

**PENGARUH ADIKSI INTERNET TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA SISWA SMPN 1 CUGENANG SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

Hartini Nur Sholihah, Nahda Kurnia Juniati, Pradiptya Septyanti Putri
Fakultas Psikologi, Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia
Email: artihartini@gmail.com

ABSTRACT

During the pandemic, it was found that there was an increase in internet use among students, internet use became uncontrollable, and had the potential to become internet addiction. Students cannot regulate their internet usage which ultimately affects their routine as students, students tend to delay their academic assignments or known as academic procrastination. This study aims to determine how the influence of internet addiction on academic procrastination of SMPN 1 Cugenang students during the covid-19 pandemic. This study uses a quantitative method which was conducted on a population of 75 students. In this study, internet addiction was measured using the internet addiction test (IAT), which was adapted in Indonesian by dr. Rakhmad and the measuring instrument for academic procrastination were made by Aminah (2020) based on the theory of Ferrari et al (1995). To analyze the data, the researcher used a regression test with the help of SPSS 25. From the results of this study, it was found that there was a significant influence between internet addiction on academic procrastination of SMPN 1 Cugenang students, with an influence value of 12.4%. This means that the more severe the student's internet addiction, the higher the level of academic procrastination.

Keywords: internet addiction, academic procrastination, students, pandemic.

1. PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 yang terjadi memberikan beberapa dampak pada kehidupan manusia. Selain memberikan dampak kesehatan pandemi covid-19 juga memaksa beberapa sektor kehidupan masyarakat dilaksanakan secara jarak jauh. Kondisi pandemi membatasi mobilitas masyarakat dimana kegiatan yang bersifat tatap muka dibatasi untuk menekan penyebaran virus covid-19, kondisi ini menimbulkan beberapa dampak yang diantaranya adalah meningkatnya penggunaan internet (Prasetyani, 2021). Berdasarkan hasil studi di Indonesia menunjukkan adanya prevalensi sebesar 14,4% terjadinya adiksi internet pada orang dewasa selama pandemi. Penelitian ini juga menunjukkan adanya peningkatan durasi online yaitu sebesar 52% dibandingkan sebelum pandemi (Siste, dkk., 2020). Penelitian lainnya menyebutkan

bahwa selama pandemi 25.48% dari partisipan mengalami adiksi internet dengan tingkat yang berbeda. Siswa SMA dan mahasiswa memiliki resiko adiksi 1.7% lebih tinggi (Ismail, dkk, 2020).

Data peningkatan penggunaan internet di atas sejalan dengan penelitian Ratulangi dkk. (2021) yang menyebutkan bahwa terdapat peningkatan penggunaan internet pada pelajar selama Pandemi COVID-19. Peningkatan ini dapat berpotensi meningkatkan adiksi internet pada pelajar di masa yang akan datang. Khususnya pada pelajar yang sedang mengikuti PJJ karena dampak dari pandemi COVID-19. Menurut Ratulangi pada PJJ, pelajar tidak dapat dipantau secara langsung oleh pengajar, sehingga penggunaan internet tidak terkontrol di antara para pelajar.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 31 orang siswa, peneliti menemukan adanya peningkatan penggunaan internet selama pandemi pada

siswa SMPN 1 Cugenang. Selama pandemi beberapa siswa mengakses internet lebih dari 5 jam dalam sehari. Pada saat jam pembelajaran berlangsung siswa menghabiskan waktu yang lebih banyak untuk mengakses sosial media atau game online dari pada untuk belajar online. Siswa juga cenderung kesal dan merasa terganggu ketika waktunya menggunakan internet diusik hingga memunculkan perilaku agresi baik itu secara verbal dengan mengeluarkan umpatan ataupun secara fisik dengan memukul atau menendang benda disekitarnya. Selama pandemi beberapa siswa meninggalkan kebutuhan dasarnya seperti tidur, makan dan membersihkan diri karena tidak bisa menghentikan penggunaan internetnya.

Perilaku penggunaan internet pada beberapa siswa SMPN 1 Cugenang selama pandemi, sejalan dengan pengertian adiksi internet. Adiksi atau kecanduan internet didefinisikan oleh Young (2004) sebagai keinginan yang tidak bisa terkendali untuk online, disertai dengan waktu yang dihabiskan dalam jaringan, kegugupan dan agresi dalam situasi di mana Internet tidak dapat diakses, dan gangguan progresif keluarga dan kehidupan sosial. Adapun aspek adiksi internet didasarkan kepada Internet Addiction Test (IAT) menurut Young (dalam Misuandi, 2018), yaitu:

- a. Ciri khas (*salience*)
Biasanya dikaitkan dengan pikiran-pikiran yang berlebihan secara mencolok terhadap internet, berkhayal atau berfantasi mengenai internet.
- b. Penggunaan yang berlebihan (*excessive use*)
Penggunaan internet yang terlalu berlebihan biasanya dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu atau pengabaian kebutuhan-kebutuhan dasar dalam kehidupannya. Individu biasanya menyembunyikan waktu online (waktu yang digunakan untuk mengakses internet) dari keluarga atau orang terdekat.
- c. Pengabaian pekerjaan (*neglect to work*)

Individu mengabaikan pekerjaannya karena aktivitas internet, sehingga produktivitas dan kinerjanya menurun karena berinternet.

- d. Antisipasi (*anticipation*)
Internet digunakan sebagai strategi *coping* dari masalah, yaitu sarana untuk melarikan diri atau mengabaikan permasalahan yang terjadi dikehidupan nyata. Akibatnya, lama kelamaan aktivitas internet menjadi aktivitas yang paling penting dalam hidup sehingga mendominasi pikiran, perasaan, dan perilaku.
- e. Ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*)
Ketidakmampuan dalam mengontrol diri sendiri mengakibatkan bertambahnya waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas dengan internet, baik dalam bentuk frekuensi maupun durasi waktu.
- f. Mengabaikan kehidupan sosial (*neglect to social life*)
Individu mengabaikan kehidupan sosialnya, yaitu sengaja mengurangi kegiatan sosial atau rekreasi demi mengakses internet. Individu yang banyak menggunakan waktunya untuk melakukan aktivitas yang ada kaitannya dengan internet, akan mengurangi aktivitasnya diluar aktivitas yang berkaitan dengan internet.
Menurut Young dalam (Hayat, dkk, 2020) ketika internet mendominasi hidup seseorang, itu bisa dijelaskan dengan konsep preokupasi. Preokupasi tersebut menyebabkan seseorang menempatkan tanggung jawab dan tugasnya seperti karir, pendidikan, pekerjaan dan rumah menjadi prioritas kedua. Internet menjadi jantung dari kehidupan individu, dan pada pelajar itu menyebabkan mereka menunda untuk mengerjakan tugas akademik mereka. Perilaku menunda dalam mengerjakan tugas akademik ini juga peneliti temukan pada siswa SMPN 1 Cugenang. Ketika siswa sedang mengerjakan tugas atau belajar online, atensi siswa mudah terganggu ketika mendengarkan bunyi notifikasi sosial media atau game online dari handphonenya. Awalnya siswa hanya berniat untuk mengecek notifikasi tersebut lalu melanjutkan tugasnya, namun yang terjadi setelah siswa membuka notifikasi tersebut,

siswa tidak bisa menghentikan penggunaan internetnya. Akibatnya siswa kehilangan waktu yang dimilikinya untuk mengerjakan tugas karena bermain internet sehingga siswa akhirnya terlambat dalam mengumpulkan tugas.

Perilaku menunda-nunda ini biasa dikenal dengan istilah prokrastinasi. Ferrari dkk (1995) mengungkapkan bahwa prokrastinasi adalah setiap perbuatan yang dilakukan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik, misalnya tugas sekolah atau kursus. Adapun ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari adalah sebagai berikut:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual
Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.
- d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan
Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca, nonton,

ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya.

Terjadinya peningkatan perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas selama pandemi juga diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan Handoyo, dkk (2020) yang menjelaskan bahwa berdasarkan beberapa kajian yang ada, kegiatan pembelajaran daring masih menyisakan beberapa permasalahan. Salah satu permasalahan yang timbul adalah tingginya tingkat prokrastinasi. Peningkatan prokrastinasi akademik selama pandemi juga diungkapkan oleh guru-guru SMPN 1 Cugenang yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan prokrastinasi akademik sebesar 40%-60% dibandingkan dengan sebelum pandemi. Salah seorang guru menjelaskan bahwa selama pembelajaran jarak jauh berlangsung dari 36 siswa yang ada dikelasnya hanya 10 orang siswa yang dapat mengisi presensi kehadiran tepat waktu. Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 31 orang siswa, didapatkan hasil bahwa banyak siswa pernah mengumpulkan tugas terlambat, bahkan beberapa siswa mengaku pernah tidak mengumpulkan tugas. Banyak siswa mengaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas karena sedang bermain internet.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan salah seorang wali kelas menyatakan bahwa untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi oleh siswa, guru mempersilahkan siswa untuk menanyakan materi yang tidak dipahami. Beberapa guru bahkan menerapkan metode kelompok belajar berdasarkan zonasi daerah siswa, yang mana nanti guru akan datang kesana untuk mengajak siswa bermain sambil belajar. Wali kelas pun biasanya akan mengingatkan apabila siswa sudah terlambat mengumpulkan tugas. Namun meski begitu faktanya perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik masih terjadi pada siswa SMPN 1 Cugenang.

Berdasarkan data-data awal yang peneliti temukan, peneliti melihat adanya kaitan antara penggunaan internet dengan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas akademik. Akibat penggunaan internet yang bermasalah, siswa ingin menggunakan internet terus-menerus dan mereka kehilangan kendali (Young, 2004). Situasi ini dapat menyebabkan siswa melakukan prokrastinasi dan menghalangi siswa untuk mengerjakan tugas akademik yang membutuhkan kontinuitas, tanggung jawab dan keteraturan.

Adanya keterkaitan antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik juga diungkapkan dalam penelitian Julyanti & Aisyah (2015) yang menyebutkan adanya hubungan positif antara adiksi internet dengan prokrastinasi tugas sekolah, yaitu semakin tinggi kecanduan internet maka semakin tinggi prokrastinasi tugas sekolah. Adapun sumbangan efektif variabel kecanduan internet terhadap prokrastinasi tugas sekolah pada remaja adalah sebesar 59,3% yang artinya kecanduan internet memberikan efek yang besar pada terjadinya prokrastinasi akademik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang datanya diambil menggunakan kuesioner. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kausal-komparatif yang memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan tentang ada-tidaknya hubungan sebab-akibat diantara variabel (Azwar, 2017). Pendekatan yang dipilih dalam penelitian ini digunakan untuk melihat bagaimana pengaruh antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik pada siswa SMPN 1 Cugenang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dengan jumlah 75 siswa kelas 9 yang terindikasi mengalami adiksi internet berdasarkan screening dengan menggunakan *Internet addiction diagnostic questionnaire (IADQ)*.

Adapun alat ukur yang digunakan untuk mengukur adiksi internet dalam penelitian ini adalah menggunakan *Internet addiction test (IAT)* (Young, 1998) yang telah diterjemahkan oleh Dr. Rakhmat berdasarkan versi Bahasa Inggris IAT Dr. Young, pernyataan menggunakan skala Likert yang berkisar dari 0 = perilaku kurang ekstrim sampai 5 = perilaku paling ekstrim untuk setiap item. Selanjutnya untuk mengukur prokrastinasi akademik peneliti menggunakan alat ukur yang dibuat berdasarkan teori Ferrari dkk (1995) oleh Aminah (2020) Alat ukur ini menggunakan penilaian favorable dan unfavorable. Skala yang digunakan dalam alat ukur ini merupakan skala likert dengan lima jawaban dimulai dengan sangat setuju (SS) sampai dengan sangat tidak setuju (STS).

a. Variabel Penelitian

Variable bebas dalam penelitian ini adalah adiksi internet. Variable terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

b. Teknik Analisis

Dalam melakukan analisis data peneliti melakukan uji asumsi yaitu pengujian normalitas menggunakan *test of normality Kolmogrov-Smirnov* dengan taraf signifikansi ($p > 0,05$), selanjutnya dilakukan uji linearitas dengan taraf signifikansi ($p < 0,05$). Berikutnya setelah mengetahui data penelitian ini berdistribusi normal dan linear dilakukan pengujian hipotesis analisis parametrik dengan uji regresi dengan taraf signifikansi ($p < 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Jumlah responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 75 siswa dengan kriteria merupakan kelas 9 dan terindikasi mengalami adiksi internet berdasarkan *screening* dengan menggunakan *Internet addiction diagnostic questionnaire (IADQ)*. Berikut merupakan kategorisasi tingkatan adiksi internet berdasarkan Young (1998).

Tabel 1 Kategorisasi Adiksi Internet

Skor	Kategorisasi
0 – 30	Tingkat penggunaan internet yang normal
31 – 49	Kecanduan internet ringan (<i>mild</i>)
50 – 79	Kecanduan internet sedang (<i>moderate</i>)
80 – 100	Kecanduan internet parah (<i>severe</i>)

Berdasarkan pengkategorisasian tersebut maka didapatkan hasil kategorisasi skor adiksi internet sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Kategorisasi Skor Adiksi Internet

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Presentase
Ringan	31 – 49	53	70.7%
Sedang	50 – 79	21	28%
Parah	80 – 100	1	1.3%
Total		75	100%

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebanyak 53 atau 70.7% siswa berada pada tingkat adiksi internet yang ringan, sebanyak 21 atau 28% siswa berada pada tingkat adiksi internet yang sedang, dan sebanyak 1 atau 1.3% siswa berada pada tingkat adiksi internet yang parah.

Kategorisasi skor prokrastinasi akademik peneliti susun berdasarkan kepada kategorisasi jenjang (ordinal) yang dikemukakan oleh Azwar (2017). Peneliti melakukan penggolongan subjek kepada 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi berdasarkan kepada rumus berikut :

Tabel 3 Kategorisasi Prokrastinasi Akademi

Rumus	Kategori
$\mu \leq -1,0 \sigma$	Rendah
$-1,0 \sigma < \mu \leq +1,0 \sigma$	Sedang
$+1,0 \sigma < \mu$	Tinggi

Berdasarkan pengkategorisasian tersebut maka didapatkan hasil kategorisasi skor adiksi internet sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 51$	28	37.3%
Sedang	$51 \leq X < 81$	46	61.3%
Tinggi	$81 \leq X$	1	1.3%
Total		75	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebanyak 28 atau 37.3% siswa berada pada tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, sebanyak 46 atau 61.3% siswa berada pada tingkat prokrastinasi akademik yang sedang, dan sebanyak 1 atau 1.3% siswa berada pada tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi.

Untuk melihat pengaruh adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik peneliti melakukan pengolahan data crosstab dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 5 Crosstab Adiksi Internet dan Prokrastinasi Akademik

Adiksi Internet	N	Prokrastinasi Akademik		
		Rendah	Sedang	Tinggi
Ringan	53 (70.7%)	26 (34.7%)	26 (34.7%)	1 (1.3%)
Sedang	21 (28%)	2 (2.7%)	19 (25.3%)	0
Parah	1 (1.3%)	0	1 (1.3%)	0
Total	75 (100%)	28 (37.3%)	40 (61.2%)	1 (1.3%)

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa sebanyak 26 (34.7%) siswa yang masuk kepada kategori adiksi internet ringan memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada tingkat yang rendah, 26 (34.7%) siswa dengan adiksi internet ringan memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada tingkat sedang, dan 1 (1.3%) siswa dengan tingkat adiksi internet yang ringan memiliki perilaku prokrastinasi akademik pada tingkat yang tinggi. Kemudian 2 (2.7%) siswa yang memiliki adiksi internet yang sedang memiliki tingkat prokrastinasi yang rendah,

19 (25.3%) siswa dengan adiksi internet yang sedang memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang sedang dan yang terakhir 1 (1.3%) siswa dengan adiksi internet yang parah memiliki tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang sedang.

Untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini berdistribusi secara normal, peneliti menggunakan nilai residual dari kedua variabel yaitu adiksi internet dan prokrastinasi akademik yang kemudian diuji dengan menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi (p)	α	Interpretasi
Adiksi internet Prokrastinasi Akademik	0.200	0.05	Data berdistribusi normal

Berdasarkan data diatas, dapat dilihat bahwa hasil uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan hasil signifikansi 0.200 atau $p > 0.05$ yang berarti data adiksi internet dan prokrastinasi akademik berdistribusi secara normal.

Selanjutnya peneliti melakukan uji linearitas yang digunakan untuk mengetahui apakah hubungan variabel satu dan variabel dua linier atau tidak berdasarkan data hasil responden. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi (p)	α	Interpretasi
Adiksi internet Prokrastinasi Akademik	0.401	0.05	Linear

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa hasil uji linearitas mendapatkan hasil nilai signifikansi 0.401 atau $p > 0.05$ yang

artinya kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Berikutnya peneliti melakukan uji analisis regresi untuk mengetahui bagaimana prediksi suatu variabel terhadap variabel lainnya serta hubungan sebab akibat antar variabel. Hasil uji regresi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8 Hasil Uji Regresi

Variabel	Sig (p)	α	R	R square	Interpretasi
Adiksi internet Prokrastinasi Akademik	0.002	0.05	0.352	0.124	Terdapat pengaruh

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.002 yang berarti nilai $p < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh antara adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik. Adapun hasil R atau besarnya hubungan yaitu 0.352, diketahui pula koefisiensi determinasi (R Square) menunjukkan nilai 0.124 atau 12.4% yang artinya adiksi internet memberikan pengaruh sebesar 12.4% terhadap prokrastinasi akademik.

Selain melakukan uji regresi terhadap variabel adiksi internet dan prokrastinasi akademik, peneliti juga melakukan uji regresi terhadap aspek-aspek dalam variabel adiksi internet untuk mengetahui aspek mana yang paling mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Berikut tabel hasil uji regresi aspek- aspek adiksi internet :

Tabel 9 Hasil Uji Regresi

Aspek	Signifikansi (p)	R square	Interpretasi
<i>Saliency</i>	0,177	0,025	Tidak terdapat pengaruh
<i>Excessive Use</i>	0,014	0,82	Terdapat pengaruh

<i>Neglect Work</i>	0,000	0,191	Terdapat pengaruh
<i>Anticipation</i>	0.061	0.467	Tidak terdapat pengaruh
<i>Lack of Control</i>	0.006	0.101	Terdapat pengaruh
<i>Neglect Social Life</i>	0.888	0.000	Tidak terdapat pengaruh

Berdasarkan tabel 9, diketahui bahwa aspek salience, anticipation, dan neglect social life tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Selanjutnya aspek excessive use memiliki pengaruh yang signifikan dengan pengaruh sebesar 8.2%, terhadap prokrastinasi akademik. Aspek neglect work memiliki pengaruh yang signifikan dengan pengaruh sebesar 19.1%, terhadap prokrastinasi akademik. Terakhir aspek lack of control memiliki pengaruh yang signifikan dengan pengaruh sebesar 10.1%, terhadap prokrastinasi akademik. Berikut tabel hasil uji regresi aspek-aspek prokrastinasi akademik

Tabel 10 Hasil Uji Regresi

Aspek	Sig (p)	R square	Interpretasi
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	0,002	0,127	Terdapat pengaruh
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	0,193	0,023	Tidak terdapat pengaruh
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	0,005	0,103	Terdapat pengaruh
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	0.003	0.114	Terdapat pengaruh

Berdasarkan tabel 10, dapat diketahui bahwa adiksi internet memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 12.7% terhadap aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Selanjutnya adiksi internet memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 10.3% terhadap kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Terakhir memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 11.4% terhadap melakukan aktivitas yang menyenangkan. Meski begitu adiksi internet tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

PEMBAHASAN

Dari hasil uji regresi didapatkan hasil bahwa adiksi internet memiliki pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas 9 SMPN 1 Cugenang. Adiksi internet memiliki pengaruh sebesar 12,4% terhadap prokrastinasi akademik, yang artinya adiksi internet memiliki pengaruh yang lemah terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas 9 SMPN 1 Cugenang.

Hasil uji yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa di SMPN 1 Cugenang sebanyak 53 atau 70.7% siswa mengalami adiksi internet ringan. Selanjutnya ditemukan pula bahwa sebagian besar siswa yaitu sebanyak 46 atau 61.2% siswa mengalami prokrastinasi akademik yang sedang. Berdasarkan data tabel 5 diketahui bahwa sebanyak 53 atau 70.7% siswa yang mengalami adiksi internet ringan memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang berbeda-beda.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa sebanyak 26 atau 34.7% siswa dengan adiksi internet ringan mengalami prokrastinasi akademik yang rendah hal ini disebabkan karena meskipun siswa memiliki intensitas perilaku adiksi internet seperti *salience*, *excessive use*, *anticipation*, *lack of control*, dan *neglect social life* yang sedang, siswa menunjukkan tingkat perilaku yang ringan dalam *neglect work*, artinya siswa memiliki intensitas perilaku yang ringan dalam

meninggalkan tugas akademiknya demi menggunakan internet, yang akhirnya menyebabkan prokrastinasi akademik siswa berada pada tingkat yang rendah. Seperti data yang ditemukan oleh peneliti yaitu siswa kadang-kadang menunjukkan perilaku lebih memilih bermain internet dibandingkan mengerjakan tugasnya. Adapun bentuk perilaku prokrastinasi akademik ringan yang dialami siswa adalah seperti mengulur waktu dalam melaksanakan tugas dan mulai mengerjakan tugas ketika waktu pengumpulan sudah dekat.

Selanjutnya sebanyak 26 atau 34.7% siswa dengan adiksi internet ringan mengalami prokrastinasi akademik yang sedang, hal ini disebabkan oleh meskipun pada sebagian besar aspek adiksi internet siswa memiliki tingkat intensitas perilaku adiksi internet yang sama dengan prokrastinasi akademik rendah, ditemukan adanya peningkatan pada perilaku *neglect work* yang menyebabkan siswa lebih sering meninggalkan tugas akademiknya demi menggunakan internet dibandingkan dengan siswa dengan tingkat prokrastinasi rendah. Seperti data yang ditemukan oleh peneliti yaitu siswa kerap kali menunjukkan perilaku lebih memilih bermain internet dibandingkan mengerjakan tugasnya. Peningkatan perilaku *neglect work* inilah yang akhirnya menyebabkan siswa dengan adiksi internet yang ringan berada pada tingkat prokrastinasi akademik yang sedang. Adapun bentuk perilaku prokrastinasi akademik sedang yang dialami oleh yaitu tugas yang sedang dikerjakan belum selesai meskipun waktu yang ditargetkan sudah terlewat.

Berikutnya sebanyak 1 atau 1.3% siswa dengan adiksi internet yang ringan mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi, pada siswa ini tidak ditemukan perbedaan intensitas pada perilaku adiksi internet yang dialami oleh siswa ini dengan siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang. Hal ini mungkin saja disebabkan oleh faktor-faktor lain yang

berada diluar dari variabel yang diukur dalam penelitian ini.

Hasil pengujian juga menunjukkan bahwa sebanyak 19 atau 25.3% siswa dengan adiksi internet yang sedang mengalami prokrastinasi akademik yang sedang pula, hal ini disebabkan karena sebgayaan besar siswa ini memiliki intensitas yang sedang dalam perilaku *salience, excessive use, neglect work, anticipation, lack of control*, dan *neglect social life* yang pada akhirnya menyebabkan munculnya prokrastinasi akademik pada tingkat yang sedang.

Selanjutnya sebanyak 2 atau 2.7% siswa dengan adiksi internet yang sedang mengalami prokrastinasi akademik ringan dan sebanyak 1 atau 1.3% siswa dengan adiksi internet yang tinggi mengalami prokrastinasi akademik yang sedang, pada siswa-siswa ini peneliti menduga adanya faktor-faktor lain yang berada di luar dari variabel yang diukur dalam penelitian ini yang menyebabkan tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa tidak berbanding lurus atau sebanding dengan tingkat adiksi internet yang dialaminya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menemukan bahwa meskipun sebagian besar siswa berada pada tingkat adiksi internet yang ringan, kondisi adiksi internet ini memberikan pengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada tingkatan yang rendah bahkan sedang. Maka dari itu peneliti melihat adanya pengaruh adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas 9 SMPN 1 Cugenang. Artinya semakin parah adiksi internet yang dialami oleh siswa semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi akademik yang dialaminya. Ini sejalan dengan pernyataan Kandemir (2014) yang menyebutkan bahwa peningkatan tingkat penggunaan internet meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik.

Meski begitu peneliti melihat bahwa pengaruh yang diberikan oleh adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa kelas 9 SMPN 1 Cugenang merupakan pengaruh yang lemah. Berdasarkan uraian data yang sudah dijelaskan diatas peneliti menemukan adanya beberapa siswa yang tingkat prokrastinasi akademiknya tidak dipengaruhi oleh adiksi internet, ini menunjukkan bahwa tidak semua siswa yang mengalami prokrastinasi

akademik itu disebabkan oleh adiksi internet yang dialaminya. Hal ini juga sesuai dengan hasil uji regresi adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik yang menunjukkan hasil bahwa adiksi internet memberikan pengaruh yang lemah yaitu hanya sebesar 12.4 % terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas 9 SMPN 1 Cugenang. Artinya kemungkinan ada faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa SMPN 1 Cugenang,

Terdapatnya pengaruh yang lemah antara adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas 9 SMPN 1 Cugenang juga dapat dilihat dari hasil pengujian aspek-aspek adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan data ini diketahui bahwa hanya ada 3 dari 6 aspek adiksi internet yang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik yaitu, *neglect work*, *lack of control* dan *excessive use*. Selanjutnya aspek *salience*, *anticipation*, dan *neglect social life* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

Adapun aspek adiksi internet yang memberikan pengaruh paling besar terhadap prokrastinasi akademik adalah aspek *neglect work*. Aspek *neglect work* memberikan pengaruh sebesar 19,1% terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini diketahui bahwa siswa mengabaikan pekerjaan atau tugas akademiknya karena bermain internet, kinerja dan produktivitas sekolah siswa kemungkinan besar terganggu karena jumlah waktu yang dihabiskan untuk online. Hal ini juga ditunjukkan pada tabel 5 yang menunjukkan bahwa intensitas aspek *neglect work* mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas 9 SMPN 1 Cugenang. Penjelasan tersebut juga sejalan dengan pernyataan Young (2011) yang menyatakan bahwa adiksi internet diasosiasikan dengan mengabaikan tugas rutin atau tanggung jawab dalam hidup, yang dalam kasus ini siswa mengabaikan tugas sekolahnya.

Berikutnya pada aspek *lack of control* memberikan pengaruh sebesar 10.1% terhadap prokrastinasi akademik. Ini menunjukkan bahwa siswa kelas 9 SMPN 1 Cugenang tidak bisa menghentikan dan

mengontrol penggunaan internetnya, siswa juga kesulitan untuk mengatur waktu onlinenya dan seringkali online lebih lama dibandingkan waktu yang direncanakan. Hal ini menyebabkan siswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, siswa yang mengalami kesulitan untuk mengatur penggunaan internetnya tidak bisa berhenti untuk bermain internet meskipun dirinya memiliki tugas akademik yang harus segera dikerjakan dan dikumpulkan. Ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Casey dkk (dalam Traş & Gökçen, 2020) yang menyatakan bahwa hal yang mungkin mendukung dalam penundaan adalah ketidakseimbangan dalam perilaku, kontrol dan perencanaan, hal ini mungkin berkembang karena akibat dari penggunaan internet yang tidak terkendali.

Ketidakkampuan remaja dalam mengontrol penggunaan internetnya dipengaruhi oleh kurangnya pengawasan dari orang tua. Sejalan dengan penelitian Harahap (2017) yang menyatakan bahwa remaja gagal mengontrol dirinya dalam penggunaan internet disebabkan karena mereka merasa bahwa tidak ada teman dan tidak ada dukungan dari keluarga yang memberi perhatian kepadanya. Dukungan sosial dan lingkungan dengan pengawasan dari orang tua juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik (Ferrari, 1995). Hal ini juga sejalan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru, guru menyebutkan bahwa selama pandemi berlangsung pihak sekolah sering mendapatkan keluhan dari orang tua, yaitu orang tua kesulitan untuk memberikan pengawasan kepada siswa saat belajar dirumah dikarenakan orang tua harus pergi bekerja.

Selanjutnya aspek *excessive use* memberikan pengaruh sebesar 8.2% terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Ini menjelaskan bagaimana penggunaan internet yang berlebihan, yang dialami oleh siswa kelas 9 SMPN 1 Cugenang dikaitkan dengan hilangnya pengertian tentang penggunaan waktu dan pengabaian terhadap tugas dalam kehidupannya, siswa memilih untuk mengabaikan tugas akademiknya dan bermain internet. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neverkovich, dkk (2017) yang dilakukan pada siswa

remaja, mengungkapkan bahwa siswa mengalami penurunan kinerja akademik, mereka kekurangan waktu untuk mengerjakan tugas akademiknya karena menghabiskan waktu di jejaring sosial.

Berdasarkan hasil pengujian yang dilakukan, diketahui bahwa siswa mengalami adiksi internet dan prokrastinasi akademik disebabkan oleh adiksi internet yang dialami oleh siswa membuat siswa melakukan penundaan dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas akademik yang dimilikinya, adanya kesenjangan antara jadwal dan pelaksanaan, serta siswa lebih senang melakukan kegiatan yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas. Hal ini juga diperkuat dengan hasil uji regresi adiksi internet terhadap aspek prokrastinasi akademik (Tabel 10), dimana ditemukan hasil yang signifikan antara adiksi internet dengan aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Hasil pengukuran tersebut menunjukkan bahwa adiksi internet memberikan pengaruh sebesar 12.7% terhadap aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Artinya siswa kelas 9 SMPN 1 Cugenang mengetahui bahwa dirinya harus segera menyelesaikan tugas akademiknya akan tetapi siswa tidak dapat mengendalikan penggunaan internetnya dan memilih untuk tetap memainkan *social media* atau *game online* sehingga dirinya menunda-nunda untuk memulai mengerjakan tugas atau menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya. Ini sesuai dengan pernyataan Traş & Gökçen (2020) yang menyatakan bahwa siswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademiknya karena menghabiskan waktu luangnya untuk menggunakan internet.

Selanjutnya adiksi internet memberikan pengaruh sebesar 10.3% terhadap aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Artinya siswa kelas 9 SMPN 1 Cugenang mungkin saja sudah membuat rencana mengenai kapan dirinya akan memulai mengerjakan tugas, akan tetapi ketika saatnya tiba siswa tidak juga melakukannya sehingga menyebabkan

terlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

Berikutnya adiksi internet memberikan pengaruh sebesar 11,4% pada aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Artinya siswa kelas 9 SMPN 1 Cugenang lebih memilih menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas yang siswa anggap lebih menyenangkan seperti bermain internet dibandingkan menyelesaikan tugas akademik yang dimilikinya, pada akhirnya kegiatan tersebut menyita waktu yang dimiliki siswa sehingga siswa tidak mampu menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Hal ini didukung dengan pernyataan Hayat dkk (2020) yang menyatakan bahwa adiksi internet memiliki dampak negatif terhadap perilaku mengerjakan tugas sekolah, belajar sebelum ujian, serta tugas membaca mingguan.

Peneliti melihat ada berbagai faktor yang mempengaruhi adiksi internet pada siswa diantaranya adalah gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, dan tujuan dan waktu penggunaan internet. Faktor gender mempengaruhi jenis aplikasi yang digunakan dan penyebab individu tersebut mengalami kecanduan internet. Laki-laki lebih sering mengalami kecanduan terhadap game online, situs porno, dan perjudian online, sedangkan perempuan lebih sering mengalami kecanduan terhadap chatting dan berbelanja secara online (Young, 2011). Ini terbukti dengan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa perempuan menjawab kalau aplikasi yang sering dibukanya adalah aplikasi sosial media, sedangkan siswa laki-laki lebih sering membuka aplikasi game online.

Kondisi psikologis seseorang juga mempengaruhi bagaimana adiksi internet terjadi. Individu bisa mengubah internet menjadi sebagai sarana pelarian terhadap situasi stress atau emosi yang tidak diinginkan (Jun, 2017). Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan hasil bahwa banyak siswa yang memilih menggunakan internet ketika merasakan perasaan tidak nyaman seperti sedih, kecewa, marah dll. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri & Priyono (2021) yang menyebutkan bahwa siswa menggunakan internet sebagai

strategi *coping stress* selama pandemi berlangsung. Kondisi sosial ekonomi juga mempengaruhi adiksi internet pada seseorang. Hasil yang didapatkan peneliti saat melaksanakan proses pengambilan data menunjukkan bahwa siswa yang mengalami adiksi internet merupakan siswa yang memiliki *gadget* dan kuota lebih dari cukup, artinya siswa dapat mengakses internet lebih dari hanya sekedar saat digunakan untuk belajar online saja.

Faktor terakhir yang mempengaruhi adiksi internet adalah faktor tujuan dan waktu penggunaan. Selama pandemi berlangsung salah satu tujuan dari menggunakan internet adalah untuk proses pembelajaran jarak jauh, meski begitu proses pembelajaran jarak jauh juga memberikan waktu yang lebih banyak hingga hampir tidak terbatas bagi siswa untuk menggunakan layanan internet. Fokus pikiran siswa akan memilih beraktivitas dengan internet dibandingkan belajar (Putri & Priyono, 2021). Hasil ini juga peneliti temukan pada siswa SMPN 1 Cugenang, cukup banyak siswa menggunakan internet lebih dari 5 jam dalam sehari diluar dari proses belajar.

Selain faktor yang mempengaruhi adiksi internet, adapula faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Ada beberapa faktor yang peneliti lihat mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik siswa SMPN 1 Cugenang, diantaranya adalah kondisi psikologis individu. Selama pandemi berlangsung ditemukan adanya penurunan motivasi belajar dibandingkan sebelum pandemi (Mak, 2021). Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Menurut Millgram dkk (dalam Ghufon & Risnawita, 2020) semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, maka semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hasil ini peneliti temukan pada survey awal yang mana siswa menjelaskan bahwa selama belajar dirumah siswa tidak memiliki keinginan untuk mengerjakan tugas akademik yang sudah diberikan oleh sekolah.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa SMPN 1 Cugenang adalah kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan siswa selama belajar

dirumah rendah pengawasan karena orang tua sibuk bekerja selama siswa sekolah, sehingga siswa lebih banyak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademiknya. Hal ini juga didukung dengan hasil wawancara dengan pihak sekolah yang menyatakan bahwa banyak orang tua yang melaporkan bahwa dirinya kesulitan untuk memberikan pengawasan kepada siswa selama siswa belajar dirumah karena orang tua harus bekerja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMPN 1 Cugenang. Meski begitu pengaruh yang dimiliki oleh adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik siswa SMPN 1 Cugenang merupakan pengaruh yang lemah yaitu hanya sebesar 12,4%. Siswa kelas 9 SMPN 1 Cugenang lebih banyak yang mengalami adiksi internet ringan dan prokrastinasi akademik yang sedang. Hal ini dikarenakan adiksi internet memberikan pengaruh yang lemah terhadap prokrastinasi akademik, terlihat dari tiga aspek adiksi internet dalam penelitian ini tidak memberikan pengaruh yang kuat terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas 9 SMPN 1 Cugenang.

5. REFERENSI

- Aminah, S. (2020). Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Ditinjau Dari Ketertarikan Akademik dengan Self-Regulated Learning Sebagai Variabel Antara. *Masters thesis Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufon, M. N., & Risnawati S, R. (2020). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Handoyo, A. W., Afianti, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi Mahasiswa Selama

- Masa Pembelajaran Daring Vol. 3, No. 1. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, (hal. 355-361).
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi Vol. 3 No. 2*, 131-145.
- 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 Vol. 8 No. 2*, 83 - 89.
- Ismail, S. J., Kusnanda, T., Sanovia, Y., Mayasari, R., Negara, R. M., & Mahayana, D. (2020). Study of Internet and Social Media Addiction in Indonesia during Covid. *Int. Journal of Applied IT Vol. 04 No. 02*.
- Julyanti, M., & Aisyah, S. (2015). Hubungan antara Kecanduan Internet dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah pada Remaja Pengguna Warnet di Kecamatan Medan Kota. *DIVERSITA Volume 1, Nomor 2*.
- Jun, W. (2017). An analysis work on correlation of internet addiction and school age groups. *Cluster Computing, 20(1)*, 879-882.
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: self- regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia Social and Behavioral Sciences*.
- Mak, M. H. (2021). Children's Motivation to Learn at Home During the COVID-19 Pandemic: Insights From Indian Parents. *Frontiers in Education*.
- Mirsuandi, R. (2018). HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUOTIENT (AQ) DENGAN ADIKSI INTERNET PADA MAHASISWA DI YOGYAKARTA. *Skripsi thesis Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Neverkovich, S. D., Bubnova, I. S., Kosarenko, N. N., Sakhieva, R. G., Sizova, S. M., Zakharova, V. L., et al. (2017). Students' Internet Addiction: Study and Prevention. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 1483-1495.
- Prasetyani, Y. M. (2021, April 4). *Internet Sudah Jadi Napas Baru Kehidupan di Tengah Pandemi*. Retrieved Juli 20, 2021, from Nasional Kompas: <https://nasional.kompas.com/read/2021/04/04/09020061/internet-sudah-jadi-napas-baru-kehidupan-di-tengah-pandemi>.
- Putri, T. H., & Priyono, D. (2021). KECANDUAN INTERNET PADA ANAK SEKOLAH SELAMA PANDEMI. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia Vol. 9 No 4*, 745-752.
- Rakhmat, J. (2018). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Ratulangi, A. G., Kairupan, B. H., & Dundu, A. E. (2021). Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik Vol. 13 No. 03*, 251-258.
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., et al. (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 Vol. 11 Article 580977*.
- Traş, Z., & Gökçen, G. (2020). Academic Procrastination and Social Anxiety as Predictive Variables. *International Education Studies Vol. 13, No. 9*, 23-35.

- Young, K. S. (1998). *Internet Addiction Test (IAT) Manual*. netaddiction.com.
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *AMERICAN BEHAVIORAL SCIENTIST, Vol. 48 No, 4*, 402-415.
- Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.