

HUBUNGAN ADIKSI INTERNET DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK

Sitiayu Anisa Gultom¹, Natalia Dewi Wardani², Alifiati Fitrikasari²

¹Mahasiswa Program Pendidikan S-1 Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

²Staf Pengajar Ilmu Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. H. Soedarto, SH., Tembalang-Semarang 50275, Telp. 02476928010

ABSTRAK

Latar Belakang: Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda kegiatan dan perilaku yang berhubungan dengan akademik. Adiksi terhadap internet dapat diartikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internet, yang menyebabkan gangguan pada psikologis, sosial, akademik, dan pekerjaan. Penelitian ini menganalisis hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik.

Tujuan: Mengetahui hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik studi pada mahasiswa angkatan 2016 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Metode: Penelitian observasional analitik menggunakan desain *cross sectional* dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Sampel penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (n=158) yang berusia 18-22 tahun, Responden diberi *informed consent*, mengisi kuisioner demografi, *Procrastination Assessment Scale for Students* (PASS), dan *Young's Internet Addiction Test* (YIAT). Analisis hubungan yang digunakan adalah uji *Mann-Whitney* dan Uji *Spearman*.

Hasil: Sebanyak 77,2% responden memiliki tingkat adiksi internet rendah, 19,6% adiksi internet sedang, dan 3,2% adiksi internet tingkat tinggi. Sebanyak 34,1 % responden memiliki frekuensi prokrastinasi yang cukup tinggi, besar prokrastinasi menjadi masalah cukup tinggi sebanyak 49,5%, keinginan untuk mengurangi prokrastinasi cukup tinggi sebanyak 82,9%, dan prevalensi prokrastinasi cukup tinggi sebanyak 49,4%. Korelasi positif signifikan ditemukan antara jenis kelamin dan prevalensi prokrastinasi akademik ($p < 0,001$). Korelasi positif signifikan antara adiksi internet dan prevalensi prokrastinasi akademik ($p < 0,05$), frekuensi prokrastinasi ($p < 0,001$), alasan ketidaktertarikan tugas ($p < 0,05$), alasan takut gagal ($p < 0,05$), dan alasan kesenangan menunda ($p < 0,001$). Tidak ada hubungan yang bermakna antara tempat tinggal dan indeks prestasi kumulatif dengan prevalensi prokrastinasi akademik. Tidak ada hubungan korelasi yang signifikan antara adiksi internet dengan besar prokrastinasi menjadi masalah dan keinginan mengurangi prokrastinasi akademik.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2016 program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Kata Kunci : prokrastinasi akademik, adiksi internet

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION WITH ACADEMIC PROCRASTINATION STUDIES IN MEDICAL STUDENTS, DIPONEGORO UNIVERSITY

Backgrounds: The academic procrastination is a tendency to delay an activity and behavior that correlate to an academic. An addiction to internet is an inability to control the internet

usage which causes some psychological, social, academic, and job problems. This study is to analyze the relationship between internet addiction with academic procrastination.

Aim: Knowing the relationship between internet addiction with academic procrastination studies in Medical Students class of 2016 in Faculty of Medicine, Diponegoro University.

Method: Analytic observational study used cross sectional design and did in Faculty of Medicine Diponegoro University. The sample consisted of medical students in Faculty of Medicine Diponegoro University (n=158) who were 18-22 years old. The respondents were given an informed consent, filled the demographic questionnaire, Procrastination Assessment Scale for Students (PASS), and Young's Internet Addiction Test (YIAT). The relationship was analyzed using Mann-Whitney and Spearman tests.

Result: The study showed that 77,2% respondents had the low level of internet addiction, 19,6% had moderate level of internet addiction, and 3,2% had the high level of internet addiction. 34,1% respondents had a quite high level of frequency of academic procrastination, the amount of procrastination became a quite high problems (49,5%), the desire to reduce the procrastination was quite high (82,9%), and the prevalence of procrastination was 49,4%. The positive correlation found between genders and the academic procrastination prevalence ($p < 0.001$). There were significant positive correlations between the internet addiction and the academic procrastination prevalence ($p < 0.05$), the frequency of procrastination ($p < 0.001$), the reason about task aversiveness ($p < 0.05$), the reason of being fear of failure ($p > 0.05$), and the reason of the sensation seeking ($p < 0.001$). There were no significant correlations between residence and GPA (Grade-Point Average) with the academic procrastination prevalence. There were no significant correlations between internet addiction with the amount of procrastination is was being a problem and desire to reduce the academic procrastination.

Conclusion: There is a significant correlation between the internet addiction and the academic procrastination in Medical Student class of 2016 in Faculty of Medicine Diponegoro University.

Keywords: academic procrastination, internet addiction

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda kegiatan dan perilaku yang berhubungan dengan akademik. Prokrastinasi akademik terjadi pada segala usia, baik pada siswa yang masih dalam tahap wajib belajar maupun mahasiswa di perguruan tinggi. Penundaan pada mahasiswa di perguruan tinggi sangat umum terjadi. Beberapa penelitian di Amerika menemukan 95% mahasiswa melakukan prokrastinasi pada permulaan

atau penuntasan tugas dan lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi secara teratur.¹

Menurut Solomon & Rothblum (1984) mahasiswa melakukan prokrastinasi paling banyak dalam tugas membaca sebanyak 30,1%, belajar untuk ujian 27,6%, menghadiri pertemuan (kuliah) 23%, tugas administratif 10,6%, dan kinerja akademik secara keseluruhan 10,2%. Prokrastinasi akademik pada dasarnya merupakan suatu kebiasaan buruk

JKD, Vol. 7, No. 1, Januari 2018 : 330-347

bagi mahasiswa. Tidak sedikit prokrastinasi akademik mengakibatkan penurunan nilai akademik dan kegagalan dalam perkuliahan. Prokrastinasi akademik tidak selalu mempengaruhi hasil akademik tetapi juga gaya hidup, masalah kesehatan, dan kesempatan akademik di masa yang akan datang.²

Suatu kegiatan termasuk dalam prokrastinasi, jika memenuhi ciri-ciri berikut, yaitu : (1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi; (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas; dan (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.³

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa prediktor, yaitu koping stres, adiksi internet dan motivasi belajar.² Berdasarkan penelitian di Turki, koping stres secara tidak langsung mempengaruhi prokrastinasi akademik melalui adiksi internet, dan adiksi internet secara tidak langsung juga mempengaruhi prokrastinasi akademik melalui motivasi belajar. Penelitian di Pakistan menunjukkan hasil yang signifikan pada prokrastinasi akademik yang dipengaruhi oleh adiksi internet.⁴

Internet adalah perkembangan teknologi, informasi, dan komunikasi yang sangat penting di kehidupan sehari-hari. Di

tengah pesatnya perkembangan tersebut, masyarakat perlu waspada terhadap masalah kesehatan mental yang kerap menyerang anak muda yaitu adiksi internet.

Adiksi terhadap internet dapat diartikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internet, yang menyebabkan gangguan pada psikologis, sosial, akademik, dan pekerjaan.⁵ Penggunaan internet berlebihan berdampak buruk pada kesehatan, kehidupan, dan kinerja akademik. Berbagai masalah dalam akademik termasuk penurunan kebiasaan belajar, nilai akademik, dan risiko mengulang kelas. Menurut Young dan Rogers (1998), mahasiswa dianggap sebagai kelompok risiko tertinggi untuk kecanduan internet dengan alasan tersedianya waktu luang namun tanpa pengawasan dari orang tua.⁴

Dari sudut pandang global, Google adalah *search engine* paling populer, lalu diikuti situs jejaring sosial Facebook. Tahun 2012, anak-anak dan remaja di Australia menghabiskan rata-rata 24 jam online per bulan, 65 jam untuk mereka yang berusia 18-24 tahun, dan lebih dari 100 jam per bulan di usia 25-34 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa orang dewasa muda adalah pengguna internet paling aktif sebagai mereka menghabiskan sekitar tiga

jam online per hari. Meningkatnya popularitas dan frekuensi penggunaan internet telah menyebabkan munculnya kasus klinis menyajikan gejala penyalahgunaan yaitu adiksi internet.⁶

Survei yang dilakukan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) menyatakan masyarakat Indonesia rata-rata menghabiskan waktu tiga jam sehari untuk berselancar didunia maya dengan aktivitas yang dilakukan seperti mengakses sosial media (90%), mencari informasi (75%), hiburan (58%), surat elektronik (47,3%), permainan (44%) dan belanja (44,5%).⁷

METODE

Penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Undip pada periode April-Mei 2017. Kriteria inklusi penelitian ini terdaftar sebagai mahasiswa semester dua Fakultas Kedokteran Undip dan menggunakan internet minimal enam jam perhari. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah memiliki gangguan bipolar dan/ atau psikotik (gangguan jiwa berat) atau dalam perawatan kejiwaan.

Sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan total sampling sehingga semua populasi terjangkau pada

penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi memiliki kesempatan menjadi responden. Responden diberi sosialisasi dan *informed consent*, kemudian mengisi kuisioner YIAT dan PASS.

Variabel bebas penelitian ini adalah pemberian perlakuan yaitu: adiksi internet, jenis kelamin, tempat tinggal dan indeks prestasi kumulatif sedangkan variabel terikat penelitian ini adalah skor prokrastinasi akademik.

Uji hubungan antara jenis kelamin dan tempat tinggal dengan prevalensi prokrastinasi akademik menggunakan uji *Mann-Whitney* (numerik dengan nominal). Sedangkan uji hubungan tingkat adiksi internet dan indeks prestasi kumulatif dengan prevalensi prokrastinasi akademik menggunakan uji korelasi *Spearman* (korelasi numerik dan ordinal).

HASIL

Pengambilan data penelitian dilakukan April--Mei 2017. Jumlah sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi adalah 158 responden.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
16 tahun	1	0,6
17 tahun	11	7
18 tahun	71	44,9
19 tahun	66	41,8

20 tahun	7	4,4
21 tahun	1	0,6
22 tahun	1	0,6
Rerata		18,47±0,795

Tabel 2. Karakteristik umum responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	51	32,3
- Perempuan	107	67,7
Tempat tinggal		
- Kontrakan/kos	119	75,3
- Rumah	39	24,7
Indeks Prestasi Kumulatif		
- <2,00	0	0
- 2,01 – 2,75	10	6,3
- 2,76 – 3,50	47	29,7
- 3,51 – 4,00	101	63,9

Mayoritas responden berusia 18 tahun (44,9 %). Responden paling muda berusia 16 tahun (0,6%) dan paling tua berusia 22 tahun (0,6%). Rerata usia responden adalah 18,47 tahun dengan simpang baku sebesar 0,795.

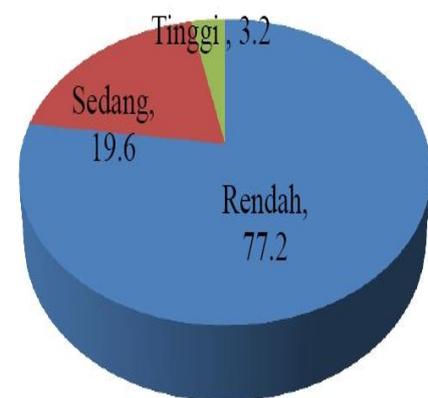
Dari tabel di atas didapatkan responden dalam penelitian ini mayoritas adalah mahasiswa perempuan dengan persentase 67,7% . Persentase mahasiswa laki-laki adalah 32,3% sehingga

didapatkan perbandingan mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki adalah 2 : 1.

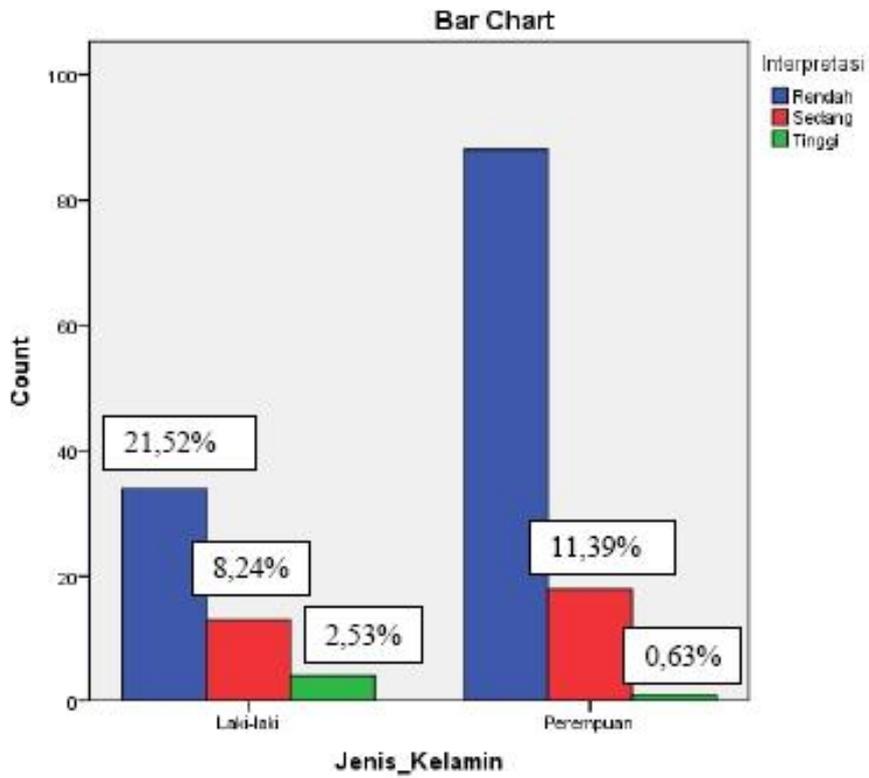
Berdasarkan tempat tinggal mayoritas responden tinggal di kontrakan/kos dengan persentase 75,3% . Mahasiswa yang tinggal di rumah sebanyak 24,7%.

Indeks Prestasi Kumulatif merupakan gambaran dari prestasi akademik responden. Sebanyak 63,9% responden memiliki rentang IPK 3,51 – 4,00 dan 29,7% responden memiliki rentang IPK 2,76 – 3,50. Sementara itu, hanya 6,3% responden memiliki rentang IPK 2,01 – 2,75 dan tidak ada yang memiliki rentang IPK dibawah 2,00.

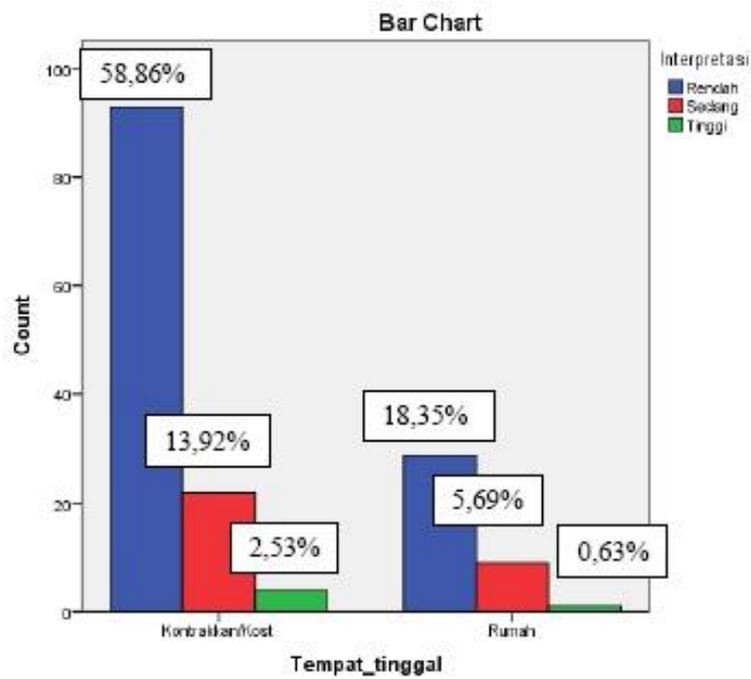
Deskripsi adiksi internet responden



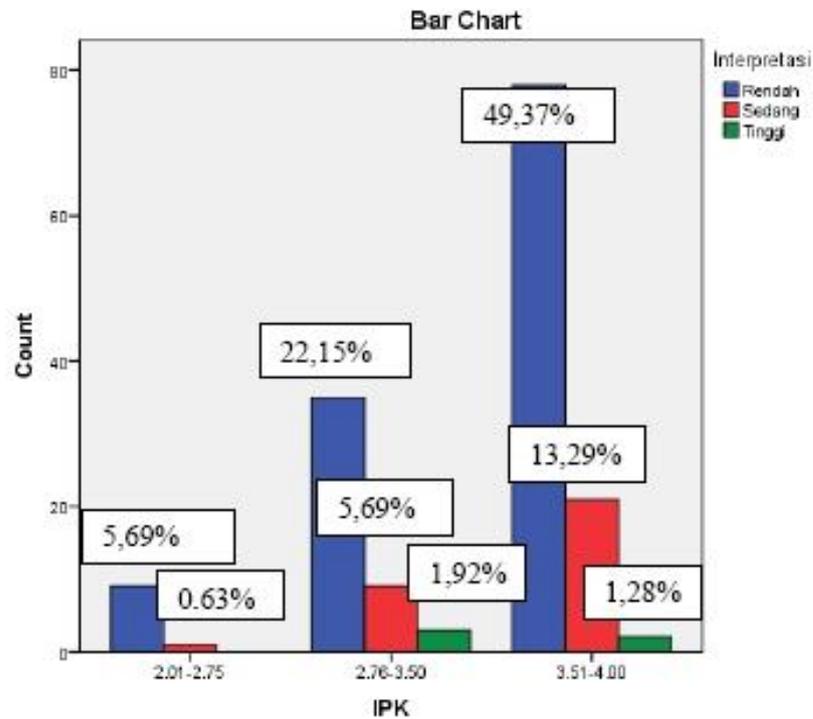
Gambar 1 Distribusi adiksi internet responden



Gambar 2 Distribusi adiksi internet berdasarkan jenis kelamin



Gambar 3 Distribusi adiksi internet berdasarkan tempat tinggal



Gambar 4 Distribusi adiksi internet berdasarkan ipk

Berdasarkan gambar 1, dari 158 responden sebanyak 77,2% memiliki tingkat adiksi internet yang rendah, 19,6 % memiliki tingkat adiksi internet yang sedang, dan 3,2% memiliki tingkat adiksi internet yang tinggi.

Gambar 2 menggambarkan tingkat adiksi internet berdasarkan jenis kelamin. Pada tingkat adiksi rendah, dari 122 orang, 34 orang (21,52%) adalah laki-laki dan 88 orang (55,69%) adalah perempuan. Pada tingkat adiksi sedang, dari 31 orang, 13 orang (8,24%) adalah laki-laki dan 18 orang (11,39%) adalah perempuan. Pada tingkat adiksi internet tinggi, dari lima

orang, empat orang (2,53%) adalah laki-laki dan satu orang (0,63%) adalah perempuan.

Gambar 3 menggambarkan tingkat adiksi internet berdasarkan tempat tinggal. Pada tingkat adiksi rendah, dari 122 orang, 93 orang (58,86%) bertempat tinggal di kontrakan/kost dan 29 orang (18,35%) di rumah. Pada tingkat adiksi sedang, dari 31 orang, 22 orang (13,92%) bertempat tinggal di kontrakan/kost dan sembilan orang (5,69%) di rumah. Pada tingkat adiksi internet tinggi, dari lima orang, empat orang (2,53%) bertempat tinggal di

kontrakkan/kost dan satu orang (0,63%) di rumah.

Gambar 4 menggambarkan tingkat adiksi internet berdasarkan IPK. Pada tingkat adiksi rendah, dari 122 orang, sembilan orang (5,69%) memiliki rentang IPK 2,00-2,75; 35 orang (22,15%) memiliki rentang IPK 2,76-3,50; dan 78 orang (49,37%) memiliki rentang IPK 3,51-4,00. Pada tingkat adiksi sedang, dari 31 orang, satu orang (0,63%) memiliki

rentang IPK 2,00-2,75; sembilan orang (5,69%) memiliki rentang IPK 2,76-3,50; dan 21 orang (13,29 %) memiliki rentang IPK 3,51-4,00. Pada tingkat adiksi internet tinggi, dari lima orang, tidak ada yang memiliki rentang IPK 2,00-2,75; tiga orang (1,92%) memiliki rentang IPK 2,76-3,50; dan dua orang (1,28%) memiliki rentang IPK 3,51-4,00.

Deskripsi prokrastinasi akademik responden

Tabel 3 Deskripsi statistik prokrastinasi akademik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Frekuensi Prokrastinasi	158	9	35	18.58	4.663
Masalah Prokrastinasi	158	5	35	20.05	6.156
Keinginan Menurunkan	158	7	35	29.77	6.969
Prevalensi	158	29	105	68.13	12.238
Valid N (listwise)	158				

Berdasarkan data yang diperoleh dari responden didapatkan skor maksimum pada frekuensi prokrastinasi 35 dan minimum 9 dengan rerata $18,58 \pm 4,663$. Untuk besar prokrastinasi menjadi masalah didapatkan skor maksimum 35 dan minimum 5 dengan rerata $20,05 \pm 6,156$. Keinginan menurunkan prokrastinasi didapatkan skor maksimum 35 dan skor minimum 7 dengan rerata $29,77 \pm 6,969$. Prevalensi prokrastinasi memiliki skor

maksimum 105 dan skor minimum 29 dengan rerata $68,13 \pm 12,238$.

Pada penelitian ini didapatkan persentase frekuensi prokrastinasi akademik yang cukup tinggi (lebih dari rerata skor) sebanyak 34,1%. Besar prokrastinasi menjadi masalah yang cukup tinggi sebanyak 49,5%. Keinginan mengurangi prokrastinasi yang cukup tinggi sebanyak 82,9%. Untuk prevalensi prokrastinasi akademik yang cukup tinggi yaitu total skor dari ketiga item tersebut sebanyak 49,4%.

Tabel 4 Deskripsi statistik alasan prokrastinasi akademik

Alasan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	
Prokrastinasi				
	Ketidaktertarikan terhadap tugas	Rendah	28	17,7
		Sedang	65	41,1
Tinggi		65	41,1	
Takut gagal	Rendah	62	39,2	
	Sedang	67	42,4	
	Tinggi	29	18,4	
Kesenangan menunda	Rendah	48	30,4	
	Sedang	64	40,5	
	Tinggi	46	29,1	

Berdasarkan tabel 4 distribusi alasan prokrastinasi yaitu ketidaktertarikan tugas pada tingkat rendah sebanyak 17,7 % (28 orang). Pada tingkat sedang dan tinggi masing-masing sebanyak 41,1% (65 orang). Distribusi alasan prokrastinasi yaitu takut gagal pada tingkat rendah sebanyak 39,2 % (62 orang). Pada tingkat

sedang sebanyak 42,4% (67 orang). Pada tingkat tinggi sebanyak 18,4% (29 orang). Distribusi alasan prokrastinasi yaitu kesenangan menunda pada tingkat rendah sebanyak 30,4 % (48 orang). Pada tingkat sedang sebanyak 40,5% (64 orang). Pada tingkat tinggi sebanyak 29,1% (46 orang).

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 5. Hubungan faktor demografi dengan prevalensi prokrastinasi akademik

Prevalensi Prokrastinasi Akademik	Faktor Demografi	P
Mann-Whitney U	Jenis Kelamin	0,000*
	Tempat Tinggal	0,149
Spearman's rho	Indeks Prestasi Kumulatif	0,213

Keterangan : *Signifikan pada $p < 0,05$ (2-tailed)

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis statistik untuk melihat hubungan antara faktor demografi dengan prevalensi

prokrastinasi akademik. Korelasi antara jenis kelamin dengan prevalensi dinilai menggunakan uji beda *Mann-Whitney U*

karena didapatkan distribusi tidak normal. Dari uji statistik tersebut didapatkan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara jenis kelamin dengan prevalensi prokrastinasi akademik. Korelasi antara tempat tinggal dan prevalensi prokrastinasi akademik menggunakan uji beda *Mann-Whitney U* karena distribusi yang tidak normal. Uji statistika didapatkan $p=0,149$ ($p>0,05$) yang artinya tidak ada perbedaan

yang bermakna antara tempat tinggal dan prevalensi prokrastinasi akademik.

Hasil analisis statistik uji korelasi *Spearman* tidak ada hubungan yang bermakna antara Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dengan prevalensi prokrastinasi akademik ($p = 0,107$).

Tabel 6 Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik

Adiksi Internet	Prokrastinasi Akademik	P	r_s
Spearman's rho	- Prevalensi prokrastinasi akademik	0,042*	0,162
	- Frekuensi prokrastinasi akademik	0,000*	0,299
	- Besar prokrastinasi menjadi masalah	0,079	0,140
	- Keinginan mengurangi prokrastinasi	0,943	-0,006
	Alasan prokrastinasi akademik		
	- Ketidaktertarikan terhadap tugas	0,002*	0,245
	- Takut gagal	0,001*	0,264
	- Kesenangan menunda	0,000*	0,305

Keterangan : *Signifikan pada $p<0,05$ (2-tailed)

Hasil analisis statistik dengan uji korelasi *Spearman* menunjukkan korelasi positif sangat lemah signifikan antara tingkat adiksi internet dengan prevalensi prokrastinasi akademik. Hubungan tersebut ditandai dengan nilai signifikansi $p= 0,042$ ($p<0,005$) dan koefisien korelasi $\rho = 0,162$.

Uji korelasi *Spearman* pada hubungan adiksi internet dengan frekuensi prokrastinasi akademik menunjukkan

korelasi positif lemah signifikan dengan $p= 0,000$ ($p<0,05$) dan koefisien korelasi $\rho= 0,299$. Hubungan adiksi internet dengan besar prokrastinasi menjadi masalah dengan uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai signifikansi $p= 0,079$ ($p>0,05$) dan koefisien korelasi $\rho= 0,140$ yang berarti tidak signifikan. Untuk hubungan adiksi internet dengan keinginan

untuk mengurangi prokrastinasi akademik dengan uji korelasi *Spearman* tidak bernilai signifikan dengan $p=0,943$ ($p>0,05$) dan $\rho=-0,006$, korelasi tersebut tidak signifikan dan tidak berhubungan.

Hasil analisis statistik dengan uji korelasi *Spearman* menunjukkan korelasi positif lemah signifikan antara adiksi internet dengan alasan prokrastinasi akademik. Hubungan tersebut ditandai dengan nilai signifikansi $p=0,002$ ($p<0,05$) dan koefisien korelasi $\rho=0,245$. Uji korelasi *Spearman* pada hubungan adiksi internet dengan alasan prokrastinasi akademik yaitu takut gagal menunjukkan korelasi positif lemah signifikan dengan $p=0,001$ ($p<0,05$) dan koefisien korelasi $\rho=0,264$. Hubungan adiksi internet dengan alasan prokrastinasi yaitu kesenangan menunda dengan uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,05$) dan koefisien korelasi $\rho=0,305$ yang berarti positif lemah signifikan.

PEMBAHASAN

Gambaran faktor demografi adiksi internet

Beberapa faktor demografi adiksi internet yang disorot pada penelitian ini antara lain jenis kelamin, tempat tinggal, dan indeks prestasi kumulatif.

Menurut penelitian Kuss DJ mengenai profil adiksi internet, jenis kelamin yang memiliki tingkat adiksi internet yang tinggi adalah laki-laki. Hal tersebut sesuai dengan penelitian ini yaitu dari 3,2% responden yang memiliki tingkat adiksi internet tinggi, 2,53% diantaranya adalah laki-laki dan 0,63% adalah perempuan.⁶

Berdasarkan tempat tinggal dari responden penelitian didapatkan 75,3% dari responden tinggal di kontrakan/kos.

Dalam penelitian Kuss DJ mengatakan bahwa tempat tinggal yang jauh dari pengawasan orang tua (kontrakan/kos) mempengaruhi perilaku adiksi internet.⁶ Penelitian ini sesuai dengan penelitian Kuss DJ yaitu dari 3,2% responden yang memiliki tingkat adiksi internet tinggi, 2,53% bertempat tinggal di kontrakan/kost dan 0,63% bertempat tinggal di rumah.⁶

Indeks prestasi kumulatif mahasiswa angkatan 2016 FK Undip cukup baik dengan mayoritas responden memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang berpredikat memuaskan (2,76-3,50) dan sangat memuaskan (3,51-4,00). Tidak ada responden yang memiliki IPK kurang dari 2,00. Menurut Tuckman dalam penelitiannya, penggunaan internet menyebabkan penurunan kinerja akademik

pada sebagian besar mahasiswa.²⁴ Dari 3,2 % yang memiliki tingkat adiksi internet tinggi tidak ada yang memiliki rentang IPK kurang dari 2,00 sehingga dampak negatif dari adiksi internet terhadap indeks prestasi kumulatif tidak terlihat pada mahasiswa angkatan 2016 FK Undip.

Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik diukur menggunakan *Procrastination Assessment Scale for Students* (PASS). PASS terdiri dari dua bagian PASS I digunakan untuk mengukur intensitas prokrastinasi dan PASS II mengenai alasan prokrastinasi. PASS sudah mengalami beberapa kali modifikasi. Pada tahun 2011 Sia melakukan penambahan butir pada PASS I yaitu untuk mencari tahu prevalensi prokrastinasi akademik dan menyederhanakan alasan prokrastinasi pada PASS II . PASS yang digunakan dalam penelitian adalah PASS terbaru yang telah terbukti sebagai instrumen yang valid untuk mendeteksi prokrastinasi akademik.²⁶

Pada penelitian Romli frekuensi prokrastinasi, besar prokrastinasi menjadi masalah, dan keinginan untuk mengurangi prokrastinasi didapatkan hasil lebih dari separuh subjek penelitiannya melakukan prokrastinasi akademik, lebih dari separuh merasa bahwa prokrastinasi akademik

merupakan masalah yang mengganggu aktivitas akademik, dan lebih dari separuh berkeinginan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Dari jumlah ketiga item tersebut didapatkan prevalensi prokrastinasi akademik yang tinggi yaitu lebih dari separuh subjek penelitian. Hal ini menunjukkan terdapat fenomena prokrastinasi akademik pada penelitian Romli.²⁶

Pada penelitian ini yang sesuai dengan penelitian Romli adalah keinginan untuk mengurangi prokrastinasi yaitu lebih dari separuh responden. Hal ini disebabkan kuisisioner menggunakan pernyataan positif sehingga responden cenderung memilih jawaban yang mendukung apa yang diukur. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Romli dalam hal hasil frekuensi, besar prokrastinasi menjadi masalah, dan prevalensi prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini subjek penelitian adalah angkatan 2016 sedangkan pada penelitian Romli terdiri dari beberapa angkatan.

Alasan prokrastinasi akademik dengan PASS terbaru terdiri dari ketidaktertarikan terhadap tugas, takut gagal dan kesenangan menunda. Dari penelitian ini didapatkan hasil tinggi pada ketidaktertarikan tugas. Hasil sedang didapatkan pada takut gagal dan kesenangan menunda. Hal ini

menunjukkan alasan mahasiswa angkatan 2016 FK Undip melakukan prokrastinasi akademik adalah ketidaktertarikan terhadap tugas yang diberikan.

Adiksi Internet

Distribusi tingkat adiksi internet pada responden mayoritas berada dalam tingkatan rendah sebanyak 77,2%, dalam tingkatan sedang sebanyak 19,6%, dan tingkatan adiksi internet yang tinggi sebanyak 3,2%. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Kalekhan yaitu mayoritas mahasiswa kesehatan tidak melakukan adiksi internet dan mereka tetap mengerjakan tugas-tugas mereka²⁷

Dalam penelitian Kalekhan menyebutkan rendahnya tingkat adiksi internet pada mahasiswa kesehatan disebabkan banyaknya tugas dari perguruan tinggi dan motivasi mahasiswa untuk melayani masyarakat.²⁷

Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara adiksi internet dan prevalensi prokrastinasi akademik. Dari uji korelasi didapatkan korelasi positif lemah antar kedua variabel, yang artinya semakin tinggi tingkat adiksi internet, semakin tinggi pula prevalensi prokrastinasi akademik. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Kandemir yaitu adiksi

internet merupakan salah satu prediktor dari perilaku prokrastinasi akademik.²

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan frekuensi prokrastinasi akademik. Dari uji korelasi didapatkan korelasi positif signifikan, yang artinya semakin tinggi tingkat adiksi internet maka semakin tinggi pula frekuensi prokrastinasi akademik.

Uji korelasi antara adiksi internet dengan besar prokrastinasi menjadi masalah tidak bernilai signifikan. Hal ini berarti prokrastinasi tidak menjadi masalah pada aktivitas akademik responden.

Uji korelasi antara adiksi internet dengan keinginan mengurangi prokrastinasi akademik tidak bernilai signifikan. Adiksi internet tidak berhubungan dengan keinginan responden untuk mengurangi perilaku prokrastinasi.

Uji korelasi antara adiksi internet dengan alasan prokrastinasi yaitu ketidaktertarikan terhadap tugas, takut gagal, dan kesenangan menunda, masing-masing memiliki nilai korelasi positif lemah signifikan. Penelitian ini menunjukkan adiksi internet berhubungan dengan alasan prokrastinasi akademik yaitu ketidaktertarikan terhadap tugas, takut gagal, dan kesenangan menunda.

Hubungan faktor demografi dengan prevalensi prokrastinasi akademik

Pada penelitian ini, jenis kelamin berhubungan secara signifikan dengan prevalensi prokrastinasi akademik. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Adrianta, yang menyatakan tidak terdapat hasil yang signifikan antara jenis kelamin dengan prokrastinasi akademik.¹⁵ Ketika dibandingkan laki-laki dan perempuan, jenis kelamin berkorelasi positif sangat lemah terhadap prevalensi prokrastinasi akademik, artinya jenis kelamin perempuan memiliki prevalensi prokrastinasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Adrianta yang mengatakan laki-laki lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik daripada perempuan.¹⁵

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Catrunada bahwa perempuan mempunyai tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi daripada laki-laki, karena banyak perempuan yang tidak percaya dengan kemampuan dirinya sendiri dan daya tahan tubuh yang mudah menurun dibandingkan dengan laki-laki.²⁸ Hal ini disebabkan pada penelitian Catrunada jumlah responden perempuan lebih banyak daripada laki-laki.

Tempat tinggal merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Berdasarkan penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tempat tinggal dengan prevalensi prokrastinasi akademik. Hal ini berbeda dengan penelitian Zakiyah, kondisi tempat tinggal sangat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Hal tersebut bisa terjadi pada lingkungan tempat tinggal yang rendah dalam pengawasan. Apabila tidak diawasi seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang ditentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba, tidak dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas. Sedangkan lingkungan tempat tinggal yang kondusif cenderung memiliki motivasi belajar yang besar karena merasa diawasi.¹²

Penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara indeks prestasi kumulatif (IPK) dengan prevalensi prokrastinasi akademik.. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Eskine yang menyatakan dampak prokrastinasi akademik berkaitan dengan kemampuan kognitif yaitu cenderung menghindari tugas, penurunan

penghargaan terhadap diri sendiri, efektifitas mengerjakan tugas menurun, dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas.¹⁷ Kemampuan kognitif tidak hanya dinilai dari Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) sehingga dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara aspek kognitif lain dengan prevalensi prokrastinasi akademik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian pada mahasiswa angkatan 2016 program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro didapatkan simpulan:

1. Gambaran faktor demografi adiksi internet menunjukkan laki-laki dan tempat tinggal di kontrakan/kost memiliki tingkat adiksi internet yang tinggi
2. Lebih dari separuh responden berkeinginan mengurangi prokrastinasi akademik dan alasan perilaku prokrastinasi akademik tertinggi adalah ketidaktertarikan terhadap tugas.
3. Tingkat adiksi internet pada mahasiswa angkatan 2016 FK Undip tergolong rendah.

4. Terdapat hubungan yang bermakna antara adiksi internet dengan prevalensi prokrastinasi akademik dan frekuensi prokrastinasi akademik. Terdapat hubungan antara adiksi internet dengan alasan prokrastinasi yaitu ketidaktertarikan terhadap tugas, takut gagal, dan kesenangan menunda.
5. Faktor demografi yang berhubungan secara signifikan dengan prevalensi prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2016 adalah jenis kelamin.

Saran

1. Penelitian selanjutnya dapat mengambil sampel penelitian dari program studi, fakultas, atau universitas lain agar hasil penelitian dapat diterapkan pada populasi yang lebih luas.
2. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode wawancara mendalam/ *deep interview* agar lebih menjamin kejujuran responden dalam menjawab pertanyaan.
3. Pada pihak Fakultas Kedokteran Undip dapat dijadikan acuan untuk mengubah bentuk tugas untuk mengatasi ketidaktertarikan pada tugas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kartadinata I. I Love You Tomorrow : Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Prokrastinasi.Surabaya: Anima Indonesia Psychological Journal. 2008;23(2):109–19.
2. Kandemir M. Predictors of Academic Procrastination : Coping with Stress , Internet Addiction and Academic Motivation.Turkey: IDOSI Publications 2014;32(5):930–8.
3. Ferarri BD. Theoretical Concept Treatment Of Procrastination. Contemp Psychol. 1996;4:698–9.
4. Saleem M, Owaisi AM. Internet Addiction : It's Impact on Procrastination of Higher Learning. Pakistan : The Sindh University Journal of Education. 2015;44(2):205–30.
5. Shahnaz I, Karim AKMR. The Impact of Internet Addiction on Life Satisfaction and Life Engagement in Young Adults. Bangladesh: Universal Journal of Psychology. [Internet]. 2014 [cited 2017 Feb 19];2(9):273–84. Available from: <http://www.hrpub.org>
6. Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. Internet addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for The Last Decade. UK: Curr Pharm Des [Internet]. 2014 [cited 2017 Feb 19];20(25):1–27. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24001297>
7. Hervani SG. Penggunaan Sosial Media dan Dampak terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan 2013.Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. 2013;62–9.
8. Rafiq N. Exploring the Relationship of Personality , Loneliness , and Online Social Support with Interned Addiction and Procrastination. Pakistan: Pakistan Journal of Psychological Research. 2015;31(1):93–117.
9. Pinheiro TA. The Effects of Compulsive Internet Use on Academic Procrastination. California: University of La Verne. 2012.
10. Ahsan AA. Prediktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Palopo: Fakultas Psikologi IAIN Palopo. 2015;3(1):8–15.
11. Abu NK. The Reasons of Academic

- Procrastination Tendencies of Education Faculty Students. Turkey: The Online Journal of New Horizons in Education. 2016;6(1):165–9.
12. Zakiyah N, Nuzulia F, Hidayati R, Setyawan I. Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMP N 3 Peterongan Jombang. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. 2010;
13. Ahsan AA. Prediktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Psikol IAIN Palopo. 2015;
14. McCloskey J. Finally !: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. Texas: University of Texas. 2015.
15. Adrianta E, Tjundjing S. Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan *Conscientiousness*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. 2015.
16. Fahrosi A. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Bahaya Merokok pada Remaja SMP di Pedesaan dan Perkotaan di Kabupaten Jember . Jember: Program Studi Ilmu Keperawatan. [Internet]. 2013 [cited 2017 April4] . Available from: <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/3099>
17. Eskine K. Academic Procrastination in College Students : The Role of Self-reported Executive Function. New York : Psychology Press. 2014.
18. Solomon LJ, Rothblum ED. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. Vol. 31, Journal of Counseling Psychology. Amerika: American Psychological Association. 1984. p. 503–9.
19. Demeter D V, Davis SE. Procrastination as a Tool : Exploring Unconventional Components of Academic Success. USA: School of Professional Psychology Pacific University. 2013;4(7):144–9.
20. Pontes HM, Kuss DJ, Griffiths MD. Clinical Psychology of Internet Addiction: A Review of Its Conceptualization , Prevalence , Neuronal Processes , and Implications for Treatment. UK: Neuroscience Neuroeconomics. 2015;4:11–23.
21. Van Rooij AJ, Prause N. A Critical Review of “Internet addiction” Criteria with Suggestions for The

- Future. Journal of Behavioral Addictions. Los Angeles: Department of Psychiatry. [Internet]. 2014 [cited 2017 Feb 19];3(4):20313. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=4291825&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>
22. Lee S, Streeter C. Problematic Internet Use among College Students: An Exploratory Survey Research Study. Texas: University of Texas. 2009.
23. R. Pandhika. Hubungan Tingkat Adiksi Internet dengan Gangguan Mental Emosional dan Perilaku pada Siswi-siswi SMAN 9 Bandar Lampung. [Internet]. 2015 [cited 2017 Feb 19]; XXXIII(2): 81–7. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15003161> <http://cid.oxfordjournals.org/lookup/doi/10.1093/cid/cir991> <http://www.scielo.cl/pdf/udecada/v15n26/art06.pdf> <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84861150233&partnerID=tZOtx3y1>
24. Tuckman BW. Psychometric Properties of The Tuckman Procrastination Scale in A Turkish Sample 1. Turkey: Psychological Reports. 2013;874–84.
25. Panayides P, Walker MJ. Evaluation of The Psychometric Properties of The Internet Addiction Test (IAT) in A Sample of Cypriot High School Students: The Rasch Measurement Perspective. Siprus: Publishing Psychology. 2012;8(3):327–51.
26. Romli IM. Validasi Alat Ukur PASS (*Procrastination Assessment Scale for Students*). Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. 2012
27. Kalekhan F, Zacharia T, Addiction to social networking sites in healthcare students of a selected institution in Mangalore, Karnataka, India : A questionnaire study. India : International Journal of Applied Research. 2016;2(7):965–8
28. Catrunada L. Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert. Jakarta: Fakultas Psikologi Gunadarma. 2008