internet pada individu, maka individu akan menjadi lebih sering melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Hipotesis pada penelitian ini adalah adiksi internet memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan terutama pada jumlah partisipan. Hal tersebut disebabkan oleh penyebaran kuesioner yang dilakukan secara *online*, sehingga peneliti tidak dapat mengendalikan individu untuk harus mengisi kuesioner penelitian. Jumlah partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian berjumlah

sebanyak 115 orang dan didominasi oleh wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Kemudian berdasarkan kategorisasi skor adiksi internet, partisipan yang mengalami adiksi internet tingkat rendah, sedang, dan tinggi hanya berjumlah sebanyak 103 orang dan sebanyak 12 orang menggunakan internet dalam kategori penggunaan internet yang normal.

Walaupun persebaran internet di Indonesia berjalan dengan lambat dan masih belum merata, namun setiap wilayah yang memiliki akses internet memiliki individu yang berpotensi mengalami kecanduan internet. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Siste, dkk. (2020) terhadap individu yang berusia 20-40 tahun dan berasal dari 34 provinsi dari 7 pulau di Indonesia, yaitu: pulau Jawa, pulau Sumatera, pulau Kalimantan, pulau Sulawesi, pulau Nusa Tenggara, pulau Papua, dan pulau Maluku. Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa pandemi membuat durasi penggunaan internet pada individu menjadi meningkat, sehingga hal tersebut menyebabkan 14.4% individu di Indonesia mengalami kecanduan internet. Hal tersebut disebabkan oleh berkurangnya kegiatan tatap muka secara langsung, sehingga individu yang sudah merasa jenuh beraktivitas di dalam rumah menjadikan internet sebagai pelarian dari kejenuhan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- APJI 2020. Survei pengguna internet APJI 2019-Q2 2020. Diperoleh pada 09 Maret 2021 dari <https://apjii.or.id/content/read/104/503/BULETIN-APJII-EDISI-74---November-2020>
- Babadoğan C 2010. The impact of academic procrastination behaviors of the students in the certificate program in English language teaching on their learning modalities and academic achievements. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3263-3269.
- Balkis M, Duru E, & Bulus M 2012. Analysis of the relation between academic procrastination, academic rational/irrational beliefs, time preferences to study for exams, and academic achievement: a structural model. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 825-839. doi:10.1007/s10212-012-0142-5.
- Balkis M 2013. Academic procrastination, academic life satisfaction and academic achievement: the mediation role of rational beliefs about studying. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 13(1).
- Balkis M, & Duru E 2017. Gender differences in the relationship between academic procrastination, satisfaction with academic life and academic performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(1), 105-125.
- Chu AHC, & Choi JN 2005. Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social psychology*, 145(3), 245-264.
- Clark DJ, Frith KH, & Demi AS 2004. The physical, behavioral, and psychosocial consequences of internet use in college students. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 22(3), 153-161.
- Dewi N, & Trikusumaadi SK 2016. Bahaya kecanduan internet dan kecemasan komunikasi terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 220-230.
- Dwianto 2020. Kecanduan internet di RI meningkat lima kali lipat selama pandemi corona. Diperoleh pada 09 Maret 2021 dari <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5121236/kecanduan-internet-di-ri-meningkat-lima-kali-lipat-selama-pandemi-corona>
- Fauziah HH 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Flisher C 2010. Getting plugged in: an overview of internet

- addiction. *Journal of paediatrics and child health*, 46(10), 557-559.
- Griffiths MD 1999. Internet addiction: Internet fuels other addictions. *Student British Medical Journal*, 7(1), 428-429.
- Gultom SA, Wardani ND, & Fitrikasari A 2018. Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 330-347.
- Haryanto AT 2020. Pengguna internet RI meningkat, tapi akses internet belum merata. Diperoleh pada 28 Juli 2022 dari <https://inet.detik.com/law-and-policy/d-5250733/pengguna-internet-ri-meningkat-tapi-akses-internet-belum-merata>
- Kaess M, Durkee T, Brunner R, Carli V, Parzer P, Wasserman C, & Wasserman D 2014. Pathological Internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviours. *European child & adolescent psychiatry*, 23(11), 1093-1102.
- Kominfo 2014. Riset kominfo dan UNICEF mengenai perilaku anak dan remaja dalam menggunakan internet. Diperoleh pada 09 Agustus 2022 dari [https://www.kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran\\_pers](https://www.kominfo.go.id/content/detail/3834/siaran-pers-no-17pihkominfo22014-tentang-riset-kominfo-dan-unicef-mengenai-perilaku-anak-dan-remaja-dalam-menggunakan-internet/0/siaran_pers)
- Kurniasanti KS, Assandi P, Ismail RI, Nasrun MWS, & Wiguna T 2019. Internet addiction: a new addiction?. *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), 82-91.
- Kurniawan DE 2017. Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>.
- Leung L, & Lee PS 2012. Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, 30(4), 403-418.
- Moonaghi KH, & Beydokhti BT 2017. Academic procrastination and its characteristics: A Narrative Review. *Future of medical education journal*, 7(2), 43-50.
- Murali V, & George S 2007. Lost online: an overview of internet addiction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(1), 24-30.
- Mudawaroch RE 2020. Pengaruh pengetahuan dan sikap terhadap perilaku mahasiswa dalam menghadapi virus corona. *Prosiding HUBISINTEK*, 1, 257-257.
- Oematan CS 2013. Hubungan antara prokrastinasi akademik dan prestasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra*, 2(1), 1-7.
- Onyema EM, Eucheria NC, Obafemi FA, Sen S, Atonye FG, Sharma A, & Alsayed AO 2020. Impact of Coronavirus pandemic on education. *Journal of Education and Practice*, 11(13), 108-121.
- Özer BU, Demir A, & Ferrari JR 2009. Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of social psychology*, 149(2), 241-257.
- Purnama SS, & Muis T 2014. Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 682-692.
- Rananto HW, & Hidayati F 2017. Hubungan antara self-compassion dengan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 232-238.
- Siste K, Hanafi E, Sen LT, Christian H, Adrian, Siswidiani LP, Suwartono C 2020. The impact of physical distancing and associated factors towards internet addiction among adults in Indonesia during COVID-19 pandemic: a nationwide web-based study. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
- Steel P 2007. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.

- Suhadianto S, & Pratitis N 2020. Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223.
- Syifa A 2020. Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 83-96.
- Young K, Pistner M, O'Mara J, & Buchanan, J 1999. Cyber disorders: the mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology & behavior*, 2(5), 475-479.
- Young KS 2004. Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.
- Young KS, & De Abreu CN 2011. Internet addiction. *A handbook and guide to evaluation*.
- Zhai Y, & Du X 2020. Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 288, 113003. doi:10.1016/j.psychres.2020.113003.