

Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang

Ilviana Yulia Sari, Freya Odelia Affandi, Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah*, Femmi Nurmalitasari

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

* Penulis korespondensi, Surel: nur.qoyyimah.fppi@um.ac.id

Abstract

The development of technology at this time makes everyone easily access the internet, especially college students. College students can easily access the internet to help in finding references for assignments in their lectures. However, the internet also has a negative impact if the internet is used inappropriately. The negative impact of the internet is problematic internet use. This study aims to determine the relationship between problematic internet use and academic procrastination in Malang State University college students. The instruments used in this study were the Generalized Problematic Internet Use Scale-2 (GPIUS-2) scale by Caplan (2010) and the Academic Procrastination Scale (APS) scale by McCloskey (2011). The data analysis used in this study consisted of categorisation tests and correlation tests using statistical calculations through the help of the Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows version 22 computer program. The results showed that there was a positive relationship between the problematic internet use variable and the academic procrastination variable in active internet user college students at State University of Malang.

Keywords: *Problematic Internet Use; Academic Procrastination; College Students*

Abstrak

Perkembangan teknologi membawa dampak terhadap kemudahan mengakses internet, terutama pada mahasiswa. Mahasiswa dapat dengan mudah mengakses internet untuk membantu dalam mencari referensi untuk tugas dalam perkuliahannya. Namun, internet juga memberikan dampak negatif apabila penggunaan internet dilakukan secara tidak tepat. Dampak negatif dari internet tersebut dinamakan *problematic internet use*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui interaksi antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *Generalized Problematic Internet Use Scale-2* (GPIUS-2) oleh Caplan (2010) dan skala *Academic Procrastination Scale* (APS) oleh McCloskey (2011). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari uji kategorisasi dan uji korelasi menggunakan perhitungan statistik dengan program komputer SPSS for Windows versi 22. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara variabel *problematic internet use* dengan variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas Negeri Malang.

Kata kunci: Pengguna Internet Bermasalah; Prokrastinasi Akademik; Mahasiswa

1. Pendahuluan

Perkembangan dan kemajuan teknologi berdampak pada mudahnya akses internet untuk mencapai semua kebutuhan individu. Menurut data statistik dari Data Reportal (2022), pengguna internet di seluruh dunia mencapai 4,95 miliar pengguna dan terus meningkat daripada tahun-tahun sebelumnya yakni meningkat 4% dari 4,76 miliar pengguna pada tahun 2021. Jumlah pengguna internet di Indonesia terus meningkat. Menurut data survey dari We Are Social (2022), pengguna internet di Indonesia telah mencapai 204,7 juta

pengguna dan mencakup 73,7% dari total populasi di Indonesia. Jumlah tersebut naik sebanyak 1,03% dibandingkan dengan tahun lalu sebanyak 202,6 juta pengguna. Di Provinsi Jawa Timur, pengguna internet pada tahun 2020 mencapai 26,4 juta jiwa (DataReportal, 2020). Menurut data hasil survei APJII tahun 2018, pengguna internet di Indonesia merupakan kaum muda dengan rentang umur 15-24 tahun sebanyak 49,52%. Golongan masyarakat ini termasuk dalam *digital native*. Golongan masyarakat yang termasuk dalam *digital native* mempunyai keunggulan dapat memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi tanpa instruksi manual.

Saat ini, internet telah menjadi sumber informasi bagi kebutuhan akademik bagi mahasiswa. Menurut Macmuroch, dkk (2014), mahasiswa merupakan pengguna aktif internet dan tidak bisa dihilangkan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Dengan adanya bantuan internet, mahasiswa dapat dengan mudah mengakses materi yang mereka butuhkan untuk studi mereka dan memperoleh informasi melalui berbagai cara. Namun seperti halnya semua teknologi, selain memfasilitasi kehidupan individu sampai batas tertentu, internet juga membawa masalah, khususnya penggunaan internet yang tidak tepat dapat menimbulkan efek negatif. Hal ini dikarenakan internet juga menyediakan berbagai macam pengalih perhatian yang berpotensi menghibur seperti mengirim email atau mengobrol dengan teman dan/atau keluarga secara online, serta akses berita hiburan, dan hobi (Thatcher, Wertschko, & Fridghan, 2008). Fakta bahwa internet adalah hasil teknologi yang sangat berguna untuk memenuhi kebutuhan akademik mahasiswa dapat menimbulkan dampak negatif dari internet atau yang disebut *Problematic Internet Use* (PIU).

Problematic Internet Use (PIU) merupakan ketidakmampuan individu dalam mengontrol penggunaan internet, sehingga menimbulkan kesulitan dan gangguan secara fungsional dalam kehidupan sehari-hari (Shapira et al., 2000). Secara ekstensif, *Problematic Internet Use* (PIU) telah banyak diteliti sejak pertengahan 1990-an, terutama penelitian dilakukan di beberapa negara Asia dan Barat (Islam & Hossin, 2016). Terdapat beberapa gejala yang muncul pada individu yang mengalami *Problematic Internet Use* (PIU), yakni memiliki pola pikir yang cenderung obsesif terhadap penggunaan internet dan keinginan untuk melakukan segala hal secara online, sehingga hal inilah yang dapat menimbulkan kesulitan dalam mengontrol waktu penggunaan internet pada individu, terutama mahasiswa (Caplan, 2010).

Seringkali, mahasiswa dianggap sebagai sebuah kelompok yang rawan mengalami *Problematic Internet Use* (PIU) karena mereka memiliki waktu luang yang cukup ketika jadwal perkuliahan telah usai (Frangos et al., 2011). Hal inilah yang dapat membuat mahasiswa merasa nyaman untuk mengisi waktu luangnya dengan menggunakan internet dalam durasi waktu yang cukup panjang. Sehingga, mereka akan sulit untuk mengontrol penggunaan internet tersebut. Terdapat beberapa alasan yang memungkinkan mahasiswa mengalami *Problematic Internet Use* (PIU) adalah sebagai berikut: 1) secara garis besar, mahasiswa memiliki banyak waktu yang tidak terstruktur, 2) pihak dari kampus atau universitas telah menyediakan akses internet secara gratis dan tidak terbatas, 3) mahasiswa yang berusia sekitar 18-22 tahun berada jauh dari pengawasan orang tua, sehingga tidak ada yang memantau berbagai aktivitas yang dilakukan secara online, 4) mahasiswa baru belum mampu beradaptasi dengan kehidupan baru dalam dunia perkuliahan, sehingga sering mengalami banyak permasalahan dan mencari teman baru, 5) mahasiswa menerima dorongan-dorongan secara penuh, baik dari pihak fakultas maupun administrator dalam menggunakan berbagai aplikasi dan layanan internet, 6) ketika remaja sudah terlatih untuk menggunakan berbagai aplikasi terkait dengan penemuan teknologi, terutama internet, 7) mahasiswa ingin

melepaskan diri dari sumber stres yang ada di kampus, seperti kewajiban mahasiswa untuk lulus ujian, memberikan tugas akhir, dan memenuhi tujuan mereka untuk mendapatkan gelar sarjana, serta 8) mahasiswa menganggap bahwa kehidupan di kampus terasingkan dari kegiatan sosial dan ketika mereka telah menyelesaikan studi maka mahasiswa harus ikut berpartisipasi & berhasil untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai (Price, 2011).

Salah satu dampak dari fenomena *Problematic Internet Use* (PIU) adalah dapat menyebabkan mahasiswa cenderung untuk mengesampingkan aktivitas yang berkaitan dengan tugas akademik, yaitu suatu perilaku yang disebut sebagai prokrastinasi atau penundaan akademik. Prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan untuk menunda memulai ataupun menyelesaikan pekerjaan melalui aktifitas yang tidak perlu (Azar, 2013). Secara spesifik, individu yang melakukan prokrastinasi, terutama pada akademik maka ia nampak kurang dalam menerapkan strategi manajemen waktu, konsentrasi dan fokusnya mudah terganggu oleh aktivitas lain yang dianggap menarik, dan memiliki strategi belajar yang lemah (Johnson & Stewart, 2002; Steel and Klingsieck, 2015). Beberapa alasan lain mengenai individu melakukan prokrastinasi adalah munculnya rasa malas, enggan untuk mengerjakan tugas, rasa takut akan kegagalan, dan perfeksionisme (Anggunani & Purwanto, 2019). Jumlah tugas yang diberikan dengan tingkat kesulitan tertentu yang diberikan kepada mahasiswa beserta aktivitas perkuliahan yang harus jalani untuk mencapai kompetensi akademik menyebabkan mahasiswa menjadi malas & cenderung menunda dalam menyelesaikan tugas tersebut (Rahardjo et al., 2013; Saman, 2017).

Salah satu penelitian telah mengemukakan bahwa *Problematic Internet Use* memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik (Thatcher et al., 2008). Dinyatakan bahwa semakin tinggi tingkat *Problematic Internet Use*, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan antara *Problematic Internet Use* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang". Dengan demikian, diharapkan dapat menambah wawasan kepada para pembaca terkait dengan fenomena *Problematic Internet Use* (PIU) dan Prokrastinasi Akademik, terutama di Universitas Negeri Malang.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan statistik inferensial yang berfokus pada pengambilan kesimpulan penelitian yang didasarkan pada data sampel. Target atau sasaran dari penelitian ini adalah mahasiswa pengguna internet. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif di Universitas Negeri Malang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner yang diberikan melalui *google form* yang dilaksanakan selama lima hari sejak tanggal 25 November 2022 sampai 29 November 2022 di Universitas Negeri Malang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Problematic Internet Use* (PIU) dan skala prokrastinasi akademik. Skala *Problematic Internet Use* (PIU) menggunakan *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPIUS-2) oleh Caplan (2010) untuk mengukur *problematic internet use* yang terdiri dari empat aspek yakni 1) *POSI*, 2) *mood regulation*, 3) *deficient self-regulation*, dan 4) *negative outcomes*. Skala ini terdiri dari 15 item favorable yang berbentuk skala likert. Skala prokrastinasi akademik menggunakan *Academic Procrastination Scale* (APS) oleh McCloskey (2011) untuk mengukur prokrastinasi akademik yang terdiri dari lima aspek yakni 1) rasa malas untuk memulai mengerjakan tugas, 2) gangguan dari lingkungan

sekitar, 3) keyakinan tentang kemampuan, 4) manajemen waktu, dan 5) faktor sosial. Skala ini terdiri dari 25 item favorable yang memiliki lima kategori jawaban.

Pada penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan perhitungan statistik dengan bantuan program komputer *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows version 22*.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan kuesioner melalui *google form*, maka tahap selanjutnya adalah menyajikan hasil penelitian, baik berupa grafik, tabel, maupun deskriptif. Berikut hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti.

Tabel 1. Kategori *Problematic Internet Use* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	2	6,7%
Sedang	17	56,7%
Tinggi	11	36,7%

Seperti ditunjukkan pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa sebanyak 2 responden (6,7%), menunjukkan *problematic internet use* yang rendah, 17 responden (56,7%) menunjukkan *problematic internet use* yang sedang, dan 11 responden (36,7%) menunjukkan *problematic internet use* yang tinggi. Dari hasil kategorisasi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini, mayoritas responden memiliki *problematic internet use* yang sedang.

Tabel 2. Kategori Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0%
Sedang	15	50%
Tinggi	15	50%

Berdasarkan hasil yang ditunjukkan pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa tidak ada responden yang menunjukkan prokrastinasi akademik yang rendah, 15 responden (50%) menunjukkan prokrastinasi akademik yang sedang, dan 15 responden (50%) menunjukkan prokrastinasi akademik yang tinggi. Dari hasil kategorisasi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini, mayoritas responden memiliki prokrastinasi sedang sampai tinggi.

Correlations

		PIU	Prokrastinasi
PIU	Pearson Correlation	1	.601**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
Prokrastinasi	Pearson Correlation	.601**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

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

Gambar 1. Uji Korelasi antara variabel *Problematic Internet Use* (PIU) dengan variabel Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan gambar di atas, peneliti melakukan analisis uji korelasi guna mengetahui ada tidaknya hubungan antar 2 variabel yang akan diuji. Disebutkan bahwa jika nilai signifikansi $<0,05$, maka variabel tersebut saling berkorelasi, sedangkan jika nilai signifikansi $>0,05$, maka variabel tersebut tidak saling berkorelasi. Dilihat dari gambar 1 menunjukkan nilai $r = 0,601$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel *Problematic Internet Use* (PIU) dengan variabel Prokrastinasi Akademik. Menurut Liu dan Potenza (2007), orang yang memiliki masalah dalam penggunaan internet sering terlibat dalam aktivitas di internet yang tidak ada hubungannya dengan tugas akademik mereka, yang pada akhirnya menyebabkan mereka mengabaikan tugas atau tanggung jawab lainnya. *Problematic internet use*, menurut Anderson et al. (2017), digambarkan sebagai perilaku kompulsif yang ditandai dengan kurangnya kontrol atas jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain internet dan ketergantungan psikologis. Mahasiswa akan sering menghabiskan banyak waktu di internet ketika mereka tidak dapat mengontrol atau membatasi penggunaannya, yang akan menyebabkan mereka tidak dapat memanfaatkan waktu yang mereka miliki secara efektif untuk belajar atau menyelesaikan tugas mereka.

4. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Malang mengalami *problematic internet use* pada tingkatan sedang. Hal ini dapat dikatakan bahwa, penggunaan internet pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang merupakan pengguna aktif internet nampaknya menyebabkan dampak yang cukup signifikan yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

Mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Malang juga mengalami prokrastinasi akademik pada tingkat sedang sampai tinggi. Hal ini dapat dikatakan bahwa, mahasiswa Universitas Negeri Malang yang merupakan pengguna aktif internet terkadang atau bahkan sering menunda pekerjaan atau tugas perkuliahannya yang seharusnya diselesaikannya.

Terdapat hubungan yang positif antara variabel *problematic internet use* dengan variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna internet aktif di Universitas Negeri Malang. Semakin tinggi *problematic internet use* pada mahasiswa, maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademiknya. Dan sebaliknya, semakin rendah *problematic internet use* pada mahasiswa, maka semakin rendah juga prokrastinasi akademiknya.

Penelitian selanjutnya dengan topik serupa diharapkan dapat melakukan penelitian dengan sampel yang lebih bervariasi agar dapat mengetahui perbedaan dalam sampel yang akan diteliti. Selain itu, desain penelitian dengan menggunakan desain penelitian eksperimental juga dapat menjadi pilihan guna menguji pengaruh *problematic internet use* untuk mengurangi prokrastinasi akademik, khususnya bagi mayoritas mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik pada tingkat sedang sampai tinggi.

Ucapan Terima Kasih

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan artikel ilmiah yang berjudul "Hubungan antara *Problematic Internet Use* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang" tepat pada waktunya. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut:

- 1) Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah, S.Psi., M.A. dan Femmi Nurmalitasari, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya dengan merelakan tenaga maupun pikiran, serta memberikan pendampingan selama proses penulisan artikel ilmiah ini.
- 2) Seluruh responden yang telah bersedia untuk membantu penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Anderson, E.L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2017). Internet use and Problematic Internet Use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430-454. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2019). Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45399>
- Azar, F. S. (2013). Self-efficacy, Achievement Motivation, and Academic Procrastination as Predictors of Academic Performance. *US-China Education Review B*, 3(11), 847-857.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Frangos, C. C., Frangos, C. C., & Sotiropoulos, I. (2011). Problematic Internet use among Greek university students: An ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 51-58. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0306>
- Islam, M. A., & Hossin, M. Z. (2016). Prevalence and risk factors of problematic internet use and the associated psychological distress among graduate students of Bangladesh. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s40405-016-0020-1>
- Johnson, R., & Stewart, D. (2002). The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences: A Review. *Behavioral and Social Sciences Librarian*, 21(2), 73-83. https://doi.org/10.1300/J103v21n02_06
- Liu, T., & Potenza, M. N. (2007). Problematic Internet Use: Clinical Implications. *CNS Spectrums*, 12(06), 453-466. <https://doi.org/10.1017/s1092852900015339>
- Price, H. O. (2011). Internet addiction. *Internet Addiction*, 1-119. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Rahardjo, W., Juneman, J., & Setiani, Y. (2013). Computer Anxiety, Academic Stress, and Academic Procrastination on College Students. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 7(3), 147-152. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v7i3.179>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*:

Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling, 3(2), 55.
<https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>

Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1–3), 267–272.
[https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)

Thatcher, A., Wretchko, G., & Fisher, J. (2008). Problematic internet use among information technology workers in South Africa. *CyberPsychology & Behavior*, 11, 785–787.

Thatcher, A., Wretschko, G., & Fridjhon, P. (2008). Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2236–2254.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.10.008>

We Are Social. (2022). The Global State of Digital In July 2022. <http://wearesocial.com/uk/blog/2022/07the-global-state-of-digital-in-july-2022/> diakses 8 November 2022.