

## Hubungan Stres Akademik dan Kecanduan Internet dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

Satry Debby Hastina Suklis<sup>1</sup>, Zadrian Ardi<sup>2</sup>

\*Corresponding author, e-mail: [satridebi@gmail.com](mailto:satridebi@gmail.com) dan [zadrian@fip.unp.ac.id](mailto:zadrian@fip.unp.ac.id)

### Abstract

Sebagai mahasiswa harus memenuhi tanggung jawab dan kewajibannya dalam aktivitas perkuliahan seperti mengerjakan tugas-tugas akademik. Banyaknya tugas-tugas yang diberikan akan mendorong mahasiswa menjadi malas dan enggan untuk membuat tugas sehingga menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh rasa stres yang dialami mahasiswa karena tuntutan tugas yang diberikan. Selain itu prokrastinasi juga dapat dipengaruhi oleh adanya kecanduan internet pada mahasiswa. Mahasiswa lebih banyak memilih untuk bermain internet dari pada membuat tugasnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan stress akademik dan kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Jenis penelitian adalah kuantitatif deskriptif dengan menggunakan analisis regresi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 1,441 mahasiswa dengan sampel 313 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket stres akademik, angket kecanduan internet dan angket prokrastinasi akademik. Data diolah menggunakan teknik analisis presentase dan untuk menguji hubungan melalui program statistik *SPSS for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dan kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya bahwa semakin tinggi stres akademik dan kecanduan internet pada mahasiswa maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik .

**Keywords:** Stres Akademik, Kecanduan Internet, Prokrastinasi Akademik

### Introduction

Mahasiswa merupakan pelajar yang menimba ilmu pengetahuan di perguruan tinggi, dimana pada tingkat ini mereka dianggap memiliki kematangan fisik dan perkembangan pemikiran yang luas dalam menjalin kehidupannya. Banyak tuntutan tanggung jawab dari kewajiban yang harus dihadapi dan dijalani oleh mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan seperti kewajiban dalam mengerjakan tugas-tugas akademik (Bakri, 2021). Pada kenyataannya, mahasiswa sering kali menghadapi tugas-tugasnya yang tak pernah habisnya, sehingga muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya. Rasa enggan dan malas tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialaminya dan mendorongnya untuk menghindari atau menunda tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Gejala dari perilaku tersebut bisa dikatakan sebagai prokrastinasi (Saman, 2017).

Azar (2013) menyatakan prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan, tetapi melakukan aktivitas lain yang tidak berguna. Ferrari, Joseph, Johnson & McCown (1998) menyatakan

\*Corresponding author, e-mail: [satidebi@gmail.com](mailto:satidebi@gmail.com) dan [zadrian@fip.unp.ac.id](mailto:zadrian@fip.unp.ac.id)



bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berasal dari dalam diri yang membentuk mahasiswa menjadi prokrastinasi akademik saat mahasiswa mendapatkan tugas-tugas yang tidak sesuai dengan kemampuan mereka sehingga membuat mahasiswa mengalami stres. Menurut Purwati & Amalia (2018) stres akademik yang dialami oleh mahasiswa bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti, tekanan untuk memasuki semester selanjutnya, lama belajar, tuntutan tugas yang banyak, persaingan, kegagalan serta hubungan yang kurang baik dengan teman, dosen atau anggota keluarga.

Ferrari, Joseph, Johnson & McCown (1998) menyatakan banyak mahasiswa yang memilih menunda mengerjakan tugasnya karena adanya faktor dari luar yang mempengaruhi seperti kondisi lingkungan yang dimana mahasiswa memiliki pengawasan rendah dari orang tuanya sehingga saat sedang mengalami banyak tuntutan tugas mahasiswa menghabiskan waktunya untuk mengakses internet. Pemanfaatan internet telah terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa untuk keperluan belajar dan sosial. Internet juga menjadi alat dalam kehidupan sehari-hari yang tak tergantikan bagi mahasiswa. Namun teknologi ini juga menimbulkan masalah bagi penggunaannya, khususnya pelajar. Banyak dari pengguna akan mengalami masalah kecanduan internet (Alizamar, dkk, 2018). Fitri, dkk (2018) menyatakan kecanduan internet didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk mengontrol penggunaan internet, yang mengakibatkan gangguan fungsional dalam kehidupan sehari-hari. Kecanduan yang dimaksud adalah kecanduan game online, kecanduan *cybersex*, kecanduan jejaring sosial online.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Setiawan (2015) mengenai stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi, mendapatkan hasil adanya hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hayani, dkk (2022) mengenai kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala, mendapatkan hasil penelitian yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan fenomena yang penulis temukan adanya dari mahasiswa FIP UNP yang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas di perkuliahan. Adanya mahasiswa yang membuat tugas 1 jam sebelum perkuliahan dimulai. Ada juga mahasiswa juga lebih mendahulukan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan perkuliahan. Kegiatan lain yang dilakukan oleh mahasiswa itu sendiri seperti mengakses internet dengan membuka media sosial tanpa memikirkan waktu, mereka hanya menghabiskan waktunya untuk mengakses internet dan lupa akan tugas dan tanggung jawab yang diberikan, seperti tugas-tugas kuliah yang akan menumpuk dan akhirnya menyebabkan mahasiswa menjadi stres karena banyaknya tugas yang akan dikerjakan, dikarenakan mereka selalu menunda-nunda tugasnya sehingga menjadi menumpuk.

## Method

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif dengan menggunakan analisis regresi. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 1,441 mahasiswa dengan sampel 313 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Data penelitian ini menggunakan angket stres akademik, angket kecanduan internet dan angket prokrastinasi akademik. Data diolah menggunakan teknik analisis presentase dan untuk menguji hubungan melalui program statistik *SPSS for windows*.

## Results and Discussion

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data digambarkan sub variabel stres akademik sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Stres Akademik**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	$\geq 74$	0	0%
Tinggi	60 - 73	93	30%
Sedang	46 - 59	181	58%
Rendah	32 - 45	39	12%
Sangat Rendah	$\leq 31$	0	0%
		313	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diungkapkan bahwa secara rata-rata stres akademik tergolong pada kategori sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari deskripsi data yang mengungkapkan bahwa sebanyak 0 mahasiswa (0%) berada pada kategori sangat tinggi, pada kategori tinggi terdapat 93 mahasiswa dengan persentase (30%), selanjutnya pada kategori sedang terdapat 181 mahasiswa dengan persentase (58%), kategori rendah terdapat 39 mahasiswa dengan persentase (12%), dan kategori sangat rendah 0 mahasiswa dengan persentase (0%). Jadi dapat disimpulkan bahwa stres akademik pada mahasiswa FIP UNP berada pada kategori sedang.

Selanjutnya berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data variabel kecanduan internet sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecanduan Internet**

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	$\geq 73$	9	3%
Tinggi	59 - 72	170	54%
Sedang	45-58	124	40%
Rendah	31 - 44	10	3%
Sangat Rendah	$\leq 30$	0	0%
		313	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diungkapkan bahwa terdapat sebanyak 9 mahasiswa dengan persentase (3%) berada pada kategori sangat tinggi, pada kategori tinggi terdapat sebanyak 170 mahasiswa dengan persentase (54%), selanjutnya pada kategori sedang terdapat sebanyak 124 mahasiswa dengan persentase (40%), kategori rendah sebanyak 10 mahasiswa dengan persentase (3%) dan kategori sangat rendah 0 mahasiswa dengan persentase (0%).

Selanjutnya berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data variabel prokrastinasi akademik sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik**

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	$\geq 73$	0	0%
Tinggi	59 - 72	107	34%
Sedang	45-58	171	55%
Rendah	31 - 44	35	11%
Sangat Rendah	$\leq 30$	0	0%
		313	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diungkapkan bahwa terdapat sebanyak 0 mahasiswa dengan persentase (0%) berada pada kategori sangat tinggi, pada kategori tinggi terdapat sebanyak 107 mahasiswa dengan persentase (34%), selanjutnya pada kategori sedang terdapat 171 mahasiswa dengan persentase (55%), kategori rendah terdapat sebanyak 35 mahasiswa dengan persentase (11%) dan kategori sangat rendah sebanyak 0 mahasiswa dengan persentase (0%).

Selanjutnya untuk melihat hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik dapat dilihat table berikut ini:

**Tabel 3. Hasil Uji Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik**

Variabel	R	Sig. (2-tailed)
$X_1 - Y$	0,373	0,000

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa nilai r sebesar 0,373 yang menunjukkan bahwa hubungan pada variabel ini lemah dan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik, yang artinya  $H_a$  diterima.

Selanjutnya, nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  ( $\alpha$ ). Nilai tersebut menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik.

Selanjutnya untuk melihat hubungan kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik dapat dilihat tabel berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Kecanduan Internet dengan Prokrastinasi Akademik**

Variabel	R	Sig. (2-tailed)
$X_2 - Y$	0,344	0,000

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa nilai r sebesar 0,344 yang menunjukkan bahwa hubungan pada variabel ini lemah dan terdapat hubungan yang positif dan signifikansi antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik, yang artinya  $H_a$  diterima.

Selanjutnya, nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  ( $\alpha$ ). Nilai tersebut menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara kecanduan internet terhadap prokrastinasi akademik.

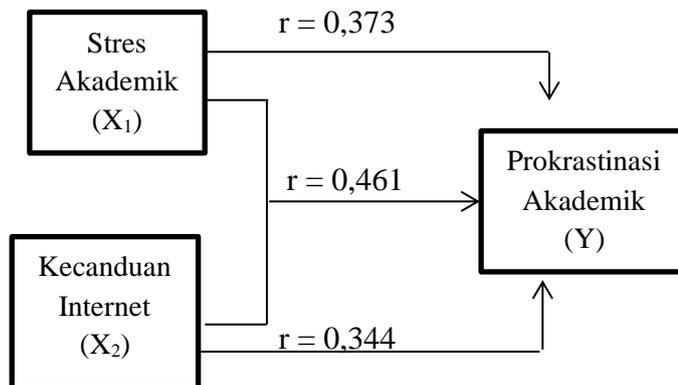
Selanjutnya untuk melihat hubungan stres akademik dan kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik dapat dilihat tabel berikut ini:

**Tabel 5. Hasil Uji Stres Akademik dan Kecanduan Internet dengan Prokrastinasi Akademik**

Variabel	R	Sig. (2-tailed)
$X_1, X_2 - Y$	0,461	0,000

Dari tabel 5 dapat dilihat bahwa nilai  $r$  sebesar 0,461 yang menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dan kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Nilai probabilitas (Sig. F Change) sebesar  $0,000 < 0,05$  ( $\alpha$ ). Hal ini bermakna bahwa stres akademik dan kecanduan internet memiliki hubungan yang cukup kuat dan terdapat hubungan yang positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik.

### Hubungan Stres Akademik dan Kecanduan Internet dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa



Gambar di atas menunjukkan hubungan stres akademik dan kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik. Variabel stres akademik berhubungan secara positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik dengan korelasi ( $r$ ) 0,373. Variable kecanduan internet juga berhubungan secara positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik dengan korelasi ( $r$ ) 0,344. Secara bersama-sama kedua variable berhubungan secara positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik dengan korelasi ( $r$ ) 0,461.

Berdasarkan paparan tersebut dapat dimaknai bahwa tinggi rendahnya prokrastinasi ditentukan oleh tinggi rendahnya masing-masing variabel stres akademik dan kecanduan internet. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi stres akademik dan kecanduan internet maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa FIP UNP. Sebaliknya semakin rendah stres akademik dan kecanduan internet maka semakin rendah juga prokrastinasi akademik pada mahasiswa FIP UNP.

### Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Menurut Prayitno & Amti (2004) bimbingan dan konseling merupakan pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma yang berlaku. Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen penting pendidikan, tujuannya

adalah untuk membantu perkembangan potensi diri mahasiswa seoptimal mungkin (Zarniati, Alizamar, & Zikra, 2014). Adapun implikasi layanan BK diantaranya sebagai berikut:

#### 1. Layanan Informasi

Layanan informasi yaitu layanan yang menjadikan siswa atau pihak lain yang memberikan pengaruh besar terhadap siswa/mahasiswa (terutama orangtua) memperoleh informasi mengenai siswa/mahasiswa. Informasi yang diperoleh kemudian diolah dan digunakan oleh individu untuk kepentingan hidup dan perkembangannya (Prayitno dan Amti, 2004). Menurut Fitri, ifdil & Neviyarni (2016) layanan informasi dapat diberikan kepada siswa untuk mengontrol bagaimana stres akademik, kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, serta layanan informasi juga berguna untuk bahan pertimbangan keputusan bagi mahasiswa. Salah satu layanan bimbingan dan konseling bertujuan memberikan pemahaman yaitu layanan informasi (Firman, Sugiarto & Neviyarni, 2021). Untuk menjalani kehidupan sehari-hari individu membutuhkan informasi yang akan berguna untuk perencanaan hidupnya untuk masa sekarang dan masa depan (Nitami, Daharnis & Yusri, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan ada sebagian mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik dan kecanduan internet yang tinggi dan sangat tinggi untuk itu peran BK sangat diperlukan untuk memberikan layanan informasi kepada mahasiswa dengan topik “strategi mengontrol stres akademik dan kecanduan internet pada masa perkuliahan”. Pada perilaku prokrastinasi akademik masih ditemukan sebagian mahasiswa yang memiliki prokrastinasi yang tinggi, untuk itu peran BK sangat diperlukan untuk memberikan layanan informasi mengenai dampak dari prokrastinasi tersebut, tips menghindari perilaku prokrastinasi.

#### 2. Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Sukma (2018) layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada beberapa orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh informasi baru topik yang dibahas. Zahri, (2017) menyatakan layanan bimbingan kelompok bertujuan agar siswa/mahasiswa dapat melatih kemampuan berkomunikasi dan melatih diri untuk berani mengemukakan pendapat.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan ada sebagian mahasiswa yang memiliki stres akademik yang tinggi dan sangat tinggi untuk itu penting peran BK sangat diperlukan untuk memberikan layanan bimbingan dan kelompok dengan teknik self-control terhadap mahasiswa yang memiliki stres akademik, kecanduan internet dan prokrastinasi yang tinggi. Dengan teknik self-control dapat mengurangi stres akademik, kecanduan internet dan prokrastinasi akademik, hasil dari pemberian perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-control selama satu bulan berpengaruh dan efektif digunakan untuk menurunkan stres akademik, kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

## Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa (1) tingkat stres akademik berada pada kategori sedang, (2) tingkat kecanduan internet berada pada kategori tinggi, (3) tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang, (4) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik, (5) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecanduan

internet dengan prokrastinasi akademik, (6) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dan kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik dan kecanduan internet maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Implikasi hasil penelitian ini dijadikan sebagai salah satu pedoman dalam memberikan layanan bimbingan konseling dengan memberikan layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok.

## References

- Alizamar, A., Ifdil, I., Taufik, T., Syahniar, S., Afdal, A., Hariko, R., Yendi, F. M., Ardi, Z., Fadli, R. P., Erwinda, L., Zola, N., Suranata, K., Bariyyah, K., & Rangka, I. B. (2018). Measuring internet addiction: Adaptation and validation of the Chen Internet Addiction Scale (CIAS) on Indonesian version. *Journal of Physics: Conference Series*, 1114(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1114/1/012057>
- Azar, F. S. (2013). Self Efficacy, Achievement Motivation, and Academic Procrastination as Predictors of Academic Performance. *US-China Education Review*, 3, 11, 847-857. ISSN 2161- 6248.
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>
- Ferrari, Joseph, R., Johnson, J. & McCown, W. (1998). *Procrastination and task avoidance*. New York, USA: Plenum Press.
- Fitri, E., Ifdil, I., & Neviyarni, S. (2016). Efektivitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Metode Blended Learning Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 2(2).
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ifdil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(2)
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan Internet Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177–208. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27441>
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, 4(1), 1-12.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Setiawan, G. O., (2015). Hubungan antara stres akademik dengan prokratinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di Universitas kristen satya wacana. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 6– 16.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>
- Sugiarto, S., Neviyarni, S., & Firman, F. (2021). Peran Penting Sarana dan Prasarana dalam Pembelajaran Bimbingan Konseling di Sekolah. *JPT: Jurnal Pendidikan Tematik*, 2(1), 60-66.

- Sukma, D. (2018). Konsep dan penerapan bimbingan kelompok dan konseling kelompok didasarkan pada paradigma Prayitno. *Konselor*, 7(2), 49-54.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>
- Zahri, T. N. (2017). Layanan Konseling dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Anak Panti Asuhan. *International Counseling and Education Seminar*, 186.
- Zarniati, Z., Alizamar, A., & Zikra, Z. (2016). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kegiatan Belajar Peserta Didik. *Konselor*, 3(1), 12-16.