

**CONTRIBUTIONS BETWEEN INTERNET ADDICTION AND THE USE  
OF SOCIAL MEDIA ON ACADEMIC PROCRASTINATION IN CLASS  
XI STUDENT AT SMA NEGERI 2 BANJARMASIN**

**Annisa Rahmah**

Program Studi Bimbingan Dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

Annisarahma627@gmail.com

**ABSTRACT**

Behaviors that often occur today include internet addiction and the intensity of the use of social media. Both of these behaviors can certainly have an impact on student academic success, then if the behavior is done excessively it will cause academic procrastination. The purpose of this study was to determine the contribution between internet addiction and the use of social media on academic procrastination in XI grade students at SMA Negeris 2 Banjarmasin. This research method is correlational research (contribution) and the method used is quantitative. The population in this study were students of class XI at SMA Negeri 2 Banjarmasin, with a sample size of 81 students. The sampling technique used was simple random sampling. The data collection technique used was a questionnaire or Likert scale questionnaire. Base on the results of data analysis that F counted 27,044 and the value of Sig. 0.000. Because the Sig value <0.05, the regression model can predict academic procrastination or it can be said that internet addiction and the use of social media together have a contribution to academic procrastination.

**Keywords:** *internet addiction, use of social media, academic procrastination*

**KONTRIBUSI ANTARA *INTERNET ADDICTION* DAN PENGGUNAAN  
MEDIA SOSIAL TERHADAP PROKTASTINASI AKADEMIK PADA  
SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 2 BANJARMASIN**

**ABSTRAK**

Perilaku yang sering terjadi dikalangan remaja saat ini antara lain adalah *internet addiction* dan intensitas penggunaan media sosial. Kedua perilaku tersebut tentunya dapat memberikan dampak untuk keberhasilan akademik siswa, kemudian apabila perilaku tersebut dilakukan secara berlebihan akan menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi antara *internet addiction* dan penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarmasin. Metode penelitian ini adalah penelitian yang bersifat korelasional (kontribusi) dan metode yang digunakan adalah kuantitatif. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarmasin, dengan jumlah sampel 81 orang siswa. Teknik penarikan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu koesioner atau angket skala *likert*. Berdasarkan hasil analisis data bahwa F hitung sebesar 27.044 dan nilai Sig.0.000. Karena nilai Sig<0.05 maka model regresi dapat memprediksi prokrastinasi akademik atau dapat dikatakan bahwa *internet addiction* dan penggunaan media sosial secara bersama-sama memiliki kontribusi terhadap prokrastinasi akademik.

**Kata Kunci:** *internet addiction, penggunaan media sosial, prokrastinasi akademik*

**PENDAHULUAN**

Seiring dengan perkembangan zaman sekarang ini, pendidikan memiliki usaha dalam menumbuhkan serta membantu mengembangkan potensi diri yang sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku di masyarakat. Sekolah menjadi salah satu lembaga pendidikan formal yang diselenggarakan oleh pemerintah, untuk mewujudkan pendidikan nasional ditengah pengaruh perkembangan zaman saat ini.

Pendidikan tidak pernah dapat dideskripsikan secara jelas dan mudah untuk dimengerti hanya dengan mencatat banyaknya jumlah siswa, personel yang terlibat, harga bangunan dan fasilitas yang dimiliki. Pendidikan memang menyangkut hal itu semua, namun lebih dari itu semua. Pendidikan merupakan proses yang esensial untuk mencapai tujuan dan cita-cita pribadi individu (Sulistyarini & Jauhar, 2014: 24).

Mengingat banyaknya tugas, kewajiban dan tanggung jawab siswa baik dari pelajaran sebagai anggota organisasi sekolah dan tugas-tugas lainnya sehingga siswa dituntut untuk mampu mengontrol, dan mengarahkan perilakunya. Namun, pada kenyataannya ada saja siswa yang tidak mampu mengatur perilakunya kearah yang lebih baik sehingga tidak sedikit siswa yang mengesampingkan tugas – tugas utama mereka sebagai seorang pelajar dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan – kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Sehingga tugas yang seharusnya dikerjakan, ditunda pengerjaannya dengan alasan masih ada waktu untuk mengerjakannya nanti atau bahkan besok harinya, dan akhirnya tugas tersebut tidak selesai tepat waktu. Survei yang telah dilakukan oleh Litbang data PK identitas Unhas, Siswa mengakui pernah melakukan prokrastinasi, selain itu faktor terbesar mereka kerap menunda pekerjaan yaitu 62,8% (Identitas unhas, 2018).

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh Aisyah (2018) keterlambatan siswa dalam mengumpulkan tugas disebabkan siswa menunda mengerjakan tugas sekolah dan baru bisa mengerjakan tugas ketika tugas tersebut harus segera dikumpulkan.

Perilaku menunda – nunda merupakan perilaku yang negatif, dan dalam kajian psikologi perilaku tersebut di katakan sebagai perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi akademik

merupakan ketidakmampuan untuk menggunakan waktu secara efektif yang mengakibatkan seseorang suka menunda – nunda pekerjaannya, suka bermalas – malasan, dan memboroskan waktu untuk hal – hal yang tidak penting (Julyanti & Aisyah, 2015: 18).

Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik disebabkan karena kecanduan terhadap internet. Pengaruh *internet addiction* dapat timbul karena hampir setiap hari, waktu yang mereka habiskan adalah untuk berselancar di internet. *Internet addiction* merupakan ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internetnya, yang dapat menyebabkan terjadinya masalah psikologis, sosial, dan pekerjaan pada kehidupan individu tersebut (Lestarianto, 2014: 12). *Internet addiction* ditandai dengan peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas di internet (Adams, 2017: 16).

Prokrastinasi akademik dan *internet addiction* tentu saja keduanya memiliki hubungan bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi akademik disebabkan karena siswa lebih senang melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dan intensitas pengguna internet yang tinggi. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia (APJII), menyebutkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia tumbuh 10,12%. Hal ini menunjukkan bahwa pengguna internet dari tahun ke tahun terus meningkat (Kompas, 2019). Dari data tersebut dapat diketahui

bahwa penggunaan internet yang ada semakin tinggi dan menyebabkan seseorang menjadi kecanduan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Sari dkk (2018: 111) menyebutkan bahwa seseorang bisa dikatakan internet *addiction* jika pengunanya bisa lebih dari tiga puluh menit dalam sehari atau jika dilihat dari frekuensinya maka penggunaannya bisa lebih dari tiga kali dalam sehari. Dan sebagian besar dari mereka yang melakukan prokrastinasi, waktu yang mereka habiskan lebih banyak digunakan untuk membuka internet.

Intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap penggunanya. Hal ini dapat memicu seseorang mengalami kecanduan internet atau ketergantungan pada smartphone-nya.

Selain *internet addiction*, penggunaan media sosial juga menjadi faktor penyebab seseorang melakukan prokrastinasi akademik. Penggunaan media sosial yang dilakukan secara terus - menerus atau dengan rentang waktu yang sama dapat membuat seseorang melakukan prokrastinasi. Penggunaan media sosial diartikan sebagai konvergensi antara komunikasi personal dalam arti saling berbagi di antara individu (*be shared one to one*) dan media publik untuk berbagi kepada siapa saja tanpa ada kekhususan individu (Nasrullah, 2015: 11). Media sosial merupakan suatu media yang memfasilitasi pengguna untuk saling bertukar informasi maupun berbagi informasi antar pengguna, media sosial

sering kali digunakan oleh siswa untuk membagikan tentang aktivitas-aktivitas keseharian yang dilakukan. Jenis media sosial sendiri terdiri dari media jejaring sosial, media berbagi, jurnal online, dsb. Junia dkk (2019) menyebutkan bahwa tingkat intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat prokrastinasi akademik sendiri dikategorikan menjadi tiga yaitu *light users*, *medium users*, dan *heavy users*. *Light users* merupakan kategori siswa yang mengakses media sosial dengan rentang waktu 2 jam dalam sehari sebanyak 53,7% diklasifikasikan rendah terhadap prokrastinasi akademik. *Medium users*, kategori siswa yang mengakses media sosial dengan rentang waktu 3-4 jam sebanyak 43,2% diklasifikasikan sedang terhadap prokrastinasi akademik. *Heavy users* dengan kategori siswa yang mengakses media sosial dengan rentang waktu lebih dari 6 jam sebanyak 45,3% diklasifikasikan tinggi terhadap prokrastinasi akademik.

## TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar terdapat kontribusi antara *internet addiction* dengan penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi, untuk mengetahui seberapa besar terdapat kontribusi antara media sosial dan prokrastinasi akademik siswa, dan untuk mengetahui seberapa besar terdapat kontribusi *internet addiction* dan penggunaan media sosial terhadap

prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banjarmasin.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kontribusi. Penelitian kontribusi merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sebuah hubungan. Hubungan yang ingin diketahui yaitu seberapa jauh dan bagaimana hubungan itu terjadi. Selain itu, penelitian ini dapat diartikan sebagaimana sebuah variabel mempengaruhi variabel lain dalam cakupan yang telah ditentukan.

Pengambilan data dilakukan di kelas XI SMA Negeri 2 Banjarmasin dengan jumlah populasi sebanyak 417 orang siswa. Teknik penarikan sampel yang digunakan yaitu simple random sampling. Teknik simple random sampling merupakan cara atau teknik ini disebut *simple* (sederhana) karena cara pengambilan sampel dari semua anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memerhatikan strata yang ada dalam populasi (Hikmawati, 2017: 62). Sehingga didapatkan sampel sebanyak 81 orang siswa. Pengumpulan data yang digunakan yaitu angket/koesioner dengan jenis skala pengukuran yang digunakan adalah dengan skala *likert* yang diberikan kepada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarmasin.

### **PEMBAHASAN**

Kontribusi Antara *Internet Addiction* terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarmasin

Berdasarkan hasil hipotesis variabel *internet addiction* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarmasin menunjukkan bahwa keduanya tidak terdapat kontribusi. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) diperoleh sebesar 0.028. Dengan demikian dapat diartikan bahwa kontribusi *internet addiction* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 2.8%. Sedangkan 97.2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, selain prokrastinasi akademik. *Internet addiction* kebanyakan dipengaruhi oleh *self control*, minat baca, keterampilan sosial, *digital literacy*, pola asuh *permissive*, dan kebahagiaan. Sehingga, kemungkinan ada faktor lain yang mempengaruhi *internet addiction* tetapi bukan prokrastinasi akademik.

Dimana perilaku *internet addiction* sendiri bukan lah menjadi alasan kenapa seseorang tersebut melakukan prokrastinasi akademik yang membuat tidak adanya kontribusi antara kedua variabel bebas dan variabel terikat. Secara sederhana prokrastinasi akademik seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, motivasi belajar, perfeksionisme, keaktifan berorganisasi, *self control*, kecanduan *game online*, *smartphone addiction*. Melihat dari banyaknya penelitian orang lain ternyata *internet addiction* kebanyakan dipengaruhi oleh *self control*, minat baca, keterampilan sosial, *digital literacy*, pola asuh *permissive*, dan kebahagiaan. Sehingga, kemungkinan ada faktor lain yang

mempengaruhi *internet addiction* tetapi bukan prokrastinasi akademik.

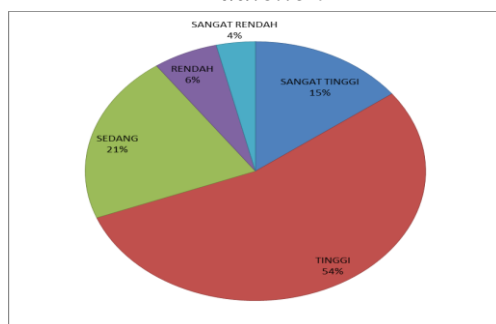
Tabel 1. Koefisien Diterminasi *Internet Addiction* dan Prokrastinasi Akademik

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.628 <sup>a</sup>	.394	.387	9.67442

Berdasarkan hasil wawancara dengan peneliti dilapangan, siswa mengatakan bahwa tentu saja mereka pengguna internet, mereka bisa menghabiskan waktu 3-6 jam dalam sehari hanya untuk bermain internet akan tetapi hal ini tidak menjadi alasan mereka untuk menunda mengerjakan tugas-tugas dan kewajiban mereka. Seperti halnya hasil analisis koefisien yang telah dibagikan kepada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarmasin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku *internet addiction* siswa tergolong tinggi.

Dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 1. Kategori Skor *Internet Addiction*



Menunjukkan hasil bahwa 15% masuk dalam kategori sangat tinggi, 54% masuk dalam kategori tinggi, 21% masuk dalam kategori sedang, 6% masuk dalam kategori rendah dan 4% masuk dalam kategori sangat rendah.

*Internet addiction* yang melebihi pada siswa dikarenakan saat mereka menggunakan internet, mereka akan marah saat diganggu, akan lupa waktu saat menggunakan internet, tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya, menjadi sering berbohong, nilai menjadi menurun, dan menjadi mudah lelah. Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa tidak berdasar karena perilaku *internet addiction*. Sehingga hal ini tidak mempengaruhi terhadap prokrastinasi akademik.

Kontribusi Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 2 Banjarmasin

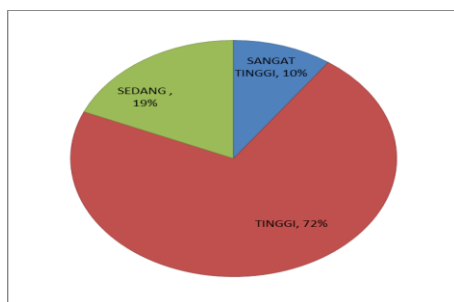
Adapun kontribusi penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik diperoleh hasil pengujian hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat kontribusi penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarmasin. Koefisien diterminasi ( $R^2$ ) diperoleh sebesar 0.394. Dengan demikian dapat diartikan bahwa kontribusi penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik sebesar 39,4%. Sisanya yaitu 60,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya selain penggunaan media sosial.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error Of the Estimate
1	.168 <sup>a</sup>	.028	.016	12.31191

Tabel 2. Koefisien Diterminasi Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil wawancara dengan peneliti dilapangan, siswa mengatakan bahwa siswa senang penggunaan media sosial, seperti senang bermain instagram, twitter, whatsapp, line, youtube dengan intensitas waktu yang sering dan membuat mereka meninggalkan tugas dan kewajiban mereka. Seperti halnya hasil analisis koefisien yang telah dibagikan kepada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarmasin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial siswa tergolong tinggi. Dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 2. Kategori Skor Penggunaan Media Sosial



Menunjukkan hasil bahwa tidak ada siswa yang memiliki skor pada klasifikasi sangat rendah dan rendah, kemudian siswa memiliki skor 12% tergolong pada sedang, siswa memiliki skor 10% tergolong klasifikasi sangat tinggi, dan sebagian besar siswa memiliki skor 72% tergolong pada klasifikasi tinggi.

Penggunaan media sosial yang berlebih pada siswa hal ini terjadi

karena intensitas penggunaan media sosial siswa menggunakan media sosial dalam jangka waktu  $\geq 7$  jam dalam sehari, misalnya seperti membuka instagram, whatsapp, twitter, youtube, dsb. Ketika penggunaan media sosial yang dilakukan tinggi maka hal tersebut membuat siswa menjadi melakukan prokrastinasi akademik. Sehingga, terdapat kontribusi penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa.

Kontribusi Antara *Internet Addiction* dan Penggunaan Media Sosial Secara Bersama-Sama Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarmasin

Prokrastinasi akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas (Ghufron & Risnawati, 2017: 155).

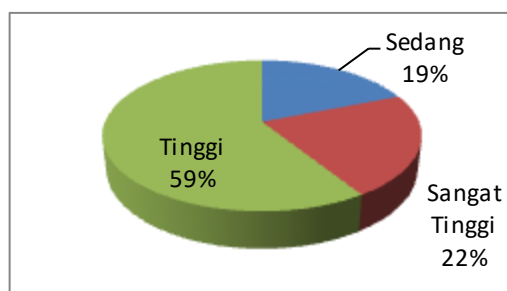
Berdasarkan hasil dari pengujian hipotesis menyatakan bahwa terdapat kontribusi *internet addiction* dan penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarmasin. Adapun hasil koefisien diterminasi berfungsi untuk mengetahui berapa persen kontribusi yang diberikan *internet addiction* dan penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik diperoleh hasil R Square sebesar 0.409, hal ini menunjukkan bahwa kontribusi yang diberikan oleh *internet addiction* dan penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 40.9%.

Tabel 3. Koefisien Diterminasi *Internet Addiction* dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.640 <sup>a</sup>	.409	.394	9.65853

Adapun hasil analisis angket yang telah peneliti bagikan kepada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarmasin. Dari hasil analisis tersebut menunjukkan hasil bahwa prokrastinasi akademik siswa tergolong tinggi. Dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 3. Kategori Skor Prokrastinasi Akademik



Menunjukkan hasil bahwa tidak ada siswa yang memiliki skor pada klasifikasi sangat rendah dan rendah, sebagian siswa memiliki skor 19% yang tergolong pada sedang, sebagian siswa memiliki skor 22% yang tergolong klasifikasi sangat tinggi, dan sebagian besar siswa memiliki skor 59% yang tergolong pada klasifikasi tinggi.

Perilaku *internet addiction* dapat terjadi karena penggunaan media sosial yang berlebihan. Ketika seseorang melakukan perilaku penggunaan media sosial yang berlebihan, maka hal ini

tentu saja akan mengganggu kegiatan lain seperti kegiatan akademik mereka. Ketika seseorang menggunakan media sosial dengan intensitas waktu yang lama maka tugas dan kewajiban yang harusnya segera mereka selesaikan menjadi tertunda dan akhirnya muncullah perilaku prokrastinasi akademik. Hervani (2016: 66) menyebutkan bahwa mengakses media sosial sangat mengasyikan, mahasiswa akan mengakses media sosial saat sedang merasa bosan, dan akan merasa bosan apabila sehari saja tidak dapat mengakses media sosial. Yaningsih (2018: 916) menyebutkan bahwa semakin tingginya intensitas penggunaan media sosial akan berdampak terhadap meningkatnya prokrastinasi pada siswa. Halwini didukung dengan penelitian dari Fauziah (2013) yang mengatakan bahwa remaja yang tidak bisa mengontrol diriya dalam bermain internet akan menimbulkan dampak negatif bagi perkembangannya yaitu kesulitan dalam berkonsentrasi dan sukar untuk bersosialisasi. Ketika siswa memiliki perilaku *internet addiction* yaitu tidak dapat mengontrol penggunaan internetnya serta mengabaikan tugas-tugas dan kewajiban yang ada, tanpa disadari siswa tersebut sudah melakukan prokrastinasi. Hal ini tentu saja menyebabkan prokrastinasi akademik pada siswa tersebut.



## **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai *internet Addiction* dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarmasin maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi *internet addiction* dan penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Banjarmasin.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adams, Margaret. 2017. *Internet Addiction Prevalence, Risk Factors and Health Effects*. New York: Nova Science Publishers.
- Ghufron, & Risnawati 2012. *Teori – Teori Psikologi*. Jogakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Hadriani, Sri. 14 Desember, 2018. Soal 77% Mahasiswa Mengaku Prokrastinasi Akademik, Ini Solusi dari Ketua Konseling Unhas. *Identitasunhas*, 1. (online), (<http://identitasunhas.com/soal-77-mahasiswa-mengakui-prokrastinasi-akademik-ini-solusi-dari-ketua-konseling-unhas/>), diakses 18 Agustus 2019
- Hikmawati, Fenti. 2017. *Metodologi Penelitian*. Depok: PT Rajawali Pers.
- Julyanti, Miranda & Aisyah, Siti. 2015. Hubungan Antara Kecanduan Internet Dan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota. *Jurnal Diversita*, 01(02), 17-27. (Diakses dari <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/491>, [20 Agustus 2019]).
- Lestarianto, Juli Andri. 2014. *Hubungan Antara Internet Addiction Dan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. Skripsi diterbitkan. Purwokerto: FIS UMP. (Diakses dari <http://repository.ump.ac.id/id/eprint/5503>, [10 September 2019]).
- Nasrullah, Rulli. 2017. *Media Sosial Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media
- Pratomo, Yudha. 16 Mei, 2019. APJII: Jumlah Pengguna Internet di Indonesia Tembus 171 Juta Jiwa. *Kompas.com*, 1. (online), (<http://www.google.com/amp/s/amp.kompas.com/tekno/read/2019/05/16/03260037/apjii-jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-171-juta-jiwa>), diakses 16 Agustus 2019
- Sari, Ayu Permata. etc. 2018. Tingkat Kecanduan Internet Pada Remaja Awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 03(02) 110-117. (Diakses dari <http://jurnal.iicet.org/index.php/jppi/article/view/190>, [02 Oktober 2019]).
- Sulistiyarini & Jauhar, Muhammad. 2014. *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.