

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prokrastinasi akademik adalah fenomena yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa, yang mengacu pada kebiasaan menunda-nunda tugas akademik hingga mendekati tenggat waktu. Prevalensi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik bervariasi di berbagai negara seperti di China 47,12% (Khalid et al., 2019), di Pakistan tingkat prokrastinasi akademik tinggi sebesar 52,5% dan tingkat prokrastinasi yang rendah sebesar 47,5% (Tahir et al., 2022), di Ethiopia 80% (Fentaw et al., 2022), dan di Ukraina 75% (Subashkevych, 2023). Data-data tersebut menunjukkan prevalensi prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa berkisar antara 47,12% hingga 80% dimana hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah global yang perlu mendapatkan perhatian khusus di kalangan mahasiswa.

Beberapa temuan riset di Indonesia menunjukkan angka yang juga variatif terkait prokrastinasi akademik. Penelitian yang melibatkan 205 sampel mahasiswa dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara dengan hasil 45,3% melakukan prokrastinasi akademik (Nathasya & Irawaty, 2020). Penelitian yang dilakukan pada 216 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik terjadi pada 55,1% dari responden (Daryani et al., 2021). Penelitian serupa dilakukan pada mahasiswa Institut Pendidikan Indonesia Garut yang melibatkan 100

partisipan didapatkan bahwa 52% mahasiswa masuk ke dalam kategori tinggi dalam melakukan prokrastinasi akademik (Hidayat & Hasim, 2023). Meskipun angka prevalensi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Indonesia tidak setinggi global, hal ini tetap menjadi perhatian serius karena berkaitan dengan akademik mahasiswa.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik biasanya karena merasa waktu yang diberikan oleh dosen untuk mengumpulkan suatu tugas masih lama dan lebih memilih untuk bersantai daripada memulai mengerjakan tugas (Kholida, 2021). Mahasiswa juga cenderung menghabiskan waktu berjam-jam untuk membuka media sosial, bermain *game*, atau mengerjakan hal lain yang tidak berkaitan dengan tugas yang diberikan oleh dosen (Suroso, 2021). Dengan demikian, kebanyakan mahasiswa yang menunda-nunda tugas disebabkan oleh tergoda dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan sehingga lalai dengan tugas-tugas yang diberikan.

Beberapa perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa yaitu suka menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, berpendapat bahwa lebih baik mengerjakan nanti daripada sekarang (Husain et al., 2023). Saat diberikan tugas, mahasiswa tidak langsung mengerjakan tugas tersebut tetapi mengerjakannya sehari sebelum tugas dikumpulkan atau di malam hari sebelum tugas dikumpulkan serta mahasiswa cenderung menghindari tugas baik tugas itu dirasa sulit maupun mudah (Nasir, 2021). Prokrastinasi akademik ditandai dengan kebiasaan menunda pekerjaan

dan kecenderungan menghindari tanggung jawab terlepas dari tingkat kesulitan tugas tersebut yang akhirnya menghambat produktivitas mahasiswa.

Dampak prokrastinasi akademik seperti banyaknya waktu yang terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal (Husnah, 2022). Dampak lain dari prokrastinasi akademik yaitu menurunkan prestasi belajar (Zuraida, 2017), kondisi fisik mahasiswa yaitu kesehatan (Steel dan Klingsieck, 2016), dan dapat menambah tingkat stres yang berakibat pada kecemasan mahasiswa (Mulyana et al., 2015). Kecemasan yang terjadi di sepanjang waktu pengerjaan tugas menimbulkan jumlah kesalahan yang tinggi dalam pengerjaan tugas tersebut karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit sehingga hasilnya menjadi tidak maksimal. Hal ini sesuai dengan perilaku prokrastinasi menurut Steel (2007) yaitu tugas tidak terselesaikan atau terselesaikan namun hasilnya tidak maksimal karena dikejar batas waktu pengumpulan tugas.

Mahasiswa merupakan populasi yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi dibandingkan dengan populasi lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 78% mahasiswa menunda-nunda dalam mengerjakan tugas (Purnama & Muis, 2014). Hal ini karena mahasiswa akan selalu dihadapkan dengan tugas yang bersifat akademik maupun non akademik (Nasir, 2021). Tugas-tugas yang diberikan kepada mahasiswa dengan tingkat kesulitan tertentu beserta aktivitas perkuliahan yang harus dijalani untuk mencapai kompetensi akademik menyebabkan mahasiswa menjadi malas dan cenderung menunda dalam menyelesaikan tugas tersebut (Saman, 2017). Faktor penyebab

lainnya yaitu kurangnya dalam menerapkan strategi manajemen waktu, konsentrasi dan fokusnya mudah terganggu oleh aktivitas lain yang dianggap menarik, dan memiliki strategi belajar yang lemah (Steel and Klingsieck, 2015). Selain itu, pendapat lainnya menyebutkan bahwa dukungan sosial (Amelia dan Hadiwinarto, 2020) kemalasan, kurangnya motivasi, stres, terlalu banyak waktu menggunakan internet, dan kesulitan mengerjakan tugas merupakan faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (He, 2017). Dengan demikian, berbagai faktor tersebut dapat berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Dalam dunia perkuliahan, internet digunakan sebagai penunjang berjalannya pembelajaran. Internet juga digunakan mahasiswa untuk hiburan sebagai *coping stress* saat mengerjakan tugas akademik. Namun, tidak sedikit mahasiswa yang menggunakan internet tanpa tujuan yang jelas (Kholida, 2021). Hal ini dapat menjadi faktor penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang disebut dengan *problematic internet use* atau masalah penggunaan internet (Andangsari et al., 2018). Penelitian oleh Aznar-Díaz et al., (2020) juga mendukung pandangan ini, dengan menyatakan bahwa individu yang menghabiskan banyak waktu berselancar di internet, mengakses jejaring sosial, dan menonton video di *platform* digital sering kali mengabaikan tugas akademik yang merupakan akibat dari penggunaan internet yang bermasalah (PIU). Penelitian lain dari Young (dalam adiantoro & Wulanyani, 2019) 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.

Problematic internet use yaitu istilah untuk menunjukkan gejala dari perilaku dan kognisi yang maladaptif dalam penggunaan internet yang berdampak buruk pada beragam bidang termasuk akademik, kehidupan profesional, dan sosial (Caplan, 2010). *Problematic internet use* adalah ketertarikan individu terhadap internet, merasa mendambakan penggunaan internet, dan ketika individu sedang dalam keadaan *offline*, ia merasa bahwa internet adalah yang mengasyikkan (Akin dalam (Junita & Hurriyati, 2020).

Beberapa gejala yang muncul pada individu yang mengalami *Problematic Internet Use* (PIU), yakni memiliki pola pikir yang cenderung obsesif terhadap penggunaan internet dan keinginan untuk melakukan segala hal secara *online* sehingga hal inilah yang dapat menimbulkan kesulitan dalam mengontrol waktu penggunaan internet pada individu, terutama mahasiswa (Caplan, 2010). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Reynaldo & Sokang (2016) yang menyebutkan gejala dari *problematic internet use* yaitu mahasiswa lebih menyukai interaksi sosial secara daring daripada interaksi tatap muka, terutama ketika interaksi tatap muka tidak mungkin dilakukan, menggunakan internet untuk mengatur perasaan negatif yang mereka rasakan, mahasiswa cenderung memiliki pola pemikiran obsesif terkait aktivitas mereka di internet, dan cenderung sulit untuk membatasi penggunaan internet mereka.

Problematic internet use memiliki dampak serius pada kondisi fisik dan kesehatan psikologis (Caplan & High, 2011). *Problematic internet use* dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi (Shapira et al., 2003) dan prokrastinasi akademik (Kholida, 2021). Secara sosial, *problematic internet use* juga berpotensi mengganggu hubungan dengan orang lain, seperti mengabaikan kewajiban sosial, menurunkan aktivitas sosial, dan mengurangi komunikasi dengan keluarga (Rahmadina et al., 2018). Dengan demikian, *problematic internet use* tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu, tetapi juga mempengaruhi interaksi sosial. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk membatasi penggunaan internet agar dampak yang ditimbulkan dapat diminimalisir.

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi individu mengalami *problematic internet use*, yaitu depresi dan kesepian (Kim, LaRose, & Peng, 2009). Leo dan Wulfert (2013) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan sosial, depresi, dan memiliki konflik dalam keluarga memprediksi kecenderungan *problematic internet use*. Frangos, Frangos, dan Sotiropoulos (2011) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor risiko yang menyebabkan mahasiswa mengalami *problematic internet use* yaitu berjenis kelamin laki-laki, memiliki orang tua yang bercerai, tidak tinggal dengan orang tua, pengangguran, nilai akademik yang rendah, mengunjungi situs pornografi, dan bermain *game online*.

Penelitian yang melibatkan sampel yang terdiri dari 758 mahasiswa, 387 dari Meksiko dan 371 dari Spanyol berusia 18 hingga 35 tahun menunjukkan

hasil korelasi positif yang signifikan antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik ($p < 0,001$) (Aznar-Díaz et. al., 2020). Selanjutnya, Penelitian yang dilakukan di Turki dengan sampel sebanyak 498 mahasiswa menunjukkan hasil bahwa *problematic internet use* berkorelasi positif dengan penundaan akademik (Karakaya Özyer & Altinsoy, 2023). Penelitian yang dilakukan di Slovakia yang melibatkan 389 responden yang terdiri dari 205 orang mahasiswa dan 184 orang siswa SMA, serta umur responden berkisar antara 16 sampai 22 tahun menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik (Sig. $< 0,01$), dan oleh karena itu penggunaan internet yang berlebihan akan meningkatkan tingkat prokrastinasi akademik (Doktorová et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan Andangsari et al. (2018) pada 320 mahasiswa sarjana di 10 Universitas berbeda menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik dimana *problematic internet use* sebagai penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada dengan subjek penelitian sebanyak 190 mahasiswa menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Anggunani & Purwanto, 2019). Kemudian, penelitian yang melibatkan 429 mahasiswa dari empat universitas di Bandung menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang moderat dan signifikan antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik (Nurfadilah & Sumaryanti, 2022). Beberapa hasil penelitian tersebut

mengisyaratkan bahwa pentingnya mengelola penggunaan internet dikalangan mahasiswa sebagai langkah untuk mengurangi terjadinya prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pernyataan dari mahasiswa Fakultas Keperawatan UNAND bahwa mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik dengan secara sadar telah menunda mengerjakan tugas akademik dan lebih memilih menggunakan internet untuk bermain *game online*, *streaming* Youtube, bermain sosial media seperti TikTok, X, Instagram, Threads dan WhatsApp. mahasiswa juga tidak memiliki batasan waktu yang tetap untuk penggunaan internetnya. Selain itu, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik beralasan karena merasa bosan, jenuh, malas, dan suntuk jika mengerjakan tugas akademik sehingga memilih kegiatan yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas akademik terlebih dahulu. Kebanyakan dari mahasiswa tersebut mengerjakan tugas akademiknya di akhir waktu pengumpulan tugas (*deadline*) yang dimana membuat mahasiswa tersebut tidak dapat mengerjakan tugas akademiknya dengan maksimal.

Studi pendahuluan pada 15 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas didapatkan bahwa 13 dari 15 mahasiswa melakukan penundaan pengerjaan tugas dimana 10 dari 15 mahasiswa menunda pengerjaan tugas hingga H-1 sebelum pengumpulan, 7 dari 15 mahasiswa pernah terlambat mengumpulkan tugas, dan 8 dari 15 mahasiswa mengakui adanya kesenjangan waktu antara rencana memulai dan pengerjaan tugas. Sebanyak 9 dari 15 mahasiswa mengatakan penyebab dari prokrastinasi yang

mereka lakukan adalah karena penggunaan internet yang tidak terkontrol dan 4 dari 15 mahasiswa lainnya mengatakan sebabnya berupa kesibukan dalam organisasi kampus.

Dari penjelasan latar belakang di atas dan didukung oleh data dari akademik Fakultas Keperawatan Universitas Andalas serta studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 15 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa dengan judul “Hubungan *Problematic Internet Use* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2025.”

B. Rumusan Masalah

Problematic internet use yaitu istilah untuk menunjukkan gejala dari perilaku dan kognisi yang maladaptif dalam penggunaan internet yang berdampak buruk pada beragam bidang termasuk akademik, kehidupan profesional, dan sosial (Caplan, 2010). Dalam dunia perkuliahan, internet digunakan sebagai penunjang berjalannya pembelajaran. Selain itu, internet juga digunakan mahasiswa untuk hiburan sebagai *coping stress* saat mengerjakan tugas akademik. Namun, tidak sedikit mahasiswa yang menggunakan internet tanpa tujuan yang jelas sehingga membuat mahasiswa menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik (Kholida, 2021). Penggunaan internet yang tidak terkontrol membuat individu mengalami *problematic internet use* sehingga cenderung melakukan prokrastinasi akademik (Hayat et al., 2020).

Hingga kini belum diketahui hubungan pada kedua variabel tersebut di kalangan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Untuk rumusan masalah pada penelitian ini yaitu "Apakah terdapat hubungan antara *Problematic Internet Use* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2025?."

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Problematic Internet Use* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi *problematic internet use* pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan UNAND 2025.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi prokrastinasi akademik pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan UNAND 2025.
- c. Mengetahui hubungan *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan UNAND 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian secara teoritis yakni penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu keperawatan dalam bidang keperawatan jiwa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini sebagai sumber bacaan mahasiswa sehingga dapat mengantisipasi perilaku prokrastinasi akademik dan penggunaan internet yang berlebihan yang berdampak pada kinerja akademik mahasiswa.

b. Bagi Instansi

Penelitian ini dapat menjadi sumber data bagi instansi dalam melihat perilaku prokrastinasi akademik dan *problematic internet use* yang dialami oleh mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan UNAND sehingga dapat mengantisipasi apabila hasil yang ditemukan tinggi maupun rendah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan mengenai hubungan *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang kemudian dapat dikembangkan pada penelitian selanjutnya

