

## **Pengaruh *problematic internet use* dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana**

**Muhammad Aditiantoro dan Ni Made Swasti Wulanyani**

*Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana  
swastiwulan@unud.ac.id*

### **Abstrak**

Permasalahan yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menempuh studinya adalah disiplin waktu yang kurang baik. Disiplin waktu yang kurang baik tercermin dalam penundaan atau dalam istilah psikologi adalah prokrastinasi. Pada era digital ini, penggunaan internet menjadi semakin mudah dan menjadi salah satu faktor yang kuat memengaruhi perilaku penundaan. *Problematic internet use* (PIU) dapat menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh faktor internal individu yaitu regulasi diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh PIU dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Subjek dalam penelitian ini adalah 110 orang mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* yang dibuat oleh Caplan (2010) dan telah di translasi ke Bahasa Indonesia, Skala Regulasi Diri, dan Skala Prokrastinasi Akademik (Verdiwati, 2012) yang telah dimodifikasi. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah regresi berganda. Hasil uji regresi berganda menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa PIU dan regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Koefisien beta terstandarisasi variabel PIU sebesar 0,267 dan signifikansi 0,002 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan PIU berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Koefisien beta terstandarisasi variabel regulasi diri sebesar -0,420 dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan regulasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

*Kata kunci: mahasiswa, problematic internet use, prokrastinasi akademik, regulasi diri.*

### **Abstract**

The common obstacle faced by students during their study is insufficient time management. The insufficient time management is reflected in stalling or in psychology term is procrastination. In the digital era, the use of the internet has become easier and has become one of the strong factors in delaying behavior. Problematic internet use (PIU) can cause students to conduct academic procrastination. Academic procrastination is also influenced by internal factors that is self-regulation. This study aims to determine the impact of PIU and self-regulation on the academic procrastination of the students of Psychology Department Faculty of Medicine Udayana University. Subjects in this study are 110 students of Psychology Department Faculty of Medicine Udayana University. The measuring instrument used in this study is Generalized Problematic Internet Use Scale 2 made by Caplan (2010) which has been translated to Bahasa Indonesia, Self-Regulation Scale, and modified Academic Procrastination Scale made by Verdiawati (2012). The data analysis technique was done using multiple regression technique. The results of multiple regression test showed the significant value is 0.000 ( $p < 0.05$ ). The result indicating that PIU and self-regulation had an effect on the level of academic procrastination of the student. Standardized beta coefficient value of PIU is 0.267 and significance 0.002 ( $p < 0.05$ ), which showed that PIU had an effect on academic procrastination. Standardized beta coefficient value of self-regulation is -0.420 and significance 0.000 ( $p < 0.05$ ) which showed that self-regulation had an effect on academic procrastination.

*Keywords: academic procrastination, problematic internet use, self-regulation, university student.*

## PENDAHULUAN

Permasalahan yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan studi adalah disiplin dalam penggunaan waktu yang kurang baik. Disiplin dalam penggunaan waktu tersebut terbentuk dalam penundaan yang dilakukan mahasiswa seperti penundaan dalam belajar, penundaan masuk kelas kuliah, serta penundaan tugas. Penundaan dilakukan mahasiswa tanpa alasan yang jelas, atau tujuan yang pasti. Inilah kebiasaan yang menjadi masalah yang harus dihilangkan. Dampak dari ketidakmampuan memenuhi tugas-tugas yang harus dikerjakan dan diserahkan kepada dosen adalah prestasi belajar yang tidak maksimal.

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon & Rothblum dalam Ghufron & Risnawita, 2012). Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yang terdiri *pro* yang berarti maju, ke depan, lebih menyukai dan *crastinus* yang berarti besok (Burka & Yuen, 2008). Jadi dari asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok dibanding menyelesaikannya hari ini. Wolters (2003) juga menyatakan bahwa prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas primer), akan tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang (kompulsif) sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah.

Prokrastinasi akademik biasanya dilakukan mahasiswa dalam mengerjakan tugas, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Purnama dan Muis (2014) bahwa 78% mahasiswa menunda dalam pembuatan tugas. Selain itu berdasarkan hasil penelitian dilaporkan bahwa prokrastinasi akademik banyak terjadi di kalangan mahasiswa yang sedang mengenyam pendidikan S1 (*undergraduate*) (Steel, 2007). Burka dan Yuen (2008) mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. William (dalam Burka & Yuen, 2008) memperkirakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi seorang prokrastinator, 25% adalah orang suka menunda nunda kronis dan mereka adalah pada umumnya berakhir mundur dari perguruan tinggi.

Menurut Ferrari dan Morales (2007), prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang

terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Kerugian lain yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi menurut Steel (2007) adalah tugas tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar batas waktu pengumpulan tugas. Prokrastinasi menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi dalam pengerjaan tugas karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2012) terdapat dua faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis individu. Kondisi fisik berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, sedangkan kondisi psikologis misalnya kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri yang menunjukkan bahwa mereka yang melakukan prokrastinasi akademik pada umumnya lemah dalam mengatur diri, dan bertingkah laku defensif (Park & Sperling, 2012). Faktor eksternal adalah faktor yang terdapat pada di luar diri individu yang dapat berupa kondisi lingkungan. Ketika kondisi dari luar individu memaksa untuk melakukan prokrastinasi seperti tugas yang sangat berat maka akan terjadi penghindaran terhadap tugas tersebut.

Burka dan Yuen (2008) mengatakan bahwa internet menjadi satu-satunya penyebab paling kuat peningkatan perilaku prokrastinasi beberapa tahun terakhir. Menurut penelitian yang dilakukan Andangsari, dkk. (2018) *problematic internet use* berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik dimana *problematic internet use* adalah sebagai penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Penggunaan internet yang bermasalah atau *problematic internet use* (PIU) adalah sindrom multidimensional terdiri dari tanda-tanda kognitif maladaptif dan perilaku yang menghasilkan hal negatif dalam sosial, akademis, dan konsekuensi profesional (Caplan, dalam Young & Abreu, 2011). Beberapa peneliti menyatakan bahwa remaja mungkin menggunakan internet untuk membantu meringankan depresi, kecemasan, gangguan obsesif-kompulsif, fobia sosial, rasa bersalah, kesepian, perpecahan keluarga, dan masalah lain di kehidupan sehari-hari (Beard, Jang, Hwang, Choi, Morahan-Martin, & Muda dalam Young & Abreu, 2011).

Hasil penelitian Chou (dalam Yellowlees & Marks, 2007) menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki penggunaan internet berlebihan cenderung memiliki tingkat ketidakhadiran dalam

kelas dan saat ujian yang lebih tinggi, walaupun tahu bahwa mereka dapat gagal dalam suatu mata kuliah. Penelitian lain dari Young (dalam Yellowlees & Marks, 2007) menyebutkan bahwa setengah dari individu yang memiliki masalah dalam penggunaan internet juga memiliki masalah besar dalam bidang pekerjaan atau akademik mereka yang dikarenakan waktu yang mereka habiskan untuk berselancar di internet, sehingga mereka memilih untuk menunda dalam pengerjaan tugas hingga menit terakhir.

Menurut Park dan Sperling (2012) prokrastinasi lebih dipengaruhi oleh regulasi diri yang buruk dan adanya perilaku untuk menghidar dari tugas. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) bahwa prokrastinasi terjadi akibat gagalnya regulasi diri. Ketika sistem regulasi diri seseorang mengalami kemunduran, banyak dampak negatif yang akan muncul. Dampak negatif tersebut adalah banyaknya individu yang bergonta-ganti pekerjaan karena merasa tidak sesuai, gagalnya seorang siswa dalam mencapai prestasi yang gemilang, serta frustrasi yang dimunculkan oleh mahasiswa karena tugas-tugas perkuliahannya (Latipah, 2010).

Hasil penelitian Murtianto dan Harun (2014) menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tes hasil belajar siswa. Mengacu pada hal tersebut tidak menutup kemungkinan pada mahasiswa bahwa tanpa adanya kemampuan kinerja diri, sulit bagi mahasiswa untuk memaksimalkan performansi akademiknya. Beberapa mahasiswa justru memilih untuk menunda-nunda penyelesaian tugas-tugas akademik, tentunya bukan karena potensi akademik yang rendah mengingat mahasiswa yang berkuliah adalah individu-individu yang telah terseleksi dengan persaingan yang cukup ketat.

Berdasarkan penjelasan yang sudah diberikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi sering terjadi akibat dari hilangnya kemampuan regulasi diri individu serta kecenderungan untuk menunda atau menghindari mengerjakan tugas karena ketidakmampuan untuk menunda hal yang menyenangkan bagi dirinya dan lebih memilih untuk mengakses internet. Kecenderungan untuk mengakses internet yang bermasalah ini adalah hasil dari kurangnya kemampuan regulasi diri yaitu terdapat pemikiran obsesif mengenai penggunaan internet, dan munculnya keinginan untuk terus mengakses internet. Oleh karena itu dibutuhkan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh *problematic internet use* dan regulasi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

## BAHAN DAN METODE

Variabel bebas pada penelitian ini adalah *problematic internet use* dan regulasi diri. Variabel tergantung pada penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### Problematic Internet Use

*Problematic internet use* adalah penggunaan internet bermasalah yang mengakibatkan hasil negatif dalam kegiatan sehari-hari.

### Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam, mengatur, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku dalam melakukan kegiatan untuk dapat mencapai tujuan.

### Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan dan/atau perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas sehingga mengakibatkan keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PS. Psikologi FK Unud. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah aktif kuliah tatap muka dan aktif dalam penggunaan internet ataupun sudah mengetahui internet.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *consecutive sampling*. Kuesioner yang terkumpul pada proses pengambilan data adalah sebanyak 110 kuesioner, semua kuesioner terisi dengan lengkap dan layak dianalisis.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2019. Penelitian dilaksanakan dengan cara bertemu dengan subjek yang telah memenuhi kriteria di PS. Psikologi FK Unud.

Alat ukur penelitian ini menggunakan skala *problematic internet use*, skala regulasi diri dan skala prokrastinasi akademik. Skala *problematic internet use* yang digunakan merupakan translasi skala yang disusun oleh Caplan (2010). Skala regulasi diri yang digunakan adalah skala regulasi diri disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan Bandura, Schunk, dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2011). Skala prokrastinasi akademik yang digunakan merupakan modifikasi skala dari Verdiawati (2012). Skala *problematic internet use* terdiri dari 14 aitem pertanyaan, skala regulasi diri terdiri dari 41 aitem pertanyaan, dan skala prokrastinasi akademik terdiri dari 33 aitem pertanyaan. Skala ini terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) dengan empat pilihan

jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Proses pengujian validitas dilakukan dengan melakukan seleksi pada aitem-aitem skala berdasarkan korelasi aitem-total. Menurut Cronbach (dalam Azwar, 2015) koefisien korelasi aitem-total sama dengan atau lebih besar daripada 0.30 dianggap sudah memuaskan. Teknik pengukuran reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cronbach's Alpha* dimana skala dapat dikatakan baik apabila memiliki nilai koefisien *alpha* lebih besar dari 0.60 (Azwar, 2015).

Uji coba alat ukur penelitian dilakukan sebanyak satu kali dan berlangsung selama 5 hari. Proses uji coba alat ukur penelitian disebar mulai tanggal 27 Desember 2018 sampai dengan 1 Januari 2019. Proses uji coba alat ukur penelitian dilakukan dengan menyebarkan *link URL* dari *Google forms* yang berisi kuesioner penelitian ke masing-masing mahasiswa baik secara individual ataupun melalui grup kelas dan himpunan mahasiswa program studi Teknik Arsitektur, Teknik Informatika, Teknologi Pertanian, Kedokteran Hewan, Destinasi Pariwisata, dan Pendidikan Dokter Universitas Udayana pada aplikasi *Line*.

Hasil uji validitas skala *problematic internet use* menunjukkan nilai koefisien korelasi item total berkisar pada rentang 0,386 sampai 0,730. Hasil uji reliabilitas skala menunjukkan nilai koefisien *Alpha* ( $\alpha$ ) sebesar 0,885 yang memiliki arti bahwa skala ini mampu mencerminkan 88,5% dari variasi skor murni subjek, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *problematic internet use* mampu mengukur taraf *problematic internet use*.

Hasil uji validitas skala regulasi diri menunjukkan nilai koefisien korelasi item total berkisar pada rentang 0,317 sampai 0,612. Hasil uji reliabilitas skala menunjukkan nilai koefisien *Alpha* ( $\alpha$ ) sebesar 0,927 yang memiliki arti bahwa skala ini mampu mencerminkan 92,7% dari variasi skor murni subjek, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala regulasi diri mampu mengukur taraf regulasi diri.

Hasil uji validitas skala prokrastinasi akademik menunjukkan nilai koefisien korelasi item total berkisar pada rentang 0.308 sampai 0.658. Hasil uji reliabilitas skala menunjukkan nilai koefisien *Alpha* ( $\alpha$ ) sebesar 0,920 yang memiliki arti bahwa skala ini mampu mencerminkan 92% dari variasi skor murni subjek, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala prokrastinasi akademik mampu mengukur taraf prokrastinasi akademik.

Uji hipotesis dilakukan apabila data penelitian telah melewati syarat uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji *Compare Means*, dan uji multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan nilai *Tolerance*. Setelah melakukan uji asumsi, data penelitian dianalisis dengan menggunakan metode analisis regresi berganda untuk menguji hipotesis mayor dan hipotesis minor. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *software SPSS versi 22 for windows*.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data karakteristik subjek, diperoleh bahwa total subjek berjumlah 110 orang dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 101 orang dan laki-laki sebanyak 9 orang. Mayoritas subjek penelitian berusia 19 tahun dengan jumlah sebanyak 40 orang. Mayoritas subjek menghabiskan rata-rata 5-8 jam sehari dalam menggunakan internet sebanyak 55 orang atau sebesar 50%. Mayoritas subjek berdasarkan perilaku berselancar di internet adalah melakukan bertukar pesan sebanyak 91 orang atau sebesar 82,7%.

Hasil deskripsi penelitian variabel *problematic internet use*, regulasi diri dan prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel 1 (terlampir).

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa variabel *problematic internet use* memiliki mean teoretis yang lebih besar dari mean empiris dengan nilai *t* sebesar 9,841 ( $p=0,000$ ). Mean teoretis yang diperoleh lebih besar dari mean empiris (mean teoretis > mean empiris) dan nilai signifikansi *t* lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa subjek memiliki taraf *problematic internet use* yang rendah.

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memiliki mean empiris yang lebih besar dari mean teoretis dengan nilai *t* sebesar 24,121 ( $p=0,000$ ). Mean empiris yang diperoleh lebih besar dari mean teoretis (mean teoretis < mean empiris) dan nilai signifikansi *t* lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa subjek memiliki taraf regulasi diri yang tinggi.

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki mean teoretis yang lebih besar dari mean empiris dengan nilai *t* sebesar -7,004 ( $p=0,000$ ). Mean teoretis yang diperoleh lebih besar dari mean empiris (mean teoretis > mean empiris) dan nilai

signifikansi  $t$  lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa subjek memiliki taraf *problematic internet use* yang rendah.

Uji normalitas dilakukan dengan analisis *Kolmogorov Smirnov* dimana suatu sebaran data dapat dikatakan normal jika hasil  $p > 0,05$ . Tabel 2 menunjukkan bahwa data variabel *problematic internet use* berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,942 dengan signifikansi 0,338 ( $p > 0,05$ ). Data pada variabel regulasi diri berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,997 dengan signifikansi 0,273 ( $p > 0,05$ ). Serta data pada variabel prokrastinasi akademik berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogorov-smirnov* sebesar 0,663 dengan signifikansi 0,771 ( $p > 0,05$ ).

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier atau menunjuk pada satu garis sejajar diantara variabel tergantung dan variabel bebas. Uji linearitas data dilakukan dengan menggunakan analisis *compare means*, lalu menggunakan *test of linearity*. Tabel 3 menunjukkan hubungan yang linear antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hubungan yang linear juga ditunjukkan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,018 ( $p < 0,05$ ). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik serta regulasi diri dengan prokrastinasi akademik.

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah ada penyimpangan asumsi klasik multikolinearitas yaitu adanya hubungan linear antar variabel bebas dalam model regresi (Azwar, 2015). Adanya multikolinearitas dapat dilihat dari *variance inflation factor* (VIF) dan *tolerance value*. Jika nilai  $VIF \leq 10$  dan nilai  $Tolerance \geq 0,1$  maka dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas. Tabel 4 menunjukkan bahwa *problematic internet use* dan regulasi diri yang sama-sama menunjukkan nilai *Tolerance* sebesar 0,896 ( $Tolerance \geq 0,1$ ) dan nilai VIF sebesar 1,116 ( $VIF \leq 10$ ).

Berdasarkan uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji linearitas yang telah dilakukan maka dapat dikatakan data dalam penelitian ini berdistribusi normal, tidak ada multikolinearitas, dan menunjukkan hubungan yang linear sehingga dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu analisis regresi berganda.

Hasil uji regresi berganda variabel *problematic internet use* dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut (tabel terlampir)

Pengujian hipotesis mengenai parameter populasi menggunakan informasi dari sampel dan teori probabilitas untuk menentukan apakah hipotesis yang dibuat secara statistik dapat diterima atau ditolak (Sugiyono, 2014). Analisis regresi berganda adalah teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis tentang hubungan dua variabel independen atau lebih secara bersama-sama dengan satu variabel dependen dengan jenis data interval dan rasio (Sugiyono, 2014). Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda yang dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *SPSS 22 for Windows*. Tabel 5 menunjukkan bahwa  $F$  hitung adalah sebesar 25,176 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $< 0,05$ ) sehingga model regresi dapat digunakan untuk memprediksi prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa *problematic internet use* dan regulasi diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 6 menunjukkan bahwa koefisien regresi ( $R$ ) sebesar 0,566 dengan koefisien determinasi ( $R$  Square) sebesar 0,320, yang berarti bahwa *problematic internet use* dan regulasi diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan sumbangan efektif sebesar 32%, sedangkan 68% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 7 menunjukkan bahwa variabel *problematic internet use* memiliki koefisien beta terstandarisasi 0,267 dengan nilai  $t$  sebesar 3,174 serta taraf signifikansi 0,002 ( $p < 0,05$ ) yang berarti *problematic internet use* berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Variabel bebas lainnya yaitu *regulasi diri* memiliki koefisien beta -0,420 dengan nilai  $t$  -4,981 serta taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti *regulasi diri* berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi diri mempunyai pengaruh yang lebih besar dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dibandingkan variabel *problematic internet use* dalam meningkatkan prokrastinasi akademik.

Hasil uji regresi berganda pada tabel 7 juga dapat memprediksi taraf prestasi akademik masing-masing subjek dengan melihat persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = \{119,767 + [(0,486)(X_1)] + [(-0,490)(X_2)]\}$$

Keterangan:

$Y$  = Prokrastinasi Akademik

$X_1$  = *Problematic Internet Use*

$X_2$  = Regulasi diri

- a. Konstanta sebesar 119,767 menyatakan bahwa jika tidak ada

- penambahan atau pengurangan skor pada *problematic internet use* dan regulasi diri maka taraf prokrastinasi akademik adalah sebesar 119,767.
- b. Koefisien regresi  $X_1$  sebesar 0,486 menyatakan bahwa setiap penambahan atau peningkatan satuan skor subjek pada variabel *problematic internet use* maka akan terjadi kenaikan taraf prokrastinasi akademik sebesar 0,486.
  - c. Koefisien regresi sebesar (-0,490) menyatakan bahwa pada setiap penambahan atau peningkatan satuan skor subjek pada variabel regulasi diri akan mengurangi taraf prokrastinasi akademik sebesar 0,490.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis uji regresi berganda yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa *problematic internet use* dan regulasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Variabel *problematic internet use* dan regulasi diri secara bersama-sama memberikan sumbangan sebanyak 32% terhadap prokrastinasi akademik. Sisanya terdapat 68% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil tersebut sesuai dengan yang dikatakan Millgram (dalam Ghufon & Risnawita, 2012) bahwa faktor yang turut memengaruhi perilaku prokrastinasi adalah ciri kepribadian individu yaitu regulasi diri dan pendapat Burka dan Yuen (2008) penggunaan internet adalah salah satu penyebab paling kuat dari perilaku prokrastinasi akademik. Didukung dengan penelitian Kandemir (2014) yang menemukan bahwa regulasi diri dan penggunaan internet adalah faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Davis dan Caplan (dalam Young & Abreu, 2011) masalah psikososial seseorang dapat memengaruhi individu untuk mengembangkan kognitif maladaptif yang mengarah pada kurangnya regulasi diri yang pada akhirnya menghasilkan hasil negatif terkait dengan penggunaan internet. Hal tersebut sesuai dengan salah satu gejala PIU yaitu regulasi mood. Regulasi mood adalah motivasi menggunakan internet untuk mengatur suasana hati seseorang. Caplan (dalam Young & Abreu, 2011) menemukan bahwa penggunaan internet untuk merubah suasana hati merupakan prediktor yang signifikan dari kurangnya regulasi diri seseorang. Pada seseorang yang memiliki regulasi diri yang cenderung tinggi maka seseorang tersebut akan cukup mampu untuk mengatur dirinya sehingga tidak menimbulkan hasil negatif yang terkait

dengan penggunaan internetnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa apabila mahasiswa memiliki regulasi diri yang cenderung tinggi maka penggunaan internet yang bermasalah (*problematic internet use*) serta perilaku prokrastinasi akademik akan berkurang.

Kategorisasi terhadap skor dalam skala *problematic internet use* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 44 subjek dari total 110 subjek yang jika dipersentasekan sebanyak 40% memiliki skor *problematic internet use* dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil uji *one-sample t test* juga menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean empiris dan mean teoretis dari skala PIU, dimana mean empiris dari skala PIU lebih kecil dari mean teoretisnya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa subjek memiliki tingkat PIU yang cenderung rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan penggunaan internet yang kompulsif, pengaturan mood yang tergantung kepada internet, preferensi untuk interaksi daring, pemikiran obsesif terkait penggunaan internetnya serta adanya hasil negatif yang didapatkan dari penggunaan internet dengan intensitas yang rendah.

Kategorisasi terhadap skor dalam skala regulasi diri dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 88 subjek dari total 110 subjek yang jika dipersentasekan sebanyak 80% memiliki skor regulasi diri dalam kategori yang tinggi. Berdasarkan hasil uji *one-sample t test* juga menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean empiris dan mean teoretis dari skala regulasi diri, dimana mean empiris dari skala regulasi diri lebih besar dari mean teoretisnya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa subjek memiliki tingkat regulasi diri yang cenderung tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek menetapkan standar dan tujuan untuk perilaku mereka sendiri, melakukan observasi diri, evaluasi diri, reaksi diri serta refleksi diri dengan tingkat sedang yang cenderung tinggi. Tingkat regulasi diri tersebut dapat terjadi dari lingkungan individu yang dimana lingkungan individu berpengaruh dalam memberikan standar-standar yang akan ditetapkan oleh individu tersebut (Bandura dalam Feist & Feist, 2009). Selain itu, lingkungan dimana tempat individu tersebut menghabiskan waktu atau dalam hal ini mahasiswa yang menghabiskan waktu di kampus dapat memengaruhi tingkat regulasi diri mahasiswa seperti saat dosen mengajarkan tentang regulasi diri yang merupakan kepribadian yang begitu penting maka mahasiswa tersebut akan meningkatkan regulasi dirinya.

Kategorisasi terhadap skor dalam skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa 56 subjek dari total 110 subjek yang jika dipersentasekan sebanyak 50,9%

memiliki skor regulasi diri dalam kategori yang sedang. Berdasarkan hasil uji *one-sample t test* juga menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mean empiris dan mean teoretis dari skala prokrastinasi akademik, dimana mean empiris dari skala prokrastinasi akademik lebih kecil dari mean teoretisnya. Hal tersebut mengindikasikan bahwa subjek memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang cenderung rendah. Jadi dapat dikatakan bahwa subjek memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang yang cenderung mengarah ke rendah. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa subjek kadang kala melakukan prokrastinasi akademik atau dapat juga dikatakan cenderung jarang melakukan prokrastinasi akademik.

Data lain yang didapatkan dalam penelitian ini adalah rata-rata penggunaan internet satu hari. Berdasarkan hasil kategorisasi rata-rata penggunaan internet dalam sehari didapatkan hasil bahwa 55 subjek dari 110 orang subjek yang jika dipersentasekan sebesar 50% menggunakan internet lima sampai delapan jam dalam satu hari. Young (dalam Young & Abreu, 2011) mengatakan bahwa seseorang dapat dikatakan bermasalah dalam penggunaan internetnya jika menggunakan internet 40 sampai 80 jam dalam seminggu. Larose (dalam Young & Abreu, 2011) mengatakan bahwa penggunaan internet yang hanya beberapa jam juga dapat bermasalah apabila penggunaan internet yang tidak seharusnya dilakukan pada kegiatan ketika seseorang tersebut sedang sibuk. Sehingga dapat disimpulkan penggunaan internet pada era digital ini dapat dikatakan bermasalah apabila penggunaan internet tidak dilakukan pada tempat dan waktu yang seharusnya.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar yang dilakukan subjek ketika berselancar di internet adalah membuka situs sosial media sebanyak 91 dari 110 orang subjek atau jika dipersentasekan sebesar 82,7% dan bertukar pesan atau *chatting* sebanyak 90 dari 110 orang subjek atau jika dipersentasekan sebesar 81,8%. Hasil tersebut sesuai dengan yang dikatakan Dau et al (dalam Montag & Reuter, 2015) bahwa penggunaan internet untuk komunikasi dan untuk hiburan lebih umum pada kalangan muda. Didukung dengan penelitian Melati (2015) yang menemukan bahwa mahasiswa menggunakan sosial mediana sebagai hiburan, sumber informasi serta untuk berinteraksi dengan orang lain.

Adapun beberapa keterbatasan dalam penelitian ini dari segi subjek penelitian adalah populasi subjek yang kurang luas yaitu hanya melakukan penelitian pada mahasiswa PS. Psikologi FK Unud. Dari segi distribusi alat ukur, dalam penelitian ini alat ukur penelitian didistribusikan kepada subjek penelitian dengan memberikan kepada korti angkatan,

sehingga peneliti tidak memiliki kontrol langsung atas proses pengisian alat ukur oleh subjek.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa *problematic internet use* dan regulasi diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa PS Psikologi FK Unud. *Problematic internet use* dan regulasi diri berpengaruh sebesar 32% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa PS Psikologi FK Unud, sedangkan 68% sisanya dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diperoleh, maka disarankan kepada mahasiswa bahwa mahasiswa diharapkan dapat memunculkan kesadaran untuk berusaha menghindari perilaku prokrastinasi akademik. Agar terhindari dari perilaku prokrastinasi akademik, mahasiswa harus meningkatkan regulasi diri dengan cara mengulas kembali tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya, menetapkan kembali standar sesuai dengan kemampuan dan menghindari *problematic internet use* dengan cara mengurangi pemikiran-pemikiran yang terkait dengan penggunaan internet serta mengatur penggunaan internet mereka.

Saran bagi orangtua diharapkan orangtua dapat mengembangkan regulasi diri anaknya dengan cara memonitor perilaku dan tujuan anaknya. Orangtua juga diharapkan dapat mengontrol perilaku penggunaan internet anaknya sehingga tidak terus menerus menggunakan internet pada saat yang tidak dibutuhkan. Apabila orangtua sudah memonitor perilaku dan tujuan serta perilaku penggunaan internet anaknya maka diharapkan mahasiswa tidak melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel bebas lain selain variabel yang telah digunakan dalam penelitian ini. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui variabel-variabel lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik, dikarenakan masih terdapat variabel-variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik seperti gaya pengasuhan orang tua, motivasi belajar, dan kontrol diri. Penelitian selanjutnya juga dapat melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas guna memperluas generalisasi penelitian terkait prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

Andangsari, E. W., Djunaidi, A., Fitriana, E., & Harding, D. (2018). Loneliness and

- problematic internet use (piu) as causes of academic procrastination. *International Journal of Social Science Studies*, 6(2), 113. DOI: 10.11114/ijsss.v6i2.2834. Diakses dari: [https://www.researchgate.net/publication/322657196\\_Loneliness\\_and\\_Problematic\\_Internet\\_Use\\_PIU\\_as\\_Causes\\_of\\_Academic\\_Procrastination](https://www.researchgate.net/publication/322657196_Loneliness_and_Problematic_Internet_Use_PIU_as_Causes_of_Academic_Procrastination)
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Beheshtifar, M., Hoseinifar, H., & Moghadam, M. N. (2011). Effect procrastination on work-related stress. *European Journal Of Economics, Finance And Administrative Sciences*, 38(38), 59-64. Diakses dari: [https://www.researchgate.net/publication/264888293\\_Effect\\_Procrastination\\_on\\_Work-Related\\_Stress](https://www.researchgate.net/publication/264888293_Effect_Procrastination_on_Work-Related_Stress)
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: why you do it, what to do about it*. Cambridge: De Capo Press.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>. Diakses dari: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074756321000052X>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theories of Personality* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Ferrari, J. R. & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*. 41, 707-714. DOI: 10.1016/j.jrp.2006.06.006. Diakses dari: [https://www.researchgate.net/publication/235407999\\_Procrastination\\_Different\\_time\\_orientations\\_reflect\\_different\\_motives](https://www.researchgate.net/publication/235407999_Procrastination_Different_time_orientations_reflect_different_motives).
- Ghufron, N. M. & Risnawita, R. (2012). *Teori-Teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruz Media.
- Kandemir, M. (2014). Reasons of academic procrastination: Self-regulation, academic self-efficacy, life satisfaction and demographics variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 188-193. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.179>. Diakses dari: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281405246X>
- Latipah, E. (2010). Strategi self-regulated learning dan prestasi belajar: Kajian meta analisis. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*. DOI: <https://doi.org/10.22146/jpsi.7696>. Diakses dari: <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7696>
- Melati, S. (2015). Mahasiswa pengguna media sosial (studi tentang fungsi media sosial bagi mahasiswa FISIP UR). *JOM FISIP*, 2(2), 1-11. Diakses dari: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFISIP/article/view/7536m>
- Murtianto, Y. H., & Harun, L. (2014). Pengembangan strategi pembelajaran matematika smp berbasis pendekatan metakognitif ditinjau dari regulasi diri siswa. *AKSIOMA: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 5(2), 76-91. DOI: <http://dx.doi.org/10.26877/aks.v5i2/septembe.762>. Diakses dari: <http://journal.upgris.ac.id/index.php/aksioma/article/view/762>.
- Ormrod, J. E. (2011). *Human learning* (6th ed.). New York: Pearson.
- Park, S.W., & Sperling, R.A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Journal Departement of Educational and School Psychology*, 3(1), 12-23. DOI: <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.31003>. Diakses dari: <https://www.scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=17051>
- Purnama, S. S., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri surabaya. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 4(3), 682-692. Diakses dari: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/8805>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychology Bulletin*, 133(1), 65-94. DOI: 0.1037/0033-2909.133.1.65. Diakses dari: [http://studiemetro.au/installation29.cs.au.dk/fileadmin/www.studiemetro.au.dk/Procrastination\\_2.pdf](http://studiemetro.au/installation29.cs.au.dk/fileadmin/www.studiemetro.au.dk/Procrastination_2.pdf).
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Verdiawati, E. (2012). *Hubungan asertivitas dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas viii di smp negeri 1 kota mungkid, magelang*. (Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta). Diakses dari <https://core.ac.uk/download/pdf/33513597.pdf>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a understanding procrastination from a self-regulated



- learning perspectives. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>. Diakses dari: [https://www.researchgate.net/publication/232452820\\_Understanding\\_procrastination\\_from\\_a\\_self-regulated\\_learning\\_perspective](https://www.researchgate.net/publication/232452820_Understanding_procrastination_from_a_self-regulated_learning_perspective).
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic internet use or internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.05.004>. Diakses dari: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563205000439>
- Young, K. S., & Abreu, C. N. (2011). *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons.

## LAMPIRAN

Tabel 1

Deskripsi Statistik Data Penelitian

<b>Deskripsi Data</b>	<b><i>Problematic internet use</i></b>	<b>Regulasi Diri</b>	<b>Prokrastinasi Akademik</b>
N	110	110	110
<i>Mean</i> Teoretis	35	102,5	82,5
<i>Mean</i> Empiris	32,5	121,6	76,2
Std. Deviasi Teoritis	7	20,5	16,5
Std. Deviasi Empiris	5,3	8,3	9,7
Skor Minimal	22	92	58
Skor Maksimal	53	144	103
Sebaran Teoretis	14 – 56	41 – 164	33 – 132
Sebaran Empiris	22 – 53	92 – 144	58 – 103
t (sig.)	-4,730 (0,000)	24,121 (0,000)	-7,004 (0,000)

Tabel 2

Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

<b>Skala</b>	<b><i>Kolmogorov-Smirnov</i></b>	<b>Asymp. Sig. (2-tailed) (p)</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Problematic internet use</i>	0,942	0,338	Data Normal
Regulasi Diri	0,997	0,273	Data Normal
Prokrastinasi Akademik	0,663	0,771	Data Normal

Tabel 3

Hasil Uji Linearitas Data Penelitian

<b>Skala</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Problematic internet use</i> * Prokrastinasi Akademik	0,000	Data Linier
Regulasi Diri* Prokrastinasi Akademik	0,000	Data Linier

PENGARUH *PROBLEMATIC INTERNET USE* DAN REGULASI DIRI

Tabel 4

Hasil Uji Multikolinearitas Penelitian

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Problematic internet use</i>	0,896	1,116	Tidak terjadi multikolinearitas
Regulasi Diri	0,896	1,116	Tidak terjadi multikolinearitas

Tabel 5

Hasil Signifikansi Uji Regresi Berganda

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3285,67	2	1642,84	25,176	0,000
	Residual	6982,29	107	65,255		
	Total	10268,0	109			

Tabel 6

Besarnya Pengaruh Variabel Bebas terhadap Variabel Tergantung

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,566	0,320	0,307	8,078

Tabel 7

Hasil Uji Hipotesis dan Garis Regresi Berganda

Model	Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	(Beta)		
1	(Constant)	119,767	14,390		8,323	0,000
	<i>Problematic internet use</i>	0,486	0,153	0,267	3,174	0,002
	Regulasi Diri	-0,490	0,098	-0,420	-4,981	0,000