

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Di kalangan mahasiswa, sikap mengulur-ngulur waktu dalam mengerjakan tugas atau yang biasa disebut sebagai prokrastinasi akademik merupakan masalah yang kerap terjadi. Dalam proses pembelajaran, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai tantangan, termasuk prokrastinasi akademik. Mahasiswa seringkali merasa terbebani oleh tugas juga tanggung jawab mereka sendiri, sehingga hal tersebut dapat memicu terjadinya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik mengacu pada kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan ataupun tugas akademik yang berujung pada penurunan kualitas hasil pembelajaran dan terciptanya tekanan dalam proses pembelajaran. Ferrari dan Tice (dalam Mulyana, 2018) dalam penelitiannya mengungkapkan, kegiatan menunda-nunda atau prokrastinasi dapat diidentifikasi sebagai ketakutan ataupun kecemasan akan kegagalan.

Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang sering terjadi dikalangan mahasiswa di universitas dan diartikan sebagai kecenderungan yang dapat memperlambat penyelesaian tugas akademik (Balkis, 2013). Kebiasaan tersebut seringkali menjadi penghambat pencapaian tujuan akademik dan juga berdampak negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa. Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti tekanan dari lingkungan sosial, ketidakmampuan mengatur waktu dengan baik, kecemasan dalam diri dan kurangnya motivasi belajar. Kebiasaan menunda-nunda tugas akademik ini dapat membuat seseorang merasa tidak produktif, yang pada akhirnya hal tersebut dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kemampuan dalam mengatur waktu. Prokrastinasi kini sudah menjadi topik yang paling banyak diteliti karena efeknya sangat berbahaya bagi populasi umum dan mahasiswa.

Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwasanya prokrastinasi akademik adalah permasalahan yang kerap terjadi dikalangan mahasiswa. Burka & Yuen (dalam Wulan & Abdullah, 2017) memprediksikan di kalangan mahasiswa, prokrastinasi dinilai sebesar 75%, dan 50% siswa melaksanakan prokrastinasi dengan berkala dan menganggap hal itu sebagai permasalahan.

Temuan pengkajian yang dilakukan (Muyana, 2018) terhadap mahasiswa program studi bimbingan dan konseling yang berjumlah 229 mahasiswa, menemukan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa umumnya memperlihatkan kategori yang cukup tinggi. Dari jumlah 229 mahasiswa, terdapat 3 mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori yang tinggi dan 161 mahasiswa termasuk dalam tingkatan prokrastinasi yang sangat tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkatan prokrastinasi yang rendah berjumlah 65 mahasiswa, lalu tidak ditemukan mahasiswa yang mempunyai prokrastinasi pada tingkat yang paling rendah.

Menurut kesimpulan riset (Andhika Mustika Dharma, 2020), tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Dharma Acarya, yaitu sebanyak 30 responden, 3 mahasiswa atau 10%nya berada pada kategori yang tinggi, 18 mahasiswa ataupun 60% nya ada pada kategori yang tinggi, 4 mahasiswa yaitu sekitar 13,3% ada pada kelas menengah, 2 mahasiswa yaitu 6,7% masuk sebagai kategori rendah, dan 3 mahasiswa atau kurang lebih 10%nya berada pada tingkat yang sangat rendah.

Selanjutnya, hasil analisis Purnama dan Muis (2014) menyatakan bahwa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNESA menunjukkan persentase prokrastinasi akademik dalam 3 program studi antara lain prodi Pendidikan Olahraga, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, juga Pendidikan Kepelatihan, dengan jumlah mahasiswa yang diteliti 275 orang. Di sana,

170 mahasiswa (62%) termasuk kedalam sikap prokrastinasi akademik di tingkat menengah dan total 59 siswa (21%) yang masuk dalam tingkat yang tinggi dalam prokrastinasi akademik. Dan 46 mahasiswa lainnya (17%) termasuk dalam subkategori perilaku prokrastinasi akademik pada tingkat rendah.

Berdasarkan hasil wawancara pada (Jumat, 28 April 2023) yang dilakukan kepada 6 orang mahasiswa, 1 diantaranya menjawab tidak melakukan prokrastinasi akademik, sedangkan 5 mahasiswa lainnya mengaku melakukan prokrastinasi akademik. Penyebab mengapa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, diantaranya adalah karena adanya perasaan malas, niat mengerjakan tugas yang belum terkumpul, banyaknya tugas untuk dikerjakan, terlalu asyik bermain sosial media, penggunaan smartphone secara berlebihan, moody, kurang memahami materi atau instruksi pekerjaan yang ditugaskan, menganggap tugas mudah untuk dikerjakan, dan waktu pengumpulan tugas yang masih lama. Selain itu, persepsi mahasiswa tentang tingkat kesulitan tugas yang diberikan, bergantung pada bantuan dari teman, kurangnya referensi untuk tugas yang dikerjakan, preferensi untuk kegiatan di luar kuliah seperti organisasi, tugas yang diberikan tidak menarik, dan jadwal yang padat karena organisasi, maupun pekerjaan lainnya.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan studi awal yang kedua pada (Senin, 06 Mei 2024) yang dilakukan dengan menyebarkan link kuisioner menggunakan *google form* kepada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dengan kriteria mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung berusia 18-25 tahun, dan merupakan pengguna aktif internet (memakai internet lebih dari 5 jam). Terdapat 33 responden yang telah mengisi kuisioner tersebut, dan dari studi awal tersebut, didapatkan data sebanyak lebih dari 50% responden menjawab bahwa responden merupakan seorang prokrastinator atau seseorang yang

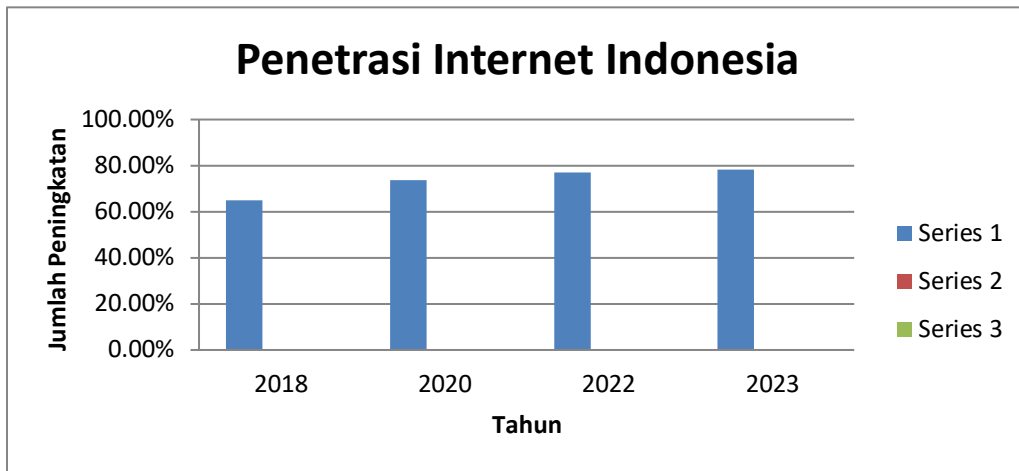
melakukan tindakan prokrastinasi. Hal tersebut terlihat dari jawaban responden mengenai pertanyaan-pertanyaan yang diajukan seperti, responden lebih suka mengerjakan tugas di akhir waktu mendekati deadline, lebih suka melakukan hal-hal lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang deadline pengumpulannya masih lama, merasa bingung harus mulai mengerjakan tugas yang mana terlebih dahulu, malas untuk segera mengerjakan tugas yang rumit, dan merasa lebih efektif mengerjakan tugas diakhir waktu mendekati deadline. Data selanjutnya mempresentasikan perolehan jawaban dari responden sebanyak 60-100% responden menjawab ya bahwa mereka melakukan penggunaan internet bermasalah seperti menggunakan internet lebih dari 5 jam perhari, terlalu lama menggunakan internet membuat responden lupa waktu, responden banyak menghabiskan waktu untuk mengakses internet tanpa tujuan yang jelas, dan menggunakan internet untuk sekedar berbelanja online, bermain game dan bermain media sosial. namun dari 5 pertanyaan tersebut, di dapatkan 1 pertanyaan yang memperoleh hasil sebaliknya, yaitu sekitar 72,7% responden menjawab bahwa mereka lebih banyak berinteraksi dengan seseorang secara langsung daripada berinteraksi daring atau *online*. Untuk data selanjutnya, diperoleh data dari hasil studi awal tersebut sebanyak lebih dari 50% perolehan jawaban dari responden yang menjawab bahwa responden merasa mampu dalam mengontrol waktu untuk menyelesaikan tugas yang diserahkan oleh dosen, dapat merencanakan waktu kapan untuk bersantai dan kapan waktu untuk mengerjakan tugas, mampu mengerjakan tugas secara tepat, merasa mampu untuk dapat memotivasi diri sendiri agar tidak terlena dengan batas waktu pengumpulan tugas yang masih lama, dan merasa dapat memanfaatkan waktu sebaik mungkin.

Ferrari, Johnson, dan McCown (dalam Parastiara & Yoenanto, 2022) mengisyaratkan prokrastinasi sebagai perilaku penghindaran pekerjaan dalam mengurangi rasa cemas sebagai respons biasa pada tugas yang ada karena ketidakinginan untuk menyelesaikan pekerjaan atau rasa takut akan kegagalan. Knaus (dalam Juliawati & Yandri, 2018) berpendapat bahwasanya prokrastinasi akademik terjadi akibat seseorang menghindar dari perasaan tegang yang terkait dengan perasaan tidak suka terhadap kegiatan akademik. Ketika individu tidak menyukai sebuah pekerjaan, ia akan berusaha menghiraukannya dengan melakukan penundaan dalam mengawali atau mengakhiri suatu pekerjaan. Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Parastiara & Yoenanto, 2022) prokrastinasi terjadi ketika individu terlibat dalam kegiatan lain yang tidak bermanfaat atau hal-hal lain yang lebih menggembirakan dan mengakibatkan terhambatnya tugas-tugas, tidak terselesaikannya tugas secara tepat waktu, dan menyebabkan ketidaknyamanan subjektif pada pelakunya. Mahasiswa yang melaksanakan tindakan prokrastinasi akademik, seringkali melakukan tingkah laku yang tidak terorganisir dengan baik karena mereka tidak dapat mengendalikan fokus mereka yang teralihkan pada hal-hal yang lebih menyenangkan.

Dari pernyataan yang sudah tertera, dapat diperoleh kesimpulan mengenai alasan mengapa individu melakukan tindakan prokrastinasi akademik yaitu lantaran mereka memilih melakukan hal lain yang menggembirakan daripada hal lainnya yang dianggapnya sulit ataupun menuntut, seperti tugas. Individu yang memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda tugas, mencoba menemukan cara yang dapat menghibur dan dapat mengurangi ketegangan atau kecemasannya, seperti menjelajahi internet (Anggunani & Purwanto, 2019). Internet adalah sebuah jaringan global yang berisi jutaan jaringan

komputer yang saling berhubungan. Hal ini memungkinkan komunikasi dan transfer data antar pengguna di seluruh dunia. Internet memungkinkan pengguna mengakses berbagai layanan seperti web, email, video, dan lainnya. Internet telah menjadi infrastruktur penting dalam kehidupan modern, memfasilitasi komunikasi, kolaborasi, perdagangan, dan akses terhadap informasi di seluruh dunia.

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) melaporkan bahwasanya di tahun 2024, total *user* Internet di negara Indonesia telah memperoleh 221.563.479 individu dari jumlah total warga Indonesia berjumlah 278.696.200 jiwa di tahun 2023. Berdasarkan hasil survei penetrasi internet Indonesia tahun 2024 yang diunggah oleh APJII, didapatkan data penetrasi Internet Indonesia sebesar 79,5%. Dibandingkan era sebelumnya, jumlah peningkatannya yaitu 1,4%. Hingga tahun 2018, penetrasi internet di Indonesia menggapai 64,8 persen. Setelah itu, 73,7% pada tahun 2020, 77,01% pada tahun 2022, dan 78,19% pada tahun 2023. Dari segi jenis kelamin, penetrasi internet di Indonesia paling tinggi berasal dari laki-laki sebesar 50,7% dan perempuan sebesar 49,1%. Sementara itu, berdasarkan umur, generasi Z (lahir pada tahun 1997-2012) merupakan mayoritas pengguna internet dan menguasai 34,40% pengguna internet di dunia maya. Kemudian disusul oleh generasi milenial (lahir pada tahun 1981-1996) sebanyak 30,62%.



Gambar 1.1 Grafik peningkatan penetrasi internet di Indonesia

Burka dan Yuen (dalam Nurfadilah & Sumaryanti, 2022) menyatakan bahwa Internet telah menjadi alasan terkuat peningkatan perilaku prokrastinasi di tahun-tahun terakhir. Pada saat ini internet telah menjadi sumber informasi untuk kebutuhan akademik mahasiswa. Menurut Macmuroch et al (dalam Yulia Sari et al., 2022), pelajar atau mahasiswa merupakan pengguna internet yang aktif dan tidak dapat dihilangkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Dengan bantuan Internet, mahasiswa dapat mengakses secara mudah teori yang dibutuhkan dalam studinya dan mendapatkan informasi dengan berbagai cara. Namun, seperti halnya teknologi apa pun, Internet selain membuat hidup masyarakat sedikit lebih mudah juga dapat membawa permasalahan, terutama penggunaan Internet yang tidak tepat dapat menimbulkan dampak negatif. Davis (2001) berpendapat bahwasanya seseorang yang tidak bisa mengendalikan pemakaian internetnya akan condong terhadap penggunaan internet yang sangat lama tanpa adanya argumentasi yang konkrit, oleh karena itu mengakibatkan penundaan tugas yang tidak realistis.

Perkembangan dan kemajuan teknologi berdampak pada kemudahan akses internet untuk memenuhi segala kebutuhan individu. Biasanya, seseorang menggunakan internet sebagai cara untuk menghindari atau mengurangi ketidaknyamanan emosional atau masalah yang ada dalam hidup mereka. Namun, penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan dampak buruk dan mengganggu aktivitas sehari-hari seperti pola tidur, urusan pekerjaan, hubungan sosial, atau aktivitas fisik. Diomidious et al., (dalam Anggunani & Purwanto, 2019) mengemukakan bahwasanya pemakaian Internet yang berlebih bisa berdampak negatif terhadap relasi dengan keluarga dan teman, melakukan aktivitas yang tidak produktif, dan mengabaikan tugas rumah tangga serta kewajiban akademis dan profesional. Beard and Wolf (dalam Jatmika, 2020) Penggunaan internet yang dapat menimbulkan hambatan dalam aspek psikologis, sosial, akademis, maupun profesional dalam hidup individu dapat dikatakan dengan *problematic internet use* ataupun penggunaan Internet bermasalah.

Penggunaan internet yang bermasalah atau *problematic internet use (PIU)* merupakan gejala multidimensi yang menghubungkan isyarat-isyarat kognitif maladaptif juga tingkah laku yang mengakibatkan pengaruh negatif pada aspek akademik, sosial, dan juga profesional (Caplan, dalam Young & Abreu, 2011). Penggunaan Internet yang problematis ini merupakan ungkapan yang digunakan untuk menggambarkan pola penggunaan internet yang disebabkan kesulitan dan berdampak negatif pada kehidupan seseorang. Definisi *Problematic internet use (PIU)* dapat berbeda-beda tergantung konteksnya, namun secara umum, kondisi tersebut mengacu pada pola penggunaan Internet yang mengganggu keseimbangan dan kesejahteraan seseorang. Penggunaan internet bermasalah atau *problematic internet use (PIU)* dapat menimbulkan dampak negatif dalam aktivitas individu sehari-hari. Karena sebagian besar

individu cenderung lebih memilih melakukan kegiatan online dibandingkan berinteraksi atau bercengkerama dengan orang lain secara langsung dan melakukan aktivitas di dunia nyata.

Penggunaan internet bermasalah biasanya terjadi apabila jaringan internet dipergunakan sebagai aktivitas sosial dibandingkan kebutuhan yang bersangkutan dengan urusan tugas atau pekerjaan. Martin (1999) berpendapat bahwasanya penggunaan internet bermasalah adalah pemakaian waktu internet yang berlebihan terhadap seseorang dan dilakukan seseorang untuk kebutuhan dirinya sendiri, dan dapat menimbulkan dampak negatif secara fisik ataupun psikologis. Secara fisik, Güzel dkk. (dalam Garvin, 2019), mengemukakan bahwasanya PIU bisa membuat nyeri pada kepala, kaku, nyeri punggung, dan nyeri dibagian leher. Sedangkan secara psikologis banyak peneliti menghubungkan penggunaan internet dan masalah psikis seperti kesepian dan depresi (Chen dan Peng, 2008). Seseorang yang mengalami pemakaian internet yang bermasalah (PIU), menunjukkan beberapa gejala, yaitu mempunyai pola pikir yang cenderung obsesif dalam menggunakan internet dan berkeinginan untuk melakukan segala sesuatu secara *online*, sehingga dapat menyebabkan seseorang kesulitan dalam mengatur waktu penggunaan internet, khususnya para mahasiswa (Caplan, 2010). *Problematic internet use* sangat penting untuk dipelajari lebih lanjut karena hal ini berkaitan dengan masalah kesehatan, perilaku maladaptif ketika menggunakan internet dan permasalahan psikologis juga sosial (Caplan, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurfadilah & Sumaryanti (2022) pada 429 pelajar pengguna aktif internet di kota Bandung, menunjukkan bahwa sekitar 68% orang dalam penelitian tersebut menunjukkan *problematic internet use* yang sedang. Lalu penelitian oleh Chun (2016) terhadap 423 remaja Korea juga menemukan bahwa 44% dari seluruh subjek berisiko mengalami masalah penggunaan internet bermasalah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Agusti & Leonardi (2015) menyimpulkan bahwa tingkatan *problematic internet*

use dikalangan mahasiswa tergolong ada dikelompok sedang, dimana mahasiswa pada penelitian tersebut merupakan remaja akhir dengan usia 18-21 tahun. Lebih lanjut, penelitian tentang *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik yang dilaksanakan Anggunani & Purwanto (2019) pada mahasiswa di Yogyakarta menemukan adanya hubungan yang sangat kuat antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik, yang dimana tingkat *problematic internet use* yang tinggi menyebabkan tingkat prokrastinasi akademik tinggi juga. Hasil dari temuan lainnya juga mengungkapkan bahwasanya penggunaan internet bermasalah memengaruhi prokrastinasi akademik secara positif. Semakin tinggi penggunaan internet bermasalah maka semakin tinggi pula keterlambatan akademiknya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah penggunaan internet yang bermasalah maka semakin rendah juga keterlambatan akademiknya (Nasir & Namira 2021).

Yellowlees & Marks (2007) menemukan bahwasanya setengah dari orang-orang yang mempunyai permasalahan pada penggunaan Internet juga mempunyai permasalahan yang serius pada bidang pekerjaan atau bidang akademik karena banyaknya waktu yang dihabiskan untuk menyusuri internet, itulah sebabnya mereka memutuskan untuk menunda tugas hingga batas waktu terakhir. Pada dasarnya mahasiswa yang melaksanakan tindakan prokrastinasi akademik disebabkan oleh rendahnya regulasi diri atau pengelolaan dalam diri. Rendahnya regulasi diri dapat membuat seseorang tidak bisa dalam mengelola berbagai rangsangan, akibatnya kelemahan tersebut menghalangi seseorang untuk mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi banyaknya rangsangan yang datang seperti tidak sanggup melakukan banyaknya tugas akademik secara tepat dan efisien dapat menyebabkan dampak buruk terhadap nilai akademik (Fitriya & Lukmawati, 2017). Park & Sperling (2012) menyatakan bahwa prokrastinasi terutama disebabkan oleh rendahnya *self regulation* dan terjadinya tingkah laku

penghindaran dari tugas. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) bahwasanya prokrastinasi disebabkan oleh kurangnya regulasi diri.

Regulasi diri atau *self regulation* merupakan keterampilan seseorang dalam merencanakan, mengatur dan mengarahkan dan memantau perilakunya didalam melaksanakan segala aktivitas agar bisa menggapai tujuan. Masril (2016) berpendapat bahwa regulasi diri merupakan usaha seseorang atau kelompok didalam merubah dan mengendalikan perasaan, pikiran, kemauan dengan tindakan yang diinginkan. Sekelompok tindakan yang dapat digunakan secara bebas dalam membimbing, memantau dan mengontrol tindakan individu agar berhasil mencapai tujuannya. *Self regulation* adalah pengendalian perilaku yang dikelola melalui evaluasi diri, pemantauan diri, dan penguatan diri (American Psychological Association, 2015). Menurut Santrock (2005), mahasiswa yang mempunyai regulasi diri menunjukkan ciri-ciri seperti menetapkan tujuan belajar agar memperluas pengetahuan, meningkatkan motivasi dan kemampuan mengelola emosi agar tak mengganggu pelajaran. Selain itu, Zimmerman (dalam Ormrod, 2003) menyampaikan bahwasanya individu dikatakan mempunyai kontrol diri apabila pikirannya dan juga tingkah lakunya ada di bawah kendali dirinya, bukan kendali orang-orang dan lingkungannya.

Regulasi diri mengacu pada dilaksanakannya pengendalian pada diri sendiri, agar tetap ada pada jalan yang lurus, terutama menjaga karakteristik yang telah ditetapkan (Baumeister & Vohs, 2007). Bandura (1991) percaya bahwasanya individu melakukan strategi proaktif dan reaktif sebagai pengatur dan mengatur diri mereka sendiri.. Pada konteks psikologi dan perkembangan manusia, *self regulation* atau regulasi diri merupakan bagian penting dari pengendalian diri dan kemandirian. Hal tersebut mencakup kemampuan dalam mengatur impuls, beradaptasi dengan tuntutan lingkungan, dan mempertahankan fokus pada tujuan yang diharapkan. Regulasi diri erat

kaitannya dengan kemampuan mengendalikan impuls yang mungkin bertentangan dengan nilai atau tujuan yang ingin dicapai. Menurut Park & Sperling (2012) *self regulation* atau regulasi diri mengacu pada cara berpikir, tingkah laku dan emosi yang mengarah pada tercapainya tujuan setiap individu. Regulasi diri dapat berpengaruh terhadap penundaan akademis mahasiswa, yakni makin sering regulasi diri yang dilakukan maka makin sedikit prokrastinas akademik yang dapat terjadi (Wati, 2021).

Hal ini didukung oleh penelitian Wicaksana (2014) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang signifikan antara *self regulation* atau kontrol diri dengan penundaan pada tugas akhir skripsi. Regulasi diri yang tinggi bisa mengurangi perilaku prokrastinasi dalam tugas akhir dan juga sebaliknya. Sebab, pikiran dan perilaku seseorang berada dalam kendalinya sendiri, bukan orang lain atau lingkungannya. Hal ini membuat orang lebih fokus dalam mencapai tujuan pribadinya. Selanjutnya temuan penelitian Muntazhim (2022), terhadap mahasiswa yang menyusun skripsi di FIP UNY angkatan 2017, mengungkapkan bahwasanya ada hubungan yang negatif dan kuat antar regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Kesimpulan penelitian yang diteliti oleh Dwi Kencana Wulan (2016) juga menunjukkan hasil yang sama, yang dimana adanya efek yang kuat antar regulasi diri dan prokrastinasi akademik. Efek yang didapatkan mempunyai sifat yang negatif, hal itu berarti makin tinggi regulasi diri, makin rendah prokrastinasi akademiknya. didapatkan data efektivitas regulasi diri terhadap penundaan akademik sebesar 29,3% dan 70,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Selanjutnya, penelitian oleh Pujiastuti et al. (2020) terhadap siswa kelas XII di SMA Negeri 11 Samarinda memperoleh hasil dari uji regresi linier sederhana yang sudah dilakukan yang menunjukkan bahwasanya ada pengaruh yang negatif antar *self regulation* atau regulasi diri dengan

prokrastinasi akademik yang diartikan makin baik regulasi diri siswa maka perokrastinasi akademik makin rendah, dan begitu pula sebaliknya.

Setelah mencermati beberapa kajian literatur di atas, terlihat jelas bahwa hingga saat ini para peneliti sebelumnya lebih banyak menghubungkan prokrastinasi akademik mahasiswa dengan variabel lain mengenai analisis konsep diri dan prestasi akademik. Mengenai analisis kesenjangan, penelitian tentang topik ini belum banyak peneliti yang melihat secara khusus prevalensi tentang penggunaan internet bermasalah, regulasi diri dan pengaruhnya terhadap prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, perlukan adanya penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh penggunaan internet bermasalah dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Kemudian peneliti juga terkesan untuk meneliti pengaruh dari penggunaan internet bermasalah dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dapat melibatkan identifikasi sejauh mana penggunaan internet bermasalah dan regulasi diri dapat menjadi faktor pemicu atau penentu dari perilaku prokrastinasi. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat “Pengaruh Penggunaan internet bermasalah dan Regulasi diri terhadap Prokrastinasi Akademik mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung”.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh penggunaan internet bermasalah terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Sunnan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Sunnan Gunung Djati Bandung?

3. Apakah terdapat pengaruh penggunaan internet bermasalah dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Sunnan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut maka tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh penggunaan internet bermasalah terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui pengaruh penggunaan internet bermasalah dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini akan dapat berperan dan ikut serta dalam pengembangan ilmu psikologi dan teknologi informasi, terkhusus pada bidang psikologi pendidikan, psikologi klinis, psikologi sosial dan psikologi perkembangan dengan topik pengaruh penggunaan internet bermasalah dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Kegunaan Praktis

Peneliti berharap penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran kepada semua orang tentang bahaya dari penggunaan internet yang berlebihan dan dampak dari penggunaan internet bermasalah, serta dapat memotivasi mahasiswa agar dapat meregulasi dirinya agar bijak dalam mengelola penggunaan internet dan mendorong kebiasaan belajar yang lebih produktif agar tidak

ada lagi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, peneliti juga mengharapkan penelitian ini dapat mengedukasi para mahasiswa tentang bagaimana penggunaan internet bermasalah yang dialami oleh mahasiswa dapat memengaruhi kinerja akademik mereka dan menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi akademik. Dan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik yang serupa, peneliti harap dapat menyempurnakan kelemahan-kelemahan yang ada didalam penelitian ini. Disarankan juga untuk dapat perkembangan penelitian dengan menggunakan metode yang beda untuk mengetahui lebih dalam dampak permasalahan penggunaan internet bermasalah dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

