



**DAMPAK ADIKSI INTERNET TERHADAP PERILAKU  
PROKRASINASI PADA MAHASISWA**

**THE IMPACT OF INTERNET ADDICTION ON PROCRASTINATION  
BEHAVIOR IN STUDENTS**

**Yeti Nurmal<sup>1)</sup>, Oktariani<sup>2)</sup>**

1) Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama.

E-mail: [yetinurmala05@gmail.com](mailto:yetinurmala05@gmail.com)

2) Program studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama

E-mail: [oktariani1610@gmail.com](mailto:oktariani1610@gmail.com)

**INFO ARTIKEL**

**Kata kunci:**  
remaja, rasa  
syukur, potensi  
dalam diri

**ABSTRAK**

Prokrastinasi adalah ketidakmampuan dalam menggunakan waktu dengan efektif yang mengakibatkan individu akan menunda pekerjaan, bermalasan-malasan, dan menggunakan waktu dengan hal yang tidak bermanfaat. Salah satu hal yang menyebabkan perilaku prokrastinasi adalah bermain internet. Apabila sudah sampai pada kecanduan, akan sulit lepas dari internet. Adiksi internet merupakan keadaan dimana seseorang banyak menghabiskan waktunya untuk berada di depan komputer atau gadget atau segala macam alat elektronik yang memiliki koneksi internet. Kecanduan internet menyebabkan individu menghabiskan banyak waktunya menggunakan internet, sehingga aktivitas yang dilakukan menjadi tidak bermanfaat dan terbuang sia-sia. Dewi (dalam Dewi, 2016) menyatakan bahwa seseorang bisa menderita adiksi kepada komputer dan mengalami gejala-gejala withdrawal bila menghentikan kegiatan tersebut. Prokrastinasi juga dapat menurunkan prestasi akademik, Penundaan-penundaan inilah yang membuat mahasiswa tidak bisa mencapai prestasi yang baik (dalam Oematan, 2013). Dampak lain dari adiksi internet adalah individu mengalami *phubbing*, individu yang terpapar *phubbing* lebih mudah untuk mengalami pengucilan sosial. Hal ini akan berefek pada individu yang ketergantungan pada media sosial, sehingga menimbulkan kehidupan yang mengisolasi dan menutup diri (dalam Syifa, 2020).

Copyright © 2022 UJES. All rights reserved.

---

**ARTICLE INFO**

**ABSTRACT**

**Keywords:**  
youth, gratitude,  
inner potential

*Procrastination is the inability to use time effectively which results in individuals delaying work, slacking off, and using time with things that are not useful. One of the things that cause procrastination behavior is playing the internet. When it comes to addiction, it will be difficult to escape from the internet. Internet addiction is a condition where a person spends a lot of time in front of a computer or gadget or all kinds of electronic devices that have an internet connection. Internet addiction causes individuals to spend a lot of time using the internet, so the activities they do become useless and made in vain. Dewi (in Dewi, 2016) states that a person can suffer from addiction to computers and experience withdrawal symptoms when stopping these activities. Procrastination can also reduce academic achievement, these delays make students unable to achieve good achievements (in Oematan, 2013). Another impact of internet addiction is that individuals experience phubbing, individuals who are exposed to phubbing are easier to experience social exclusion. This will have an effect on individuals who are dependent on social media, giving rise to an isolated and closed life (in Syifa, 2020).*

Copyright © 2022 UJES. All rights reserved.

---

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi untuk mempersiapkan dirinya dalam suatu keahlian yang dalam mengerjakan fungsinya memiliki tuntutan akademik maupun non akademik (Astuti et al., 2021) . Setiap mahasiswa tentu mempunyai tanggung jawab untuk mengerjakan tugas-tugas yang telah diberikan oleh setiap dosen. Semakin cepat dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas, maka semakin baik pula. Namun pada kenyataannya, mahasiswa sering kali menunda waktu dalam mengerjakan tugas, dan berpegang teguh pada prinsip jika masih ada hari esok untuk apa menyelesaikannya sekarang. Hal ini selain membuang-buang waktu, tugas yang dikerjakanpun hasilnya menjadi tidak maksimal. Perilaku seperti ini disebut juga prokrastinasi.

Menurut Ferry (Zuraida, 2017) istilah Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *Procrastination*. Kata Pro memiliki arti mendorong maju atau bergerak maju dan kata *crastinus* yang berarti keputusan hari esok, jika digabungkan menjadi mengundur atau menunda sampai hari berikutnya. Sedangkan menurut Wolters (Edy Kurniawan Program Studi Bimbingan dan Konseling, 2017) prokrastinasi merupakan suatu bentuk penolakan akademik (*academic avoidance*) yang digunakan siswa dan mahasiswa ketika berada di dalam setting akademik, seperti dalam pengerjaan tugas dan kerja kelompok.

Mahasiswa dituntut untuk mampu mengembangkan berbagai potensi diri secara optimal, mereka selalu dihadapkan pada tugas-tugas, baik yang bersifat akademik maupun non akademik. Tugas-tugas yang diberikan oleh setiap dosen memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda, terkadang individu lebih memilih untuk bermalas-malasan atau menunda mengerjakannya. Dan menggantinya dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan seperti bermain sosial media, game online, dan hal lainnya. Sosial media memberikan begitu banyak hiburan menarik hingga membuat lupa waktu. Semakin lama individu menghabiskan waktu bermain internet, dapat menyebabkan adiksi terhadap internet. Kecanduan internet secara tidak langsung akan mempengaruhi prokrastinasi akademik melalui motivasi belajar yang menurun.

Penelitian di Pakistan menunjukkan hasil yang signifikan pada prokrastinasi akademik yang dipengaruhi oleh adiksi internet. Selanjutnya Young dan Rogers berpendapat mahasiswa dianggap sebagai kelompok risiko tertinggi untuk kecanduan internet dengan alasan tersedianya waktu luang namun tanpa pengawasan dari orang tua (Gultom et al., 2018).

Pada era globalisasi saat ini, perkembangan teknologi semakin pesat memudahkan kita untuk mengakses apapun. Hal yang membuat seseorang berlama-lama berselancar di internet karena adanya kebebasan tanpa ada batasan. Munculnya berbagai macam teknologi digital membuat kebutuhan kita terpenuhi, tetapi jika berlebihan dapat berdampak buruk pada diri individu. Dapat menimbulkan kecanduan dan tidak bisa lepas dari internet, juga dapat menghambat individu dalam beraktivitas seperti menunda-nunda waktu.

Astono (Rahadarya & Kurniawan et al., 2022) mengatakan bahwa kemudahan mengakses internet memberikan kebebasan manusia melakukan hal-hal yang disenanginya hingga membuat individu menjadi candu. berpendapat bahwa kecanduan melakukan aktivitas yang diinginkan membuat seseorang menjadi tidak peduli terhadap lingkungan sekitarnya, jauh dari orang-orang terdekat, kurang fokus, lupa pada tujuan awal saat ingin melakukan aktivitas dan lain sebagainya memberikan kebebasan manusia melakukan hal-hal yang disenanginya hingga membuat individu menjadi candu.

Menurut Faraoug (Darwis et al., 2019) Prokrastinasi adalah ketidakmampuan dalam menggunakan waktu dengan efektif yang mengakibatkan individu akan menunda pekerjaan, bermalas-malasan, dan menggunakan waktu dengan hal yang tidak bermanfaat.

Selanjutnya Steel juga berpendapat bahwa prokrastinasi adalah penangguhan atau penundaan menyelesaikan suatu tugas dan termasuk dalam kegagalan mengatur Diri (Sandra, n.d.) Dari Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku menunda pekerjaan untuk menyelesaikan tugas dan menggantinya dengan melakukan kegiatan lain.

Gie (Fauziah, 2016) menjelaskan bahwa cara belajar yang baik sangat mendukung seseorang untuk berhasil dalam studi, namun terkadang mahasiswa mengalami

kesulitan dalam mengatur pemakaian waktu belajar, selain itu kebanyakan mahasiswa melakukan aktivitas belajar secara santai. Rosario dkk (Saman, 2017) mengemukakan pendapat bahwa ketidakmampuan mengelola dan memanfaatkan waktu merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi akademik.

Proses pendidikan di dunia perkuliahan berbeda dengan lembaga pendidikan di sekolah menengah, dimana materi pelajaran yang diberikan pada mahasiswa lebih luas dan kompleks dibandingkan materi pelajaran yang diberikan di sekolah menengah.

Menurut Ferrari dkk sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu dan diamati melalui ciri-ciri tertentu berupa:

1. Penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi
2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, karena melakukan hal-hal lain yang tidak dibutuhkan
3. Kesenjangan waktu antara rencana yang ditetapkan dan kinerja aktual<sup>4</sup>) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan (Fauziah, 2016)

Aspek-aspek prokrastinasi menurut Ferrari dan Steel (Khoirun Nisa et al., 2019) diantaranya :

a. *Perceived time*

Yang dimaksud dengan aspek ini adalah seseorang dengan kecenderungan prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Hal ini menyebabkan individu menjadi seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. *Intention action*

Perbedaan antara keinginan dan perilaku kenyataannya terwujud dalam kegagalan mahasiswa mengerjakan tugas akademik. Meskipun mahasiswa tersebut ingin sangat ingin untuk mengerjakannya. Namun ketika batas waktu semakin dekat besar celah antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Seorang prokrastinator yang semula menunda pekerjaan tugas sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal lebih dari yang ditargetkan.

c. *Emotional distress*

Dapat dilihat dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda membuat perasaan tidak nyaman. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri perilaku prokrastinasi.

d. *Perceived ability*

Merasa ragu terhadap kemampuan dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal dapat

menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai orang yang tidak mampu.

Ferrari, Johnson, & Mc Cown (Muyana, 2018) membagi prokrastinasi menjadi dua jenis, antara lain:

1. *Functional procratinasi* merupakan menunda pekerjaan atau tugas yang tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat.
2. *Dysfunctional procrastinasi* yaitu menunda pekerjaan atau tugas tidak berdasarkan tujuan, yang dapat berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Ada dua jenis *dysfunctional procrastinasi* berdasarkan tujuan melakukan penundaan yaitu: *desisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan merupakan sebuah coping untuk menghindari kemungkinan stres dan menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan yang dipersepsikan penuh stres. Jenis yang kedua adalah *evoidance procrastination dan behavioral procrastination* yang merupakan suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan.

Park & Sperling (Astuti et al., 2021) Secara umum menjelaskan prokrastinasi akademik dipahami sebagai perilaku maladaptif yang menghambat pengalaman sukses dalam akademik. Menurut Ferrari, Johnson, & Mc Cown (Muyana, 2018) menjelaskan bahwa penyebab perilaku prokrastinasi adalah:

1. Adanya pikiran irrasional dari prokrastinator, yaitu menganggap bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna.
2. Adanya kecemasan karena kemampuannya dievaluasi, ketakutan akan kegagalan dan susah mengambil keputusan, atau karena membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikan tugasnya.
3. Malas dan merasa kesulitan mengatur waktu dan tidak menyukai tugasnya.
4. Adanya *punishment* dan *reward* juga dapat menyebabkan prokrastinasi.

Tazer et al (Khoirunnisa et al., 2021) menjelaskan bahwa siswa yang menggunakan internet lebih dari 4 jam akan dapat menimbulkan perilaku terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin sering mengakses internet dapat maka dapat menyebabkan seseorang menjadi kecanduan. Hal ini juga dapat menyebabkan prestasi akademik mahasiswa menurun.

Adiksi internet dapat menimbulkan perilaku terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Semakin sering individu mengakses internet dapat menyebabkan kecanduan internet. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi saat mengerjakan tugasnya, dan dapat menurunkan prestasi akademik mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi analisis yang digunakan untuk membuat tinjauan literatur dari berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Studi meta-analisis merupakan sebuah studi

metode penelitian dengan menggunakan beberapa studi dari penelitian terdahulu yang dilakukan secara sistematis untuk mendapatkan kesimpulan yang akurat.

Studi meta-analisis juga merupakan penelitian yang dilakukan secara sistematis dengan berbagai macam penelitian yang dikumpulkan dari beberapa penelitian terdahulu yang sesuai dengan topik pada penelitian. Pada kesempatan ini, peneliti akan memfokuskan pada tinjauan teoritis dari beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai Adiksi internet dikaitkan dengan Perilaku Prokrastinasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Seorang mahasiswa haruslah menjadi seorang yang bertanggung jawab pada dirinya sendiri. Beberapa bentuk tanggung jawab itu adalah mengembangkan potensi selama berkuliah, menyelesaikan segala bentuk tugas yang diberikan oleh dosen terhadap dirinya, dan mencapai prestasi semaksimal mungkin. Pada pelaksanaannya, mahasiswa sering kali menunda-nunda menyelesaikan tugasnya dan menggantinya dengan melakukan hal lain seperti menggunakan internet. Mahasiswa harus mempunyai motivasi atau dorongan yang kuat untuk melakukan pekerjaannya.

Salah satu hal yang menyebabkan perilaku prokrastinasi adalah bermain internet. Apabila sudah sampai pada kecanduan, akan sulit lepas dari internet. Adiksi internet merupakan keadaan dimana seseorang banyak menghabiskan waktunya untuk berada di depan komputer atau gadget atau segala macam alat elektronik yang memiliki koneksi internet. Mahasiswa yang mengalami adiksi internet akan mempengaruhi performa akademik mahasiswa.

Menurut Young (Siregar & Hamdan, n.d.) adiksi internet adalah sebuah kegagalan pada individu untuk mengontrol perilakunya ketika sedang mengakses internet sehingga berpotensi menjadi masalah serius yang mempengaruhi penurunan fungsi kerja otak atau mental dalam kehidupan sehari-harinya.

Kecanduan internet menyebabkan individu menghabiskan banyak waktunya menggunakan internet, sehingga aktivitas yang dilakukan menjadi tidak bermanfaat dan terbuang sia-sia. Internet di era digital internet menjadi sesuatu yang sangat penting, bagi seorang mahasiswa internet dapat dimanfaatkan untuk browsing mencari berbagai informasi yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas atau sekedar untuk menambah pengetahuan baru, aplikasi-aplikasi di internet juga bisa menjadi sumber penghasilan tambahan bagi mahasiswa yang ingin mendapat pemasukan tanpa harus terikat waktu, selain itu juga sebagai media komunikasi antara untuk saling memberi informasi.

Selain itu, dengan menggunakan internet individu dapat merasakan hiburan yang menyenangkan melalui sosial media, bisa dikatakan menggunakan sosial media adalah salah satu cara menikmati kebahagiaan yang instan tanpa harus keluar rumah dan menghabiskan banyak uang.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Akinsola, Tella, dan Tella (Christinalia Selvy Oematan, 2013) menunjukkan adanya korelasi antara prestasi akademik

dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Pemanfaatan smartphone secara positif dapat berdampak pada keberhasilan belajar pada mahasiswa. Sebuah studi korelasional dengan menggunakan sampel sebanyak 34 mahasiswa menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan sebesar 26,9% antara penggunaan smartphone terhadap hasil belajar matematika (Syifa, 2020)

Dewi (Dewi et al., 2016) menyatakan bahwa seseorang bisa menderita adiksi kepada komputer dan mengalami gejala-gejala *withdrawal* bila menghentikan kegiatan tersebut. Bentuk lain adiksi ini meliputi adiksi internet dan video game. Akibat adiksi ini akan menimbulkan masalah akademis dan fungsi hubungan sosial lainnya. Pola kecanduan internet mirip dengan gejala kecanduan pada zat psikoaktif, dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kecanduan internet merupakan pola kecanduan yang sudah dikenal sejak lama dengan objek yang lebih modern.

Dampak lain dari adiksi internet adalah individu mengalami *phubbing*, individu yang terpapar *phubbing* lebih mudah untuk mengalami pengucilan sosial. Hal ini akan berefek pada individu yang ketergantungan pada media sosial, sehingga menimbulkan kehidupan yang mengisolasi dan menutup diri (Syifa, 2020)

Menurut Solomon & Rothblum (Gultom et al., 2018) mahasiswa melakukan prokrastinasi paling banyak dalam tugas membaca sebanyak 30,1%, belajar untuk ujian 27,6%, menghadiri pertemuan (kuliah) 23%, tugas administratif. Prokrastinasi juga dapat menurunkan prestasi akademik, Penundaan-penundaan inilah yang membuat mahasiswa tidak bisa mencapai prestasi yang baik (dalam Christinalia Selvi Oematan, 2013).

## KESIMPULAN

Adiksi internet dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin intense waktu menggunakan internet dapat menyebabkan seseorang menjadi kecanduan dan ketergantungan pada internet. Hal ini juga dapat menyebabkan seorang mahasiswa tidak memanfaatkan waktunya dengan baik. Menunda-nunda pekerjaannya dan menggantinya dengan melakukan aktivitas lain yaitu mengakses internet. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi adiksi terhadap internet adalah dengan digital detox yaitu mengurangi waktu mengakses internet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 169-184. <http://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i2.22108>
- Christinalia Selvy Oematan. (2013). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi - Universitas Surabaya Christinalia Selvy Oematan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Suarabaya*, 2(1), 1-7

- Darwis, D. A., & Rachmawati, A. Y. (2019, December). Mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. In *Prosiding Seminar Nasional LP3M* (Vol. 1, pp. 165-168). <http://proceeding.semnaslp3m.unesa.ac.id/index.php/Article/view/34>
- Dewi, N., & Trikusumaadi, S. K. (2017). Bahaya kecanduan internet dan kecemasan komunikasi terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 220-230. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/16829>
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132. <http://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(1), 330-347. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/19392>
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 278-292. <http://journal.unesa.ac.id/index.php/jppt/article/view/12948>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52. <http://doi.org/10.25273/counsellia.v8il.1868>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29-34. <http://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Rahardaya, A. K., & Kurniawan, F. (2022). Mengontrol Kebebasan Perilaku Menggunakan Teknologi Digital dengan Digital Detox. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 6(1), 106-115. <http://doi.org/10.51544/jlmk.v6i1.2440>
- Saman, A. (2017). 304747167. *Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55-62. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK%0AAalisis>
- Sandra, K. I. (n.d.). V 023 N 002 a 002 (1). <https://www.academia.edu/download/73357934/5.pdf>
- Siregar, T. A., & Hamdan, S. R. (2020) Hubungan Adiksi Internet dan Perilaku Merokok Pada Remaja. *Psikostudia : Jurnal Psikologi* 9(3), 214. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.4281>



- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 83-96. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/GBK>
- Zuraida, Z. (2019). Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(1), 30-41. <https://www.e-journal.potensi-utama.ac.id/ojs/index.php/KOGNISI/article/view/452>