

PENGARUH REGULASI DIRI, KONFORMITAS DAN ADIKSI INTERNET TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK

Janati Piddiani¹, Yoni Hermawan², Rendra Gumilar³

Universitas Siliwnagi¹, Universitas Siliwangi², Universitas Siliwangi³

Email: janatipiddiani@gmail.com¹, yonihermawan@unsil.co.id², rendragumilar@unsil.ac.id³

KATA KUNCI

Adiksi; Internet; Konformitas; Prokrastinasi; Regulasi.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh penundaan dalam mengerjakan tugas. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi diri, konformitas dan adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan metode survei eksploratori. Penelitian ini dilakukan di MAS Daarul Abroor dengan populasi yang berjumlah 156 peserta didik kelas IPS. Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan jenis sampel jenuh. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan teknik analisis regresi linear berganda. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa 1) Regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai t_{hitung} sebesar -5,116, 2) Konformitas tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai t_{hitung} sebesar 0,737 dan 3) Adiksi internet berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai t_{hitung} sebesar 6,162. Berdasarkan hasil pengujian koefisien determinasi menunjukkan bahwa regulasi diri, konformitas dan adiksi internet memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 50,7%.

KEYWORDS

Addiction; Conformity; Internet; Procrastination; Regulation.

ABSTRACT

This research is motivated by delays in doing assignments and do other things that are not related to the task. The purpose of this research is to determine the effect of self regulation, conformity and internet addiction against academic procrastination. This research is a survey method with an explanatory design. This research was conducted at MAS Daarul Abroor with a population of 156 students. The sampling technique uses nonprobability sampling with saturated sample types. Data collection methods using questionnaire with multiple linear regression analysis. The result of the hypothesis test show that 1) Self-regulation has a significant effect on academic procrastination with a t_{count} of -5.116, 2) Conformity has no effect on academic procrastination with t_{count} of 0,737, 3) Internet addiction has a significant effect on academic procrastination with a t_{count} of 6.162. Based on the results of testing the coefficient of determination shows that self regulation, conformity and internet addiction have an influence on academic procrastination by 50,7%.

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, peserta didik dihadapkan dengan beragam aktivitas dan kewajiban mulai dari proses pembelajaran sampai dengan berbagai tugas yang harus dikerjakan. Adanya tugas yang diterima oleh peserta didik tersebut dapat menjadi penguatan terhadap pengetahuan dan ilmu yang telah diperoleh selama proses pembelajaran, sehingga peserta didik dituntut untuk dapat mengerjakan tugas dengan sebaik mungkin dan sesuai dengan batas waktu yang ditentukan. Namun dalam proses pengerjaan tugas, peserta didik terkadang dihadapkan terhadap beberapa distraksi internal maupun eksternal sehingga tidak jarang peserta didik menunda pengerjaan tugas dan berakhir dengan keterlambatan ketidaklengkapan tugas yang dikerjakan. Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas akademik dalam dunia pendidikan dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi atau *procrastination* berasal dari bahasa latin yakni *procrastinare*. Kata *procrastinare* terbentuk dari kata *pro* yang berarti bergerak maju dan *crastinus* yang diartikan sebagai keputusan hari esok. Prokrastinasi akademik menurut Ferarri dkk (Lesmana, 2022) ialah kecenderungan dalam menunda pengerjaan tugas akademik yang menyebabkan timbulnya kecemasan yang mengganggu. Sementara menurut Solomon & Rohtblum (Febriani, 2019) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kegiatan menunda-nunda dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas dan melakukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat sehingga menimbulkan keterlambatan dan keterhambatan. Munculnya prokrastinasi akademik, memberikan berbagai dampak buruk bagi peserta didik salah satunya terhadap penurunan nilai akademik dan produktivitas dan jika dibiarkan dapat menjadi sebuah kebiasaan yang tidak baik bagi peserta didik itu sendiri. Suhadianto & Pratitis (2020) dalam menjelaskan bahwa prokrastinasi dapat berdampak negatif pada berbagai ranah yaitu pada ranah afektif, ranah kognitif, ranah perilaku, ranah fisik, ranah akademik, ranah moral dan ranah interpersonal.

Di Indonesia prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang banyak dialami oleh peserta didik maupun mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa penelitian diantaranya yang dilakukan oleh Rahmania dkk (2021) pada peserta didik kelas di SMP swasta di Surabaya dan ditemukan hasil bahwa terdapat 54% peserta didik mengalami prokrastinasi akademik dengan kategori sedang. Siti Muyana (2018) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Ahmad Dahlan juga menemukan bahwa sebanyak 81% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi. prokrastinasi akademik juga dialami oleh peserta didik MAS Daarul Abroor tahun ajaran 2022/2023. Berdasarkan uji pra penelitian yang dilakukan terhadap 35 orang peserta didik diketahui bahwa 69% peserta didik mengalami prokrastinasi akademik dan 31% peserta didik lain tidak merasa mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Ghufron & Risnawati (2010), prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh faktor interna; dan eksternal salah satunya seperti regulasi diri, konformitas dan adiksi internet.

Secara internal, regulasi diri termasuk ke dalam ranah psikologi individu. Dalam Kamus *Collin Dictionary*, regulasi diartikan sebagai aturan yang dibuat untuk mengontrol cara individu berperilaku. Menurut Brown dkk (Saefudin, 2020) regulasi diri diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam mengembangkan, melaksanakan dan mempertahankan tingkah laku untuk mencapai tujuan. Adanya regulasi diri dapat menunjang peserta didik dalam mengendalikan perilaku dan emosi guna mencapai tujuan belajar yang dikehendaki sehingga peserta didik dapat membentengi dirinya dari hal-hal negatif seperti prokrastinasi akademik. Timbulnya prokrastinasi akademik pada peserta didik menandakan regulasi diri yang rendah sehingga mereka memilih untuk menunda menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mujirohmawati & Khoirunnisa (2022) yang menunjukkan bahwa regulasi diri

menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya prokrastinasi akademik dan semakin tinggi derajat regulasi diri maka akan semakin rendah prokrastinasi yang dilakukan.

Timbulnya prokrastinasi akademik dapat juga dipengaruhi oleh lingkungan peserta didik salah satunya teman. Dalam lingkungan sekolah teman menjadi elemen penting bagi peserta didik, dimana peserta didik banyak menggunakan waktunya dengan teman-teman dilingkungan mereka. Adanya berbagai interaksi dan aktivitas dalam kelompok pertemanan mendorong timbulnya kelekatan dan ketergantungan antar peserta didik, sehingga hal tersebut dapat memicu adanya konformitas. Sunarto (Abidin, 2017) mengartikan konformitas sebagai bentuk interaksi, dimana di dalamnya individu bertingkah laku sesuai dengan apa yang diharapkan kelompok. Konformitas pada peserta didik dapat mendorong mereka untuk meniru perilaku buruk kelompoknya. Sikap meniru atau konformitas yang terjadi dapat disebabkan karena adanya tekanan dalam diri peserta didik untuk diterima dalam sebuah kelompok sehingga mereka harus dapat berperilaku sama dengan teman kelompoknya agar tidak terjadi penolakan. Timbulnya prokrastinasi pada peserta didik dapat disebabkan karena adanya konformitas negatif yang mendorong peserta didik untuk meniru teman-temannya yang menunda pengerjaan tugas. Adanya pengaruh antara konformitas dengan prokrastinasi akademik telah dibuktikan salah satunya dalam penelitian yang dilakukan oleh Nasution dkk (2021), dimana dalam penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat konformitas dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang positif dan signifikan.

Prokrastinasi pada peserta didik dapat juga dipengaruhi oleh penggunaan internet yang berlebihan. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menimbulkan kecanduan atau adiksi. Menurut Fitri & Widiningsih (2016) adiksi atau kecanduan ialah timbulnya perilaku yang ditujukan untuk memenuhi kesenangan dan menghindari ketidaknyamanan ke hal lain yang mengeluarkan biaya lebih besar daripada manfaat dan menimbulkan bahaya bagi fisik, sosial dan psikologis. Block (Kuss & Pontes, 2019) mendefinisikan adiksi internet sebagai kondisi kompulsif-impulsif yang ditandai dengan aktivitas online secara berlebihan. Young (Basri, 2014) menyatakan bahwa individu yang mengalami adiksi internet memiliki kemampuan dalam menggunakan internet selama 20 hingga 80 jam dalam seminggu. Timbulnya adiksi internet dapat mendorong peserta didik untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik dan memilih melakukan aktivitas lain melalui internet. Adanya keterkaitan antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik telah terbukti salah satunya dalam penelitian Hayani dkk (2022) yang menunjukkan bahwa adiksi internet yang tinggi akan meningkatkan prokrastinasi akademik. Berdasarkan paparan di atas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Regulasi Diri, Konformitas dan Adiksi Internet terhadap Prokrastinasi Akademik". Adapun tujuan penelitian ini yaitu: 1) untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik, 2) untuk mengetahui pengaruh konformitas terhadap prokrastinasi akademik, 3) untuk mengetahui pengaruh adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik, 4) untuk mengetahui pengaruh regulasi diri, konformitas dan adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei eksplanatori yang bertujuan untuk menjelaskan dan mengukur pengaruh regulasi diri, konformitas dan adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik MAS Daarul Abroor tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 156 orang peserta didik. Kemudian, teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan jenis *sampling* jenuh, dimana seluruh peserta didik yang dijadikan sebagai responden dalam penelitian. Data dalam penelitian diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang disebar melalui *google* formulir dengan pedoman penskoran menggunakan skala likert. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh variabel independen (regulasi diri, konformitas dan

adiksi internet) terhadap variabel dependen (prokrastinasi akademik) dengan bantuan program SPSS versi 25.

Variabel prokrastinasi akademik diukur menggunakan 4 indikator dari Ferrari dkk dalam Triyono & Rifai (2018) yang meliputi penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Variabel regulasi diri diukur menggunakan 3 indikator dari Zimmerman dalam Santosa (2021) yang meliputi metakognitif, motivasi dan perilaku. Variabel konformitas diukur menggunakan indikator dari Sears dalam Yunalia & Etika (2020) yang meliputi kekompakkan, kesepakatan dan ketaatan. Variabel adiksi internet diukur menggunakan indikator dari Young dalam Hidayat & Mahriani (2020) yang meliputi perhatian hanya tertuju pada internet, penggunaan internet ,meningkat setiap harinya, tidak dapat mengendalikan diri dalam penggunaan internet, ada perasaan tidak tenang apabila *offline* dan *online* lebih lama dari yang diharapkan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil data penelitian yang diperoleh dari 156 responden, dapat diperoleh hasil analisis regresi linear berganda sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Regresi Linear Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	14.413	8.243		1.748	.082
Regulasi Diri	-.456	.089	-.374	-5.116	.000
Konformitas	.084	.114	.049	.737	.462
Adiksi Internet	.344	.056	.414	6.162	.000

Dari hasil analisis regresi linear berganda di atas dapat dilihat nilai t yang akan menjadi nilai t_{hitung} untuk melakukan uji hipotesis parsial (uji t), dengan nilai t_{tabel} sebesar 1,65494. Uji t dilakukan dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} serta melihat nilai signifikansi (sig). Adapun hasil uji hipotesis parsial (uji t) dalam penelitian ini adalah: 1) Pada variabel regulasi diri diketahui bahwa t_{hitung} lebih besar dibandingkan t_{tabel} dengan nilai yaitu $-5,116 > 1,65494$ atau nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 sehingga diartikan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. 2) Pada variabel konformitas diketahui bahwa t_{hitung} lebih kecil dibandingkan t_{tabel} dengan nilai yaitu $0,737 > 1,65494$ atau nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 yaitu 0,462 sehingga diartikan bahwa tidak terdapat pengaruh antara konformitas terhadap prokrastinasi akademik. 3) Pada variabel adiksi internet (X_3) diketahui bahwa t_{hitung} lebih besar dibandingkan t_{tabel} dengan nilai yaitu $6,162 > 1,65494$ atau nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 yaitu 0,000 sehingga diartikan bahwa terdapat pengaruh antara adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, dapat diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$\hat{Y} = 14,413 - 0,456x_1 + 0,084x_2 + 0,344x_3$$

Nilai konstanta (a) sebesar 14,413 berarti jika nilai semua variabel independen sama dengan nol atau konstan maka jumlah prokrastinasi akademik sebesar 14,413. Nilai koefisien regresi untuk variabel regulasi diri bernilai negatif sebesar -0,456, mendeskripsikan bahwa setiap peningkatan nilai regulasi diri sebesar 1 satuan maka prokrastinasi akademik akan menurun sebesar 0,456. Nilai koefisien regresi untuk variabel konformitas bernilai positif sebesar 0,084, mendeskripsikan bahwa setiap peningkatan nilai konformitas sebesar 1 satuan maka prokrastinasi akademik akan

meningkatkan sebesar 0,084. Nilai koefisien regresi untuk variabel adiksi internet bernilai positif sebesar 0,344, mendeskripsikan bahwa setiap peningkatan nilai adiksi internet sebesar 1 satuan maka prokrastinasi akademik akan meningkat sebesar 0,344.

Tabel 2. Output ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	22539.793	3	7513.264	52.127	.000 ^b
Residual	21908.207	152	144.133		
Total	44448.000	155			

Output anova di atas dapat digunakan untuk melakukan uji hipotesis simultan (uji F) dengan membandingkan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel} serta berpatok pada nilai signifikansi (sig). Adapun nilai F_{hitung} yaitu sebesar 52,127 dan nilai F_{tabel} sebesar 2,6641 serta nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara regulasi diri, konformitas dan adiksi internet terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 3. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.712 ^a	.507	.497	12.006

Hasil perhitungan diperoleh nilai R square yaitu sebesar 0,507 atau 50,7%. Yang berarti bahwa pengaruh atau kontribusi yang diberikan variabel regulasi diri, konformitas dan adiksi internet terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 50,7% dan sisanya sebesar 49,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terdapat pada penelitian ini. Kemudian jika dirincikan berdasarkan perhitungan sumbangan efektif maka diperoleh hasil bahwa variabel regulasi diri (X_1) dapat mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik (Y) sebesar 23%, kemudian variabel konformitas (X_2) dapat mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik (Y) sebesar 1,9% dan variabel adiksi internet (X_3) dapat mempengaruhi variabel prokrastinasi akademik (Y) sebesar 25,9%.

PEMBAHASAN

Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik

Regulasi diri merupakan upaya yang dilakukan individu dalam merencanakan, mengelola dan mengevaluasi tindakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan. Dalam melakukan aktivitas belajar, regulasi diri menjadi aspek penting yang harus diperhatikan untuk mencapai hasil yang maksimal. Dimana, adanya regulasi diri mampu menuntun peserta didik untuk dapat mengatur, memilih dan menyusun strategi, waktu dan juga aktivitasnya dalam belajar. Tingginya regulasi diri juga dapat membantu peserta didik untuk terhindar dari perilaku negatif salah satunya adalah prokrastinasi akademik. Regulasi diri termasuk ke dalam faktor internal individu yang berada pada ranah psikologi, dimana peserta didik dengan regulasi diri yang baik dapat mengkondisikan dan mengelola dirinya untuk belajar ataupun bersenang-senang sehingga dengan seni mengatur diri maka peserta didik akan cenderung menghindari prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Kemudian, nilai koefisien regresi sebesar -0,456 diartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi regulasi diri pada peserta didik maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya. Adapun regulasi diri memberikan terhadap prokrastinasi akademik sebesar 23%. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori behavioristik yang berasumsi bahwa prokrastinasi

dapat dipicu dari peserta didik yang beranggapa bahwa mengerjakan tugas menjadi kegiatan yang tidak menyenangkan, dan anggapan tersebut dapat dihindari jika peserta didik memiliki regulasi diri yang baik. Kemudian hasil penelitian ini juga didukung oleh pendapat Ellis & Knaus dalam Sinaga (2022) yang menyatakan bahwa prokrastinasi dapat timbul karena regulasi diri yang rendah sehingga individu cenderung menunda-nunda apa yang harus dilakukan dalam mencapai tujuan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Mujirohmawati & Khoirunnisa (2022) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa “terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik”.

Pengaruh Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik

Konformitas merupakan perubahan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri terhadap kelompoknya akibat adanya tekanan ataupun keinginan pribadi. Konformitas yang timbul dikalangan peserta didik bisa juga terjadi karena adanya rasa ingin diterima dan takut jika ditinggalkan sehingga peserta didik akan cenderung meniru sikap dan tingkah laku yang dilakukan oleh kelompoknya. Song (2012) dalam Yunalia & Etika (2020:40) menyatakan bahwa adanya perilaku *conform* dapat mempengaruhi kehidupan individu pada berbagai aspek seperti penampilan, minat, sikap dan kepercayaan sehingga konformitas akan mempengaruhi aktivitas sosial individu. Adanya sikap mengikuti dapat membawa peserta didik pada konformitas negatif seperti perilaku prokrastinasi. Konformitas itu sendiri termasuk ke dalam faktor eksternal prokrastinasi yang erat kaitannya dengan lingkungan sekolah atau pertemanan. Jika teman-teman dalam kelompok malas dan suka menunda-nunda tugas atau pekerjaan maka hal tersebut akan ditiru oleh peserta didik lain.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa konformitas tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} yang lebih kecil dibandingkan t_{tabel} atau nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan teori behavioristik yang berasumsi bahwa kondisi lingkungan juga berpengaruh terhadap timbulnya prokrastinasi akademik. Kondisi lingkungan dapat menjadi stimulus tertentu yang menguatkan terjadinya prokrastinasi akademik. Disisi lain, berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa konformitas memberikan pengaruh positif bagi peserta didik seperti rasa percaya terhadap sesama, mengusahakan kesepakatan bersama dan saling tolong-menolong. Kemudian, hasil penelitian ini didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rosmayati dkk (2017) dengan hasil “tidak ada hubungan yang signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik”. Namun, penelitian ini bertentangan dengan penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Nasution dkk (2021), dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa “terdapat hubungan signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa”.

Pengaruh Adiksi Internet Terhadap Prokrastinasi Akademik

Adiksi internet merupakan gangguan kontrol impuls yang menyebabkan penggunaan berlebih dalam menggunakan internet, dimana peserta didik yang mengalami gangguan ini akan kesulitan dalam mengendalikan emosi dan perilakunya. Adiksi internet bagi peserta didik dapat menjadi ancaman terhadap kelangsungan aktivitas belajar karena saat peserta didik mengalami adiksi maka fokus dan tujuannya hanya akan tertuju pada internet sehingga pekerjaan lain akan terabaikan. Timbulnya adiksi internet dikalangan peserta didik akan mendorong timbulnya perilaku negatif lain, salah satunya yaitu prokrastinasi akademik. Adiksi internet menjadi bagian dari faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, dimana penggunaan internet secara berlebihan akan membuat peserta didik kehilangan kontrol diri dan perhatiannya dalam aktivitas belajar sehingga peserta didik yang mengalami adiksi internet cenderung akan lebih mudah melakukan penundaan atau prokrastinasi.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa adiksi internet berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan nilai t_{hitung} yang lebih besar dibandingkan t_{tabel} atau nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Kemudian, nilai koefisien regresi sebesar 0,344 diartikan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi adiksi internet pada peserta didik maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi, begitu juga sebaliknya. Adapun adiksi internet memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 25,9%. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori behavioristik yang berasumsi bahwa prokrastinasi akademik dapat timbul karena adanya faktor yang memberi *reward* lebih menyenangkan daripada tugas yang dihadapi. Dimana saat menggunakan internet maka peserta didik dapat mengakses berbagai hal yang lebih menarik dibanding mengerjakan tugas yang dianggap sulit dan membosankan sehingga fokus belajar akan terganggu dan hal tersebut mendorong peserta didik untuk mengabaikan dan menunda tugas yang seharusnya dikerjakan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Hayani dkk (2022) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa “terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa”.

Pengaruh Regulasi Diri, Konformitas dan Adiksi Internet terhadap Prokrastinasi Akademik

Secara simultan regulasi diri, konformitas dan adiksi internet berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, jika peserta didik memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola diri, waktu dan perilaku yang mendukung aktivitas belajar, mampu menyesuaikan diri dan memilah pergaulan serta mampu mengendalikan dirinya dalam menggunakan internet maka peserta didik tidak akan melakukan prokrastinasi akademik atau menunda pengerjaan dengan sengaja bahkan menghindarinya. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa regulasi diri, konformitas dan adiksi internet berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ atau signifikansi (sig) $< 0,05$. Kemudian, diketahui nilai R^2 adalah 0,507, yang berarti regulasi diri, konformitas dan adiksi internet memberikan kontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 50,7%. Pengaruh tersebut diperoleh dari sumbangan efektif regulasi diri sebesar 23%, konformitas sebesar 1,9% dan adiksi internet sebesar 25,9%. Adapun sisanya 49,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Ghufroon & Risnawati (2010:164) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dalam hal ini adalah regulasi diri yang masuk ke dalam aspek psikologi individu. Hal ini diperkuat dengan pendapat Ellis & Knaus dalam Sinaga (2022) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena regulasi diri yang rendah. Kemudian prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa konformitas dan adiksi internet dan hal tersebut sejalan dengan teori behavioristik yang berasumsi bahwa kondisi lingkungan yang menimbulkan stimulus tertentu dapat menjadi *reinforcement* (penguatan) bagi munculnya prokrastinasi akademik, namun lingkungan yang dalam hal ini menimbulkan konformitas tidak memberikan pengaruh yang besar dan signifikan, serta prokrastinasi akademik juga dapat timbul karena adanya faktor lain yang dalam hal ini adalah internet yang memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada tugas yang dihadapi oleh peserta didik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari beberapa uraian dan hasil penelitian yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa 1) Regulasi diri berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik dengan persentase sebesar 23%; 2) Konformitas tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik; 3) Adiksi internet berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik dengan persentase sebesar 25,9%;

4) Secara simultan regulasi diri, konformitas dan adiksi internet berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik dengan persentase sebesar 50,7%.

Adapun saran yang diberikan peneliti diantaranya yaitu peserta didik disarankan agar segera mengerjakan tugas ketika tugas itu diberikan serta meningkatkan kesadaran akan dampak buruk dari prokrastinasi akademik. Kemudian bagi pihak sekolah diharapkan senantiasa dapat memotivasi dan memantau perkembangan akademik peserta didik serta sekolah juga disarankan untuk dapat memonitor pergaulan peserta didik dan memaksimalkan konformitas ke arah yang positif salah satunya dengan memperbanyak program belajar kelompok dan mengawasi penggunaan internet saat waktu pembelajaran. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengembangkan variabel yang akan diteliti agar dapat diketahui variabel-variabel lain yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik seperti kontrol diri dan manajemen waktu, serta memperluas penelitian pada subjek lain dengan karakteristik yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, K. (2017). *Pengantar Sosiologi dan Antropologi*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Basri, A. S. H. (2014). Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi ditinjau dari Religiositas. *Jurnal Dakwah, XV*(2).
- Febriani, R. O. (2019). *Panduan Intervensi Cognitive Behavior Modification untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik*. UIN Maliki Press.
- Fitri, A. R., & Widiningsih, Y. (2016). *Psikologi Adiktif*. Al-Mujtahadah Press.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hayani, S., Dahlia, Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan Internet dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Seurune, Jurnal Psikologi Unsyiah, 5*(2), 177–208.
- Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2019). *Internet Addiction*. Hogrefe Publishing.
- Lesmana, G. (2022). *Bimbingan dan Konseling Belajar*. kencana.
- Mujirohmanawati, N., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dalam Belajar dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi, 9*(5), 116–124.
- Muyana, S., & Dahlan, U. A. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8*(1), 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nasution, F., Uyun, M., & Erlita, S. (2021). Konformitas dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Behavioral Studies, 1*(2), 271–282.
- Rahmania, A. M., Budi, W., Utami, D. N., Psikologi, F., & Hang, U. (2021). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMP di Daerah. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi, 19*(1), 1–7.
- Saefudin, W. (2020). *Psikologi Masyarakat*. Prenada Media.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi), 10*(9), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>