



**HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA S1
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh:

Annisa Sajdah

30902200002

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

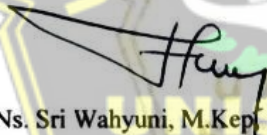
2025

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada Saya.

Semarang, 19 Januari 2026

Mengetahui,
Wakil Dekan I


(Dr. Ns. Sri Wahyuni, M.Kep, Sp.Kep.Mat)

Peneliti



(Anitisa Sajdah)



**HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA S1
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh:

**Annisa Sajdah
30902200002**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Annisa Sajdah

NIM : 30902200002

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

Pembimbing I

Tanggal: 5 Desember 2025



Ns. Retno Issroviatiningrum, M.Kep

NUPTK.8636767668230292

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA S1
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

Disusun oleh :

Nama : Annisa Sajdah

NIM : 30902200002

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 11 Desember 2025

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Dr. Ns. Muh Abdurrouf, M.Kep

NUPTK. 0837757658130272

Penguji II,

Ns. Retno Issroviatiningrum, M.Kep

NUPTK. 08636767668230292

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Dr. Fwan Ardian, SKM., S.Kep., M.Kep

NUPTK. 1154752653130093

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Agustus 2025

ABSTRAK

Annisa Sajdah

Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

94 hal + 10 tabel + xiii + 11

Latar Belakang: Perkembangan teknologi digital membuat internet menjadi bagian penting dalam aktivitas mahasiswa. Namun, penggunaan internet yang berlebihan dapat memicu adiksi internet, terutama pada mahasiswa usia dewasa awal yang sangat dekat dengan teknologi. Kondisi ini dapat memengaruhi perilaku akademik, salah satunya berupa prokrastinasi, yaitu kebiasaan menunda pengerjaan tugas. Studi pendahuluan pada mahasiswa S1 Keperawatan Unissula menunjukkan kecenderungan penggunaan internet yang tidak terkontrol serta adanya perilaku menunda tugas. Hal tersebut menjadi dasar perlunya penelitian mengenai hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2023 Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebanyak 173 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan hasil 121 responden. Instrumen yang digunakan saat penelitian yaitu kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) dan *Procrastination Assesment Scale-Student* (PASS). Analisa data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori adiksi internet sedang yaitu 79 responden (65,3%). Sementara itu, tingkat prokrastinasi akademik didominasi kategori rendah sebanyak 92 responden (76%). Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik ($p = 0,004$; $r = 0,259$). Artinya, semakin tinggi tingkat adiksi internet mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik, meskipun kekuatan hubungan berada pada kategori cukup.

Simpulan: Terdapat hubungan positif dan signifikan antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang ($p < 0,05$). Penggunaan internet yang berlebihan berpotensi meningkatkan kebiasaan menunda tugas, sehingga diperlukan edukasi mengenai manajemen waktu dan penggunaan internet yang sehat bagi mahasiswa.

Kata Kunci: Adiksi Internet, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Keperawatan

Daftar Pustaka: 59 (2020–2025)

**STUDY PROGRAM OF NURSING SCIENCE
FACULTY OF NURSING SCIENCE
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITAS SEMARANG
Thesis, August 2025**

ABSTRACT

Annisa Sajdah

The Relationship Between Internet Addiction and Academic Procrastination Among Undergraduate Nursing Students at Sultan Agung Islamic University Semarang

94 pages + 10 tables + xiii + 11

Background: *The rapid growth of digital technology has made the internet an essential part of students' daily activities. However, excessive internet use may lead to internet addiction, particularly among young adults who are highly connected to technology. This condition can influence academic behavior, including academic procrastination, where students delay completing their tasks. A preliminary study among undergraduate nursing students at Unissula indicated uncontrolled internet use and a tendency to postpone academic tasks. Therefore, this study was conducted to examine the relationship between internet addiction and academic procrastination among nursing students.*

Method: *This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The population consisted of 173 undergraduate nursing students at Sultan Agung Islamic University Semarang. A total of 121 respondents were selected using purposive sampling. The instruments used were the Internet Addiction Test (IAT) and the Procrastination Assessment Scale for Students (PASS). Data were analyzed using Spearman Rank correlation.*

Results: *The findings showed that most students were in the moderate category of internet addiction (79 respondents; 65.3%). Meanwhile, academic procrastination was predominantly in the low category (92 respondents; 76%). The Spearman Rank test indicated a significant positive relationship between internet addiction and academic procrastination ($p = 0.004$; $r = 0.259$). This means that higher levels of internet addiction are associated with an increased tendency for academic procrastination, although the strength of the relationship is weak.*

Conclusion: *There is a significant positive relationship between internet addiction and academic procrastination among undergraduate nursing students at Sultan Agung Islamic University Semarang ($p < 0.05$). Excessive internet use may contribute to procrastination behaviors; thus, students need guidance on digital literacy, time management, and self-regulation to ensure healthy and productive internet use.*

Keywords: *Internet Addiction, Academic Procrastination, Nursing Students*
References: 59 (2020–2025)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG” dalam rangka memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Dalam penyusunan proposal ini penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis mendapatkan bantuan dan kerja sama dari berbagai pihak, sehingga proposal ini dapat terselesaikan. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Gunarto S.H. M.Hum Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, S.KM, M.Kep, Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyanyingsih, M. Kep., Sp.KMB Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Retno Issroviatiningrum, M. Kep selaku pembimbing yang telah sabar memberikan ilmu yang sangat bermanfaat dan telah meluangkan waktu serta tenaganya dalam bimbingan kami.

5. Seluruh Dosen pengajar dan Staff Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta bantuan kepada penulis selama menempuh studi.
6. Seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan kepada saya dalam mengerjakan proposal skripsi.
7. Teman-teman bimbingan Departemen Manajemen Keperawatan serta teman-teman angkatan 2022 Prodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
8. Semua pihak yang tidak dapat saya ucapkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang diberikan dalam penyusunan proposal skripsi.

Penulis menyadari bahwa didalam penulisan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat di harapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Wassalamu' alaikum Wr.Wb

Semarang, 12 Mei 2025

Penulis

Annisa Sajdah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Adiksi internet.....	6
2. Prokrastinasi akademik.....	9
3. Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa 13	
B. Kerangka Teori.....	14
C. Hipotesis.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Kerangka Konsep.....	16
B. Variabel Penelitian.....	16
1. <i>Variable Independen</i> (Variabel Bebas).....	16
2. <i>Variable Dependen</i> (Variabel Terikat).....	16
C. Desain Penelitian.....	17
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
1. Populasi.....	17
2. Sampel.....	17

E.	Tempat dan Waktu Penelitian	20
1.	Tempat Penelitian.....	20
2.	Waktu Penelitian	20
F.	Definisi Operasional.....	20
G.	Instrumen atau Alat Pengumpulan Data	21
1.	Instrumen Data	21
2.	Uji Instrumen Penelitian	23
H.	Metode Pengumpulan Data	25
1.	Data Primer	25
2.	Data Sekunder	26
I.	Rencana Analisa Data	27
1.	Pengolahan Data.....	27
2.	Analisis Data	29
J.	Etika Penelitian	31
BAB IV	34
A.	Pengantar Bab	34
B.	Data Demografi Responden	34
1.	Jenis Kelamin	35
2.	Usia	35
C.	Analisis Univariat.....	36
1.	Tingkat Adiksi Internet	36
2.	Tingkat Prokrastinasi Akademik.....	36
D.	Analisis Bivariat.....	37
1.	Uji Spearman rank.....	37
2.	Crosstabulation.....	38
BAB V	40
A.	Pengantar Bab	40
B.	Interpretasi dan Diskusi Hasil	40
1.	Karakteristik Responden	40
2.	Analisis Univariat.....	43
3.	Analisis Bivariat.....	46
C.	Keterbatasan Penelitian	48

D. Implikasi Untuk Keperawatan.....	49
BAB VI.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	59



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	20
Tabel 3. 2 Indikator Kuesioner IAT	22
Tabel 3. 3 Indikator Kuesioner PASS	23
Tabel 3. 4 Nilai Koefisien Korelasi.....	30
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Jenis Kelamin Responden Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula September 2025 (n=121).....	35
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Jenis Kelamin Responden Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula September 2025 (n=121).....	35
Tabel 4.3 Distribusi tingkat Adiksi Internet Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Unissula September 2025 (n=121).....	36
Tabel 4.4 Distribusi tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Unissula September 2025 (n=121).....	36
Tabel 4.5 Uji Spearman rank Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung September 2025 (n=121).....	37
Tabel 4.6 Tabulasi silang Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung September 2025 (n=121).....	38

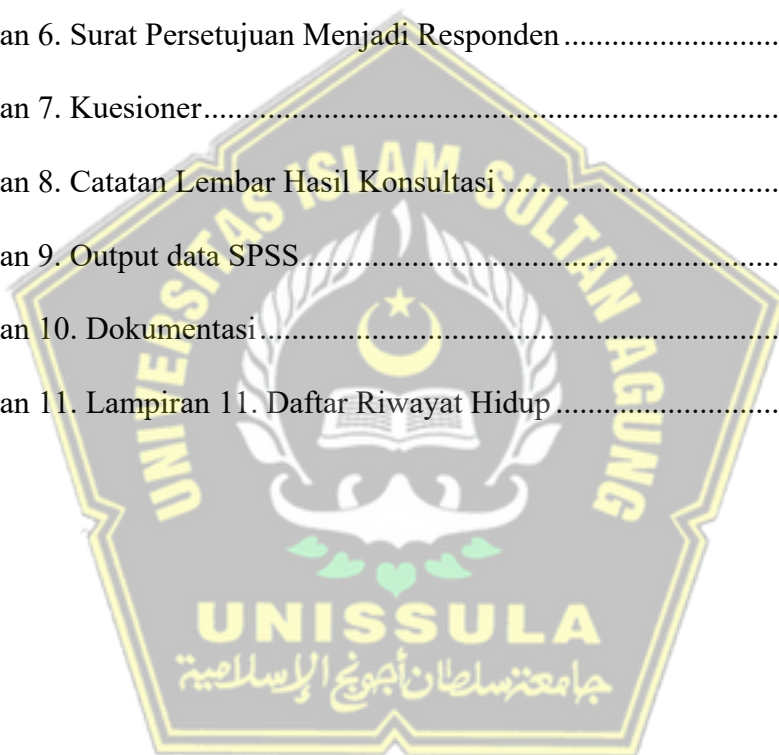
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	15
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	16



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pemohonan Izin Survey Pendahuluan.....	60
Lampiran 2. Surat Jawaban Izin Melaksanakan Uji Validitas	61
Lampiran 3. Surat Izin Pengambilan Data	62
Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Uji Etik	63
Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden	64
Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden	65
Lampiran 7. Kuesioner.....	66
Lampiran 8. Catatan Lembar Hasil Konsultasi.....	70
Lampiran 9. Output data SPSS.....	73
Lampiran 10. Dokumentasi.....	78
Lampiran 11. Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup.....	79



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era digital saat ini, koneksi internet telah bertransformasi menjadi kebutuhan primer bagi kalangan akademisi. Kendati demikian, interaksi yang tidak terkontrol dengan dunia maya berisiko menimbulkan ketergantungan digital, khususnya bagi mahasiswa di fase dewasa muda yang memiliki intensitas penggunaan gawai cukup tinggi (Putri & Romli, 2021). Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami adiksi internet. Kerentanan ini dipengaruhi oleh tingginya kebutuhan penggunaan perangkat digital dalam kegiatan akademik, banyaknya tuntutan perkuliahan, serta minimnya pengawasan orang tua (Kosasih et al., 2021).

Akses internet yang mudah memungkinkan mahasiswa menggunakan internet untuk berbagai kebutuhan akademik, tetapi juga membuka peluang terjadinya penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol (Rahardaya & Kurniawan, 2022). Menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024), Sebanyak 221,5 juta orang (79,5% populasi) merupakan pengguna internet di Indonesia, dengan pengguna terbesar berasal dari generasi Z, yaitu orang yang terlahir antara tahun 1995-2010 (Kristyowati, 2021). Kondisi ini menunjukkan tingginya potensi terjadinya adiksi internet pada kelompok usia mahasiswa.

Adiksi internet semakin banyak diteliti karena dapat menimbulkan dampak psikologis, sosial, dan perilaku yang merugikan (Ayu & Anas, 2024).

Hasil penelitian Maharani & Ricky (2023) pada mahasiswa keperawatan di Universitas Advent Indonesia menunjukkan bahwa 39,0% mahasiswa berada pada kategori sangat adiksi, dan hanya 1,0% yang tidak menunjukkan tanda-tanda adiksi. Temuan ini memperlihatkan bahwa fenomena adiksi internet cukup serius di kalangan mahasiswa.

Di lingkungan akademik, internet berperan penting untuk mencari referensi, mengumpulkan tugas, berdiskusi, dan berkomunikasi dengan dosen. Namun, internet juga menjadi sarana hiburan yang sangat mudah diakses, sehingga penggunaan yang tidak terarah dapat memicu perilaku prokrastinasi atau kebiasaan menunda tugas (Anggita et al., 2023).

Di samping banyaknya kewajiban akademik yang harus diselesaikan, banyak mahasiswa masih cenderung menunda tugas yang seharusnya dikerjakan tepat waktu. Kebiasaan ini tidak hanya membuang waktu, tetapi juga menurunkan kualitas hasil pekerjaan. Perilaku menunda tugas ini juga dikenal dengan prokrastinasi akademik atau kecenderungan dalam menunda penyelesaian tugas hingga mendekati batas waktu (Nurmala & Oktariani, 2022; Jamila, 2020).

Penelitian menunjukkan tingginya angka prokrastinasi pada mahasiswa. Husain et al (2023) menemukan bahwa 77,42% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya prestasi, meningkatnya stres dan kecemasan, serta munculnya perilaku tidak etis seperti menyontek. Selain itu,

prokrastinasi juga dapat memengaruhi kondisi emosional serta hubungan sosial mahasiswa (Arifiana et al., 2020; Mulfi et al., 2023).

Perilaku menunda tugas akademik sering kali dipicu oleh keinginan mencari kesenangan lewat internet (Winston et al., 2021; Putri et al., 2022). Hal ini didukung oleh data penelitian Italiana et al., (2022) yang mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa lebih memilih menghabiskan waktu untuk menggunakan perangkat elektronik (41,7%), bercengkerama (19,4%), maupun berjalan-jalan (12,5%) daripada fokus menyelesaikan tanggung jawab akademik mereka.

Keterkaitan antara ketergantungan dunia maya dengan perilaku menunda tugas sekolah juga dipertegas oleh temuan Hayani et al.(2022). Melalui studi terhadap 101 responden pada rentang usia 18–25 tahun, ditemukan korelasi positif yang bermakna secara statistik ($p = 0,000$; $r = 0,500$). Hal ini mengindikasikan bahwa intensitas kecanduan internet yang kian meningkat berbanding lurus dengan kecenderungan seseorang dalam melakukan prokrastinasi akademik.

Melalui observasi awal yang dilaksanakan pada 8 Mei 2025 di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, diperoleh gambaran mengenai penggunaan internet dan perilaku akademik mahasiswa keperawatan angkatan 2022. Dari sepuluh responden yang mengisi kuesioner, ditemukan bahwa mayoritas (60%) memiliki tingkat ketergantungan internet yang tinggi, sementara 30% berada pada level sedang, dan hanya satu individu (10%) yang menunjukkan skor rendah. Temuan ini mengindikasikan adanya

penggunaan dunia maya yang masif dan kurang terbandung. Sejalan dengan itu, data prokrastinasi akademik juga menunjukkan pola serupa, di mana 6 mahasiswa (60%) tergolong tinggi, 3 mahasiswa (30%) sedang, dan 10% sisanya rendah.

Fenomena ini mendorong urgensi bagi peneliti untuk melakukan kajian mendalam guna menganalisis korelasi antara adiksi internet dengan kecenderungan menunda tugas akademik pada mahasiswa di lingkungan universitas tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara adiksi internet dengan kebiasaan prokrastinasi akademik mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis korelasi antara tingkat ketergantungan internet dengan kebiasaan menunda tugas (prokrastinasi) pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan gambaran adiksi internet yang terjadi pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.

- b. Mengidentifikasi tingkat prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.
- c. Membuktikan adanya hubungan antara variabel adiksi internet dengan kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa di lingkungan fakultas tersebut.

D. Manfaat Penelitian

1. Profesi

Hasil studi ini diharapkan mampu menyajikan data mengenai dampak kecanduan dunia maya terhadap pola belajar, yang nantinya dapat dijadikan acuan dalam meningkatkan kesiapan serta profesionalisme calon tenaga perawat.

2. Bagi institusi pendidikan

Memberikan masukan strategis bagi pihak universitas dalam menyusun program bimbingan, pelatihan, atau regulasi yang mendukung mahasiswa dalam mengoptimalkan penggunaan teknologi digital dan manajemen waktu secara lebih produktif.

3. Bagi masyarakat

Mengedukasi publik mengenai krusialnya pengelolaan akses internet agar tidak menghambat produktivitas maupun kesehatan psikis, terutama bagi individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Adiksi internet

a. Pengertian Adiksi internet

Adiksi internet didefinisikan sebagai hilangnya kontrol individu atas aktivitas daringnya, yang memicu kebiasaan penggunaan secara berlebihan dan kompulsif. Dampak dari kondisi ini meluas hingga mengganggu berbagai pilar kehidupan, mulai dari pencapaian akademik, interaksi sosial, hingga keseimbangan fungsi fisik dan kondisi psikologis seseorang (Hernandez et al., 2021). Young dalam Jayati (2020) menjelaskan bahwa adiksi internet ditandai oleh dorongan kuat untuk terus terhubung secara daring meskipun individu mengetahui bahwa perilaku tersebut menimbulkan dampak negatif. Kondisi ini membuat individu mengabaikan tanggung jawab, kehilangan minat terhadap aktivitas *offline*, dan berusaha terus mendapatkan akses internet.

Istilah *internet addiction* pertama kali diperkenalkan oleh Kimberly Young pada tahun 1996. Ia membagi adiksi internet menjadi lima kategori, yaitu:

- 1) *cybersexual addiction*, yaitu ketergantungan pada konten atau aktivitas seksual daring;

- 2) *cyber-relationship addiction*, yaitu ketergantungan pada hubungan sosial di dunia maya;
- 3) *net compulsions*, yaitu perilaku impulsif seperti berjudi, belanja online;
- 4) *information overload*, yaitu pencarian informasi secara berlebihan; dan
- 5) *computer addiction*, yaitu penggunaan komputer secara berlebihan terutama untuk bermain game (Rismala et al., 2021; Juniar et al., 2024).

Setiap jenis adiksi internet menunjukkan pola penggunaan yang tidak terkontrol dan berpotensi menimbulkan dampak negatif dalam jangka panjang.

Menurut Pranoto & Handani, (2024) penggunaan internet yang sehat tidak melebihi delapan jam per minggu. Seseorang dapat dikategorikan adiksi apabila menggunakan internet lebih dari 38,5 jam per minggu secara konsisten. Indikator ini relevan untuk mahasiswa yang banyak bergantung pada media digital dalam aktivitas akademik.

b. Aspek Kecanduan Internet

Griffiths dalam Handani et al, (2024) menyebutkan bahwa adiksi internet memiliki enam aspek utama, yaitu:

- 1) *Salience*, yaitu kondisi ketika internet menjadi aktivitas dominan dan menguasai pikiran, perasaan, serta perilaku individu.

- 2) *Mood Modification*, yaitu penggunaan internet yang memberikan perubahan emosi seperti ketenangan atau kesenangan.
- 3) *Tolerance*, yaitu kebutuhan untuk meningkatkan durasi penggunaan internet agar memperoleh kepuasan.
- 4) *Withdrawal*, yaitu munculnya rasa gelisah, tidak nyaman, atau mudah marah ketika tidak dapat mengakses internet.
- 5) *Conflict*, yaitu penggunaan internet yang menimbulkan konflik dengan diri sendiri, keluarga, teman, atau tuntutan akademik.
- 6) *Relapse*, yaitu individu berusaha mengurangi penggunaan internet tetapi kembali menggunakan dengan intensitas yang sama atau lebih tinggi.

c. Faktor Adiksi internet

Menurut Matulesy (2023), terdapat tiga faktor yang memengaruhi terjadinya adiksi internet, yaitu:

- 1) Faktor Sosial, yaitu kesulitan komunikasi interpersonal, rasa kesepian, atau interaksi sosial yang kurang sehingga individu bergantung pada internet sebagai pelarian.
- 2) Faktor Psikologis, yaitu kondisi seperti kecemasan, depresi, stres, gangguan obsesif-kompulsif (OCD), atau rendahnya kontrol diri.
- 3) Faktor Biologis, yaitu perbedaan fungsi otak berdasarkan hasil pemeriksaan *functional magnetic resonance imaging* (fMRI), terutama pada area kontrol impuls dan sistem penghargaan.

d. Dampak Adiksi Internet

Adiksi internet berdampak pada berbagai aspek kehidupan, yaitu:

- 1) Spiritual, misalnya lalai dalam menjalankan ibadah.
- 2) Sosial, interaksi tatap muka berkurang dan digantikan komunikasi virtual.
- 3) Psikologis, seperti kecemasan, gelisah, stres, dan ketidaknyamanan saat tidak mengakses internet.
- 4) Fisiologis, berupa gangguan tidur, kelelahan, dan gangguan penglihatan.
- 5) Finansial, karena meningkatnya pengeluaran untuk kuota, perangkat, dan langganan layanan digital.
- 6) *Flow phenomenon*, yaitu kondisi ketika individu sangat larut dalam aktivitas daring hingga mengabaikan rasa lapar, lelah, atau kantuk.
- 7) Akademik, berupa penurunan motivasi belajar, penurunan prestasi, dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (Iftayani, 2025).

2. Prokrastinasi akademik

a. Pengertian Prokrastinasi akademik

Istilah prokrastinasi berakar dari kosakata Latin, yakni *procrastinatio*. Kata ini merupakan gabungan dari *pro* yang bermakna 'ke depan' dan *crastinus* yang berarti 'hari esok'. Ditinjau dari aspek etimologisnya, konsep tersebut menggambarkan perilaku individu yang cenderung menangguhkan atau mengulur penyelesaian suatu tanggung jawab hingga waktu mendatang (Dharma, 2020).

Dalam konteks pendidikan tinggi, Ami & Yuniarta, (2020) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku menunda pengerjaan tugas kuliah hingga mendekati batas waktu, yang umumnya disebabkan oleh kurangnya keterampilan manajemen waktu. Prokrastinasi ditandai oleh penundaan yang disengaja terhadap tugas penting demi melakukan aktivitas lain yang kurang mendukung penyelesaian tugas.

Ferrari dalam Umari et al., (2020) mengelompokkan prokrastinasi menjadi dua jenis utama, yaitu:

- 1) *Functional procrastination* merupakan penundaan yang dilakukan secara strategis, misalnya untuk mencari tambahan informasi sehingga menghasilkan kualitas tugas yang lebih baik; dan
- 2) *Disfunctional procrastination* merupakan penundaan yang bersifat merugikan. Dua subtype dalam kategori ini meliputi:
 - a) *Decisional procrastination*, yaitu penundaan akibat ketidakmampuan mengambil keputusan atau memahami tugas secara jelas;
 - b) *Avoidance procrastination*, yaitu penundaan karena ketidaknyamanan atau ketidaksukaan terhadap tugas tertentu, misalnya menunda tugas mata kuliah yang tidak disukai.

Prokrastinasi akademik berdampak signifikan terhadap kesejahteraan dan prestasi mahasiswa. Solomon dan Rothblum dalam

Husain et al., (2023) menjelaskan bahwa prokrastinasi menyebabkan tugas diselesaikan secara terburu-buru sehingga hasilnya kurang optimal. Selain itu, perilaku ini meningkatkan kecemasan berkepanjangan, menurunkan konsentrasi, serta meningkatkan risiko depresi karena tekanan waktu. Dalam jangka panjang, prokrastinasi dapat membentuk kebiasaan belajar yang buruk, menurunkan performa akademik, serta mengikis motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa.

b. Faktor Prokrastinasi Akademik

Konadi et al., (2023) menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh ketidakmampuan menunda kesenangan, kurangnya dukungan atau motivasi dari orang tua, rendahnya kepercayaan diri, serta pengaruh teman sebaya. Pratitis et al., (2020) membagi faktor penyebab prokrastinasi menjadi dua kategori utama, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal berasal dari dalam diri individu, mencakup kondisi fisik dan psikologis. Secara fisik, kelelahan dapat membuat seseorang lebih cenderung menunda pekerjaan, terutama jika beban tugas cukup banyak. Secara psikologis, prokrastinasi dipengaruhi oleh regulasi diri, motivasi, kepercayaan diri, dan harga diri.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari lingkungan luar, seperti pola asuh orang tua, bentuk pengawasan keluarga, serta lingkungan sekolah atau kampus.

c. Area Prokrastinasi Akademik

Solomon dan Ruthblum dalam Jannati et al., (2020) mengidentifikasi enam area utama terjadinya prokrastinasi akademik, yaitu:

- 1) Menunda mengerjakan makalah dan media presentasi
- 2) Tidak menyempatkan belajar untuk menghadapi ujian
- 3) Menunda merangkum atau membaca materi kuliah mingguan
- 4) Mengundur melakukan urusan administratif
- 5) Terlambat atau tidak menghadiri perkuliahan
- 6) Mengutamakan hal lain yang tidak lebih penting daripada tugas kuliah.

d. Dampak Prokrastinasi akademik

Suhadianto & Pratitis, (2020) membagi dampak prokrastinasi ke dalam lima ranah utama, yaitu:

- 1) Ranah afektif, seperti munculnya emosi negatif berupa cemas, gelisah, stres, penyesalan, atau kesedihan;
- 2) Ranah Kognitif, yaitu individu terus-menerus memikirkan tugas yang belum selesai dan merasa gagal;
- 3) Ranah perilaku, seperti malas, terlambat mengumpulkan tugas, tidak mengikuti kelas, atau mengerjakan tugas secara terburu-buru;
- 4) Ranah fisik, seperti sakit kepala, kelelahan, dan jantung berdebar;

- 5) Ranah moral, yaitu meningkatnya risiko melakukan tindakan tidak etis seperti menyontek serta menerima penilaian buruk dari dosen maupun lingkungan akademik

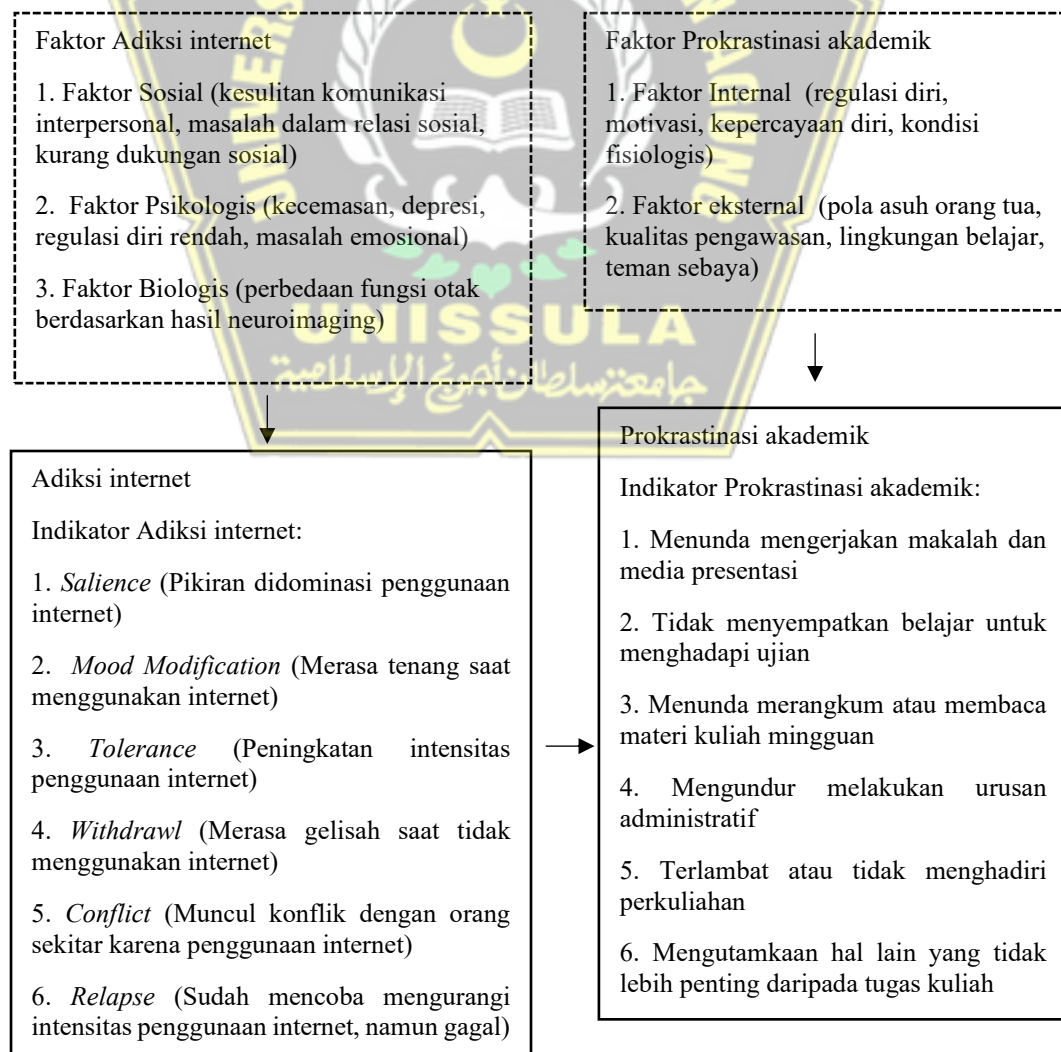
3. Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam mengontrol perilakunya ketika mengakses dunia maya. Kondisi ini membuat seseorang menghabiskan banyak waktu untuk aktivitas daring dan cenderung mengabaikan kewajiban atau tanggung jawab utama, termasuk tugas akademik (Niswah et al., 2023). Dalam konteks pendidikan tinggi, internet memang memberikan manfaat penting sebagai sumber informasi dan sarana pendukung pembelajaran (Li & Li, 2021). Namun, ketika penggunaannya tidak terarah atau berlebihan, mahasiswa lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas hiburan seperti media sosial, game online, maupun konten streaming. Distraksi tersebut dapat mendorong perilaku menunda tugas, yang kemudian berkembang menjadi prokrastinasi akademik (Sitorus, 2022).

Sejumlah studi telah mengonfirmasi keterkaitan antara fenomena kecanduan dunia maya dengan perilaku menunda kewajiban belajar. Salah satunya, temuan Choirul Huda (2021) menunjukkan adanya korelasi positif yang bermakna secara statistik ($p = 0,000$; $r = 0,388$). Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa peningkatan intensitas adiksi internet pada mahasiswa berbanding lurus dengan tingginya kecenderungan mereka

dalam melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian lain oleh Caninsti & Juniar (2023) juga menunjukkan hasil serupa, yaitu bahwa kecanduan internet berpengaruh signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan skor adiksi internet yang tinggi cenderung memiliki kemungkinan lebih besar untuk melakukan penundaan dalam penyelesaian tugas. Berbagai temuan tersebut memberikan penegasan bahwa penggunaan internet yang berlebihan serta kurangnya kontrol diri merupakan salah satu faktor utama yang mendorong munculnya kebiasaan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

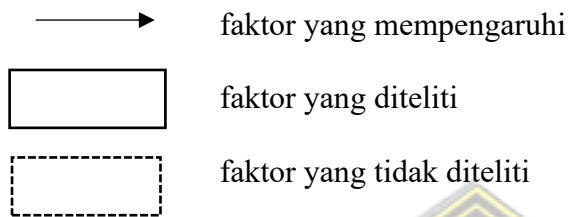
B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : (Handani et al, 2024), (Jannati et al, 2020)

Keterangan :



C. Hipotesis

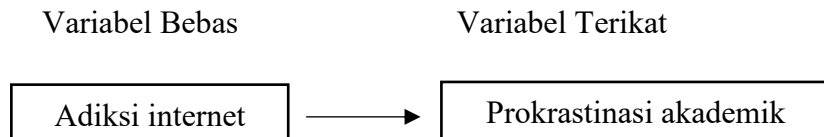
Berdasarkan tinjauan pustaka dan hasil studi sebelumnya yang telah dipaparkan, hipotesis dalam penelitian ini disusun sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat korelasi positif yang signifikan antara tingkat kecanduan internet dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa di lingkungan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Hipotesis Nol (H_0): Tidak ditemukan hubungan positif yang signifikan antara variabel adiksi internet dengan kebiasaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN


A. Kerangka Konsep



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

Keterangan:

 : Area yang akan diteliti

 : Adanya hubungan

B. Variabel Penelitian

1. *Variable Independen* (Variabel Bebas)

Variabel bebas diartikan sebagai faktor yang memberikan pengaruh atau menjadi pemicu bagi variabel lainnya (Waruwu et al., 2025). Dalam konteks penelitian ini, yang diposisikan sebagai variabel bebas adalah adiksi internet pada mahasiswa program S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.

2. *Variable Dependen* (Variabel Terikat)

Variabel terikat dipahami sebagai elemen yang muncul sebagai akibat atau yang kondisinya ditentukan oleh pengaruh variabel bebas (Waruwu et al., 2025). Adapun variabel terikat yang diangkat dalam

penelitian ini adalah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa program S1 Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung.

C. Desain Penelitian

Pendekatan penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Melalui metode tersebut, proses observasi serta pengukuran terhadap variabel independen dan dependen dilaksanakan secara simultan dalam satu periode waktu tertentu. Adapun fokus utama pengamatan ini adalah variabel adiksi internet sebagai faktor bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikatnya.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dipahami sebagai totalitas elemen dalam penelitian, baik berupa subjek, objek, maupun fenomena tertentu (Susanto et al., 2024). Dalam studi ini, populasi yang menjadi sasaran adalah seluruh mahasiswa program S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2023, yang secara keseluruhan berjumlah 173 individu.

2. Sampel

Sampel didefinisikan sebagai representasi dari populasi yang diambil untuk dianalisis, di mana temuan dari kelompok ini diharapkan mampu mencerminkan kondisi populasi secara umum (Subhaktiyasa, 2024). Dalam studi ini, metode yang diterapkan adalah *purposive sampling*, yang termasuk dalam kategori *non-probability sampling*. Melalui

pendekatan tersebut, peneliti menentukan responden secara terencana berdasarkan kriteria inklusi yang sudah disusun, sehingga subjek penelitian hanya terdiri dari individu yang memenuhi kualifikasi tertentu (Trianasari et al., 2025). Alasan penggunaan teknik ini adalah untuk memastikan sampel yang diambil memiliki karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa program S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2023 yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Pada saat penentuan sampel rumus yang digunakan adalah rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + (Ne)^2}$$

Keterangan:

N : Jumlah Populasi

n : Jumlah Sampel

e : Nilai presisi 95% atau sig. 0,05

Dikarenakan jumlah populasi 173 sampel dapat ditentukan menggunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{173}{1 + 173 \times (0,05)^2}$$

$$n = \frac{173}{1 + 173 \times 0,0025}$$

$$n = \frac{173}{1 + 0,43}$$

$$n = \frac{173}{1,43}$$

$$n = \frac{173}{1,43} = 120,979021 \text{ dibulatkan menjadi } 121$$

Berdasarkan hitungan di atas, dapat disimpulkan bahwa besar sampel minimal adalah 121 sampel.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merujuk pada karakteristik umum dari topik penelitian yang dimiliki oleh kelompok sasaran dan memungkinkan untuk dijangkau serta dianalisis (Adiputra, 2022). Kriteria inklusi yang digunakan meliputi:

- 1) Tercatat aktif sebagai Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Angkatan 2023 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- 2) Bersedia dalam menjadi responden dalam penelitian.
- 3) Mempunyai telepon seluler atau perangkat laptop.
- 4) Menggunakan akses internet melalui telepon seluler pribadi dan atau perangkat laptop dalam kegiatan sehari-hari.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dipahami sebagai parameter atau kondisi tertentu yang menyebabkan seorang calon responden dianggap tidak memenuhi syarat untuk terlibat dalam penelitian. Apabila subjek yang telah dipilih ternyata masuk dalam kriteria tersebut, maka peneliti wajib mengeluarkan subjek tersebut dari daftar sampel guna menjaga validitas hasil studi (Adiputra, 2022).

- 1) Mahasiswa yang menolak/mengundurkan disaat mengisi kuesioner.
- 2) Mahasiswa FIK yang izin/tidak masuk.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Kegiatan penelitian ini mengambil lokasi di lingkungan Fakultas Ilmu Keperawatan, yang merupakan bagian dari Universitas Islam Sultan Agung di Semarang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan September - Oktober 2025.

F. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Adiksi internet	Adiksi internet adalah penggunaan internet yang berlebihan hingga mengganggu aktivitas dan menimbulkan ketergantungan emosional. Indikator: 1. Pikiran didominasi penggunaan internet 2. Merasa tenang saat menggunakan internet 3. Peningkatan intensitas penggunaan internet 4. Merasa gelisah saat tidak menggunakan internet 5. Muncul konflik dengan orang sekitar karena penggunaan internet 6. Sudah mencoba mengurangi intensitas penggunaan internet, namun gagal	Kuesioner IAT(<i>Internet Addiction Test</i>) terdiri dari 19 pernyataan yang menggunakan skala <i>Likert</i> 4 : SS 3 : S 2 : TS 1 : STS	Rentan nilai 19-76, skor terendah 19 dan skor tertinggi 76. Kategori: 57-76 : tinggi 38 -56 : sedang 19- 37 : rendah	Ordinal
Prokrastinasi akademik	Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda tugas akibat kemalasan atau ceroboh, dengan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan. Hal ini menyebabkan seseorang	Kuesioner PASS(<i>Procrastination Assesment Scale-Student</i>) dengan 16 pernyataan	Rentan nilai 16-64 ,skor terendah 16 dan skor tertinggi 64. Kategori: 49-64 : tinggi 33-48 : sedang	Ordinal

memerlukan waktu lama untuk memulai tugas dan sering menyelesaikannya waktu.	laga gagal tepat	menggunakan skala <i>likert</i>	16-32 : rendah
Indikator:		4 : S 3 : HS 2 : HTP 1 : TP	
1. Menunda mengerjakan makalah dan media presentasi			
2. Tidak menyempatkan belajar untuk menghadapi ujian			
3. Menunda merangkum atau membaca materi kuliah mingguan			
4. Mengundur melakukan urusan administratif			
5. Terlambat atau tidak menghadiri perkuliahan			
6. Mengutamakan hal lain yang tidak lebih penting daripada tugas kuliah			

G. Instrumen atau Alat Pengumpulan Data

1. Instrumen Data

- a. Instrumen bagian A digunakan untuk menghimpun informasi mengenai karakteristik dasar responden, yang meliputi inisial nama, jenis kelamin, serta usia mahasiswa.
- b. Instrumen pada bagian B merupakan skala pengukuran adiksi internet yang mengacu pada instrumen Internet Addiction Test (IAT) karya Young (1988), serta dikembangkan lebih lanjut berdasarkan dimensi-dimensi yang dirumuskan oleh Griffiths (2008). Alat ukur ini memuat 19 butir pernyataan positif (favorable). Dalam pengisiannya, responden diminta untuk menandai kolom jawaban yang paling sesuai menggunakan tanda centang (√). Penelitian ini mengadopsi model skala

Likert yang menyediakan empat tingkatan respons, mulai dari Sangat Tidak Setuju (nilai 1), Tidak Setuju (nilai 2), Setuju (nilai 3), hingga Sangat Setuju (nilai 4). Adapun klasifikasi hasil pengukuran dibagi menjadi tiga kelompok berdasarkan total skor, yakni kategori tinggi (rentang 57–76), kategori sedang (rentang 38–56), dan kategori rendah (rentang 19–37).

Tabel 3. 2 Indikator Kuesioner IAT

Komponen	Nomor Item	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Pikiran didominasi penggunaan internet	4,11	4,11	-	2
Merasa tenang saat menggunakan internet	3	3	-	1
Peningkatan intensitas penggunaan internet	1,7,14,15,9	1,7,14,15,9	-	5
Merasa gelisah saat tidak menggunakan internet	12,13,20	12,13,20	-	3
Muncul konflik dengan orang sekitar karena penggunaan internet	5,6,9,10,16,18	5,6,9,10,16,18	-	6
Sudah mencoba mengurangi intensitas penggunaan internet, namun gagal	8,17	8,17	-	2
Jumlah	19	19	0	19

- c. Bagian C merupakan instrumen untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik dengan mengadopsi *Procrastination Assessment Scale–Student* (PASS) yang dirancang oleh Solomon dan Rothblum (1984). Alat ukur ini mencakup 16 butir pertanyaan yang menggunakan sistem penilaian berbeda untuk dua jenis pernyataan. Pada pernyataan positif (*favorable*), skor diberikan mulai dari Selalu (4), Hampir Selalu (3), Hampir Tidak Pernah (2), hingga Tidak Pernah (1). Sebaliknya, untuk

pernyataan negatif (*unfavorable*), pemberian skor dibalik dengan ketentuan Selalu (1), Hampir Selalu (2), Hampir Tidak Pernah (3), dan Tidak Pernah (4).

Tabel 3. 3 Indikator Kuesioner PASS

Komponen	Nomor Item	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Menunda mengerjakan makalah dan media presentasi	1,3	3	1	2
Tidak menyempatkan belajar untuk menghadapi ujian	5,6	5	6	2
Menunda merangkum atau membaca materi kuliah mingguan	7,8,9	7,8	9	3
Mengundur melakukan urusan administratif	10,11,12	10,11	12	3
Terlambat atau tidak menghadiri perkuliahan	13,14,15	13,14	15	3
Mengutamakan hal lain yang tidak lebih penting daripada tugas kuliah	16,17,18	16,17	18	3
Jumlah		10	6	16

2. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan tahapan krusial untuk mengevaluasi sejauh mana sebuah alat ukur, dalam hal ini kuesioner, benar-benar mampu mengukur variabel yang diteliti. Suatu instrumen dinyatakan memenuhi kriteria validitas apabila nilai koefisien korelasi (r hitung) melampaui ambang batas r table (Sanaky, 2021). Sebaliknya, instrumen dianggap tidak valid jika nilai r hitung berada di bawah nilai r tabel.

Dalam studi ini, pengujian validitas dilaksanakan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan melibatkan 40 mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2022 (sekitar sepertiga dari jumlah sampel). Hasil uji pada instrumen *Internet Addiction Test* (IAT) yang awalnya berjumlah 20 butir menunjukkan bahwa terdapat satu butir pernyataan, yakni nomor 2, yang tidak valid karena perolehan r hitungnya lebih rendah dari r tabel (0,3120). Mengingat poin tersebut sudah terwakili oleh pernyataan lain, maka butir nomor 2 tidak diikutsertakan dalam penelitian, sementara 19 butir lainnya dinyatakan valid.

Pada kuesioner *Procrastination Assessment Scale-Student* (PASS) yang terdiri dari 18 butir, hasil pengujian menunjukkan dua item tidak valid, yaitu nomor 2 dan 4, dengan nilai r hitung yang lebih kecil dari r tabel (0,3120). Kedua item tersebut dieliminasi karena substansinya telah dicakup oleh butir pernyataan lain. Adapun butir pertanyaan sisanya dinyatakan valid dan layak digunakan karena memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel (0,3120).

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas diterapkan untuk mengevaluasi tingkat konsistensi dan stabilitas instrumen penelitian dalam menghasilkan data. Sebuah kuesioner dikategorikan reliabel apabila mampu memberikan hasil yang ajek atau serupa meskipun digunakan berulang kali pada subjek yang sama dalam kondisi yang relatif tetap (Arsi,

2021). Dalam studi ini, perhitungan reliabilitas menggunakan teknik Cronbach's Alpha. Ketentuan yang digunakan adalah jika nilai Cronbach's Alpha (α) melampaui 0,60, maka instrumen tersebut dinyatakan reliabel. Sebaliknya, jika koefisien yang diperoleh di bawah 0,60, instrumen dianggap tidak konsisten dan memerlukan perbaikan (Rosilawati et al., 2024).

Prosedur uji reliabilitas ini dilaksanakan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan melibatkan 40 mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan angkatan 2022 sebagai responden uji coba. Berdasarkan hasil analisis, instrumen *Internet Addiction Test* (IAT) menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,921, yang berarti lebih besar dari 0,60. Sementara itu, instrumen *Procrastination Assessment Scale-Student* (PASS) juga dinyatakan reliabel karena memperoleh skor Alpha sebesar 0,850, melebihi ambang batas minimal 0,60.

H. Metode Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer merupakan data utama yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama oleh peneliti selama proses penelitian berlangsung. Data ini dikumpulkan melalui responden yang berkaitan langsung dengan variabel penelitian, tanpa melalui perantara. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden yang menjadi subjek penelitian (Sulung & Muspawi, 2024). Dalam penelitian ini tujuan

data primer digunakan untuk memperoleh jawaban secara langsung dari responden mengenai hubungan antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik.

2. Data Sekunder

Data sekunder didefinisikan sebagai sumber informasi yang didapatkan secara tidak langsung atau melalui media perantara, bukan melalui pengambilan data primer oleh peneliti di lapangan. Sumber data ini mencakup referensi yang telah dipublikasikan sebelumnya, seperti literatur akademik, artikel jurnal ilmiah, serta arsip dokumen yang berkaitan erat dengan fokus studi (Sulung & Muspawi, 2024).

Adapun rangkaian prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini disusun melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

- a. Peneliti mengawali proses dengan mengajukan permohonan izin kepada pihak Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang guna mendapatkan legalitas pelaksanaan penelitian.
- b. Setelah izin fakultas terbit, peneliti menyerahkan surat tersebut kepada Dekan Fakultas untuk memperoleh persetujuan resmi serta tanggapan mengenai rencana pengambilan data di lapangan.
- c. Pasca mendapatkan izin penuh, peneliti melakukan masa persiapan untuk menyusun dan melengkapi materi serta perangkat yang akan digunakan dalam pengambilan data.

- d. Sebelum data diambil, peneliti memberikan penjelasan komprehensif kepada calon responden mengenai maksud, kegunaan, serta teknis pengisian kuesioner.
- e. Setelah calon responden memahami penjelasan tersebut, peneliti memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) untuk ditandatangani sebagai bukti kesediaan berpartisipasi.
- f. Peneliti memaparkan panduan pengisian identitas serta petunjuk teknis pemilihan jawaban pada kuesioner, yakni dengan memilih opsi yang paling representatif terhadap kondisi responden.
- g. Lembar instrumen atau kuesioner didistribusikan secara langsung oleh peneliti kepada para responden yang telah bersedia.
- h. Peneliti memberikan kesempatan bertanya bagi responden yang merasa kurang memahami atau mengalami kendala pada pernyataan tertentu dalam kuesioner.
- i. Seluruh instrumen yang telah dilengkapi dikumpulkan kembali ke peneliti untuk dilakukan pemeriksaan ulang terkait kelengkapan jawabannya.
- j. Tahap akhir meliputi proses pengolahan seluruh data yang terkumpul serta interpretasi hasil sesuai dengan tujuan penelitian.

I. Rencana Analisa Data

1. Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan melalui kuesioner pada tahap awal masih berupa data mentah dan perlu diproses sebelum dapat dianalisis. Dalam

penelitian ini, pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

a. Pengeditan Data (*Editing*)

Tahap pertama dilakukan dengan memeriksa kembali seluruh isian data yang telah diberikan oleh responden. Kegiatan ini difokuskan untuk memverifikasi kelengkapan jawaban pada setiap instrumen guna memastikan tidak ada butir pertanyaan yang terlewat, sehingga validitas data terjaga tanpa perlu melakukan pengambilan data ulang.

b. Pemberian Kode (*Coding*)

Setiap jawaban dari responden diberikan kode tertentu agar memudahkan proses pengelolaan data. Pengkodean ini dilakukan untuk menyederhanakan variabel dalam bentuk numerik sehingga lebih mudah diolah secara statistik.

c. Tabulasi Data

Data yang telah dikodekan kemudian dihitung secara statistik dan disusun dalam bentuk tabel. Tabel ini memuat informasi yang dibutuhkan untuk tahap analisis selanjutnya.

d. Entri Data (*Data Entry*)

Tahap ini melibatkan pemasukan data ke dalam basis data menggunakan perangkat lunak analisis statistik seperti SPSS, Epi Info, atau Epi Data.

e. Analisis Data

Tahapan berikutnya adalah melakukan pemrosesan dan analisis terhadap data yang telah dikumpulkan. Guna mempermudah proses interpretasi serta memberikan gambaran yang jelas mengenai hasil studi, data tersebut akan dipresentasikan secara sistematis dalam format tabel distribusi.

f. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Pada fase final pengolahan, peneliti melakukan peninjauan ulang terhadap seluruh rangkaian proses, mulai dari pemberian kode hingga proses input data, untuk menghindari terjadinya galat atau kesalahan entri. Langkah ini dijalankan dengan memanfaatkan aplikasi pengolah statistik guna menjamin akurasi data serta memastikan hasil penelitian memiliki kredibilitas yang tinggi.

2. Analisis Data

Proses pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan secara terkomputerisasi dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS. Alur analisis data dibagi menjadi dua tingkatan utama, yakni analisis univariat dan analisis bivariat, guna menjawab tujuan penelitian secara komprehensif.

a. Analisa Univariat

Analisis univariat diterapkan untuk memberikan gambaran deskriptif mengenai distribusi frekuensi serta karakteristik dari tiap-tiap variabel yang diteliti. Dalam studi ini, fokus analisis univariat terletak pada pendeskripsian profil responden serta identifikasi tingkat adiksi

internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menguji korelasi atau keterhubungan antara variabel independen (adiksi internet) dengan variabel dependen (prokrastinasi akademik). Mengingat data yang dikumpulkan memiliki skala ordinal, maka pengujian statistik yang dipilih adalah metode non-parametrik melalui uji korelasi *Spearman Rank* (r_{ho}). Interpretasi hasil uji didasarkan pada kriteria pengambilan keputusan menurut Mustofani & Hariyani (2023) sebagai berikut:

- 1) Apabila nilai sig. kurang dari 0,05 maka terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.
- 2) Apabila nilai sig. lebih dari 0.05 maka tidak terdapat korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.
- 3) Koefisien korelasi

Kategori	Tingkat Keeratan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Cukup
0,40 – 0,599	Kuat
0,60 – 0,799	Sangat Kuat
0,80 - 1,00	Sempurna

Tabel 3. 4 Nilai Koefisien Korelasi (Sari Sasi Gendro, 2022)

4) Arah hubungan

a) Hubungan searah (korelasi positif)

Apabila hasil analisis menunjukkan arah hubungan yang positif, hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan linear di mana peningkatan nilai pada satu variabel akan diikuti oleh

peningkatan nilai pada variabel lainnya. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat adiksi internet, maka kecenderungan prokrastinasi akademik juga akan semakin meningkat.

b) Hubungan berlawanan arah (korelasi negatif)

Jika arah hubungan bersifat negatif atau berlawanan, maka kenaikan skor pada satu variabel justru akan diikuti oleh penurunan skor pada variabel pasangannya. Dalam kondisi ini, semakin tinggi nilai variabel independen, maka nilai variabel dependen akan menunjukkan penurunan secara signifikan.

J. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan panduan yang berkaitan dengan prinsip baik dan buruk, serta benar atau salah dalam pelaksanaan suatu penelitian. Etika ini menjadi pedoman perilaku dan norma moral bagi peneliti agar dapat memastikan bahwa subjek penelitian tidak dirugikan, tidak mengalami bahaya, maupun penderitaan akibat kegiatan penelitian yang dilakukan (Arioen et al., 2023). Adapun beberapa aspek etika yang diperhatikan dalam penelitian ini meliputi hal-hal sebagai berikut:

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Lembar persetujuan merupakan dokumen yang berisi kesepakatan antara peneliti dan responden. Dalam proses ini, peneliti menyerahkan lembar persetujuan tertulis (*informed consent*) guna memperoleh izin dan kesediaan dari ibu yang memenuhi kriteria inklusi untuk ikut serta dalam penelitian.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Dengan tujuan menjaga kerahasiaan, responden dalam penelitian ini tidak diharuskan menyebutkan nama lengkapnya saat mengisi kuesioner, melainkan hanya inisial depannya saja.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Menjaga kerahasiaan data hasil penelitian serta memastikan bahwa informasi responden tidak disebarluaskan kepada pihak lain.

4. *Beneficence* (Manfaat)

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat positif bagi para responden serta meminimalkan kemungkinan munculnya dampak negatif selama proses penelitian.

5. *Nonmaleficence* (Keamanan)

Dalam penelitian ini, alat yang digunakan adalah survei sederhana dimana responden cukup mengisi formulir persetujuan untuk menjadi responden, tidak ada resiko yang terjadi pada responden.

6. *Veracity* (Kejujuran)

Pada penelitian ini, peneliti menyampaikan informasi secara jujur terkait pengisian kuesioner serta manfaat dari penelitian yang dilakukan. Mengingat penelitian ini berfokus pada responden itu sendiri, peneliti juga akan memberikan penjelasan lanjutan mengenai informasi penelitian yang relevan di tahap berikutnya.

7. *Justice* (Keadilan)

Peneliti memperlakukan seluruh responden secara setara, tanpa diskriminasi, dan tidak membandingkan mereka dengan orang lain.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Bab ini menguraikan temuan studi terkait korelasi antara tingkat adiksi internet dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa program S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Sebagai langkah awal untuk menjamin kualitas data, peneliti telah melaksanakan uji validitas instrumen di lingkungan FIK Unissula guna memastikan instrumen yang digunakan memiliki tingkat akurasi yang memadai. Berdasarkan instrumen yang telah teruji tersebut, pengambilan data lapangan dilaksanakan pada periode September 2026. Proses ini melibatkan 121 responden dari mahasiswa Keperawatan Unissula angkatan 2023 yang seluruhnya telah memenuhi standar kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya.

B. Data Demografi Responden

Karakteristik demografi pada mahasiswa di lingkungan FIK Unissula menunjukkan adanya variabilitas pada setiap responden yang terlibat dalam penelitian ini. Guna memberikan gambaran yang komprehensif mengenai profil subjek penelitian tersebut, peneliti menyajikan distribusi data demografi dalam format tabel berikut ini:

1. Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Jenis Kelamin Responden Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula September 2025 (n=121)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	7	5.8
Perempuan	114	94.2
Total	121	100

Berdasarkan data yang tersaji pada Tabel 4.1, komposisi responden didominasi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan, yakni mencapai 114 individu atau setara dengan 94,2% dari total sampel. Sebaliknya, partisipan laki-laki merupakan kelompok minoritas dalam penelitian ini, dengan jumlah sebanyak 7 orang atau merepresentasikan proporsi sebesar 5,8%.

2. Usia

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Jenis Kelamin Responden Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula September 2025 (n=121)

Variabel	Mean±SD	Median	Min-Max
Usia	20.22±0.944	20.00	18-25

Hasil analisis pada Tabel 4.2 menggambarkan bahwa profil usia responden berada pada rata-rata 18,25 tahun dengan nilai simpangan baku sebesar $\pm 0,944$. Distribusi usia dalam penelitian ini menunjukkan rentang yang cukup spesifik, di mana partisipan termuda tercatat berusia 18 tahun, sementara usia maksimal yang ditemukan di lapangan adalah 25 tahun.

C. Analisis Univariat

1. Tingkat Adiksi Internet

Tabel 4.3 Distribusi tingkat Adiksi Internet Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Unissula September 2025 (n=121)

Adiksi Internet	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	36	29.8
Sedang	79	65.3
Rendah	6	5.0
Total	121	100

Berdasarkan ringkasan data pada Tabel 4.3, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada tingkat adiksi internet dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 79 individu dengan proporsi sebesar 65,3%. Di sisi lain, prevalensi terendah ditemukan pada kategori rendah yang hanya mencakup 6 responden atau setara dengan 5,0% dari total partisipan.

2. Tingkat Prokrastinasi Akademik

Tabel 4. 4 Distribusi tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Unissula September 2025 (n=121)

Prokrastinasi Akademik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	2	1.7
Sedang	27	22.3
Rendah	92	76.0
Total	121	100

Data yang terhimpun pada Tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori rendah, dengan jumlah mencapai 92 responden atau merepresentasikan 76% dari total sampel. Sementara itu, kelompok dengan tingkat prokrastinasi kategori tinggi merupakan jumlah yang paling minim, yakni hanya ditemukan pada 2 individu dengan persentase sebesar 1,7%.

D. Analisis Bivariat

Setelah pemaparan data secara univariat, tahapan analisis dilanjutkan guna menguji keterkaitan antara fenomena adiksi internet dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa program S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Adapun ringkasan temuan korelasi tersebut dijabarkan pada poin-poin di bawah ini:

1. Uji Spearman rank

Tabel 4. 5 Uji Spearman rank Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung September 2025 (n=121)

Variabel Penelitian	N	P-Value	R
Adiksi Internet Prokrastinasi Akademik	121	0.004	0.259

Melalui pengujian statistik *Spearman Rank* yang tersaji pada Tabel 4.5, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,004 ($p < 0,05$). Temuan ini memberikan dasar empiris untuk menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a), yang menegaskan adanya hubungan signifikan secara statistik antara tingkat adiksi internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Perolehan koefisien korelasi sebesar 0,259 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif atau searah. Hal ini mengimplikasikan bahwa peningkatan pada intensitas adiksi internet cenderung diikuti oleh peningkatan derajat prokrastinasi akademik. Berdasarkan kriteria kekuatan hubungan, nilai korelasi 0,259 ini termasuk dalam kategori hubungan yang cukup kuat.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang nyata antara perilaku adiksi internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung. Fenomena ini menggambarkan bahwa semakin tinggi ketergantungan mahasiswa terhadap internet, maka akan semakin besar pula kecenderungan mereka dalam menunda penyelesaian tugas-tugas akademik.

2. Crosstabulation

Tabel 4. 6 Tabulasi silang Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung September 2025 (n=121)

		Adiksi Internet * Prokrastinasi Akademik							
		Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Adiksi Internet	Rendah	4	66.7	2	33.3	0	0.0	6	6.0
	Sedang	68	86.1	11	13.9	0	0.0	79	100
	Tinggi	20	55.6	14	38.9	2	5.6	36	100
Total		92	76.0	27	22.3	2	1.7	121	100

Data pada Tabel 4.6 memberikan gambaran distribusi silang yang menunjukkan bahwa dari kelompok responden dengan tingkat adiksi internet rendah, mayoritas memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang juga rendah, yakni sebanyak 4 individu (\$66,7\%\$). Pola serupa ditemukan pada partisipan dengan adiksi internet kategori sedang, di mana sebagian besar dari mereka berada pada level prokrastinasi akademik rendah dengan jumlah 68 responden (\$86,1\%\$). Sementara itu, pada kelompok adiksi internet kategori tinggi, tercatat sebanyak 20 responden (\$55,6\%\$) yang masih menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik pada kategori rendah.

Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun secara umum profil prokrastinasi akademik mahasiswa didominasi oleh kategori rendah, tetap terdapat kecenderungan linear. Artinya, peningkatan intensitas ketergantungan terhadap internet selaras dengan potensi penguatan perilaku penundaan tugas akademik di kalangan mahasiswa.



BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pada bab ini, peneliti menguraikan sintesis atas temuan studi yang mengkaji keterkaitan antara fenomena adiksi internet dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa program S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung. Fokus pembahasan diarahkan pada interpretasi mendalam terhadap data primer serta hasil pengujian statistik yang telah ditempuh. Studi ini berhasil mengumpulkan data dari 121 partisipan di lingkungan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, dengan menggunakan instrumen pengukuran berupa kuesioner yang telah divalidasi dan disesuaikan dengan indikator-indikator variabel terkait.

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini diidentifikasi melalui parameter usia serta jenis kelamin. Berdasarkan pengumpulan data yang telah dilakukan, deskripsi mengenai karakteristik responden tersebut dipaparkan sebagai berikut:

a. Usia

Temuan studi ini menunjukkan bahwa rata-rata usia responden berada pada angka 18,25 tahun (dibulatkan menjadi 18–20 tahun pada

profil mayoritas). Secara psikologis, kelompok usia ini diklasifikasikan ke dalam fase dewasa awal, sebuah periode transisi krusial dari masa remaja. Menurut Fadhilah et al., (2022), pada tahapan ini individu mulai menginternalisasi kemandirian, melatih kapasitas pengambilan keputusan, serta memikul tanggung jawab akademik yang lebih besar seiring dengan meningkatnya kompleksitas beban studi di perguruan tinggi.

Rentang usia 18 hingga 25 tahun merupakan profil demografi standar bagi populasi mahasiswa. Merujuk pada perkembangan kognitif, masa ini adalah fase di mana aspek regulasi diri dan manajemen waktu sedang berproses menuju kematangan (Hayani et al., 2022). Usia bukan sekadar angka kronologis, melainkan indikator kesiapan fungsional dalam menghadapi lingkungan belajar yang menuntut otonomi tinggi.

Hal ini diperkuat oleh perspektif Rizqia Amalia et al., (2024) yang menyatakan bahwa pertambahan usia linear dengan peningkatan kemampuan seseorang dalam mengklasifikasikan prioritas serta mempercepat maturitas akademik. Meskipun setiap individu memiliki kecepatan pendewasaan yang berbeda, profil usia responden dalam penelitian ini mencerminkan adanya potensi dasar untuk mengontrol perilaku belajar. Secara garis besar, karakteristik usia mahasiswa Keperawatan UNISSULA ini berada pada koridor perkembangan yang

ideal untuk mengelola tugas-tugas akademik secara mandiri, walaupun tantangan dalam kontrol diri tetap menjadi faktor yang dinamis.

b. Jenis Kelamin

Temuan penelitian ini mengonfirmasi dominasi mahasiswa perempuan sebagai responden mayoritas, yakni mencapai 114 individu (94,2%), sementara partisipan laki-laki hanya merepresentasikan 5,8% dari total sampel. Ketimpangan proporsi ini merupakan refleksi dari karakteristik umum pada institusi pendidikan keperawatan, di mana profesi ini secara historis dan sosiologis masih lebih banyak diminati oleh kaum perempuan.

Variabel gender diyakini memiliki kaitan erat dengan pola pemanfaatan teknologi digital serta kecenderungan perilaku menunda tugas. Merujuk pada pemikiran Fitri Yanti et al., (2021), terdapat indikasi bahwa perempuan sering kali menjadikan internet sebagai media regulasi emosi atau mekanisme koping untuk mengatasi tekanan psikologis, yang jika dilakukan secara berlebihan dapat memicu adiksi. Dalam konteks akademik, prokrastinasi pada perempuan sering kali dipicu oleh aspek afektif, seperti kekhawatiran akan kegagalan atau standar perfeksionisme yang tinggi dalam menyelesaikan beban studi.

Di sisi lain, perspektif dari Lantang & Jannah, (2024) menekankan bahwa jenis kelamin bukan merupakan determinan tunggal dalam perilaku akademik. Prokrastinasi lebih banyak dipengaruhi oleh dimensi internal individu, seperti dorongan motivasi, efikasi diri, dan

kapabilitas regulasi mandiri. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dominasi responden perempuan dalam studi ini tidak secara otomatis menentukan tingkat adiksi maupun prokrastinasi. Faktor-faktor kepribadian, kemampuan manajemen waktu, serta kontrol diri tetap menjadi variabel penentu yang lebih signifikan dalam membentuk perilaku belajar mahasiswa.

2. Analisis Univariat

a. Adiksi Internet

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, diketahui sebagian besar mahasiswa berada pada kategori adiksi internet tingkat sedang, yaitu sebanyak 79 responden (65,3%), sedangkan kategori tinggi berjumlah 36 responden (29,8%) dan kategori rendah hanya 6 responden (5,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan internet dengan intensitas yang cukup tinggi, meskipun belum sampai pada tingkat adiksi yang berat.

Adiksi internet sendiri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti aspek psikologis, sosial, dan biologis. Dari sisi psikologis, individu dengan kontrol diri rendah, kesepian, harga diri rendah, atau kepuasan hidup yang rendah lebih rentan mengalami perilaku adiktif. Faktor sosial seperti kurangnya dukungan sosial atau kecenderungan lebih nyaman berinteraksi secara daring juga dapat meningkatkan penggunaan internet secara berlebihan. Selain itu, aspek biologis seperti

perubahan pada sistem saraf tertentu membuat individu merasakan dorongan kuat serta kepuasan ketika mengakses internet, sehingga penggunaan menjadi sulit dikendalikan (Marlina & Sujarwo, 2025).

Huda et al (2023) menjelaskan bahwa adiksi internet dapat mengganggu disiplin belajar karena individu cenderung kehilangan kontrol terhadap waktu, mengalami distraksi, serta kesulitan mengatur aktivitas akademik. Hal serupa ditemukan oleh Banunaek et al (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan internet lebih dari tiga jam per hari untuk hiburan meningkatkan risiko adiksi, terutama pada remaja dan mahasiswa. Penelitian Habut et al., (2021) juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori adiksi sedang, sehingga kondisi ini umum terjadi di lingkungan pendidikan tinggi.

Prabowo Wisnubroto & Ratna Kartini (2023) menambahkan bahwa adiksi internet dapat menurunkan konsentrasi belajar karena menimbulkan gangguan fisik seperti sakit kepala dan gangguan tidur. Mahasiswa dengan kontrol diri baik cenderung mampu menggunakan internet secara produktif, sedangkan mereka yang kurang mampu mengatur diri lebih rentan terdistraksi sehingga prestasi akademik dapat menurun. Oleh karena itu, diperlukan upaya seperti edukasi literasi digital dan manajemen waktu agar mahasiswa dapat menggunakan internet secara lebih bijak.

b. Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa didominasi oleh kategori rendah, yaitu sebanyak 92 responden (76,0%), kategori sedang sebanyak 27 responden (22,3%), dan kategori tinggi berjumlah 2 responden (1,7%). Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mengelola waktu dan tugas akademik secara relatif baik sehingga tidak menunjukkan kecenderungan menunda yang berlebihan.

Menurut Turmudi (2021), prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas secara sengaja hingga mendekati batas waktu, yang sering kali dipicu oleh manajemen waktu yang buruk, kebosanan terhadap metode pembelajaran, serta gangguan dari lingkungan belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian Agung (2024) yang menyebutkan bahwa rendahnya regulasi diri, efikasi diri, serta kemampuan mengatur waktu menjadi faktor utama terjadinya prokrastinasi. Faktor eksternal seperti tuntutan lingkungan sosial dan aktivitas di luar akademik juga dapat memperparah kecenderungan menunda.

Nabila (2023) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada prestasi, tetapi juga dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan perasaan bersalah. Mahasiswa dengan regulasi diri baik, motivasi tinggi, dan kemampuan manajemen waktu yang efektif akan lebih mampu menghindari perilaku menunda. Dengan demikian, hasil penelitian ini selaras dengan temuan sebelumnya bahwa prokrastinasi

akademik merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal.

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan antara Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik

Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,259$ dan nilai signifikansi $p = 0,004$ ($p < 0,05$). Korelasi yang bernilai positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Namun, kekuatan hubungan yang cukup mengindikasikan bahwa adiksi internet bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa.

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui teori pleasure-seeking yang dikemukakan (Novalyne & Soetjningsih, 2022), bahwa individu lebih cenderung memilih aktivitas yang memberikan kenyamanan instan dibandingkan menyelesaikan pekerjaan yang dianggap menuntut. Dalam konteks mahasiswa, aktivitas daring seperti media sosial, streaming, dan game online menjadi sumber kesenangan instan yang mudah diakses. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa dengan tingkat penggunaan internet tinggi lebih mudah terdistraksi,

kehilangan fokus, serta mengalami gangguan dalam pengaturan waktu belajar sehingga memicu munculnya prokrastinasi akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian F. R. Putri & Karneli, (2021) yang menemukan adanya hubungan positif antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi $r = 0,344$ ($p < 0,05$). Penelitian lain oleh Choirul Huda, (2021) dan Caninsti & Juniar, (2023) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecanduan internet lebih tinggi memiliki kecenderungan menunda penyelesaian tugas, kesulitan mempertahankan konsentrasi, serta lebih terganggu oleh aktivitas hiburan daring. Konsistensi temuan dari berbagai penelitian tersebut menguatkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan berdampak pada meningkatnya perilaku prokrastinasi.

Apabila dikaitkan dengan karakteristik responden, mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori adiksi internet sedang (65,3%), namun tingkat prokrastinasi akademik didominasi kategori rendah (76%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mengendalikan diri dan memisahkan penggunaan internet untuk hiburan dengan aktivitas akademik. Faktor demografis turut mendukung fenomena tersebut. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (94,2%), yang menurut beberapa penelitian cenderung memiliki kedisiplinan akademik lebih tinggi dan kemampuan regulasi diri yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Selain itu, sebagian besar responden berada pada rentang usia 18–25 tahun (dewasa awal),

fase perkembangan di mana kemampuan manajemen waktu, pengambilan keputusan, dan kontrol diri mulai berkembang lebih matang. Faktor-faktor ini dapat menjadi penyebab mengapa korelasi antara adiksi internet dan prokrastinasi dalam penelitian ini hanya berada pada kategori cukup.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa adiksi internet memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik, namun bukan faktor dominan yang menentukan tinggi rendahnya perilaku menunda pada mahasiswa. Faktor internal seperti regulasi diri, efikasi diri, kontrol waktu, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan tuntutan akademik berperan dalam memperkuat atau memperlemah hubungan antara kedua variabel. Dengan demikian, meskipun penggunaan internet berlebihan dapat meningkatkan kecenderungan prokrastinasi, mahasiswa yang memiliki kontrol diri baik dan kedisiplinan akademik mampu meminimalkan dampak negatif dari penggunaan internet tersebut.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan kepada mahasiswa dari program studi atau institusi lain yang memiliki karakteristik berbeda. Kedua, proses pengumpulan data menggunakan kuesioner online membuat peneliti tidak dapat memastikan tingkat kejujuran,

fokus, dan keseriusan responden saat mengisi instrumen penelitian. Ketiga, desain penelitian yang bersifat cross sectional hanya menggambarkan hubungan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik pada satu waktu tertentu sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam. Selain itu, pengambilan data juga terkendala oleh padatnya kegiatan akademik mahasiswa angkatan 2023, sehingga waktu pengisian kuesioner harus menyesuaikan jadwal responden.

D. Implikasi Untuk Keperawatan

Hasil penelitian mengenai hubungan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang memberikan beberapa implikasi penting dalam bidang keperawatan, khususnya pada ranah pendidikan keperawatan.

1. Implikasi bagi Profesi Keperawatan

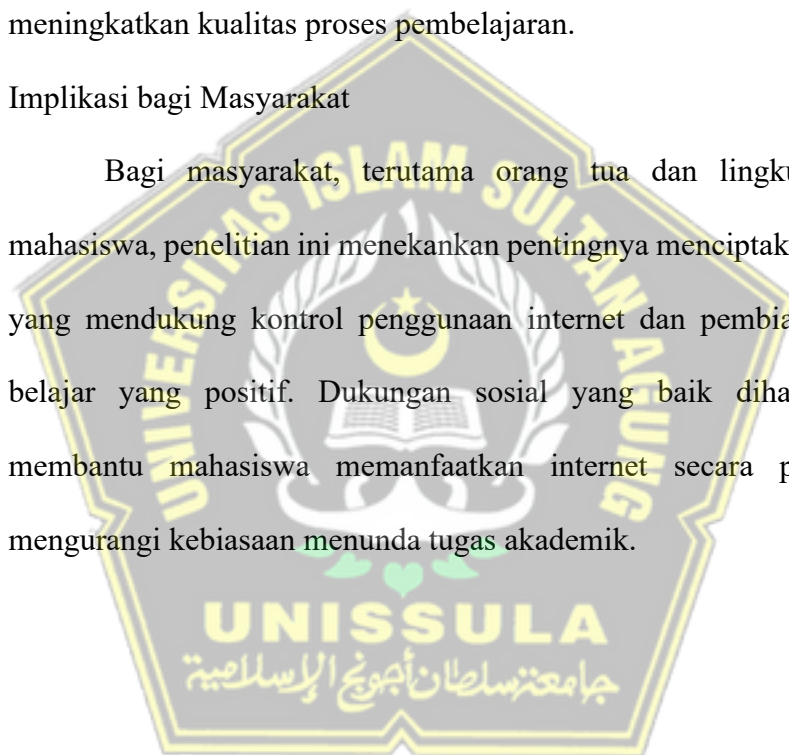
Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi perawat pendidik maupun praktisi dalam memahami bagaimana penggunaan internet berlebihan dapat memengaruhi perilaku belajar mahasiswa, termasuk kecenderungan untuk menunda tugas akademik. Informasi ini dapat digunakan untuk menyusun intervensi edukatif, seperti promosi kesehatan jiwa, edukasi literasi digital, serta pelatihan pengelolaan waktu yang dapat mendukung mahasiswa dalam mengembangkan perilaku belajar yang adaptif.

2. Implikasi bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, temuan ini dapat menjadi dasar dalam memperkuat pembinaan akademik melalui program-program seperti konseling akademik, pelatihan manajemen waktu, seminar penggunaan internet secara bijak, serta pendampingan dalam manajemen stres akademik. Dengan demikian, institusi dapat membantu meminimalkan dampak negatif adiksi internet terhadap performa akademik mahasiswa dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran.

3. Implikasi bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, terutama orang tua dan lingkungan sekitar mahasiswa, penelitian ini menekankan pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung kontrol penggunaan internet dan pembiasaan perilaku belajar yang positif. Dukungan sosial yang baik diharapkan dapat membantu mahasiswa memanfaatkan internet secara produktif dan mengurangi kebiasaan menunda tugas akademik.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden berada pada usia dewasa awal dan didominasi oleh perempuan.
2. Tingkat adiksi internet mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang.
3. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sebagian besar berada pada kategori rendah.
4. Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat adiksi internet yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Namun, kekuatan hubungan tersebut termasuk dalam kategori cukup, sehingga adiksi internet bukan menjadi faktor satu-satunya yang memengaruhi munculnya prokrastinasi.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan regulasi diri dan manajemen waktu dalam penggunaan internet, khususnya membatasi penggunaan internet untuk aktivitas hiburan yang berlebihan. Mahasiswa juga perlu menetapkan prioritas akademik, seperti membuat jadwal belajar

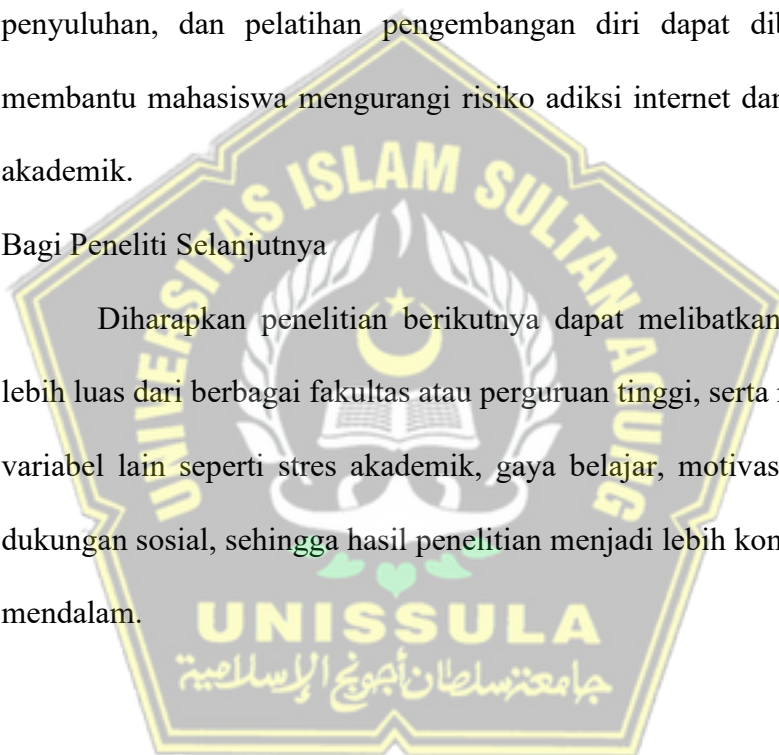
dan tugas, agar penggunaan internet tidak mengganggu penyelesaian tugas akademik dan memicu perilaku prokrastinasi.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi institusi pendidikan untuk memberikan edukasi mengenai penggunaan internet yang sehat, literasi digital, serta manajemen waktu. Program seperti seminar, penyuluhan, dan pelatihan pengembangan diri dapat diberikan untuk membantu mahasiswa mengurangi risiko adiksi internet dan prokrastinasi akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian berikutnya dapat melibatkan sampel yang lebih luas dari berbagai fakultas atau perguruan tinggi, serta menambahkan variabel lain seperti stres akademik, gaya belajar, motivasi belajar, atau dukungan sosial, sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan mendalam.



DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. P. (2022). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Agung, K., Dinata, C., & Nurcahyo, F. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 619–628. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11109471>
- Ami, D. E. S., & Yuniartaq, T. N. H. (2020). Profil Karakter Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 414–423.
- Anggita, A. M., Amriyadi, S. M., Klisnawati, J., Aprilyani, N., & Ritonga, M. J. A. (2023). Dampak Kecanduan Internet Terhadap Nilai akademik Mahasiswa. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 2, 66–71.
- Arifiana, I. Y., Rahmawati, H., Hanurawan, F., & Eva, N. (2020). Stop academic procrastination during Covid 19: Academic procrastination reduces subjective well-being. *KnE Social Sciences*, 312–325.
- Arioen, R., Ahmaludin, A., Junaidi, J., Indriyani, I., & Wisnaningsih, W. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, February 7). *Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. APJII.
- Ayu, K. S., & Anas, K. (2024). Pengaruh Adiksi Internet Terhadap Nilai Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Angkatan 2021 dan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi. *Junior Medical Journal*, 2(6), 761–768.
- Banunaek, D. A., Sekartini, R., Pardede, S. O., Tridjaja, B., Prayitno, A., & Devaera, Y. (2022). *Deteksi Adiksi Internet dan Faktor-Faktor yang Memengaruhinya pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19* (Vol. 23, Number 6).
- Caninsti, R., & Juniar, A. (2023). Peran Adiksi Internet Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Majalah Sainstekes*, 10(2), 80–94.
- Caninsti, R., & Juniar, A. (2024). Peran Adiksi Internet Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Majalah Sainstekes*, 10, 80–94. <https://doi.org/10.33476/ms.v10i2.3972>
- Choirul Huda. (2021). *Hubungan Kecanduan Internet dengan Prokrastinasi Akademik Selama Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Tesis Sarjana, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. [Thesis]. universitas islam negeri maulana malik ibrahim.

- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi dharma acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 6(1), 64–78.
- Eva Agustina Jayati. (2020). *Pengaruh Muhasabah terhadap perilaku Adiksi internet : Studi pada mahasiswa penerima PBSB Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2017* [Thesis]. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati.
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29–35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- FitriYanti, L., Adiputra, F. B., & Anisa, R. (2021). Adiksi internet dan prokrastinasi akademik selama pembelajaran daring serta pengaruhnya terhadap performa akademik mahasiswa preklinik fakultas kedokteran. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 10(1).
- Habut, M. A., Manafe, D. T., & Wungouw, H. P. L. (2021). Hubungan adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran. *Cendana Medical Journal*, 9(1), 38–45.
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022a). Kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177–208.
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022b). Kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177–208.
- Hernandez, R., Conde, L., Gardeazabal, M., Ozcariz, P., Zariquiey, N., De, N., Figueiredo, S., Fronda, V., Psiquiatría, S., Trigo, M., Kotsiubinskii, A., Isaenko, Y., & Kusnetsova, S. (2021). Internet addiction disorder: When technology becomes a problem. *European Psychiatry*, 64. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1703>
- Huda, A. K., Sugiarti, R., & Nusandari, A. (2023). Adiksi Internet Dan Kontrol Diri Dengan Kedisiplinan Siswa. *Reswara Journal of Psychology*, 2(1), 63.
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya pada mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157.
- Iftayani, I. (2025). Gambaran Perilaku Adiksi Internet, Faktor yang Memfasilitasi serta Dampaknya pada Mahasiswa. *Journal of Psychosociopreneur*, 4(1), 170–179.

- Indri Fauzia Jannati. (2020). *Pengaruh self-determination, self-regulated learning, dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada siswa* [Thesis]. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Italiana, B., Rahmadani, R., & Miskiyah, Z. (2022). Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VII Pada Mata Pelajaran IPS Di MTS Mambaul Ulum Margomulyo. *JECO: Journal of Economic Education and Eco-Technopreneurship*, 1(2), 38–45.
- Jamila, J. (2020). Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 6(2), 376677.
- Kosasih, A. V. N. A., Sarbini, S., & Mulyana, A. (2021). Leisure Boredom dan Religiusitas: Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 47–56. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12352>
- Kristyowati, Y. (2021). Generasi “Z” dan strategi melayaninya. *Ambassadors: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2(1), 23–34.
- Lantang, C. F., & Jannah, M. (2024). Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1116–1126.
- Li, Z., & Li, H. (2021). Making materials use in language classrooms visible: Evidence from two university English teachers in China. *Cogent Education*, 8(1), 1870802.
- Maharani, V. Y., & Ricky, D. P. (2023). Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1755–1762.
- Marif, A., & Konadi, H. (2023). Academic Procrastination in Completing Students' Thesis. *JUMPER: Journal of Educational Multidisciplinary Research*, 2(2), 82–93.
- Marlina, N., & Sujarwo, S. (2025). HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN ADIKSI INTERNET PADA REMAJA. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(2), 271–282. <https://http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>
- Mulfi, N. P. A., Alwi, M. A., & Akmal, N. (2023). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 14 Gowa. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 214–226.
- Mustofani, D., & Hariyani, H. (2023). Penerapan Uji Korelasi Rank Spearman Untuk Mengetahui Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Terhadap Tindakan

Swamedikasi Dalam Penanganan Demam Pada Anak. *UJMC (Unisda Journal of Mathematics and Computer Science)*, 9(1), 9–13.

Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>

Niswah, Z., Naqiya, C., Dewi, S. P. R., & Kibtyah, M. (2023). Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dan Penanganannya Dalam Konseling Islam. *Counseling AS SYAMIL: Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 25–38.

Novalyne, P. O., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Fenomena Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 637.

Novianti, C. D., & Matulesy, A. (2023). Kecanduan internet pada mahasiswa: Bagaimana peranan pengungkapan diri dan kontrol diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 743–754.

Nurmala, Y., & Oktariani, O. (2022). Dampak Adiksi Internet terhadap Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa. *UNES Journal of Education Scienties*, 6(2), 1–9.

Prabowo Wisnubroto, A., & Ratna Kartini, P. (2023). Adiksi Internet: Kesehatan Fisik, Mental, dan Sosial. *Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research*, 6(2), 46–51. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/pharmed>

Pranoto, J. P., & Handani, F. (2024a). PENDALAMAN ADIKSI INTERNET PADA REMAJA DALAM KAITAN HIERARKI KEBUTUHAN MASLOW. *Jurnal EMPATI*, 13(4), 341–349.

Pranoto, J. P., & Handani, F. (2024b). PENDALAMAN ADIKSI INTERNET PADA REMAJA DALAM KAITAN HIERARKI KEBUTUHAN MASLOW. *Jurnal EMPATI*, 13(4), 341–349.

Putri, F. R., & Karneli, Y. (2021). Individual counseling using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) techniques to increase confidence students in learning. *Current Issues in Counseling*, 1(1), 46–49. <https://doi.org/10.24036/0438cic>

Putri, N. B., & Romli, N. A. (2021). Analisis Dampak Adiksi Internet Pada Media Sosial Twitter Di Indonesia Dengan Pendekatan Teori Komunikasi. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 7(1), 582–590.

- Putri, S. K., Yusup, C. M. B., Rizqiyah, N., & Windayana, H. (2022). Analisis Fenomena Prokrastinasi pada Mahasiswa dan CBT sebagai Solusi Intervensi Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(1), 83–86.
- Rahardaya, A. K., & Kurniawan, F. (2022). Mengontrol Kebebasan Perilaku Menggunakan Teknologi Digital dengan Digital Detox. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 6(1), 106–115.
- Rismala, R., Novamizanti, L., Ramadhani, K. N., Rohmah, Y. S., Parjuangan, S., & Mahayana, D. (2021). Kajian ilmiah dan deteksi adiksi internet dan media sosial di indonesia menggunakan xgboost. *JEPIN*, 7(1), 1.
- Rizqia Amalia, A., Marini, A., Zakiah, L., & History, A. (2024). *ANALISIS PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK BERDASARKAN USIA MASUK SEKOLAH DASAR ARTICLE INFO ABSTRACT*. 31, 322–329. <https://doi.org/10.30829/tar.v31i2.4020>
- Rosilawati, R., Maulani, N., Utama, A. R. P., Kurniawati, V., Anastasyiah, P. A., & Wulandari, A. (2024). Penerapan Uji Reliabilitas dalam Pengembangan Instrumen Survei Kepuasan Pembelajaran terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas 9 di SMP Dharma Wanita 1 Gedangan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 49153–49159. <http://jptam.org/index.php/jptam/article/view/23533>
- Sari Sasi Gendro, D. A. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Nomor Maret). LP2M UST Jogja.
- Sitorus, T. R. (2022). Hubungan Smartphone Addiction dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Barat. *Wacana*, 14(1), 57–70.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223.
- Sulung, U., & Muspawi, M. (2024). Memahami sumber data penelitian: Primer, sekunder, dan tersier. *Edu Research*, 5(3), 110–116.
- Trianasari, N., Sari, P. K., & Prasetio, A. (2025). Peningkatan Kualitas Penelitian di Bidang Kesehatan Melalui Pelatihan Penentuan Teknik Sampling dan Besar Sampel di STFI Bandung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 5(1).
- Turmudi, I. and S. (2021). *MANAJEMEN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING IMAM TURMUDI 1, SURYADI 2* (Vol. 10, Number 1).
- Umari, T., Rusandi, M. A., & Yakub, E. (2020). Prokrastinasi akademik mahasiswa fkip Universitas Riau. *Jurnal Pendidikan*, 11(1), 12–14.

- Waruwu, M., Puat, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode penelitian kuantitatif: Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932.
- Winston, J., Citraningtyas, T., & Ingkiriwang, E. (2021). Hubungan adiksi internet dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran FKIK UKRIDA Angkatan 2018. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 27(3), 197–202.

