

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Mahasiswa

2.1.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi (Undang-Undang No. 12 Tahun 2012). Mahasiswa merupakan seseorang yang belajar di perguruan tinggi, universitas, institut, atau akademi. Mahasiswa memiliki arti yang lebih luas daripada hanya urusan administratif itu sendiri. Kemahasiswaan, berasal dari sub kata mahasiswa. Sedangkan mahasiswa terbagi menjadi dua suku kata yaitu maha dan siswa. Maha artinya “ter” dan siswa artinya “pelajar. Jadi secara pengertian, mahasiswa artinya terpelajar (Qomarudin, 2021).

Masyarakat melihat mahasiswa sebagai kaum intelektual dan cendekiawan. Mahasiswa dianggap sebagai generasi penerus bangsa yang mampu bersaing dan mengharumkan nama bangsa serta menyatukan dan menyampaikan gagasan dan hati nurani nya untuk memajukan bangsa. Selain itu, mahasiswa adalah aset yang sangat berharga. Negara mengharapkan mereka sebagai penerus yang akan berkomitmen pada kemajuan negara terutama dalam hal pendidikan.(Alis, Jamaluddin, dan Roslan, 2018).

2.1.2 Ciri-ciri Mahasiswa

Ciri-ciri mahasiswa menurut Kartono (dalam Agustin, 2018) antara lain :

1. Dikategorikan sebagai intelegensia karena memiliki kemampuan untuk belajar di perguruan tinggi.
2. Diharapkan bahwa mahasiswa akan menjadi pemimpin yang mampu dan terampil, baik dalam dunia kerja maupun dalam masyarakat.
3. Diharapkan mahasiswa dapat menjadi penggerak yang dinamis dalam proses modernisasi kehidupan masyarakat.
4. Diharapkan bahwa mahasiswa dapat memasuki dunia kerja sebagai profesional yang berkuali

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri mahasiswa yaitu mahasiswa sebagai golongan intekegensia, pemimpin masyarakat, penggerak yang dinamis, dan tenaga kerja profesional

2.1.3 Peran dan Fungsi Mahasiswa

Mahasiswa mempunyai tempat tersendiri dilingkungan masyarakat, namun bukan berarti memisahkan diri dari masyarakat. Oleh karena itu perlu dibentuk peran, fungsi dan posisi mahasiswa untuk menentukan arah perjuangan dan kontribusi mahasiswa (Habib Cahyono, 2019). Terdapat 5 (lima) peran penting mahasiswa yang merupakan harapan dari masyarakat yaitu peran *guardian of*

value, agent of change control, iron stock, social control dan moral force. (Syamsunie, 2020 : 3)

1. *Guardian of value*

Mahasiswa harus mampu berpikir secara ilmiah tentang nilai-nilai yang mereka pegang karena mereka merupakan komunitas intelek yang bertanggungjawab untuk menjaga nilai-nilai seperti kejujuran, gotong royong, integritas, empati kepedulian, dan perhatian.

2. *Agent of Change*

Mahasiswa berperan sebagai pembuat perubahan dalam masyarakat, selalu membawa perubahan ke arah yang lebih baik melalui beragam ilmu, ide dan pengetahuan yang diperolehnya. Mahasiswa adalah insan yang hadir di masyarakat dan sangat memiliki kepedulian yang tinggi terhadap berbagai permasalahan bangsa dan negara, karena di pundak mahasiswa adalah titik kebangkitan suatu negara dan bangsa.

3. *Moral Force*

Ilmu pengetahuan merupakan suatu kebenaran yang dapat mengantarkan manusia pada proses kematangan berpikir. Mahasiswa adalah pemilik ilmu yang diperoleh selama proses pendidikan. Oleh karena itu, mereka harus memiliki pola pikir yang dewasa yakni memiliki moral yang baik.

Menurut teorema Zakiah Derajat mengatakan bahwa: “Apalah arti sebuah kebenaran jika kebenaran itu tidak menjiwai daripada perilaku pemilik kebenaran itu”. Oleh karena itu, mahasiswa adalah bagian dari komunitas dalam masyarakat yang bertanggungjawab memahami kebenaran yang biasa dikenal kaum ilmiah. Tingkat intelektual seorang mahasiswa akan sesuai dengan tingkat moralnya. Oleh karena itu, mahasiswa merupakan kekuatan moral bangsa dan diharapkan dapat menjadi teladan dan penggerak peningkatan moralitas di masyarakat.

4. *Social Control*

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan tinggi yang terdiri dari mahasiswa dan dosen. Institusi pendidikan tinggi melaksanakan proses yang bertujuan untuk menciptakan komunitas yang intelektual, kepekaan sosial serta sikap kritis. Mahasiswa yang memiliki keterampilan tersebut diharapkan mampu mengendalikan kehidupan sosial masyarakat dengan memberikan saran, kritik, dan solusi terhadap permasalahan sosial masyarakat atau bangsa.

5. *Iron Stock*

Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa yang harus memiliki keterampilan, motivasi, akhlak mulia dan

moralitas yang baik untuk menjadi pemimpin masa depan bangsa. Mahasiswa merupakan aset negara dan harapan masa depan bangsa. Masyarakat merupakan komunitas bangsa yang dituntut untuk memperkaya diri dengan ilmu pengetahuan baik secara profesional dan maupun sosial.

Mahasiswa sebagai *iron stock* yang merupakan calon pemimpin masa depan bangsa yang kelak akan menggantikan akan menggantikan generasi saat ini. Oleh karena itu, menumbuhkan pengetahuan spesifik saja tidak cukup. Diperlukan juga *soft skill* seperti *leadership*, kemampuan memposisikan diri dan sensitivitas yang tinggi.

2.2 Konsep Prokrastinasi Akademik

2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Dalam ilmu psikologi, kecenderungan seseorang untuk melakukan penundaan dalam memulai suatu pekerjaan atau tugas disebut prokrastinasi (Christover and Elvinawanty, 2020). Selanjutnya, proktasinasi meupakan ketidakmampuan seseorang dalam menggunakan waktu secara efektif yang mengakibatkan seseorang menunda pekerjaan, malas, atau menghabiskan waktu untuk sesuatu yang tidak penting (Faraoug dalam Darwin dan Rachmawati, 2019).

Prokrastinasi didefinisikan sebagai penundaan, penundaan penyelesaian suatu tugas atau penundaan suatu kegiatan. Seseorang yang melakukan penundaan mungkin mengganti aktivitas penting dengan aktivitas yang kurang penting. Selain itu, orang-orang ini lebih suka menunda aktivitas penting hingga nanti. Jika seseorang melakukan prokrastinasi, ia dapat melakukan penundaan dengan beribu alasan. Orang yang suka melakukan prokrastinasi biasanya menunggu sampai batas waktu untuk menyelesaikan pekerjaannya (Hasanagic, 2019).

Prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk menunda penyelesaian suatu tugas yang berhubungan dengan akademik. Prokrastinasi akademik biasanya dilakukan oleh mahasiswa ketika diberi suatu tugas (Ghufron dalam Malsiade Fitri 2021). Pada perguruan tinggi, prokrastinasi akademik ini sangat merugikan karena dapat mengganggu aktivitas belajar bahkan menurunkan prestasi mahasiswa (Wicaksono, 2017).

2.2.2 Jenis Prokrastinasi Akademik

Berbagai bentuk prokrastinasi dapat dilakukan oleh siapapun dan dapat dilakukan pada semua jenis pekerjaan. Ferarri, Johnson, & Mc Cown (dalam Muyana, 2018) membagi prokrastinasi menjadi dua jenis, yaitu :

1. *Functional Procrastination*, merupakan menunda pekerjaan atau tugas dengan tujuan mendapatkan hasil yang lebih akurat.
2. *Disfungsional Procrastination*, merupakan menunda pekerjaan atau tugas tidak berdasarkan tujuan yang berdampak buruk dan mengakibatkan masalah.

2.2.3 Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Tuckman (dalam Jamila, 2020) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terbagi menjadi beberapa aspek, antara lain:

1. Kecenderungan untuk menunda hal yang ingin dikerjakan

Seseorang yang prokrastinasi tahu bahwa tugas harus segera diselesaikan, tetapi mereka menundanya, menunggu tenggat waktu bahkan menunggu sampai menit terakhir tugas dikumpulkan, dan menunda belajar untuk ujian.

2. Kecenderungan melakukan hal yang menyenangkan ketika mengalami kesulitan dan bahkan menghindari ketidaknyamanan tentang tugas yang dikerjakan

Seorang prokrastinator yang kesulitan menyelesaikan tugas cenderung melakukan hal yang menyenangkan seperti mendengarkan musik, bermain *handphone*, menonton televisi, dll. Selanjutnya menghindari ketidaknyamanan tentang tugas yang dikerjakan, seperti mencontek tugas, mengerjakan tugas asal siap, menonton film, jalan-jalan, mengunjungi tempat

wisata dan makanan yang disukai sehingga membunang waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas.

3. Kecenderungan untuk menyalahkan

Seorang prokrastinator yang tidak menyelesaikan tugas tepat waktu cenderung menyalahkan orang lain, seperti menyalahkan guru yang terlalu cepat memberi mereka waktu. Menyalahkan teman atau orang tua, mengajak teman untuk tidak menyelesaikan tugas.

Dalam buku Ghufroon & Risnawita 2017 (dalam Widyaningrum dan Susilarini 2021) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu, antara lain :

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Seseorang yang menunjukkan perilaku penundaan mengetahui tugas mana yang harus segera dikerjakan dan diselesaikan. Namun seseorang tersebut lebih suka untuk menunda memulai pekerjaan atau menunda menyelesaikan tugas sampai selesai jika seseorang tersebut sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seseorang yang selalu melakukan penundaan menghabiskan banyak waktu daripada yang biasanya dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas karena mereka

lebih suka mempersiapkan diri secara berlebihan dan melakukan hal yang tidak perlu tanpa mempertimbangkan batas waktu. Tindakan tersebut menjadikan seseorang tidak berhasil dalam menyelesaikan tugas. Prokrastinasi akademik dicirikan oleh kecepatan seseorang dalam menyelesaikan tugas.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Prokrastinator kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu. Orang yang suka menunda-nunda seringkali tidak memenuhi tenggat waktu yang telah ditentukan oleh dosen atau rencana yang telah dia buat sendiri. Namun orang tersebut masih belum menyelesaikan tugas sesuai jadwal, menyebabkan keterlambatan atau kesalahan.

4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas yang menurutnya lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas. Prokrastinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan atau menyelesaikan tugasnya. Namun, individu tersebut lebih suka menghabiskan waktunya untuk hal yang lebih menyenangkan dan menarik seperti menonton, jalan-jalan membaca, melakukan hobi dan mendengarkan musik.

2.2.4 Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Munculnya penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa tidak terjadi begitu saja, namun terdapat penyebab yang dapat melatarbelakangi. Menurut Ferarri, Johnson, & Mc Cown (dalam Muyana, 2018) menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat disebabkan oleh hal berikut :

1. Adanya pikiran irrasional dari prokrastinator, yaitu anggapan bahwa tugas harus selesai dengan sempurna.
2. Adanya rasa cemas karena kemampuannya dievaluasi, ketakutan akan kegagalan dalam mengambil keputusan, atau membutuhkan bantuan orang lain.
3. Adanya faktor lingkungan, yaitu kurangnya pengawasan dari lingkungan seperti keluarga dan sekolah juga dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.
4. Malas dan kesulitan dalam mengatur waktu dan tidak menyukai tugasnya.
5. Adanya *punishment* dan *reward* juga dapat menimbulkan prokrastinasi yang dapat mengakibatkan hasil yang kurang optimal, sehingga dirasa aman jika tidak langsung dilakukan.
6. Selain itu, prokrastinasi disebabkan karena tugas yang menumpuk dan terlalu banyak dan harus segera dikerjakan, sehingga menunda tugas yang satu dapat menyebabkan tugas yang lainnya menjadi tertunda.

Bernand (1992) menyebutkan beberapa hal yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik, diantaranya (Azhari, 2021):

1. Perasaan cemas

Seseorang berpikir bahwa mereka akan menghadapi berbagai ancaman dalam situasi tertentu, yang secara alami memberikan tekanan pada jiwa mereka, sehingga pemikiran dan pertimbangan tersebut membuat mereka mengalami reaksi emosional yang berlebihan.

2. Kurang menghargai diri sendiri

Seseorang yang mengalami keadaan ini akan sering menyalahkan diri sendiri untuk hal-hal kecil.

3. Rendahnya tingkat kepercayaan

Jika ada tugas yang dianggap memberikan rasa bosan atau sulit untuk dikerjakan, beberapa orang merasakan tekanan yang berlebih, tetapi individu lain tidak menganggapnya sebagai sesuatu yang menekan. Saat menghadapi stresor yang sama, orang lebih sensitif terhadap sensasi dan lebih toleran pada ketidaknyamanan dibandingkan dengan orang lain dikenal sebagai sensasi sensitif.

4. Kegiatan mencari kebahagiaan (*pleasure seeking*)

Seseorang yang mencari kesenangan tidak akan mau mengorbankan rasa senangnya demi menyelesaikan suatu

tugas, meskipun tugas tersebut sangat mendesak. Salah satu kegiatan *pleasure seeking* saat ini adalah menggunakan smartphone. Penggunaan smartphone yang berlebihan dapat berdampak pada kecanduan atau *addiction*. Gultom (2018) menyatakan bahwa mahasiswa dinilai sebagai kelompok dengan risiko tertinggi kecanduan internet karena adanya waktu luang dan tidak ada pengawasan dari orang tua. Tazer (dalam Khoirunnisa et al, 2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang menghabiskan internet lebih dari empat jam dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik.

5. Disorganisasi lingkungan (*environmental disorganization*)

Keadaan yang sangat ramai akan menyebabkan banyak gangguan. Hal tersebut akan mengakibatkan seseorang mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam mengerjakan sebuah tugas. Selain itu, keadaan yang tidak rapi akan menyebabkan seseorang menjadi malas mengerjakan tugas karena hal tersebut secara tidak langsung akan memberikan pengaruh pada psikologis seseorang.

6. Tidak ada pendekatan pada tugas

Seseorang yang tidak memahami langkah awal dalam penyelesaian tugasnya akan menjadikan seseorang tersebut akhirnya tidak mengerjakan tugas tersebut.

7. Kurangnya asertivitas (*Lack of assertion*)

Saat ini sering dijumpai orang yang merasa tidak enak untuk menolak ajakan orang lain pada dirinya, hal tersebut tetap dilakukan meskipun seseorang tersebut sedang memiliki kewajiban untuk mengerjakan tugas. Sikap tersebut akan memberikan pengaruh pada keteraturan seseorang dalam pembagian waktu.

8. Lelah fisik dan mental

Kelelahan pada fisik dan mental sudah tidak asing lagi mereka seseorang yang melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas karena faktor ini.

2.2.5 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Teknonika (dalam Fitriya dan Lukmawati, 2016) aspek prokrastinasi akademik terdiri dari empat hal, antara lain :

1. *Perceived Time* (Waktu yang dirasakan)

Seseorang yang cenderung melakukan prokrastinasi adalah orang yang gagal menepati *deadline*. Mereka fokus pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa depan. Prokrastinator mengetahui bahwa ada tugas yang harus segera diselesaikan, mereka menunda untuk menyelesaikannya jika mereka sudah memulai tuags tersebut. Akibatnya, orang tersebut

tersebut tidak bisa memprediksi berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas.

2. *Intention-action gap* (Celah antara keinginan dan perilaku)

Kesenjangan antara keinginan dan tindakan. Perbedaan antara keinginan dan tindakan ini sebenarnya terwujud pada siswa yang mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugas akademik tetapi tidak mampu menyelesaikannya. Hal ini juga berkaitan dengan perbedaan waktu antara rencana dan hasil sebenarnya. Prokrastinator mengalami kesulitan menyelesaikan hal dalam batas waktu. Seorang siswa mungkin bermaksud untuk mulai mengerjakan suatu tugas pada waktu yang telah ditentukan, namun ketika waktu tersebut tiba, tidak ada rencana yang terlaksana dan siswa tersebut mengalami keterlambatan atau gagal dalam menyelesaikan tugas tersebut.

3. *Emotional distress* (Tekanan emosi)

Adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Melakukan penundaan membuat pelakunya merasa tidak nyaman, akibat negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Awalnya siswa bersikap tenang karena merasa mempunyai banyak waktu tersisa tanpa takut waktunya sudah hampir habis. Hal ini membuat mereka menjadi cemas karena tugasnya belum selesai.

4. *Perceived ability* (Kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)

Meskipun prokrastinasi tidak terkait dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keraguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan ketakutan akan kegagalan yang dapat menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sendiri karena ketidakmampuan mereka. Untuk menghindari munculnya kedua perasaan tersebut, seseorang mungkin menahan diri untuk tidak mengerjakan tugas akademik karena takut gagal.

2.2.6 Tingkatan Prokrastinasi akademik

Menurut Julyanti (2015) kategori prokrastinasi akademik terbagi dalam kategori sebagai berikut :

1. Prokrastinasi akademik ringan: Prokrastinasi akademik ringan biasanya tidak mengganggu secara signifikan kehidupan sehari-hari, tetapi tetap bisa mempengaruhi produktivitas seseorang.
2. Prokrastinasi akademik sedang: Prokrastinasi akademik sedang adalah ketika penundaan mulai mengganggu produktivitas dan dapat menyebabkan masalah jangka pendek, namun belum cukup parah untuk berdampak serius pada kehidupan sehari-hari.

3. Prokrastianasi tinggi: Prokrastinasi akademik tinggi adalah tingkat penundaan tugas yang menyebabkan dampak besar bagi kehidupan seseorang.

2.2.7 Dampak Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi dapat berdampak pada kesuksesan akademis dan pribadi individu. Dini (dalam Wicaksono, 2017) mengungkapkan dampak prokrastinasi akademik, diantaranya :

1. Performa akademik yang rendah

Performa akademik yang rendah merupakan akibat dari pemikiran negatif yang ada dalam diri seseorang sehingga menimbulkan dampak negatif terhadap perilaku akademiknya.

2. Stres yang tinggi

Stres merupakan tekanan yang muncul pada pikiran seseorang. Orang yang menunda tugas akademikk cenderung merasa stres karena mengabaikan tugas walaupun deadline nya sudah semakin dekat. Akibatnya, hal tersebut berakibat menjadi stresor bagi seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik.

3. Menyebabkan penyakit

Penundaan setiap pekerjaan akan menimbulkan dampak di akhir. Individu harus mengerahkan kemampuan mental dan fisiknya untuk mengejar waktu target tugas, sehingga

dimungkinkan dapat berdampak pada kelelahan fisik atau menjadi sakit.

4. Kecemasan yang tinggi

Prokrastinator sebenarnya sadar pada konsekuensi yang harus diterimanya. Hal tersebut selalu membayangi pikiran prokrastinator dan menimbulkan kecemasan yang tinggi.

Ferrari (dalam Julyanti & Aisyah, 2015) juga mengemukakan dampak negatif dari prokrastinasi akademik, yaitu: (a) banyak waktu yang terbuang percuma akibat prokrastinasi akademik; (b) Tugas menjadi terbengkalai, bahkan jika diselesaikan pun hasilnya menjadi tidak maksimal; (c) Prokrastinasi juga mengakibatkan seseorang kehilangan peluang dan kesempatan yang datang.

2.3 Konsep Kecanduan Internet

2.3.1 Pengertian Internet

Internet adalah sistem jaringan komputer global yang saling terhubung menggunakan standar *Internet Protocol Suite* (TCP/IP) untuk melayani miliaran pengguna di seluruh dunia. Jaringan ini terdiri dari jutaan usaha swasta, komunitas, lembaga akademis, dan pemerintah lokal untuk jaringan lingkup global yang dihubungkan dengan beragam teknologi jaringan elektronik dan optik. Internet menyediakan berbagai sumber informasi dan jasa, khususnya

dokumen hypertext antar link dari World Wide Web (www) dan infrastruktur yang mendukung surat elektronik (Cahyono et al. 2021). Internet merupakan singkatan dari *interconnected Networking* yang jika diterjemahkan dalam bahasa Indonesia berarti rangkaian komputer yang terhubung dalam beberapa jaringan. Internet merupakan salah satu hasil dari kecanggihan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi buatan manusia (Murtaji, 2022).

2.3.2 Pengertian Kecanduan

Kecanduan atau *addiction* dalam kamus psikologi didefinisikan sebagai keadaan bergantung secara fisik pada obat bius, ketergantungan fisik dan psikologis dan gejala yang meningkat yang menyebabkan pengasingan diri dari masyarakat jika obat bius di hentikan (Chaplin dalam Santoso dan Purnomo, 2017). Kecanduan adalah keterlibatan terus menerus dalam suatu aktivitas, meskipun aktivitas tersebut mempunyai dampak negatif. Kesenangan dan kepuasanlah yang awal mulanya di cari, namun butuh keterlibatan selama beberapa waktu dengan aktivitas agar seseorang merasa normal (Ma'rifatul dan Nuryono 2015). Sedangkan menurut (Thakkar dalam Sherly Elicia et al. 2023) kecanduan adalah suatu kondisi klinis dan psikologis yang digambarkan dengan penggunaan suatu zat secara berlebihan yang jika terus digunakan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap

kehidupan siswa, seperti kehilangan pergaulan baik dengan orang yang dicintai atau pemutusan hubungan kerja.

Lance Dodes mengungkapkan, ada dua jenis kecanduan yakni *physical addiction* dan *non-physical addiction*. *Physical addiction* merupakan ketergantungan yang berhubungan dengan alkohol atau kokain, dan *non-physical addiction* merupakan ketergantungan yang tidak berhubungan dengan alkohol atau kokain (Ghozali M Hasyim, 2018).

2.3.3 Pengertian Kecanduan Internet

Internet Addiction Disorder (IAD) adalah definisi yang pertama kali diperkenalkan oleh Ivan Goldbreg pada tahun 1995 sebagai sebuah kondisi atau gangguan mengacu pada penggunaan internet yang berlebihan oleh seseorang, serta sebagai perilaku dan kontrol implus (Salicetia, 2015). Young (dalam Wahyuni, H. S et al., 2021) menjelaskan bahwa kecanduan internet didefinisikan sebagai seseorang yang kehilangan kendali atas dirinya saat menggunakan internet, sehingga menyebabkan masalah serius dalam kehidupan sehari-hari dan ketidakmampuan fungsi otak atau mental. Kecanduan internet merupakan sindrom yang ditandai dengan menghabiskan waktu terlalu banyak menggunakan internet dan ketidakmampuan mengendalikan diri di internet.

Kecanduan internet telah dikonseptualisasikan sebagai kecanduan perilaku yang melibatkan penggunaan aplikasi *online* secara berlebihan dan berdampak negatif pada kehidupan individu yang terkena dampaknya (Kuss dan Griffiths, 2014). Kecanduan internet ini bisa terjadi karena seseorang melakukan hal tersebut secara terus menerus untuk menghilangkan stress sehingga lepas kendali dan menjadi kecanduan. Subjek mengatakan bahwa menggunakan internet, perhatiannya hanya terfokus pada apa yang dibuka di internet, seperti media sosial sehingga tidak fokus pada orang lain yang sedang berbicara dengannya. (Wahyuni et al, 2021).

Seseorang yang mengalami kecanduan internet biasanya menghabiskan waktu terlalu banyak untuk *online*, mereka mampu menghabiskan waktu 40 hingga 80 jam perminggu. Selain itu, *log-in* larut malam yang dapat mengganggu pola tidur. Pecandu umumnya tetap berselancar di internet meskipun pada kenyataannya harus bangun pagi pada keesokan harinya untuk bekerja atau kuliah. Dalam kasus ekstrim, pil kafein digunakan untuk memfasilitasi sesi internet yang lebih lama (Young dalam Bahari Putri, 2023).

Berdasarkan beberapa definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan internet merupakan ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan internet yang dapat mengakibatkan penggunaan internet menjadi berlebihan melebihi batas normal dan dapat berdampak negatif bagi seseorang yang mengalaminya.

2.3.4 Bentuk Kecanduan Internet

Terdapat beberapa bentuk kecanduan internet menurut Young, Pitner, O'Mara & Buchanan (dalam Saifuddin, 2023 : 35) diantaranya :

1. *Cybersexual* atau kecanduan seksual dalam dunia online.
Kecanduan seksual dalam dunia online adalah suatu keadaan dimana individu melakukan penggunaan secara berulang-ulang dan melebihi batas normal (baik dalam dari segi durasi maupun intensitas) ketika mengakses situs yang berhubungan seksualitas atau pornografi.
2. *Cyber-relationship addiction* atau kecanduan hubungan online.
Kecanduan hubungan *online* ini adalah suatu kondisi dimana seseorang menjalin hubungan berlebihan dengan orang lain secara *online* dan menghabiskan waktunya untuk berinteraksi dengan orang lain di media sosial. Akibatnya, orang yang menderita gangguan jenis ini membatasi interaksi sosialnya bahkan mengurangi aktivitas dan pekerjaan sehari-hari
3. *Net compulsion*, yaitu dorongan kuat penggunaan internet yang berulang dan berlebih. Gangguan ini merupakan suatu kondisi dimana pengidapnya mengalami dorongan yang sangat kuat untuk menggunakan internet secara berlebihan dan berulang. Gangguan *net compulsions* ini masih dibagi kedalam beberapa

jenis seperti kecanduan game *online*, kecanduan judi *online*, dan belanja *online*.

4. *Computer addiction*. Kecanduan komputer adalah salah satu jenis gangguan kecanduan internet dimana seseorang mempunyai keinginan yang kuat untuk menggunakan komputer atau bermain *game* di komputer.

2.3.5 Aspek Kecanduan internet

Seseorang yang terindikasi mengalami kecanduan internet memiliki beberapa karakteristik. Menurut Kimberly S. Young (dalam Said dan Basri 2014) diantaranya :

1. Perhatian tertuju pada internet. Kriteria ini dimaksudkan oleh fakta bahwa individu yang mengalami kecanduan biasanya memusatkan perhatian mereka hanya pada aktivitas *online*, baik yang telah mereka lakukan maupun harapan untuk segera kembali *online*.
2. Penggunaan internet terus meningkat. Kriteria ini dimaksudkan bahwa seseorang memiliki keinginan yang kuat untuk menggunakan internet dalam jangka waktu yang semakin lama untuk mencapai kepuasan.
3. Tidak mampu mengontrol penggunaan internet. Kriteria ini menjelaskan bahwa seseorang tidak mampu mengontrol dirinya untuk berselancar di internet, apalagi mengurangi atau

4. Perasaan tidak nyaman saat *offline*. Kriteria ini menjelaskan bahwa seseorang merasa cemas, murung atau tertekan ketika mereka mengurangi atau berhenti menggunakan internet.
5. *Online* lebih lama dari yang diharapkan. Kriteria dimaksudkan bahwa seseorang sulit menentukan waktu kapan harus menghentikan aktivitas internet mereka. Misalnya, sejak awal berencana mengakses internet selama satu jam, namun kenyatannya seseorang tersebut tidak dapat mengentikan aktivitas ini bahkan setelah satu jam, dan semakin meningkat.
6. Berani kehilangan segala sesuatu yang berarti. Kriteria ini dimaksudkan bahwa seseorang berani kehilangan sesuatu yang sangat penting dalam hidupnya hanya untuk mengakses internet. Misalnya hubungan dengan orang terdekat (*significant others*) seperti orang tua, pekerjaan, pendidikan, bahkan peluang karir.
7. Berbohong tentang aktivitas berinternet. Kriteria ini dimaksudkan bahwa seseorang berani berbohong kepada anggota keluarga, terapis, atau orang lain untuk menyembunyikan aktivitas terkait internetnya.
8. Menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah. Kriteria ini menjelaskan dengan sangat jelas bagaimana internet dapat digunakan sebagai tempat pelarian atau solusi terhadap permasalahan. Hal ini dilakukannya bukan hanya karena tidak mampu menghadapi permasalahan yang dihadapinya, namun

juga menghilangkan rasa tidak nyaman dan suasana hati yang tidak menyenangkan (perasaan tidak berdaya, bersalah, cemas, depresi).

2.3.6 Faktor Penyebab Kecanduan Internet

Menurut Mark Griffith (dalam Firdaus, 2021) faktor yang mempengaruhi kecanduan internet antara lain :

1. Kenyamanan adalah kenyamanan seseorang saat melakukan aktivitas *online* yang tidak mengharuskan seseorang keluar rumah sehingga nyaman saat menggunakan internet ditempat yang membuatnya nyaman.
2. Pelarian adalah mengarahkan seseorang untuk lari dari masalah kehidupan, seperti stres dan tegang.
3. Aksesibilitas dimana akses menggunakan internet pada saat ini sangat mudah digunakan dan tersebar luas dimana saja.
4. Terjangkau adalah murah dan mudah mengunduh layanan internet bahkan gratis untuk mengunduh aplikasi sehingga tidak mengeluarkan uang.
5. Tidak adanya hambatan adalah penggunaan internet yang mudah dan cepat tanpa ada halangan sehingga seseorang tidak ragu menggunakan internet dan seseorang dapat membuka diri melalui aplikasi yang sudah disediakan internet.

2.3.7 Kriteria Kecanduan Internet

Menurut Griffiths (dalam Prambayu, 2019) kecanduan internet adalah penggunaan internet yang bersifat patologis, yang ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengatur waktu dalam mengakses internet dan menganggap dunia maya lebih menarik dibanding kehidupan di dunia nyata. Kecanduan internet adalah jenis kecanduan teknologi dan merupakan bagian dari kecanduan perilaku. Hal ini karena kecanduan dapat menunjukkan kriteria diantaranya *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*.

Salience mengacu pada situasi dimana penggunaan internet menjadi aktivitas terpenting dalam kehidupan seseorang dan cenderung mendominasi pikiran, perasaan, dan aktivitas seseorang. *Mood modification* mengacu pada perubahan emosi setelah menggunakan internet dan digunakan sebagai strategi koping atau menenangkan pikiran. *Tolerance* mengacu pada peningkatan intensitas penggunaan internet untuk mencapai efek *mood modification*. *Withdrawal* menunjukkan perasaan tidak menyenangkan ketika tidak melakukan aktivitas bermain internet. *Conflict* menunjukkan perselisihan yang terjadi antar pecandu internet dengan orang disekitarnya dan konflik yang terjadi dengan dirinya sendiri tentang tingkat perilaku yang berlebihan. *Relapse*

menunjukkan ketergantungan untuk kembali mengulangi penggunaan internet secara terus-menerus.

Young (dalam Atmadja dan Kiswantomo, 2020) mengungkapkan terdapat enam kriteria kecanduan internet, diantaranya :

1. *Salience* (Arti - Kepentingan)

Derajat *salience* yang tinggi mengindikasikan bahwa individu terikat dan merasakan keasyikan dengan internet. Individu juga menyembunyikan penggunaan internet mereka dari orang lain, dan menunjukkan ketertarikan pada aktivitas lain atau hubungan hanya karena mereka lebih menyukai menghabiskan waktu sendirian untuk mengakses internet. Selain itu, derajat *salience* yang tinggi juga menunjukkan bahwa orang tersebut menggunakan internet sebagai bentuk pelarian dari pikiran, perasaan atau masalah yang mengganggu, dan individu merasa bahwa hidup tanpa internet akan membosankan, kosong dan tidak menyenangkan.

2. *Neglecting Work* (Mengabaikan Pekerjaan)

Tingginya derajat *neglecting work* mengindikasikan bahwa individu mungkin menganggap internet sebagai alat yang penting, seperti televisi dan smartphone. Jumlah waktu yang dihabiskan seseorang dalam menggunakan internet kemungkinan besar akan mengurangi kinerja dalam pekerjaan

atau akademik serta produktivitas individu sangat besar kemungkinannya untuk menurun dan individu dapat menjadi tertutup mengenai waktu yang mereka habiskan untuk menggunakan internet.

3. *Excessive Use* (Penggunaan yang Berlebihan)

Tingginya derajat *excessive use* menunjukkan bahwa responden menunjukkan perilaku penggunaan internet yang berlebihan dan kompulsif, dan individu tidak mampu mengontrol penggunaan waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet yang mereka sembunyikan dari orang lain. Selain itu, individu kemungkinan bisa mengalami depresi, merasa panik atau marah jika dipaksa tidak menggunakan internet dalam beberapa waktu.

4. *Anticipation* (Antisipasi)

Tingginya derajat *anticipation* menunjukkan bahwa kemungkinan besar individu cenderung memikirkan mengenai internet atau menggunakan internet ketika mereka tidak dapat menggunakan internet dan merasa harus menggunakan internet ketika mereka *offline*.

5. *Lack of Control* (Kurangnya Kontrol)

Tingginya derajat faktor *lack of control* mengindikasikan bahwa seseorang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu

yang mereka habiskan dalam menggunakan internet, seseorang berulang kali online lebih lama dari waktu yang ditetapkan sebelumnya, dan orang lain orang lain mungkin mengeluh mengenai jumlah waktu yang dihabiskan individu tersebut dalam mengakses internet.

6. *Neglecting Sosial Life* (Mengabaikan Kehidupan Sosial)

Tingginya derajat faktor *neglecting sosial life* mengindikasikan bahwa individu cenderung lebih memanfaatkan *online relationship* untuk mengatasi masalah situasional atau meredakan ketegangan emosional dan stres. Selain itu, individu sering kali menggunakan internet untuk menjalin hubungan baru dengan orang lain yang juga pengguna internet dan menggunakan internet untuk menjalin hubungan sosial yang mungkin hilang atau tidak dimiliki dalam kehidupan individu tersebut.

2.3.8 Tingkatan Kecanduan Internet

Young mengategorikan kecanduan internet kedalam tingkatan yang berkaitan dengan penggunaa internet seseorang. Tingkatan kecanduan internet antara lain:

- a. Kecanduan internet ringan: seseorang akan mengabaikan waktu lebih banyak untuk mengakses internet, namun tetap memiliki kontrol diri.

- b. Kecanduan internet sedang: penggunaan internet akan menyebabkan beberapa permasalahan muncul sehingga seseorang perlu mengontrol penggunaan internetnya.
- c. Kecanduan internet tinggi: penggunaan internet menyebabkan munculnya permasalahan yang signifikan dalam hidup seseorang yang mengakses internet secara berlebihan.

2.3.9 Dampak Kecanduan Internet

Young dan Rodgers (1998) mengemukakan dampak negatif dari internet membuat seseorang malas berkomunikasi dengan orang lain di dunia nyata karena mereka lebih suka berkomunikasi dengan teman melalui internet, yang pada akhirnya menyebabkan mereka kehilangan rasa empati terhadap lingkungan sekitar.

Adapun dampak kecanduan internet terhadap akademik mahasiswa adalah sebagai berikut:

1. Konsentrasi

Young dan Rogers (dalam Dewi dan Trikusumaadi, 2017) dampak kognitif dari kecanduan internet cenderung menurunkan hasil belajar, terutama ketika fokus mahasiswa adalah penggunaan internet daripada belajar. Selain itu, kecanduan internet juga menyebabkan kesulitan berkonsentrasi yang mengakibatkan penurunan hasil belajar.

2. Kognisi

Dampak negatif kecanduan internet dari segi kognisi adalah individu menghabiskan waktunya selama berjam-jam untuk bermain internet daripada belajar (Evangelos, Fradelos, et al., 2016). Dampak yang sangat berbahaya dari kecanduan internet untuk kondisi bangsa adalah menurunnya kualitas pendidikan dan prestasi dari peserta didik (Triyana Harlia Putri, 2021).

3. Prokrastinasi

Selain itu, adanya keinginan mahasiswa untuk menunda mengerjakan tugas karena menganggap hal lain lebih seru dan dilakukan dengan sengaja ataupun tidak sengaja yang mengakibatkan tugas menjadi semakin banyak dan akhirnya semakin malas untuk mengerjakannya (Asmita, 2023). Seperti yang dikemukakan (Amanah dan Lisnawati, 2023) prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda hal yang berkaitan dengan tugas akademik dengan melakukan hal lain yang lebih menyenangkan sehingga tugasnya tidak selesai. Kecanduan internet secara tidak langsung dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik melalui menurunnya motivasi belajar (Nurmala dan Oktariani, 2022).

2.4 Alat Ukur Kecanduan Internet

1. *Internet Addiction Test (IAT)*

Alat ukur yang paling umum digunakan untuk mengukur kecanduan internet yang disebut *Internet Addiction Test (IAT)* dikembangkan. IAT adalah skala 20 item yang mengukur keberadaan dan tingkat keparahan kecanduan internet. Tes ini dirancang sebagai alat penelitian dan diagnostik, berdasarkan kriteria DSM-IV untuk diagnosis perjudian patologis. IAT adalah skala dengan 20 item yang digunakan untuk mengukur keberadaan dan intensitas kecanduan internet. Berdasarkan kriteria DSM-IV, tes ini dibuat untuk melakukan penelitian dan diagnosis perjudian patologis. IAT berfungsi untuk mengukur gejala kecanduan internet.

2. *Internet Addiction Disorder*

Instrumen penelitian ini dikembangkan oleh Goldberg pada tahun 1996. Alat ukur *Internet Addiction Disorder* terdiri dari 7 (tujuh) item.

3. *Criteria (core components) for Addiction*

Dikembangkan oleh Griffiths pada tahun 1996. Kemudian direvisi pada tahun 1998. Dan direvisi kembali pada tahun 2000. Alat ukur ini terdiri dari 6 items. Untuk mengembangkan alat ukur ini, Griffiths mengambil 7 (tujuh) studi kasus (dalam 2000 penelitian).

4. *Diagnostic Questionnaire (DQ)*

Dikembangkan oleh Young pada tahun 1996 kemudian direvisi pada tahun 1998. Alat ukur ini terdiri dari 8 (delapan) item dengan menggunakan skala Ya/Tidak. Pada penelitian tahun 1998, Young menggunakan 396 responden yang ketergantungan internet dan 100 responden yang tidak ketergantungan internet.

5. *Clinical symptoms of internet dependency*

Dikembangkan oleh Scherer pada tahun 1997. Alat ukur ini memiliki 10 item dengan skala Ya/Tidak. Untuk mengembangkan alat ukur ini dibutuhkan 531 mahasiswa dengan cara survei *online* dan wawancara melalui telepon.

6. *Pathological use scale*

Dikembangkan oleh Morahan-Martin dan Schumacker pada tahun 1997, kemudian direvisi pada tahun 2000). Alat ukur ini terdiri dari 13 item dengan skala Ya/Tidak. Nilai reliabilitas 0.88. Pada penelitian ini terdapat 277 responden yang merupakan mahasiswa

2.5 Hubungan Kecanduan Internet dengan Prokrastinasi Akademik

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa tingkat akhir berdasarkan hasil penelitian dengan bimbingan dosen pembimbing yang ditunjuk sebagai bagian dari menyelesaikan program gelar sarjana (Umriana, 2019). Mahasiswa tingkat akhir biasanya kesulitan saat menyusun skripsi. Mahasiswa kesulitan menentukan judul skripsi, mencari literature dan bahan kajian dan sulit bertemu dengan dosen pembimbing.

Slama pengambilan data penelitian, mahasiswa dituntut untuk berperilaku dan berpikir lebih dewasa. Akibatnya, kesulitan tersebut dapat menyebabkan perasaan negatif yang berkembang yang pada gilirannya menyebabkan ketakutan, ketegangan, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi dan yang dapat mengakibatkan penundaan penyelesaian skripsi. (Savira dalam Wardiani, 2020).

Mahasiswa yang melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsinya disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan tindakan penundaan dalam tugas, penundaan tersebut meliputi saat memulai atau menghakhiri tugas akademik, sehingga memiliki konsekuensi yang lebih jauh (Ah. Fahri Munir, Arbin Janu Setiyowati 2024). Penelitian yang dilakukan (Hayani et al. 2022) menyatakan bahwa sebanyak 40 mahasiswa (39,6%) mengalami prokrastinasi tinggi dan sebanyak 61 mahasiswa (60,4%) mengalami prokrastinasi rendah. Penelitian Triyono (2018) menemukan bahwa prokrastinasi akademik mempunyai dampak psikis bagi mahasiswa berupa gangguan emosi negatif seperti kecemasan dan stres. Kecemasan merupakan suatu perasaan takut dan khawatir terhadap suatu keadaan tertentu yang sangat mengancam dan dapat menimbulkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian terhadap masa depan atau ketakutan akan terjadinya sesuatu yang buruk.

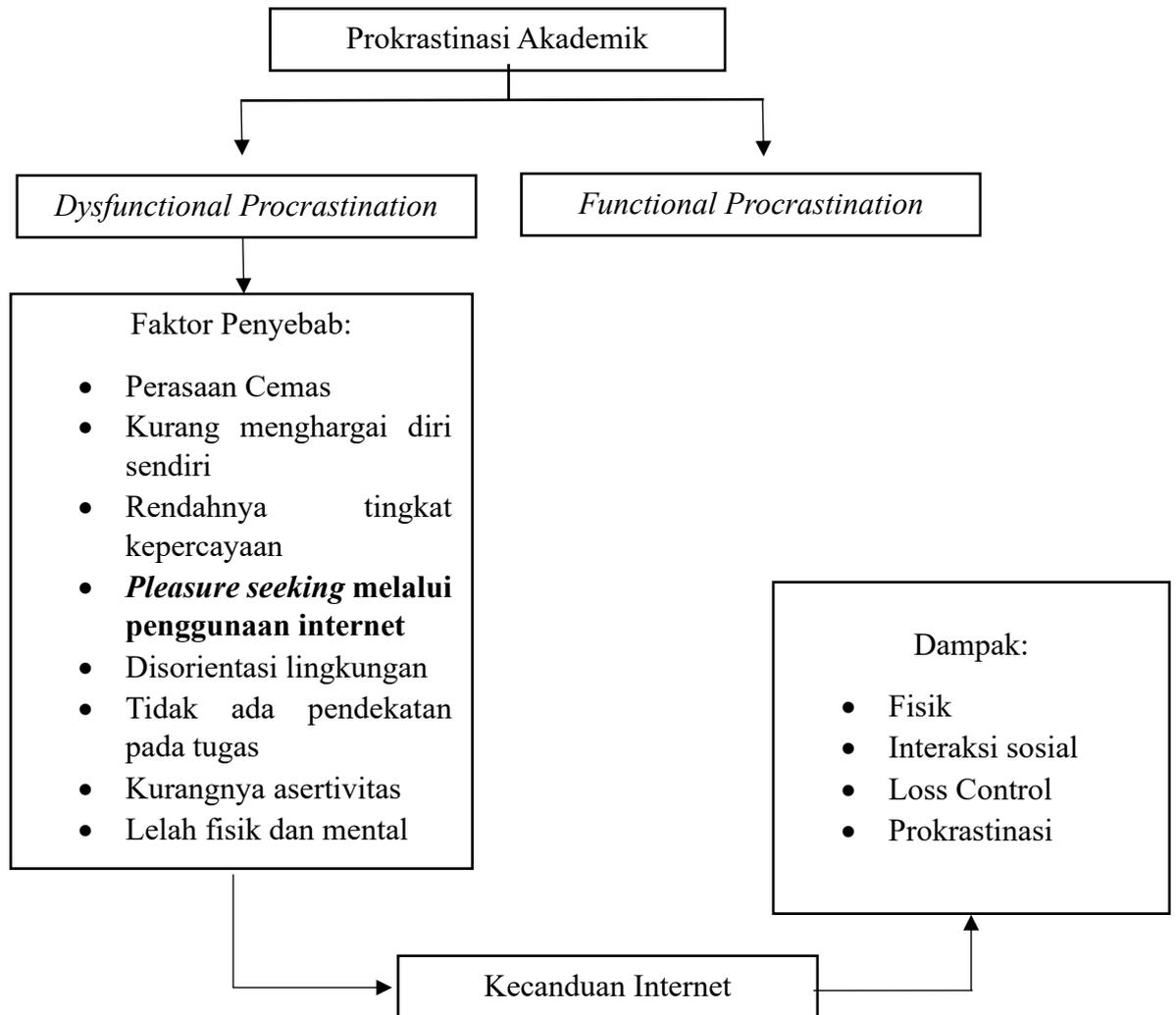
Prokrastinasi dapat terjadi oleh dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu. Faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

salah satunya adalah faktor psikis, seperti tidak mengerti tugas, tidak mengerti materi kuliah, kurangnya motivasi yang menimbulkan rasa malas pada mahasiswa sehingga sulit untuk memulai tugas kuliah. Selain itu, penyebab selanjutnya adalah melakukan hal yang lebih menyenangkan seperti menonton tv, bermain game, dan bermain internet sampai lupa waktu sehingga mengabaikan tugas skripsinya (Fauziah, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian Gultom (2018) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor seperti coping stres, motivasi belajar, bermain game online dan kecanduan internet.

Penelitian yang dilakukan Sitiayu dkk (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan, artinya semakin tinggi tingkat kecanduan internet maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Julyanti dan Aisyah (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik dengan $r = 0,770$, $\rho = 0,000$ berarti $\rho < 0,05$. Hal ini mengartikan, semakin tinggi kecanduan internet maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Kandemir (2014) bahwa kecanduan internet merupakan faktor penyebab dari prokrastinasi akademik.

2.6 Kerangka Konsep

Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual



(Muyana, 2018), (Azhari, 2021), (Nurmala dan Oktariani, 2022)