

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sekelompok individu yang berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, sehingga lebih mandiri dalam proses berpikir dan dalam melakukan suatu tindakan (Mudawaroch, 2020). Pada umumnya, mahasiswa akan merasakan bahwa kegiatan akademik di perguruan tinggi berbeda dengan kegiatan akademik selama di Sekolah Menengah Atas. Selama melaksanakan kegiatan akademik di perguruan tinggi, mahasiswa harus dapat menjadi individu yang mandiri (Purnama & Muis, 2014). Selain itu, mahasiswa dituntut untuk mencapai prestasi setinggi mungkin, prestasi tersebut salah satunya dapat berupa nilai indeks prestasi semester atau indeks prestasi kumulatif. Mahasiswa yang tidak berhasil mengikuti dan menyelesaikan kegiatan perkuliahan dalam rentang waktu yang ditentukan oleh perguruan tinggi, akan menerima konsekuensi berupa *drop out* (Oematan, 2013). Cara belajar yang baik dapat menentukan keberhasilan individu selama kegiatan akademik di perguruan tinggi (Gie dalam Fauziah, 2015). Namun terkadang mahasiswa mendapatkan permasalahan selama berjalannya kegiatan akademik, kesulitan tersebut dapat berupa kesulitan dalam melakukan manajemen waktu, rasa malas yang timbul, dan kurangnya pemahaman terkait pelajaran yang diberikan. Hal ini menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik atau perilaku menunda untuk mengerjakan pekerjaan akademik (Fauziah, 2015).

Perilaku menunda pekerjaan atau prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang sengaja dilakukan untuk menunda suatu pekerjaan yang ingin dikerjakan, perilaku tersebut merupakan perilaku yang tidak rasional (Steel, 2007). Perilaku prokrastinasi dikatakan tidak rasional karena individu terlalu meremehkan waktu untuk menyelesaikan tugas, meremehkan motivasi yang diberikan untuk menyelesaikan tugas, percaya untuk berhasil menyelesaikan tugas dibutuhkan suasana hati yang tepat (Balkis dkk., 2012). Menurut Burka dan Yuen (dalam Rananto & Hidayati, 2017), prokrastinasi dapat terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia dan pekerjaannya sebagai pekerja atau pelajar. Prokrastinasi biasa

dilakukan oleh individu secara umum, namun perilaku tersebut cenderung banyak dilakukan oleh mahasiswa (Steel, 2007). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Purnama dan Muis (2014) terhadap 275 mahasiswa di Universitas Negeri Surabaya, sebanyak 46 mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi yang rendah, sebanyak 170 mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi yang sedang, dan sebanyak 59 mahasiswa melakukan prokrastinasi yang tinggi.

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Babadoğan, 2010), terdapat beberapa bentuk perilaku menunda tugas-tugas akademik, yaitu: mengumpulkan tugas berdekatan dengan waktu *deadline*, belajar untuk ujian saat mendekati waktu ujian tiba, dan mengerjakan tugas akademik mendekati waktu pengumpulan tugas. Individu yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi akan mempersiapkan diri untuk ujian dengan belajar pada malam sebelumnya, namun individu yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah akan mempersiapkan diri untuk ujian dengan belajar dari sebulan sebelumnya atau setiap harinya individu tersebut belajar sebagai persiapan untuk ujian yang akan datang (Balkis dkk., 2012).

Perilaku prokrastinasi merupakan hal yang biasa terjadi pada individu, namun individu yang sering mengerjakan pekerjaan akademik pada waktu *deadline* memiliki konsekuensi yang sangat serius terhadap prokrastinasi akademik (Chu & Choi, 2005; Babadoğan, 2010). Konsekuensi dari perilaku prokrastinasi akademik, yaitu dapat menyebabkan terbuangnya waktu, membuat hasil pekerjaan menjadi tidak memuaskan, dan dapat meningkatkan stres pada individu (Chu & Choi, 2005). Individu yang melakukan perilaku prokrastinasi akan berdampak konsekuensi negatif pada dirinya seperti kecemasan, depresi, rasa malu dan rasa menyalahkan diri sebab pekerjaan yang dikerjakan tidak dapat diselesaikan dengan maksimal (Balkis, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2015) dan Suhadianto & Pratitis (2020), terdapat beberapa faktor yang membuat individu melakukan prokrastinasi akademik, faktor tersebut di antaranya adalah bermain *game*, bermain *gadget*, dan menonton film. Hal tersebut disebabkan oleh munculnya rasa yang lebih menyenangkan dalam bermain *game*, bermain *gadget*, dan menonton film

dibandingkan dengan mengerjakan pekerjaan akademik, sehingga muncul rasa malas yang menyebabkan individu melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Aktivitas bermain *game*, menggunakan *gadget*, dan menonton film membutuhkan koneksi layanan internet agar dapat diakses. Namun internet yang digunakan secara tidak terkontrol dapat menimbulkan adiksi pada individu dan berdampak pada masalah kesehatan (Griffiths, 1999).

Internet tidak dapat dipisahkan dari kehidupan masyarakat *modern*, internet merupakan media yang sering digunakan sebagai sarana komunikasi, sosialisasi, dan pendidikan (Kaess dkk., 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kementerian Komunikasi dan Informatika (KEMKOMINFO) dan UNICEF terhadap 400 remaja usia 10-19 tahun yang terdiri dari seluruh wilayah kota dan desa di Indonesia. Diketahui bahwa sebanyak 80% remaja khususnya yang berada di wilayah Jakarta, Banten, dan Yogyakarta menggunakan internet dalam kehidupan sehari-harinya. Penggunaan internet yang biasanya digunakan oleh remaja dapat seperti untuk mencari informasi, penggunaan untuk media sosial, konten hiburan, dan terkadang tak sedikit dari remaja terpapar oleh konten pornografi secara disengaja maupun tidak disengaja (Kominfo, 2014). Internet dapat mempermudah kehidupan sehari-hari, namun internet dapat memberikan dampak negatif apabila internet digunakan secara tidak terkendali (Kurniasanti dkk., 2019).

Pandemi COVID-19 membuat tingkat pengguna internet meningkat. Hal tersebut disebabkan oleh kebijakan pemerintah yang menerapkan *physical distancing* yang membuat setiap kegiatan yang menimbulkan kerumunan menjadi dilarang. Sehingga pemerintah mengimbau untuk melakukan kegiatan *work from home* (WFH) bagi pekerja dan pembelajaran jarak jauh (PJJ) bagi pelajar untuk menekan tingkat persebaran COVID-19 di masyarakat. Hal tersebut menyebabkan internet menjadi media yang sering digunakan dalam sehari-hari untuk bekerja, belajar, dan berkomunikasi (Siste dkk., 2020).

Berdasarkan data yang didapatkan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020 tingkat individu yang menggunakan internet di Indonesia mencapai 196,7 juta atau 73,7% dari populasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sebanyak 8,9% atau 25,5 juta pengguna dibandingkan

tahun sebelumnya (APJI, 2020). Namun persebaran internet di Indonesia lebih lambat dibandingkan dengan negara berkembang lainnya (Kurniasanti dkk., 2019). Persebaran internet yang lambat disebabkan oleh keadaan geografis Indonesia yang terdiri dari banyak barisan pegunungan dan infrastruktur yang terbatas. Meskipun seperti itu, hal tersebut membuat pemerintah menjadi semakin tertantang untuk melakukan pemerataan pengguna internet di Indonesia, sehingga internet dapat diakses oleh masyarakat yang tinggal di desa-desa terpencil. Berdasarkan data persebaran internet di Indonesia, pulau Jawa merupakan wilayah dengan pengguna internet terbanyak, kemudian dilanjutkan dengan pulau Sumatera, Sulawesi, Maluku, Papua, Kalimantan, Bali, dan Nusa Tenggara (Haryanto, 2020).

Berdasarkan penelitian kecanduan internet yang dilakukan oleh Gultom, dkk. (2018) sebelum pandemi terhadap 158 mahasiswa, sebanyak 122 mahasiswa mengalami adiksi internet tingkat rendah, 31 mahasiswa mengalami adiksi internet tingkat sedang, dan 5 mahasiswa mengalami adiksi internet tingkat tinggi. Kerentanan kecanduan internet sebelum pandemi diperparah dengan situasi pandemi yang mengharuskan individu untuk beraktivitas secara *online* seperti perkuliahan jarak jauh. Terbatasnya interaksi sosial di masyarakat juga membuat berbagai kegiatan dilakukan secara *online*. Peningkatan pengguna internet pada saat pandemi COVID-19 berpengaruh terhadap tingkat kecanduan internet pada individu. Berdasarkan data survei yang dilakukan oleh Kurniasanti (dalam Dwianto, 2020), diketahui bahwa terdapat peningkatan kecanduan internet pada remaja, yaitu sebanyak 19,3% dengan durasi penggunaan internet pada individu rata-rata selama 11,6 jam per hari.

Kemudian berdasarkan penelitian kecanduan internet yang dilakukan oleh Siste, dkk. (2020) terhadap individu dewasa muda yang berusia 20-40 tahun dan berasal dari 34 provinsi dari 7 pulau di Indonesia, yaitu: pulau Jawa, pulau Sumatera, pulau Kalimantan, pulau Sulawesi, pulau Nusa Tenggara, pulau Papua, dan pulau Maluku. Diketahui bahwa pandemi membuat durasi penggunaan internet pada dewasa muda menjadi meningkat, sehingga hal tersebut menyebabkan sebanyak 14.4% individu dewasa muda di Indonesia mengalami kecanduan internet. Meningkatnya jumlah individu yang mengalami kecanduan internet disebabkan oleh semakin berkurangnya kegiatan tatap muka secara langsung.

Kegiatan masyarakat selama pandemi COVID-19 umumnya dilakukan di rumah sehingga membuat individu menggunakan internet untuk hampir semua aspek kegiatan sehari-hari. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa terdapat peningkatan durasi penggunaan internet yang signifikan. Selain itu, berkurangnya kegiatan tatap muka secara langsung membuat individu melakukan komunikasi dengan individu lainnya via *chatting* di sosial media. Individu yang sudah merasa jenuh beraktivitas di rumah saat pandemi, ada juga yang melakukan kegiatan seperti belanja *online* dan bermain *games* sebagai pelarian dari kejenuhan. Kemudian berdasarkan hal tersebut, walaupun persebaran internet di Indonesia berjalan dengan lambat dan belum merata, namun setiap wilayah yang memiliki akses internet memiliki individu yang berpotensi mengalami kecanduan internet.

Internet merupakan teknologi yang semakin berkembang dan semakin banyak digunakan oleh masyarakat, sehingga sulit untuk mengetahui dan mendiagnosis individu yang kecanduan internet. Seseorang yang mengalami kecanduan terhadap internet akan merasa dirinya tidak dapat mengendalikan dorongan untuk berhenti menggunakan internet, selalu terbawa ke dalam kesenangan penggunaan internet, dan tetap menggunakan internet walaupun terdapat masalah yang ditimbulkan dari internet (Young, 2004). Kecanduan internet dapat berkembang menjadi gangguan klinis yang terkadang membutuhkan penyembuhan (Young & Abreu, 2011). Oleh karena itu untuk dapat mengetahui dan mendiagnosis individu yang kecanduan internet, dibutuhkan alat ukur diagnostik yang akurat. Sehingga individu yang kecanduan internet dapat segera ditangani (Kurniasanti dkk., 2019). Adiksi terhadap internet masih menjadi perdebatan bagi Asosiasi Psikologi Amerika (*The American Psychological Association*) untuk dijadikan sebuah gangguan klinis, hal tersebut membuat kriteria diagnostik adiksi internet belum tercantum ke dalam DSM-5 (Flisher, 2010; Kurniasanti dkk., 2019). Walaupun banyak terdapat potensi kecanduan dari menggunakan internet, kriteria diagnostik gangguan bermain internet (*internet gaming disorder*) telah dicantumkan ke dalam DSM-5 dengan syarat studi lebih lanjut (Kurniasanti dkk., 2019).

Young, dkk. (1999) membagi kecanduan internet menjadi 5 sub tipe, yaitu: (1) *cybersexual addiction* merupakan dorongan penggunaan internet yang berlebih

untuk membuka situs-situs yang berisi pornografi, menggunakan internet untuk *cybersex* (aktivitas seksual), dan *cyberporn* (kejahatan pornografi). (2) *Cyber-relationship addiction* merupakan penggunaan internet untuk menjalin hubungan *online* secara berlebihan. (3) *Net compulsions* merupakan penggunaan internet yang berlebihan untuk aktivitas perjudian *online*, dan belanja/berdagang *online*. (4) *Information overload* merupakan penggunaan internet yang berlebih untuk menelusuri situs-situs informasi. (5) *Computer addiction* merupakan penggunaan internet yang berlebih untuk bermain *games*.

Kecanduan internet memiliki konsekuensi negatif yang berdampak pada kehidupan individu, konsekuensi negatif tersebut diantaranya berdampak pada aspek psikologis, kesehatan fisik, fungsi kognitif, hubungan interpersonal, dan fungsi sosial. Namun konsekuensi negatif terbesar cenderung terjadi pada hubungan keluarga dan kehidupan sosial (Murali & George, 2007). Dampak kecanduan internet bagi psikologis individu antara lain: dapat menyebabkan depresi, kesepian, emosi yang tidak stabil dan gangguan kecemasan. Dampak kecanduan internet bagi kesehatan fisik individu, diantaranya: dapat meningkatkan risiko trombosis vena dalam (pembekuan darah), emboli paru (penyumbatan darah pada paru-paru), obesitas, dan komplikasi. Selain itu apabila individu menggunakan internet pada malam hari maka akan berdampak kelelahan akibat kurangnya jam tidur (Flisher, 2010). Hal tersebut didukung oleh penelitian Kubey, dkk. (dalam Leung & Lee, 2012) mengungkapkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan saat waktu luang salah satunya penggunaan internet untuk komunikasi via *chatting*, dapat berdampak pada kinerja akademik individu. Penggunaan internet pada media komunikasi (*chatting*) akan sangat membantu kebutuhan individu yang kesepian. Namun hasilnya banyak individu yang tetap berkomunikasi hingga larut malam, sehingga keesokan harinya individu akan merasa lelah karena kurangnya istirahat. Hal tersebut dapat mempengaruhi kinerja akademik individu.

Kemudian dampak kecanduan internet bagi hubungan interpersonal individu dapat menyebabkan menurunnya keterampilan komunikasi, terganggunya komunikasi dengan keluarga, kesulitan bekerja dalam kelompok dan mengecilnya ukuran lingkaran pertemanan (Clark dkk., 2004; Young & Abreu, 2011). Kemudian menurut Scherer (dalam Murali & George, 2007), dampak kognitif dari kecanduan

internet dapat menyebabkan menurunnya kinerja akademis di sekolah dan perguruan tinggi. Dampak kecanduan internet bagi kehidupan sosial individu adalah pengabaian terhadap keluarga, hubungan yang renggang pada keluarga dan teman dekat, berkurangnya aktivitas sosial yang dilakukan, dan berkurangnya minat (Murali & George, 2007; Young & Abreu, 2011). Konsekuensi negatif dari kecanduan internet tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Dewi dan Trikusumaadi (2016), bahwa mahasiswa yang mengalami kecanduan internet mengalami interaksi sosial yang buruk, kecemasan komunikasi, dan kurangnya keterampilan untuk berkomunikasi sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki karakter kerja sama yang rendah akan berdampak dalam mengerjakan tugas akademiknya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Kurniawan (2017), menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka semakin tinggi juga tingkat perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian lainnya yang dilakukan Gultom, dkk. (2018), menunjukkan adanya korelasi positif antara adiksi internet dengan frekuensi prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat adiksi internet maka semakin tinggi juga frekuensi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang dituntut untuk menjadi individu yang mandiri selama berjalannya kegiatan akademik terkadang memiliki kendala. Rasa malas untuk mengerjakan tugas yang ditimbulkan dari bermain *game*, bermain *gadget*, dan menonton film membuat mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi (Purnama & Muis, 2014; Fauziah, 2015). Kemudian pandemi COVID-19 membuat kegiatan pembelajaran jarak jauh yang menggunakan internet sebagai sarana pendukungnya juga dapat berdampak negatif pada minat akademik dan kinerja pelajar. Apabila individu tidak memiliki motivasi untuk menjadi produktif maka akan menyebabkan kemalasan, kehilangan minat belajar, dan prestasi akademik yang buruk (Onyema dkk., 2020).

Selain itu, pembelajaran jarak jauh juga berdampak pada kegiatan mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa menjadi menghentikan penelitian dan magang yang sedang dikerjakan. Hal tersebut dapat berdampak buruk pada studi mereka seperti menunda waktu untuk lulus, dan merusak kemampuan untuk bersaing di

dunia kerja, sehingga dapat memicu munculnya rasa cemas pada mahasiswa (Zhai & Du, 2020). Kemudian pembelajaran jarak jauh membuat individu tidak dapat berkomunikasi tatap muka secara langsung dengan individu lainnya. Sehingga individu menjadi lebih sering berhadapan dengan internet untuk melakukan komunikasi via *chatting*. Selain itu individu yang merasa jenuh dengan kegiatan di rumah saat pandemi, melakukan kegiatan seperti belanja *online* dan bermain *games* sebagai pelarian dari kejenuhan (Siste dkk., 2020).

Menurut pandangan Islam waktu merupakan salah satu nikmat yang sangat berharga yang telah Allah SWT berikan, sehingga sudah seharusnya waktu digunakan dengan bijak (Fahmi dalam Sabri, 2012). Allah SWT berfirman dalam surat Al-Asr:

وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ۖ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝

Artinya: “Demi masa, sungguh manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran”. (Q.S Al-Asr (103):1-3).

Firman Allah SWT pada surat Al-Asr memerintahkan umat Islam untuk menggunakan waktu untuk hal-hal yang bermanfaat, sehingga individu tersebut tidak termasuk ke dalam kelompok orang-orang yang merugi (Kemenag RI, 2010). Namun tidak sedikit orang-orang yang tidak menyadari pada nikmat waktu yang telah diberikan oleh Allah SWT. Waktu akan terus berjalan, kesehatan yang dimiliki tidak akan kekal, dan waktu luang yang dimiliki tidak akan selamanya luang (Murniyetti, 2016). Hal tersebut diperkuat oleh sabda Rasulullah SAW:

إِغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَ صِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَ غِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَ فَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَ حَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Artinya: “Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, (4) masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, hidupmu sebelum datang matimu”. (H.R Al-Hakim).

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa adanya hubungan dari kecanduan/adiksi internet terhadap perilaku prokrastinasi

akademik. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh kecanduan internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran jarak jauh. Apabila hal tersebut semakin sering terjadi maka akan menimbulkan kecanduan internet yang akan berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi para pembaca dalam menghadapi fenomena kecanduan internet dan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

1.2 Pertanyaan Penelitian

1. Apakah terdapat pengaruh adiksi internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa selama pandemi COVID-19?
2. Bagaimana pengaruh adiksi internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 menurut tinjauan Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh dari adiksi internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa selama pandemi COVID-19.
2. Mengetahui pengaruh dari adiksi internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 menurut tinjauan Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tambahan untuk penelitian terkait fenomena adiksi internet dan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa saat pandemi COVID-19.
2. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya ilmu psikologi klinis, pendidikan, dan sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca terkait adiksi internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

2. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi mahasiswa dalam menghadapi fenomena kecanduan internet.
3. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan landasan bagi dunia pendidikan dalam melakukan upaya untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
4. Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi praktisi kesehatan dalam melakukan program intervensi pencegahan adiksi internet dan prokrastinasi akademik.

1.5 Kerangka Berpikir

