

## HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMKN X INDRAMAYU

Mikaella Audrey Setiawan Putri & Denrich Suryadi

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Korespondensi: mikaudreys@gmail.com

---

### ABSTRACT

*Internet use by adolescents has increased in recent years, which brings negative effects for adolescents, namely internet addiction. Internet addiction can affect the level of academic procrastination in adolescent students. In some previous studies it was found that there was a relationship between the two variables, but it was not yet known in adolescents living in rural areas. The purpose of this study was to determine the relationship between internet addiction and academic procrastination in adolescents living in one of the villages in Indramayu. Internet addiction was measured using the Internet Addiction Test and academic procrastination was measured using the Procrastination Assessment Scale for Students. The criteria for participants in this study were adolescents who lived in rural areas and actively used devices to use the internet. The research participants totaled 253 people using purposive sampling technique. Based on the results of data processing, it can be concluded that there is a significant relationship between internet addiction and academic procrastination in adolescents living in rural areas ( $p < .05$ ,  $r = .277$ ).*

**Keywords:** *Internet addiction; academic procrastination; adolescent; SMK X in the village*

### ABSTRAK

Penggunaan internet oleh remaja meningkat dalam beberapa tahun terakhir ini, hal tersebut membawa efek negatif bagi para remaja, yaitu adiksi internet. Adiksi internet ini bisa mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik pada remaja pelajar. Dalam beberapa penelitian sebelumnya memang ditemukan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut, tetapi belum diketahui pada remaja yang tinggal di daerah pedesaan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik pada remaja yang tinggal di salah satu desa daerah Indramayu. Adiksi internet diukur menggunakan *Internet Addiction Test* dan prokrastinasi akademik diukur menggunakan *Procrastination Assessment Scale for Students*. Kriteria partisipan penelitian ini adalah remaja yang tinggal di pedesaan dan aktif memakai gawai untuk menggunakan internet. Partisipan penelitian berjumlah 253 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik pada remaja yang tinggal di pedesaan ( $p < .05$ ,  $r = .277$ ).

**Kata kunci:** adiksi internet; prokrastinasi akademik; remaja; SMK X di desa

## PENDAHULUAN

Internet merupakan sarana utama di masa kini yang telah memberikan berbagai fasilitas serta kemudahan bagi para penggunanya. Segala jenis kegiatan seperti belajar, bekerja, berkomunikasi, maupun hiburan bisa dijangkau melalui internet (Davis et al., 2002). Internet bisa digunakan oleh orang-orang dari berbagai rentang usia, mau dari yang usia muda hingga usia tua. Untuk itu internet saat ini sangat diperlukan utamanya untuk melakukan pencarian informasi untuk tugas-tugas sekolah khususnya bagi para usia remaja (Kurniasanti et al., 2019). Seperti yang diketahui bahwa saat masa pandemi, penggunaan internet menjadi salah satu sarana utama bagi para pelajar, karena internet diperlukan untuk melakukan kelas-kelas maupun tugas-tugas *online*. Serta meskipun sekarang ini masa pandemi sudah berlalu, internet tetap menjadi sarana yang sering digunakan oleh para pelajar maupun pengajar untuk menjalankan proses pembelajaran (Kutsiyyah, 2021). Karena masa pandemi tersebut menyebabkan kegiatan normal sehari-hari yang biasanya mengharuskan orang-orang untuk bertemu tatap dengan satu sama lain menjadi berkurang intensitasnya. Penggunaan internet diketahui telah meningkat seiring tahunnya, khususnya setelah masa pandemi berlangsung, yaitu dalam kurun waktu dua tahun ini. Selain dari efek pandemi, internet memang telah menjadi media komunikasi sehari-hari, sehingga perkembangan teknologi terus terjadi. Perkembangan teknologi ini juga menyebabkan minat orang-orang terhadap penggunaan internet yang terus meningkat pula. Sama polanya pada penduduk Indonesia di mana internet telah memiliki manfaat nyata untuk bidang pendidikan hingga pekerjaan, serta sebagai sarana hiburan yang sangat diminati penduduk Indonesia.

Berdasarkan data yang diambil dari situs global *Data Reportal*, pada tahun 2021 jumlah penduduk di Indonesia mencapai 274.9 juta jiwa lalu sebesar 202.6 juta jiwa diantaranya adalah pengguna internet. Perbandingan dari tahun 2020 ke tahun 2021 menunjukkan peningkatan pengguna internet sebesar 16% atau sebesar 27 juta jiwa penduduk Indonesia (Kemp, 2021). Terdapat data dari salah satu asosiasi yang bermitra dengan pemerintah Indonesia, yaitu Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) di mana pada tahun 2022 terdapat data bahwa tingkat penetrasi internet di Indonesia mencapai 77.02% dari total populasi penduduk. Dinyatakan pula dari data tersebut bahwa penyumbang terbanyak penetrasi internet di Indonesia berasal dari kelompok usia remaja 13-18 tahun, atau mereka yang hidup sebagai pelajar dan mahasiswa, di mana angka 99.16% tercapai untuk kelompok usia tersebut (APJII, 2022). Usia 13-18 tahun termasuk kedalam jangkauan usia masa remaja menurut King (2017), masa remaja merupakan masa seseorang akan mengalami tahap perkembangan baik dari aspek fisik, kognitif, dan emosi-sosialnya. Pada rentang usia ini, seorang remaja akan menduduki jenjang sekolah menengah pertama hingga jenjang perkuliahan, khususnya di masa kini mereka harus mampu mengikuti perkembangan teknologi. Karena dari data yang diberikan oleh APJII diketahui bahwa penggunaan internet dengan tujuan bersekolah dari rumah mencapai 71.78% dari total partisipan yang mengikuti survey.

Meskipun diketahui bahwa internet telah memberikan dampak positif dari sisi proses pembelajaran, tidak luput pula dampak negatif yang diberikan oleh internet. Salah satu dampak negatif yang diberikan adalah jika waktu penggunaan internet telah mencapai batas yang tidak wajar. Dari jam penggunaan yang berlebihan ini terdapat beberapa resiko negatif yang bisa terjadi, yaitu akses cenderung mudah kepada konten bersifat dewasa, berkomunikasi dengan orang berbahaya, ketergantungan pada konten yang hanya tersedia di internet, risiko kurang tidur, atensi serta cara belajar terganggu, meningkatnya risiko penyakit, dan lainnya (Mustafaoglu et al., 2018). Jika seorang remaja terlalu lama menggunakan gawai tanpa

pengawasan dari pihak yang bertanggung jawab, maka bisa berujung dengan terobsesinya seorang itu pada konten-konten di gawai tersebut. Grant et al., (2010) menjelaskan bahwa adiksi umum muncul pada kelompok remaja, sehingga adiksi internet pun bisa terjadi pada para remaja. Reid Chassiakos et al. (2016) menyampaikan bahwa batas normal penggunaan internet bagi kelompok remaja adalah 2 jam per hari. Sedangkan di Indonesia tercatat bahwa jam penggunaan internet mencapai 8 jam 36 menit untuk setiap harinya (We Are Social, 2022). Jika menghabiskan seluruh waktu tersebut untuk menggunakan internet maka bisa mempengaruhi berbagai aktivitas keseharian yang seharusnya bisa dilakukan secara normal.

Dari penggunaan internet yang berlebihan bisa berkembang menjadi adiksi internet. Adiksi internet sendiri merupakan kondisi di mana seorang individu menjadi tidak mampu mengontrol jam penggunaan internet sehingga berakibat pada penggunaan berlebihan yang menyebabkan kesulitan dari sisi psikologisnya, hubungan dengan keluarga, pekerjaan, dan akademik bagi para pelajar (Young & Rogers, 1998). Pengertian adiksi internet jika diteliti melalui konsep adiksi maka akan bisa diketahui dari karakteristik-karakteristiknya, yaitu (a) *salience*, disaat internet menjadi kegiatan paling penting dalam kehidupan; (b) *mood modification*, pengalaman subjektif seseorang dari adiksi internet sebagai strategi *coping*; (c) *tolerance*, jam penggunaan internet semakin meningkat agar seseorang bisa merasakan kepuasan tertentu; (d) gejala *withdrawal*, terdapat efek/ perasaan aneh pada tubuh jika penggunaan internet berhenti; (e) konflik, terjadi masalah pada keseharian seseorang termasuk hubungan dengan orang lain, dan (f) *relapse*, kecenderungan seseorang yang sudah berusaha berhenti menggunakan internet berlebihan cepat kambuh kembali.

Tekanan dari kegiatan akademik bagi pelajar sejak dari masa pandemi membuat mereka mencari hiburan, hiburan ini bisa berasal dari internet, sehingga tingkat penggunaan internet ikut meningkat bersamaan dengan kondisi adiksi internet pula (Li et al., 2021). Dampak dari penggunaan internet ini ditunjukkan melalui prestasi belajar yang menurun, kebanyakan remaja sekarang lebih tertarik untuk menghabiskan waktu untuk bermain internet daripada mengerjakan kewajiban mereka sebagai pelajar (Young & de Abreu, 2011). Mempertahankan prestasi belajar ini bisa berasal dari faktor internal maupun eksternal, di mana faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri sendiri dan faktor eksternal berasal dari kondisi lingkungan sekitar diri. Salah satu faktor internal yang bisa mempengaruhi prestasi belajar adalah perilaku prokrastinasi.

Prokrastinasi adalah perilaku atau kebiasaan menunda-nunda tugas atau kewajiban tertentu hingga batas akhir waktu yang ditentukan. Prokrastinasi sendiri merupakan perilaku yang umum terjadi dan dikarenakan oleh kegagalan pengaturan diri, mereka yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator (Steel, 2007). Prokrastinasi juga terjadi pada bidang akademik dan disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik bisa diketahui melalui perilaku menunda tugas akademik utama seperti mempersiapkan diri untuk ujian, menyiapkan tugas menulis, urusan akademik terkait sekolah, dan kewajiban kehadiran (Solomon & Rothblum, 1984). Para prokrastinator diketahui akan tetap melakukan prokrastinasi meskipun mengetahui ada konsekuensi negatif yang menanti, ini dikarenakan prokrastinator lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Burka dan Yuen (2008) menjelaskan karakteristik utama pada prokrastinator, yaitu (a) *the "intention-action gap"*, kegagalan seseorang dalam memenuhi niat awalnya; (b) *low "conscientiousness"*, tidak memenuhi kewajiban, kesulitan dalam merencanakan tujuan, dan bermotivasi rendah pada suatu tujuan; dan (c) disiplin diri yang buruk, kurangnya kontrol diri untuk merencanakan atau mengorganisasikan sesuatu.

Prokrastinasi bisa terjadi karena berbagai kemungkinan, seperti seberapa menyenangkannya suatu tugas untuk dikerjakan, perbedaan sifat individu, dan kondisi demografi dari individu sendiri (Steel, 2007).

Baik adiksi internet maupun prokrastinasi akademik sama-sama terjadi karena adanya kegagalan pengaturan diri, di mana hal tersebut juga merupakan ciri utama seorang remaja yang sedang berkembang. Keduanya juga diketahui menyebabkan kondisi emosi memburuk serta kemampuan akademik menurun. Melalui penelitian sebelumnya diketahui bahwa ada hubungan positif antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik, di mana jika tingkat adiksi internet meningkat maka prokrastinasi akademik juga akan ikut meningkat (Hayat et al., 2020). Tempat di mana kedua hal tersebut bisa terjadi adalah lingkungan sekolah, salah satunya pada Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) X, yaitu sekolah kejuruan berlokasi di suatu desa yang memiliki tujuh jurusan untuk dipilih beserta adapun biaya yang dipungut untuk bersekolah gratis dan hanya perlu membayar untuk seragamnya saja. Peneliti melakukan observasi pada siswa/i selama tiga hari dan menemukan adanya kondisi di mana ada banyak siswa/i yang berjalan-jalan di luar jam sekolah sambil berkumpul dengan teman-temannya sambil bermain gawai. Setelahnya peneliti mendapatkan kesempatan untuk melakukan wawancara dengan salah satu guru bimbingan konseling (BK) di sekolah tersebut, dari hasil observasi dan wawancara peneliti memiliki kesimpulan sementara bahwa gawai telah menjadi keperluan utama yang memudahkan proses pembelajaran sejak dari masa pandemi hingga sekarang, lalu untuk mengembalikan kondisi siswa/i agar tidak terlalu mengandalkan gawai sudah susah karena siswa/i sudah merasakan kenyamanan dan kemudahan melalui gawai sebagai sarana pembelajaran. Sedangkan pendapat dari guru BK terhadap prokrastinasi akademik sendiri adalah bahwa minat dari siswa/i sendiri yang akan mempengaruhi perilaku tersebut, dikarenakan SMKN merupakan sekolah kejuruan, jadi diharapkan setiap anak sudah memilih jurusan sesuai dengan minat dan ekspektasi masing-masing, serta perilaku prokrastinasi akademik biasanya terjadi jika siswa/i kurang diberikan arahan oleh gurunya.

Berdasarkan paparan di atas peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan di antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik pada siswa/i yang berasal dari desa di daerah Indramayu, dalam penelitian ini adalah mereka yang bersekolah di suatu SMKN. Diketahui bahwa prokrastinasi merupakan fenomena yang telah lama terjadi, jauh lebih lama sebelum adanya kemajuan dalam bidang ilmu teknologi dan internet. Untuk itu dari siswa/i yang berasal dari desa, karena mereka yang berasal dari desa umumnya diketahui memiliki hubungan kebersamaan yang lebih erat serta lebih dipengaruhi oleh budaya setempat (Soekanto, 2006), peneliti ingin mengetahui bagaimana internet bisa memengaruhi mereka yang memiliki ciri kebudayaan tertentu tersebut, serta apakah kondisi demografis bisa memberikan perbedaan hasil signifikan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini memiliki rancangan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mencari tahu hubungan di antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yang bersifat *non-probability sampling*, di mana teknik ini digunakan karena partisipan ditentukan dengan berbagai pertimbangan tertentu. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat pengambilan data. Karakteristik untuk penelitian ini adalah remaja berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 16-19 tahun dan bersekolah di SMKN X, Indramayu. Tidak terdapat syarat khusus untuk partisipan selain dari menjadi pengguna gawai aktif dan tinggal di daerah desa. Pengguna gawai aktif disini adalah siswa/i yang menggunakan gawai mereka

untuk berbagai fungsi, seperti kebutuhan belajar ataupun hiburan. Jumlah sampel yang diambil adalah 253 orang dari total populasi yang berjumlah 328 orang. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, di mana adiksi internet sebagai variabel independen dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Analisis data menggunakan bantuan *google form*, Microsoft Excel, dan IBM SPSS versi 25.

Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner adiksi internet (Young, 1998) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Siste et al. (2021). Kemudian item pertanyaan kembali disesuaikan untuk partisipan penelitian, total butir item yang digunakan berjumlah 18 item. Setelah diuji cobakan, alat ukur ini memiliki 17 item dengan nilai koefisien Alpha Cronbach sebesar .815. Alat ukur ini mengukur melalui tiga dimensi, yaitu *salience* (terdapat dalam enam item pertanyaan), *neglect of duty* (terdapat dalam lima item pertanyaan, dan *loss of control* (terdapat dalam enam item pertanyaan). Kuesioner ini menggunakan skala Likert dari 0-5 untuk mengukur tingkat adiksi internet. Contoh item pertanyaan untuk dimensi *salience* adalah “Seberapa sering anda memilih kesenangan dengan internet dibandingkan dengan kedekatan bersama keluarga, teman, atau orang terdekat anda?”; contoh item pertanyaan untuk dimensi *neglect of duty* adalah “Seberapa sering anda mengabaikan pekerjaan rumah tangga untuk menghabiskan lebih banyak waktu bermain internet?”; dan contoh item pertanyaan untuk dimensi *loss of control* adalah “Seberapa sering anda mendapatkan diri anda bermain internet lebih lama dari yang direncanakan?”.

Alat ukur berikutnya adalah kuesioner prokrastinasi akademik (Solomon & Rothblum, 1984) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia melalui penelitian oleh Dluha (2016). Total butir item yang digunakan berjumlah 18 item, dan setelah diuji cobakan, alat ukur ini memiliki 11 item dengan nilai koefisien Alpha Cronbach sebesar .823. Alat ukur ini mengukur prokrastinasi akademik melalui enam dimensi penundaan, yaitu tugas menulis (terdapat dalam satu item pertanyaan), tugas belajar untuk ujian (terdapat dalam dua item pertanyaan), tugas membaca (terdapat dalam dua item pertanyaan), tugas administrasi (terdapat dalam dua item pertanyaan), menghadiri aktivitas kelas (terdapat dalam dua item pertanyaan), dan kegiatan akademik secara umum (terdapat dalam dua item pertanyaan). Kuesioner ini menggunakan skala Likert dari 1-4 untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik. Contoh item pertanyaan untuk dimensi tugas menulis adalah “Seberapa sering Anda menunda membuat tugas?”; contoh item pertanyaan untuk dimensi tugas belajar untuk ujian adalah “Seberapa sering Anda menunda belajar untuk ujian?”; contoh item pertanyaan untuk dimensi tugas membaca adalah “Seberapa sering Anda menunda untuk membaca buku teks, atau materi?”; contoh item pertanyaan untuk dimensi tugas administrasi adalah “Seberapa sering Anda menunda tugas administrasi akademik mendaftarkan presensi kehadiran, menyalin catatan, mengembalikan buku ke perpustakaan, membayar SPP, dan lain-lain)?”; contoh item pertanyaan untuk dimensi menghadiri aktivitas kelas adalah “Seberapa sering Anda menunda tugas kehadiran (menghadiri kelas/ praktikum, menghadiri pertemuan dengan guru, dan lain-lain)?”; contoh item pertanyaan untuk dimensi kegiatan akademik secara umum adalah “Seberapa sering Anda menunda kegiatan sekolah secara umum (mengerjakan pekerjaan sekolah/ rumah, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler/ organisasi, dan lain-lain)?”.

Pengolahan data dimulai dengan memindahkan hasil jawaban kuesioner ke bentuk *softcopy* dengan bantuan *google form* dan Microsoft Excel. Setelahnya peneliti menghitung frekuensi beserta hasil statistik deskriptif pada kedua variabel, setelahnya peneliti mengadakan uji reliabilitas pada kedua variabel penelitian. Langkah berikutnya, penulis akan melakukan uji normalitas untuk melihat apakah data terdistribusi secara normal atau tidak, pada uji normalitas akan dilakukan melalui dua pendekatan yaitu *asymptotic* dan Monte Carlo, dan akan dilanjutkan dengan uji linearitas di mana akan dilihat apabila

data memiliki hubungan yang linear atau tidak. Setelahnya akan dilakukan uji korelasi *Spearman* untuk melihat hasil hubungan di antara dua variabel yang bersifat non parametrik. Lalu akan dilakukan uji regresi linear sederhana yang akan mencari tahu apakah ada pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen. Serta terakhir akan dilakukan analisa data tambahan berupa uji beda antar data variabel dengan data demografi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil untuk gambaran partisipan berdasarkan jenis data bisa dilihat dari tabel berikut,

Tabel 1

Gambaran Partisipan

Jenis Data	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	147	58.1
Laki-laki	106	41.9
Usia		
16	18	7.1
17	154	60.9
18	76	30
19	5	2
Jurusan Kelas		
Teknik Otomasi Industri (TOI)	53	21
Teknik Komputer Jaringan (TKJ)	32	12.6
Tata Busana (TTB)	51	20.2
Multimedia (MM)	57	22.5
Teknik Pengelasan (TP)	60	23.7
Durasi Per Hari		
0-2 jam	25	9.9
3-5 jam	25	9.9
6-8 jam	51	20.2
9-11 jam	38	15
12-14 jam	88	34.8
15-17 jam	21	8.3
18-20 jam	5	2

Dari tabel gambaran partisipan bisa diketahui bahwa jumlah partisipan penelitian didominasi oleh partisipan berjenis kelamin perempuan, jumlah partisipan didominasi oleh partisipan berusia 17 tahun, jumlah partisipan terbanyak ada pada jurusan TP, serta jumlah partisipan terbanyak ada pada partisipan dengan rentang durasi penggunaan internet di 12-14 jam/ hari.

Tabel 2  
 Gambaran Kedua Variabel Berdasarkan Nilai Rerata

	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
Total Skor Adiksi Internet	.53	4.88	2.08	.63
Dimensi <i>Salience</i>	0	4.17	1.82	.80
Dimensi <i>Neglect of Duty</i>	0	4.20	2.06	.77
Dimensi <i>Loss of Control</i>	.83	4.50	2.35	.74
Total Skor Prokrastinasi Akademik	1	3.36	1.95	.47
Dimensi Tugas Menulis	1	4	2.20	.68
Dimensi Belajar untuk Ujian	0	4.50	1.96	.92
Dimensi Tugas Membaca	1	4	2.18	.63
Dimensi Tugas Administrasi	1	4	1.80	.68
Dimensi Menghadiri Aktivitas Kelas	1	4	1.70	.63
Dimensi Kegiatan Akademik secara Umum	1	4	1.95	.70

Dari tabel di atas diketahui bahwa rata-rata skor adiksi internet adalah 2.08 (SD=.63), hal ini menandakan bahwa skor rata-rata untuk adiksi internet pada partisipan tergolong rendah. Lalu rata-rata skor prokrastinasi akademik adalah 1.95 (SD=.47), hal ini menandakan bahwa skor rata-rata untuk prokrastinasi akademik pada partisipan tergolong rendah juga.

Tabel 3  
 Uji Korelasi *Spearman*

	<b><i>p</i></b>	<b><i>r</i></b>
Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik	.000	.277

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman*, diketahui nilai signifikansi adalah  $p = .000$ , di mana jika nilai signifikansi  $p < .05$  maka hubungan kedua variabel signifikan atau berkorelasi. Lalu diketahui nilai koefisien korelasi yang didapatkan adalah  $r = .277$ , sehingga memiliki hubungan yang cukup dan positif,

artinya semakin tinggi nilai variabel adiksi internet maka semakin tinggi pula nilai untuk prokrastinasi akademik pada partisipan.

Uji regresi linear dilakukan dengan tujuan untuk menguji pengaruh variabel adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diketahui tingkat signifikansi  $p = .000$ , di mana jika nilai signifikansi  $p < .05$ , maka model regresi bisa dipakai untuk memprediksi atau terdapat pengaruh dari variabel adiksi internet terhadap variabel prokrastinasi akademik. Lalu diketahui nilai korelasi/ hubungan ( $R$ ) = .309 dengan koefisien determinasi ( $R$  square) = .095, yang berarti pengaruh variabel adiksi internet terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 9.5%.

Uji korelasi antara variabel prokrastinasi akademik dengan dimensi-dimensi dari adiksi internet mendapatkan hasil bahwa dimensi *neglect of duty* memiliki hasil hubungan terbesar di antara dua dimensi lainnya, yaitu  $p = .000$ ,  $r = .415$ . Lalu dari uji beda yang dilakukan pada kedua variabel dengan data tambahan ditemukan bahwa hanya ada perbedaan pada prokrastinasi akademik yang ditinjau dari jenis kelaminnya, yaitu  $M = 140.46$  (laki-laki) dan  $M = 117.30$  (perempuan),  $p = .013$ , sehingga bisa disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan pada perempuan, serta terdapat perbedaan signifikan antara prokrastinasi akademik pada laki-laki dan perempuan. Untuk adiksi internet, hanya ditemukan perbedaan yang ditinjau dari durasi penggunaan internet per hari, yaitu  $M = 209.60$  (18-20 jam/ hari) dan  $M = 99.46$  (0-2 jam/ hari),  $p = .002$ , sehingga bisa disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada adiksi internet yang ditinjau dari durasi penggunaan internet per hari.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi diantara adiksi internet dan prokrastinasi akademik, meskipun diketahui pula bahwa tingkat adiksi internet dan prokrastinasi akademik pada siswa/i SMKN X yang tinggal di desa X rendah. Bisa disimpulkan pula bahwa adiksi internet memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Lalu diketahui bahwa dimensi *neglect of duty* memberikan nilai korelasi terbesar diantara dua dimensi lainnya. Hasil analisis berikutnya juga menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan adiksi internet ditinjau dari jenis kelamin, usia, dan jurusan kelas, kecuali untuk durasi penggunaan internet per hari di mana ditemukan terdapat perbedaan untuk tingkat adiksi internetnya. Sedangkan dari hasil analisis berikutnya menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari usia, jurusan kelas, dan durasi penggunaan internet per hari, kecuali untuk jenis kelamin di mana ditemukan terdapat perbedaan untuk prokrastinasi akademiknya.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa mereka yang memiliki tingkat adiksi yang tinggi maka akan lebih rentan dalam melakukan prokrastinasi, seperti yang dijelaskan sebelum-sebelumnya bahwa adiksi internet merupakan kondisi di mana seseorang menjadi tidak mampu mengontrol waktu penggunaan internet sehingga berujung pada berbagai kesulitan dalam hidup seperti masalah pada kehidupan sosial, sisi psikologis, hingga khususnya pada pelajar akan berdampak ke performa belajarnya. Lalu bisa disimpulkan juga bahwa mereka yang teradiksi pada internet akan mulai meninggalkan kewajiban mereka. Untuk tingkat prokrastinasi akademik pada para laki-laki yang lebih tinggi daripada perempuan bisa mungkin dikarenakan laki-laki memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih lemah

dibandingkan perempuan, di mana jika kemampuan seseorang dalam mengontrol diri dalam konteks ini pembelajaran khususnya, maka perilaku prokrastinasi akan lebih mungkin dilakukan.

Saran yang bisa peneliti berikan untuk penelitian berikutnya adalah penggunaan motivasi akademik sebagai variabel moderasi yang bisa menghubungkan kedua variabel lebih jelas lagi. Saran lainnya adalah penambahan pertanyaan terkait data-data demografi agar bisa membantu dalam uji beda. Lalu peneliti menyarankan para pelajar untuk menyadari bahwa penggunaan internet yang berlebihan tidak baik karena bisa menyebabkan berbagai dampak negatif kepada hidup mereka, yaitu bisa menyebabkan perilaku menunda-nunda yang akan mempengaruhi prestasi akademik mereka. Bisa dilakukan dengan menetapkan agenda keseharian, memberikan *positive reinforcement* pada diri sendiri agar bisa meningkatkan motivasi untuk kegiatan pembelajaran kedepannya, bisa dilakukan dengan memberi *reward* pada diri sendiri jika sudah berhasil belajar dan mengerjakan tugas tanpa terganggu, atau sesederhana membuat *to-do list* atas kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan serta kegiatan-kegiatan mana saja yang perlu dihindari demi mengurangi kegiatan bermain internet yang tidak perlu serta prokrastinasi akademik. Lalu saran bagi guru adalah memberikan kegiatan atau kelas yang menyenangkan sesuai dengan jurusan dari masing-masing siswa, memberikan dukungan dan apresiasi atas usaha mereka untuk mengerjakan tugas atau apapun itu yang terkait dengan pembelajaran, serta menyadari bahwa setiap anak berbeda sehingga mungkin ada beberapa yang memerlukan perhatian lebih dari guru-guru di sekolah. Serta terakhir saran bagi orang tua adalah membantu anaknya menetapkan tujuan yang ingin diraih dalam pembelajaran, ingatkan anak dalam hal penggunaan waktu, berikan batasan dan konsekuensi yang jelas atas kelalaian anak, beri juga *reward* jika anak berhasil menjalankan hal-hal yang memang perlu dilakukan, dan terakhir apresiasi seluruh usaha anak yang sudah dilakukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022). *Hasil survey profil internet Indonesia 2022*. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. <https://apji.or.id/content/read/39/559/Hasil-Survei-Profil-Internet-Indonesia-2022>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now* (2nd ed.). Da Capo Lifelong.
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology and Behavior*, 5(4), 331-345. 10.1089/109493102760275581
- Dluha, M. S. (2016). Pengaruh perfeksionisme, achievement goal orientation dan jenis kelamin terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa [Skripsi sarjana tidak dipublikasikan]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Grant, E. J., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241. 10.3109/00952990.2010.491884
- Hayat, A. A., Kojuri, J., & Amini, M. (2020). Academic procrastination of medical students: The role of internet addiction. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 8(2), 83-89. 10.30476/jamp.2020.85000.1159

- Kemp, S. (2021, Februari 11). *Digital 2021: Indonesia. Data Reportal*.  
<https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>
- King, L.A. (2017). *The science of psychology: An appreciative view* (4th ed.). McGraw-Hill Education.
- Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S., & Wiguna, T. (2019). Internet addiction: A new addiction? *Medical Journal of Indonesia*, 28, 82-91.  
<https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752>
- Kutsiyyah. (2021). Analisis fenomena pembelajaran daring pada masa pandemi (harapan menuju blended learning). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 1460-1469.  
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.580>
- Li, Y. Y., Sun, Y., Meng, S. Q., Bao, Y. P., Cheng, J. L., Chang, X. W., Ran, M. S., Sun, Y. K., Kosten, T., Strang, J., Lu, L., & Shi, J. (2021). Internet addiction increases in the general population during COVID-19: Evidence from China. *The American Journal on Addictions*, 30(4), 389-397. 10.1111/ajad.13156
- Mustafaoglu, R., Zirek, E., Yasaci, Z., & Ozdincler, A. R. (2018). The negative effects of digital technology usage on children's development and health. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 13-21. 10.15805/addicta.2018.5.2.0051
- Reid Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5). 10.1542/peds.2016-2593
- Soekanto, S. (2006). *Sosiologi suatu pengantar*. Raja Grafindo Persada.
- Solomon, L. J., & Rothblum E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. 10.1037/0022-1673.1.4.503
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. 10.1037/0033-2909.133.1.65
- We Are Social. (2022, Januari 26). *Digital 2022: Another year of bumper growth*. We Are Social.  
<https://wearesocial.com/uk/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>
- Young, K. S. (1998b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley and Sons, Inc.
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(1), 25-28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>