

## **PROKRASTINASI DAN PENGGUNAAN *INTERNET* BERMASALAH**

**Dessy Nur Utami (5090858)**

Psikologi

dessynurutami@gmail.com

**Abstrak** -Prokrastinasi merupakan penundaan yang irasional, ketika seseorang melakukan penundaan meskipun hal itu dapat menyebabkan keadaan menjadi lebih buruk (Steel, 2010). Penggunaan *Internet* bermasalah merupakan tingkat kenyamanan seseorang dalam menggunakan *Internet* dibandingkan dengan kehidupannya di dunia nyata. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji *Temporal Motivation Theory* (TMT) dengan menghubungkan penggunaan *Internet* bermasalah dan prokrastinasi. Subjek penelitian terdiri atas mahasiswa Fakultas Psikologi UBAYA yang mengambil mata kuliah PAU pada semester genap tahun ajaran 2011/ 2012 sebanyak 131 orang. Data diperoleh dengan menggunakan beberapa skala, yaitu *Pure Procrastination Scale* (PPS), *Online Cognition Scale* (OCS), dan *Steel Procrastination Scale* (SPS). Pada penelitian ini ditemukan adanya korelasi positif antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah ( $r = 0,370, p < 0,05$ ). Variabel utama dalam korelasi itu berasal dari aspek *distraction*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah bukan dijumpai oleh aspek *expectancy, value, dan sensitivity to delay*.

**Kata kunci:** prokrastinasi, *Internet*, bermasalah, *temporal motivation theory*

**Abstract** - Procrastination is an irrational delay, when a person does a delay although it may cause worse conditions (Steel, 2010). Problematic *Internet* use is degree of comfort a person in using *Internet* than his life in the real world. The purpose of this study is to testing *Temporal Motivation Theory* (TMT) by relating problematic *Internet* use and procrastination. Subject of research consisted of students of the Faculty of Psychology UBAYA who take *PAU* course as many as 131 people. Data obtained by using some scales, that is *Pure Procrastination Scale* (PPS), *Online Cognition Scale* (OCS), and *Steel Procrastination Scale* (SPS). In this study found a positive correlation between procrastination and problematic *Internet* use ( $r = 0.370, p < 0.05$ ). The main variables in that correlation came from *distraction*. Results showed that relationships between procrastination and problematic *Internet* use is not mediated by *expectancy, value, and sensitivity to delay*.

**Keyword:** procrastination, *Internet*, problematic, *temporal motivation theory*

### **PENDAHULUAN**

Prokrastinasi merupakan penundaan yang irasional (tidak penting atau tidak relevan), ketika seseorang melakukan penundaan meskipun hal itu dapat

menyebabkan keadaan menjadi lebih buruk (Steel, 2010). Prokrastinasi mulai dilaporkan sejak 800 SM dan terjadi hampir di setiap kebudayaan (Gröpel & Steel, 2008). Prokrastinasi terjadi secara umum pada 95 persen dari populasi dan secara kronis pada sekitar 15 sampai 20 persen orang dewasa dan pada sekitar 33 sampai 50 persen mahasiswa (Steel, in press; sitat dalam Steel & König, 2006). Pada mahasiswa, suatu kecenderungan irasional untuk menunda pada awal dan/ atau saat penyelesaian tugas akademis disebut dengan prokrastinasi akademik (Senécal, Julien, & Guay, 2003).

Rothblum, Solomon, dan Murakami (1986) menemukan bahwa 154 dari 379 (40,6%) subjek, yaitu 117 dari 261 (44,8%) perempuan dan 37 dari 117 (31,6%) laki-laki memiliki skor prokrastinasi yang tinggi berdasarkan kriteria hampir selalu atau selalu menunda-nunda ujian dan hampir selalu atau selalu mengalami kecemasan selama penundaan. Sebagian lainnya (N = 224, 144 (64,3%) wanita dan 80 (35,7%) pria) memiliki skor prokrastinasi yang rendah.

Pada tahun 1984, Solomon dan Rothblum melakukan sebuah penelitian terkait frekuensi prokrastinasi pada berbagai tugas akademik dan masalah yang disebabkan oleh prokrastinasi pada berbagai tugas akademik bagi mahasiswa. Kemudian, penelitian serupa juga dilakukan oleh Onwuegbuzie pada tahun 2004 terhadap 135 mahasiswa pascasarjana di sebuah universitas di bagian tenggara Amerika Serikat.

Hasil penelitian Solomon dan Rothblum (1984) dan Onwuegbuzie (2004) menunjukkan bahwa mahasiswa sering melakukan prokrastinasi pada berbagai tugas akademik. Sebagian besar mahasiswa melakukan prokrastinasi pada tugas akademik menulis makalah (46,0% & 41,7%) dan membaca tugas mingguan (30,1% & 60,0%). Di sisi lain, sebagian kecil lainnya melakukan prokrastinasi pada tugas administrasi (10,6% & 17,3%) dan kegiatan sekolah pada umumnya (10,2% & 16,5%).

Hasil penelitian Solomon dan Rothblum (1984) dan Onwuegbuzie (2004) juga menunjukkan bahwa mahasiswa sering mendapat masalah yang disebabkan oleh prokrastinasi pada berbagai tugas akademik. Sebagian besar mahasiswa mendapat masalah yang disebabkan oleh prokrastinasi pada tugas akademik membaca tugas mingguan (41,5%) dan tugas pertemuan (30,1%). Di sisi lain,

sebagian kecil lainnya mendapat masalah yang disebabkan oleh prokrastinasi pada tugas akademik kegiatan sekolah pada umumnya (8,3%).

Prokrastinasi dapat mengakibatkan masalah dan dampak negatif pada mahasiswa. Dengan melakukan prokrastinasi, banyak waktu yang terbuang sia-sia dan tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan pun hasilnya menjadi tidak maksimal (Rizvi dalam Anggraeni & Windyarini, 2008). Selain itu, prokrastinasi juga dapat mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang.

Terdapat beberapa hal yang berhubungan dengan prokrastinasi mahasiswa, salah satunya adalah penggunaan *Internet* bermasalah ( $r = 0,67, p < 0,01$ ) (Thatcher, Wretschko, & Fridjohn, 2008). Pada tahun 2010, Lawless juga menemukan hal serupa bahwa prokrastinasi berkorelasi positif dengan penggunaan *Internet* ( $r = 0,355, p < 0,002$ ) pada 63 mahasiswa (29 (46%) laki-laki, 34 (54%) perempuan) di Xavier University. Menurut Lawless, mahasiswa yang menghabiskan waktu yang lama di *Internet* lebih besar kemungkinannya untuk menunda.

Secara khusus, Davis, Flett, dan Besser (2002) menemukan bahwa prokrastinasi juga berkorelasi positif dengan aspek-aspek penggunaan *Internet* bermasalah, yaitu *loneliness/ depression* ( $r = 0,25, p < 0,001$ ), *diminished impulse control* ( $r = 0,34, p < 0,001$ ), *social comfort* ( $r = 0,23, p < 0,001$ ), dan *distraction* ( $r = 0,50, p < 0,001$ ). *Loneliness/ depression* mengacu pada kecenderungan seseorang menggunakan *Internet* untuk mengatasi rasa tidak berharga dan kesepian dengan mendapatkan kenyamanan sosial di *Internet*. Kemudian *diminished impulse control* mengacu pada kecenderungan seseorang menggunakan *Internet* secara obsesif, tidak mampu untuk mengurangi penggunaan *Internet* meskipun ingin melakukannya. Selanjutnya, *social comfort* mengacu pada kecenderungan seseorang menggunakan *Internet* untuk mengantisipasi ancaman penolakan sosial, sebagai upaya untuk melindungi diri sendiri. Kemudian, *distraction* mengacu pada kecenderungan seseorang menggunakan *Internet* untuk menghindari dan mengalihkan diri dari keadaan stres, tugas, dan lain-lain.

Dari hasil penelitian Davis, et al diketahui bahwa aspek *distraction* ( $r = 0,50$ ,  $p < 0,001$ ) memiliki nilai koefisien korelasi yang paling besar di antara keempat aspek penggunaan *Internet* bermasalah. Hal itu menunjukkan bahwa pada umumnya seseorang menggunakan *Internet* untuk menghindar dan menunda mengerjakan tugas yang tidak menyenangkan.

Penggunaan *Internet* di masyarakat dan di kampus telah meningkat secara dramatis dalam beberapa tahun terakhir. Sebagian besar mahasiswa di Taiwan memiliki pengalaman menggunakan *Internet* selama dua tahun atau lebih (Chou, 2001). Mahasiswa menghabiskan sekitar 4-5 jam per hari untuk *online* selama sekolah dan meningkat menjadi sekitar 5-10 jam per hari untuk *online* selama akhir pekan dan libur sekolah. Bahkan, sepuluh mahasiswa mengindikasikan bahwa mereka menggunakan *Internet* sepanjang hari di tempat kerja, asrama, dan laboratorium, dan tidak pernah *log off* dari *Internet*. Sebanyak 25 (30,1%) mahasiswa menyatakan bahwa mereka mengalami rasa kehilangan, kemurungan, kecemasan, dan keinginan yang kuat untuk *log on* ke *Internet* (Chou, 2001).

Penggunaan *Internet* yang sehat mengacu pada penggunaan *Internet* dalam jumlah waktu yang wajar tanpa disertai ketidaknyamanan kognitif dan perilaku (Davis, 2001). Pengguna *Internet* yang sehat dapat memisahkan komunikasi *Internet* dengan komunikasi kehidupan nyata. Pengguna *Internet* yang sehat menggunakan *Internet* sebagai alat yang bermanfaat, bukan sekadar sumber identitas. Tidak ada batasan waktu dan patokan perilaku tertentu, penggunaan *Internet* bermasalah dilihat dari sejauh mana seseorang menggunakan *Internet* secara adaptif atau maladaptif.

Mahasiswa pada umumnya menilai *Internet* secara positif sebagai salah satu komponen dalam kehidupan kampusnya (Chou, 2001). Dampak positif itu dapat berupa identifikasi diri, hubungan yang lebih dekat dengan teman-teman, ikatan dengan dunia, dan sebagainya. Chou menemukan bahwa sebanyak 38 (45,8%) mahasiswa menyatakan bahwa mereka memiliki hubungan yang lebih baik dengan teman lama karena jaringan komunikasi tambahan yang disediakan oleh *Internet*. Kemudian, sebanyak 45 (54,2%) mahasiswa menyatakan bahwa mereka telah mendapat teman baru di *Internet*. Bahkan, beberapa mahasiswa

lainnya menyatakan bahwa mereka bertemu dengan teman-teman *internetnya* secara pribadi.

Selain berdampak positif dalam bidang sosial dan bidang akademik, penggunaan *Internet* juga dapat mengakibatkan masalah akademik bagi mahasiswa. Menurut Young (1996), meskipun manfaat *Internet* menjadikannya sebuah alat penelitian yang ideal, mahasiswa juga dapat mengalami masalah akademik yang signifikan karena menjelajah situs web yang tidak relevan, terlibat dalam gosip *chat room*, dan bermain *game* interaktif. Penyalahgunaan *Internet* dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami kesulitan untuk menyelesaikan tugas, belajar untuk ujian, atau tidur yang cukup. Seringkali mahasiswa yang tidak dapat mengontrol penggunaan *Internetnya* mendapat nilai yang buruk, masa percobaan akademis, dan bahkan dikeluarkan dari universitas.

Pada tahun 2004, DiNicola meneliti lebih lanjut hubungan antara penggunaan *Internet* dan prokrastinasi. DiNicola meminta para mahasiswa Midwestern University untuk melaporkan tentang bagaimana penggunaan *Internet* mereka memengaruhi berbagai hal, seperti: status hubungan, keberhasilan akademis, kecukupan tidur, dan keterlambatan atau ketinggalan kelas. Dari keseluruhan mahasiswa, sebanyak 1,2% mahasiswa melaporkan penggunaan *Internet* mereka memiliki dampak negatif terhadap status hubungan, 7,9% mahasiswa melaporkan dampak negatif terhadap keberhasilan akademis, 14% mahasiswa melaporkan dampak negatif terhadap keterlambatan atau ketinggalan kelas, dan 20,7% mahasiswa melaporkan dampak negatif terhadap kemampuan untuk mendapatkan tidur yang cukup.

Selain itu, penggunaan *Internet* yang berlebihan pada populasi mahasiswa juga berkorelasi dengan performa akademis yang buruk (Griffiths; Kubey, Lavin, & Barrows; Leon & Rotunda; dalam DiNicola, 2004), rendah diri (Greenberg, Lewis & Dodd dalam DiNicola, 2004), depresi (Young & Rogers, dalam DiNicola, 2004), dan kesepian (Morahan-Martin & Schumacher dalam DiNicola, 2004). Oleh karena itu, hubungan antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* penting untuk diteliti secara lebih mendalam.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menggunakan *Temporal Motivation Theory* (TMT) untuk menjelaskan hubungan prokrastinasi

dan penggunaan *Internet* secara lebih mendalam. TMT merupakan sebuah model motivasi integratif yang dapat menjelaskan *self-regulation* seseorang melalui berbagai perspektif teoretis, yaitu: ekonomi, kepribadian, teori kebutuhan, dan penetapan tujuan (Steel & König, 2006).

TMT memiliki empat variabel utama, yaitu: *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay*, dan *delay*. *Expectancy* sangat kuat diwakili oleh *self-efficacy* (Bandura, dalam Steel, 2007). *Self-efficacy* merupakan keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk berhasil menyelesaikan serangkaian tugas. Kemudian, *value* mengacu pada kecenderungan seseorang menganggap tugas yang tidak menyenangkan dan membosankan memiliki nilai yang rendah. *Sensitivity to delay* mengacu pada kecenderungan seseorang untuk mudah terganggu oleh keinginan sementara.

TMT memprediksi bahwa seseorang akan melakukan tindakan yang memiliki tingkat utilitas tertinggi (Steel & König, 2006). Menulis sebuah makalah seringkali merupakan aktivitas yang secara intrinsik tidak menyenangkan bagi mahasiswa. *Reward* dari menulis sebuah makalah relatif diperoleh masih lama, bahkan mungkin tidak akan terasa hingga akhir semester. Kemudian, masalah ini semakin diperparah dengan adanya kegiatan sosial dan godaan lainnya yang tersedia dan secara intrinsik lebih menyenangkan. Di sisi lain, *hyperbolic discounting* menunjukkan bahwa seseorang cenderung untuk menikmati kegiatan tidak penting tetapi lebih mudah memberikan kesenangan. Sebagai contoh, *Internet* dan *email* yang mudah diakses merupakan salah satu fasilitator yang berpengaruh pada prokrastinasi kerja (Brackin, Ferguson, Skelly, & Chambliss; Lavoie & Pychyl; dalam Steel & König, 2006).

Terkait dengan tingginya jumlah dan dampak prokrastinasi serta tingginya jumlah dan dampak negatif penggunaan *Internet* bermasalah pada mahasiswa, peneliti mengajukan beberapa hipotesis, yaitu: terdapat hubungan positif antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah, aspek *distraction* merupakan variabel utama dalam korelasi antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah, dan aspek *expectancy*, *value*, dan *sensitivity to delay* dapat menjembatani hubungan antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dengan menggunakan populasi penelitian mahasiswa secara umum. Subjek penelitian terdiri atas mahasiswa Fakultas Psikologi UBAYA angkatan 2009 dan 2010 yang mengambil mata kuliah PAU pada semester genap tahun ajaran 2011/2012 sebanyak 131 orang. Peneliti menggunakan metode *sampling* insidental dalam menentukan subjek penelitian. Peneliti memilih subjek penelitian dari populasi mahasiswa karena mereka seringkali menunda mengerjakan makalah secara irasional dan baru menyelesaikannya ketika sudah mendekati batas akhir. Hal itu seringkali menimbulkan stres yang tinggi dan mengakibatkan kinerja berkurang (Steel & König, 2006).

Prokrastinasi diukur dengan menggunakan skala PPS dan penggunaan *Internet* bermasalah diukur dengan menggunakan skala OCS. Kemudian, peneliti juga menggunakan skala tambahan, yaitu *Steel Procrastination Scale* (SPS), yang disusun berdasarkan konstruk TMT. Skala SPS digunakan untuk menjelaskan hubungan skala prokrastinasi akademik (PPS) dan skala penggunaan *Internet* bermasalah (OCS) dengan menggunakan TMT sebagai dasar teori.

Steel menyusun skala PPS pada tahun 2010 dengan tujuan untuk mengukur tingkat penundaan yang irasional, bahwa individu menunda secara disfungsi terhadap standarnya sendiri (Andreou; Simpson & Pychyl; Steel, dalam Steel, 2010). PPS memiliki koefisien alpha cronbach yang istimewa ( $\alpha = 0,92 > 0,9$ ). Selain reliabel, skala PPS juga merupakan skala yang valid. Steel (2010) melakukan uji validitas konvergen dengan mengorelasikan skala PPS dengan skala DPQ ( $r = 0,82 > 0,2$ ), AIP ( $r = 0,68 > 0,2$ ), dan GPS ( $r = 0,65 > 0,2$ ). Setiap pernyataan pada skala PPS meminta subjek untuk merespon dengan memilih satu dari lima pilihan jawaban yang tersusun dari skala *likert*, yaitu sangat tidak sesuai (STS) sampai dengan sangat sesuai (SS).

Tabel 1.  
*Blueprint Skala PPS*

Pembagian Butir	Nomor Butir	F	Contoh Butir
Butir <i>Favorable</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	12	Butir 9: Saya merasa kehabisan waktu. Butir 10: Saya tidak dapat atau sanggup menyelesaikan banyak hal pada waktunya.
Total	12	12	

Sementara itu, Davis, et al (2002) menyusun skala OCS untuk mengukur penggunaan *Internet* bermasalah. Skala OCS secara total memiliki koefisien alpha cronbach yang istimewa ( $\alpha = 0,94 > 0,9$ ) dan keempat aspeknya juga reliabel, yaitu aspek *loneliness/ depression* ( $\alpha = 0,77$ ), *diminished impulse control* ( $\alpha = 0,84$ ), *social comfort* ( $\alpha = 0,87$ ), dan *distraction* ( $\alpha = 0,81$ ). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa skala OCS memiliki nilai *item-total correlation* yang baik pada keempat aspeknya, yaitu aspek *loneliness/ depression* (0,49 - 0,81), *diminished impulse control* (0,50 - 0,76), *social comfort* (0,47 - 0,77), dan *distraction* (0,55 - 0,80). Setiap pernyataan pada skala OCS meminta subjek untuk merespon dengan memilih satu dari tujuh pilihan jawaban yang tersusun dari skala *thurstone*, yaitu sangat tidak sesuai (STS) sampai dengan sangat sesuai (SS).

Tabel 2.  
Blueprint Skala OCS

Aspek	Nomor Butir		F	Contoh Butir
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
<i>Loneliness/ Depression</i>	2, 22, 23, 24, 25, 35		6	Butir 22: Kesepian saya berkurang saat saya <i>online</i> . Butir 25: Saya merasa tidak berdaya ketika saya tidak memiliki akses ke <i>Internet</i> .
<i>Diminished Impulse Control</i>	4, 5, 10, 11, 15, 17, 21, 34, 36	12	10	Butir 21: Saya tidak bisa berhenti berpikir tentang <i>Internet</i> . Butir 34: Meskipun ada kalanya saya ingin, saya tidak bisa mengurangi penggunaan <i>Internet</i> saya.
<i>Social Comfort</i>	1, 3, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 16, 18, 19, 26, 31		13	Butir 9: Saya lebih dihormati saat <i>online</i> daripada 'di kehidupan nyata'. Butir 26: Saya mengatakan atau melakukan hal-hal di <i>Internet</i> yang tidak bisa saya lakukan di dunia nyata.
<i>Distraction</i>	20, 27, 28, 29, 30, 32, 33		7	Butir 30: Saya kadang-kadang menggunakan <i>Internet</i> untuk menunda-nunda. Butir 32: Saya sering menggunakan <i>Internet</i> untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan. Butir 33: Menggunakan <i>Internet</i> adalah cara yang baik untuk melupakan hal-hal yang seharusnya dilakukan tetapi sebenarnya tidak ingin dilakukan
Total	36		36	



Kemudian, peneliti juga menggunakan data sekunder skala SPS karena memiliki koefisien alpha cronbach yang baik pada ketiga aspeknya, yaitu aspek *expectancy* ( $\alpha = 0,773 > 0,7$ ), *value* ( $\alpha = 0,740 > 0,7$ ), dan *sensitivity to delay* ( $\alpha = 0,764 > 0,7$ ) (Endy, 2012). Selain reliabel, skala SPS juga merupakan skala yang valid. Skala SPS memiliki nilai *loading factor* yang masih diterima pada ketiga aspeknya, yaitu aspek *expectancy* (0,438 - 0,680), *value* (0,227 - 0,751), dan *sensitivity to delay* (0,189 - 0,747). Setiap pernyataan pada skala SPS meminta subjek untuk merespon dengan memilih satu dari lima pilihan jawaban yang tersusun dari skala *likert*, yaitu sangat tidak sesuai (STS) sampai dengan sangat sesuai (SS).

Tabel 3.  
*Blueprint Skala SPS*

Aspek	Nomor Butir		F	Contoh Butir
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>		
<i>Expectancy</i>	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22	-	8	Butir 10: Saya percaya diri bahwa kerja keras saya akan membuahkan hasil. Butir 19: Saya bisa mengatasi kesulitan dengan usaha yang cukup.
<i>Value</i>		2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23	8	Butir 11: Pekerjaan membuat saya menjadi bosan. Butir 20: Saya merasa pekerjaan saya tidak menyenangkan. Butir 15: Ketika ada hal lain yang menarik, perhatian saya akan mudah teralihkan.
<i>Sensitivity to Delay</i>	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24	-	8	Butir 24: Saya memilih kepuasan yang lebih kecil namun dapat segera dirasakan daripada yang lebih besar namun harus menunggu lebih lama.
Total	16	8	24	

Tabel 4.  
Hasil Uji Reliabilitas

No.	Skala	Corrected Item-Total Correlation	Alpha Cronbach ( $\alpha$ )
1	PPS	0,314 - 0,759	0,885
2	OCS	0,300 - 0,766	0,956
	a. <i>Loneliness/ Depression</i>	0,240 - 0,705	0,796
	b. <i>Diminished Impulse Control</i>	0,389 - 0,753	0,877
	c. <i>Social Comfort</i>	0,327 - 0,775	0,895
	d. <i>Distraction</i>	0,419 - 0,688	0,826
3	SPS		
	a. <i>Expectancy</i>	0,342 - 0,617	0,788
	b. <i>Value</i>	0,071 - 0,548	0,708
	c. <i>Sensitivity to Delay</i>	0,414 - 0,756	0,867

Selain itu, pada penelitian ini juga telah dilakukan uji reliabilitas terhadap skala PPS, OCS, dan SPS. Dari Tabel 4 diketahui bahwa skala PPS, OCS, dan SPS merupakan skala yang reliabel sehingga semua butir skala PPS ( $0,885 \geq 0,7$ ), OCS ( $\alpha = 0,956 \geq 0,7$ ) dan ketiga aspek SPS, yaitu aspek *sensitivity to delay* ( $\alpha = 0,867 \geq 0,7$ ), *expectancy* ( $\alpha = 0,788 \geq 0,7$ ) dan *value* ( $\alpha = 0,708 \geq 0,7$ ) dipertahankan dan tidak ada butir yang digugurkan.

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 16.0 for Windows*. Pada penelitian ini, uji hipotesis dilakukan melalui uji korelasi satu arah. Uji korelasi dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment Pearson*. Suatu hipotesis diterima apabila memiliki nilai  $r > 0,2$  atau  $r > -0,2$ . Kemudian, uji korelasi *product moment Pearson* dilanjutkan dengan uji korelasi parsial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti bersama dengan kesembilan peneliti lainnya melakukan pengambilan data satu kali mulai tanggal 4 Juni 2012 sampai dengan 9 Juni 2012. Pengambilan data dilakukan bersama-sama karena kami menggunakan subjek penelitian yang sama sehingga lebih efisien. Selain itu, beberapa peneliti juga menggunakan alat ukur prokrastinasi dan *flow* yang sama. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengisi alat ukur penelitian secara *online* melalui program *Google Docs*.

*Deskripsi Subjek Penelitian*

Pada penelitian ini, sebagian besar subjek adalah perempuan sebanyak 108 (82,4%) subjek dan sebagian kecil lainnya adalah laki-laki sebanyak 23 (17,6%) subjek. Kemudian, sebagian besar subjek berada pada rentang usia 18 - 22 tahun sebanyak 129 (98,5%) subjek dan sebagian kecil lainnya berada pada rentang usia > 22 tahun sebanyak 2 (1,5%) subjek.

*Deskripsi Data Penelitian*

Tabel 5.

*Distribusi Frekuensi Skor Prokrastinasi*

No.	Skor Prokrastinasi Akademik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≤ 18,20	Sangat Rendah	2	1,5
2	18,21 – 26,84	Rendah	16	12,2
3	26,85 – 35,49	Rata-rata Bawah	50	38,2
4	35,50 – 44,13	Rata-rata Atas	42	32,1
5	44,14 – 52,78	Tinggi	19	14,5
6	≥ 52,79	Sangat Tinggi	2	1,5
Total			131	100

*Catatan.* Jumlah Butir: 12; *Mean Ideal:* 36; *Mean:* 35,489; *Rerata Mean Butir:* 2,957; *Median:* 34; *SD:* 8,646; *Nilai Min:* 16; *Nilai Max:* 55

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki skor prokrastinasi pada kategori rata-rata bawah, sebanyak 50 (38,2%) subjek. Di sisi lain, sebagian kecil lainnya memiliki skor prokrastinasi pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi dengan masing-masing jumlah sebanyak 2 (1,5%) subjek.

Tabel 6.

*Distribusi Frekuensi Skor Penggunaan Internet Bermasalah*

No.	Skor Penggunaan <i>Internet</i> Bermasalah	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≤ 46,15	Sangat Rendah	2	1,5
2	46,16 – 81,61	Rendah	18	13,7
3	81,62 – 117,08	Rata-rata Bawah	50	38,2
4	117,09 – 152,54	Rata-rata Atas	48	34,8
5	152,55 – 188	Tinggi	14	10,7
6	≥ 188,01	Sangat Tinggi	4	3,1
Total			131	100

*Catatan.* Jumlah Butir: 36; *Mean Ideal:* 144; *Mean:* 117,076; *Rerata Mean Butir:* 3,252; *Median:* 114; *SD:* 35,464; *Nilai Min:* 41; *Nilai Max:* 217

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki skor penggunaan *Internet* bermasalah pada kategori rata-rata bawah, sebanyak 50 (38,2%) subjek. Di sisi lain, sebagian kecil lainnya memiliki skor penggunaan *Internet* bermasalah pada kategori sangat rendah, sebanyak 2 (1,5%) subjek.

*Uji Hipotesis*

Tabel 7.  
*Hasil Uji Korelasi Antara Prokrastinasi dan Penggunaan Internet Bermasalah*

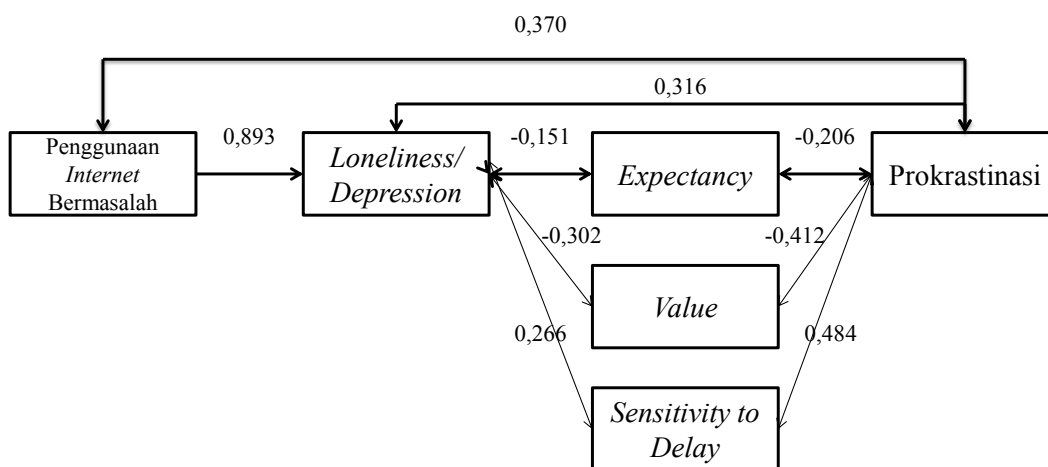
PPS	Total ( <i>r</i> )
OCS	
<i>Loneliness/ Depression</i>	0,316*
<i>Diminished Impulse Control</i>	0,338*
<i>Social Comfort</i>	0,300*
<i>Distraction</i>	0,416*
Total ( <i>r</i> )	0,370*

*Keterangan.*

\* Signifikan pada  $p < 0,05$

Hasil uji korelasi antara skala PPS dan OCS menunjukkan bahwa hipotesis diterima ( $r = 0,370$ ) (Tabel 7). Hal itu berarti, terdapat korelasi positif antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah. Korelasi positif menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sejalan antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah. Artinya, semakin tinggi tingkat prokrastinasi, maka semakin tinggi pula tingkat penggunaan *Internet* bermasalahnya, begitu pula sebaliknya.

*Kesesuaian Kerangka Teori*



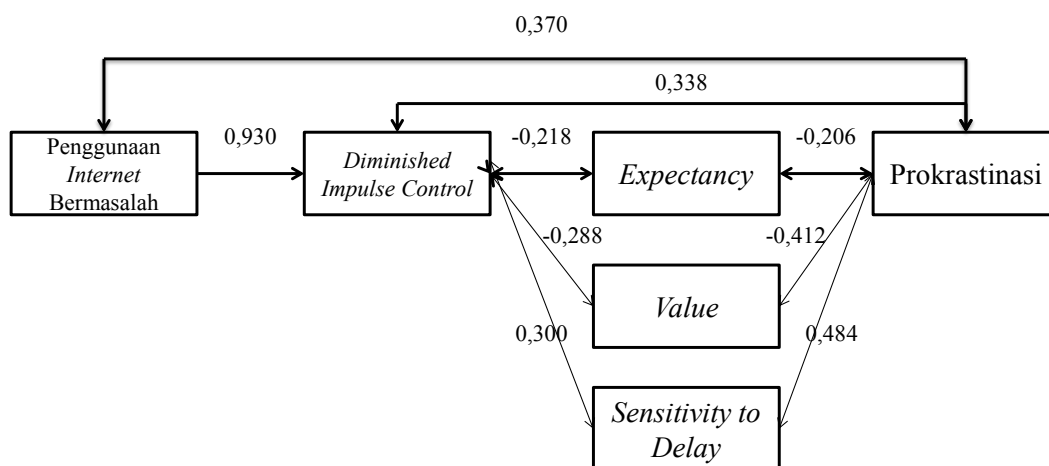
Gambar 1. Hubungan antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah ditinjau dari aspek *loneliness/ depression*

→: Terdiri atas

↔: Ada korelasi

Hubungan antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah dapat ditinjau dari aspek *loneliness/ depression* (Gambar 1). Korelasi positif antara aspek *loneliness/ depression* dan aspek *value* menunjukkan bahwa ketika seseorang merasa tugasnya tidak menyenangkan atau membosankan dan tidak menarik, pikirannya cenderung melenceng ke hal-hal lain yang lebih menyenangkan. Misalnya,

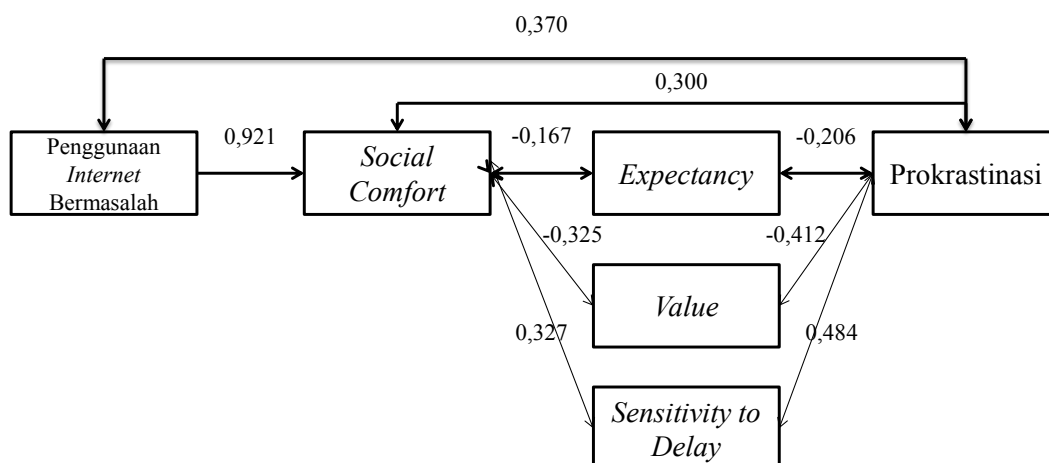
menggunakan *Internet* untuk mendapatkan kenyamanan sosial yang lebih mudah didapat dibandingkan dengan kenyamanan sosial di dunia nyata. Sementara itu, korelasi negatif antara aspek *loneliness/ depression* dan *expectancy* menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung mengalami *irrational beliefs*, meragukan kemampuannya untuk melakukan sesuatu dengan baik. Kemudian, orang yang merasa tidak berharga dan kesepian itu cenderung menggunakan *Internet* untuk mendapatkan kenyamanan sosial.



Gambar 2. Hubungan antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah ditinjau dari aspek *diminished impulse control*

→ : Terdiri atas  
 ↔ : Ada korelasi

Hubungan antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah dapat ditinjau dari aspek *diminished impulse control* (Gambar 2). Korelasi antara aspek *diminished impulse control* dan *sensitivity to delay* menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki *impulsiveness* atau mudah terganggu, cenderung tidak dapat memfokuskan pikirannya dan memiliki kognitif obsesif. Misalnya, tidak mampu untuk mengurangi penggunaan *Internet* meskipun ingin melakukannya.



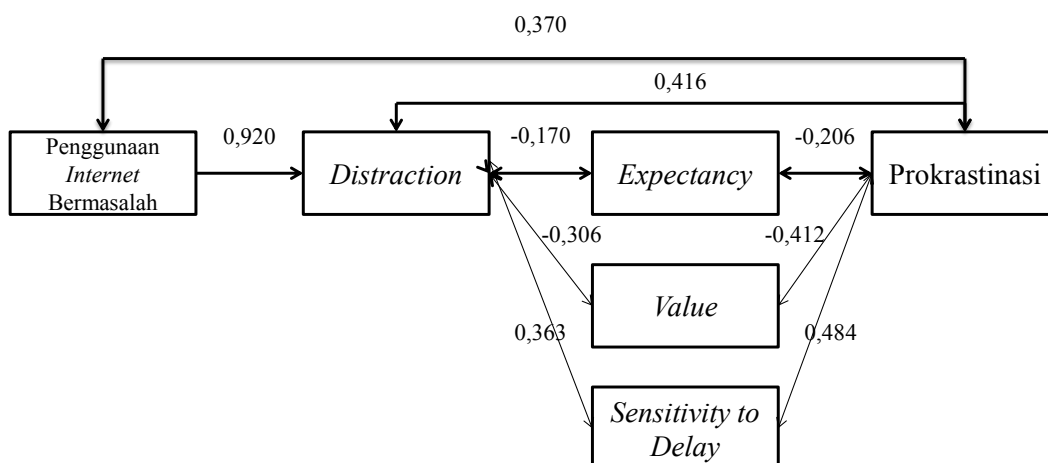
Gambar 3. Hubungan antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah ditinjau dari aspek *social comfort*

→ : Terdiri atas  
 ↔ : Ada korelasi

Hubungan antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah dapat ditinjau dari aspek *social comfort* (Gambar 3). Korelasi antara aspek *social comfort* dengan aspek *value* menunjukkan bahwa seseorang yang merasa tugas atau lingkungan sosialnya tidak menyenangkan atau membosankan, tidak menarik, dan tampak tidak berguna cenderung sering menggunakan *Internet* yang dianggap lebih menyenangkan, menarik, dan memuaskan karena bisa memberikan kenyamanan sosial. *Internet* digunakan untuk mengeksplorasi komunikasi sosial tanpa ancaman penolakan sehingga orang merasa bisa lebih dihormati saat *online* daripada di dunia nyata.

Sementara itu, korelasi antara aspek *social comfort* dan aspek *sensitivity to delay* menunjukkan bahwa seseorang yang mudah terganggu dan teralihkan oleh keinginan sementara yang menarik cenderung merasa hubungan *online* bisa lebih memuaskan daripada hubungan *offline* dan menggunakan *Internet* untuk mengeksplorasi komunikasi sosial tanpa ancaman penolakan.

Kemudian, korelasi antara prokrastinasi dan aspek *social comfort* menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki *self-efficacy* rendah mengalami *irrational beliefs*, meragukan kemampuannya untuk melakukan sesuatu dengan baik. *Self-efficacy* yang rendah cenderung menyebabkan *rejection sensitivity* yang cenderung memunculkan disposisi, yaitu antisipasi penolakan sebagai upaya untuk melindungi diri sendiri. Seseorang cenderung menggunakan *Internet* untuk mengeksplorasi komunikasi sosial tanpa ancaman penolakan.



Gambar 4. Hubungan antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah ditinjau dari aspek *distraction*

→: Terdiri atas  
 ↔: Ada korelasi

Hubungan antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah dapat ditinjau dari aspek *distraction* (Gambar 4). Korelasi antara aspek *distraction* dan *value* serta *sensitivity to delay* menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki *impulsiveness* yang tinggi cenderung mudah terganggu dan teralihkan dan berusaha untuk menghindari rangsangan yang tidak menyenangkan dengan menggunakan *Internet*.

*Hubungan Antara Prokrastinasi dan Penggunaan Internet Bermasalah*

Prokrastinasi berkorelasi positif dengan keempat aspek penggunaan *Internet* bermasalah dan semua nilai koefisien korelasinya mendekati kriteria 0,2. Namun, terdapat satu aspek penggunaan *Internet* bermasalah yang memiliki nilai koefisien korelasi yang lebih besar dengan prokrastinasi dibandingkan aspek penggunaan *Internet* bermasalah lainnya, yaitu aspek *distraction* ( $r = 0,416, p < 0,05$ ). Hal itu mengindikasikan bahwa aspek *distraction* merupakan variabel utama dalam korelasi antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah.

Dugaan bahwa aspek *distraction* merupakan variabel utama dalam korelasi antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah didukung hasil uji korelasi parsial dan uji fisher. Uji korelasi parsial dilakukan dengan mengorelasikan prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah dengan mengendalikan aspek *distraction*. Hasil uji korelasi parsial menunjukkan bahwa

apabila aspek *distraction* dikendalikan, maka korelasi menurun sehingga tidak terdapat korelasi antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah ( $r = -0,036, p > 0,05$ ). Uji korelasi parsial itu dilanjutkan dengan menggunakan uji fisher. Hasil uji fisher menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil uji korelasi nihil dan hasil uji korelasi parsial dengan mengendalikan aspek *distraction* ( $z = 4,830 > 1,96$ ).

Selain itu, TMT diduga dapat menjelaskan hubungan antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah melalui ketiga aspeknya. Namun, dugaan bahwa aspek *expectancy*, *value*, dan *sensitivity to delay* dapat menjelaskan hubungan antara prokrastinasi dan masing-masing keempat aspek penggunaan *Internet* bermasalah ditolak dan tidak didukung hasil uji korelasi parsial. Uji korelasi parsial dilakukan dengan mengorelasikan prokrastinasi dan masing-masing keempat aspek penggunaan *Internet* bermasalah dengan mengendalikan aspek *expectancy*, *value* dan *sensitivity to delay*. Hasil uji korelasi parsial menunjukkan bahwa apabila aspek *expectancy*, *value*, dan *sensitivity to delay* dikendalikan, maka korelasi menjadi menurun, namun masih terdapat korelasi antara prokrastinasi dan masing-masing keempat aspek penggunaan *Internet* bermasalah.

Hal itu berarti, hubungan antara prokrastinasi dan masing-masing keempat aspek penggunaan *Internet* dijumpai oleh variabel lain, bukan aspek *expectancy*, *value*, dan *sensitivity to delay*. Seseorang yang melakukan penundaan irasional, merasa tidak berharga, merasa tidak mampu untuk mengurangi penggunaan *Internet* meskipun ingin melakukannya, menggunakan *Internet* untuk mengeksplorasi komunikasi sosial tanpa ancaman penolakan, dan menggunakan *Internet* untuk menghindar dan mengalihkan diri dari keadaan stres, tugas, dan lain-lain bukan disebabkan oleh ketidakpercayaan untuk berhasil menyelesaikan serangkaian tugas, tugas yang tidak menyenangkan atau membosankan dan tidak menarik, dan kecenderungan untuk mudah terganggu oleh keinginan sementara.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada penelitian ini, ditemukan adanya korelasi positif antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah. Variabel utama dalam korelasi itu berasal



dari salah satu aspek skala OCS, yaitu aspek *distraction*. Hal itu dibuktikan bahwa ketika aspek *distraction* dikendalikan, korelasi antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah menjadi tidak dapat diterima. Kemudian, hubungan antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah bukan dijumpai oleh aspek *expectancy*, *value*, dan *sensitivity to delay*. Hal itu dibuktikan bahwa ketika masing-masing aspek *expectancy*, *value*, dan *sensitivity to delay* dikendalikan, korelasi antara prokrastinasi dan keempat aspek penggunaan *Internet* bermasalah masih dapat diterima.

Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk menggunakan angket terbuka terkait dengan frekuensi, durasi, dan kegiatan serta situs-situs yang dijelajahi di *Internet* untuk mengetahui konsistensi respon subjek dan perilakunya dalam menggunakan *Internet* secara lebih spesifik. Kemudian, peneliti juga menyarankan untuk mengumpulkan butir-butir *cross loading* antara prokrastinasi dan penggunaan *Internet* bermasalah untuk mengetahui variabel lain yang menjembatani hubungan antara kedua variabel itu.

### **Pustaka Acuan**

- Chou, C. (2001). *Internet* heavy use and addiction among Taiwanese college students: An online interview study. *Cyberpsychology & Behavior*, 4(5), 573-585.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological *Internet* use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic *Internet* use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology & Behavior*, 5(4), 331-345.
- DiNicola, M. D. (2004). *Pathological Internet use among college students: The prevalence of pathological Internet use and its correlates* (skripsi tidak dipublikasikan). Ohio University.
- Endy. (2012). *Validasi alat ukur steel procrastination scale (SPS)* (skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Surabaya.
- Gröpel, P. & Steel, P. (2008). A mega-trial investigation of goal setting, interest enhancement, and energy on procrastination. *Personality and Individual Differences*, 45, 406-411.
- Lawless, A. (2010). The impact of procrastination and *Internet* use on college students' academic performance. *Journal of Research Methods and Design II*(11), 95-101.
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistic anxiety. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(1), 3-19.

- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology, 33*, 387-394.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlation. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503-509.
- Senécal, C., Julien, E., & Guay, F. (2003). Role conflict and academic procrastination: A self-determination perspective. *European Journal of Social Psychology, 33*, 135-145.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65-94.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences, 48*, 926-934.
- Steel, P. & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review, 31*(4), 889-913.
- Thatcher, A., Wretschko, G., & Fridjohn, P. (2008). Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination. *Computer in Human Behavior, 24*, 2236-2254.
- Young, K. S. (1996, August). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada.