



Research Article

Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMPN 1 Cigudeg

Indah Habibah¹, Rusdi Kasman², Noneng Siti Rosidah³

1. Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia
E-mail: Indahhabibah158@gmail.com 
2. Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia
E-mail: rusdikasman@uika.ac.id
3. Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia
E-mail: noneng.strosidah@uika-bogor.ac.id



Copyright © 2026 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : May 12, 2026
Accepted : July 13, 2026

Revised : June 14, 2026
Available online : August 18, 2026

How to Cite: Indah Habibah, Rusdi Kasman and Noneng Siti Rosidah. (2026) "The Relationship Between Internet Addiction and Academic Procrastination Among Eighth-Grade Students at SMPN 1 Cigudeg", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 9(3), pp. 2158–2168. doi: 10.31943/afkarjournal.v9i3.2265.

The Relationship Between Internet Addiction and Academic Procrastination Among Eighth-Grade Students at SMPN 1 Cigudeg

Abstract. Academic procrastination behavior among students has become an important issue in the world of education. One of the factors that contribute to academic procrastination is the tendency of students to do other more enjoyable activities, such as spending time on the internet. Internet addiction often distracts students from their academic tasks, because they prefer to surf social media, watch videos, or play games rather than complete schoolwork. Therefore, this study aims to investigate the relationship between internet addiction and academic procrastination in grade VIII students of

SMPN 1 Cigudeg. The method used in this study is a quantitative approach with a correlational model. The research sample consisted of 80 students selected using random sampling techniques. Data collection techniques were carried out through questionnaires. The results of the study showed that students experienced internet addiction in the moderate category, with a percentage reaching 85.0%. In addition, the majority of students were also in the moderate category regarding the level of academic procrastination, which reached 88.8%. The results of the correlation analysis showed a significant and positive relationship between internet addiction and academic procrastination, with a correlation coefficient value of 0.572.

Keywords: Academic Procrastination, Internet Addiction, High School Students

Abstrak. Perilaku prokrastinasi akademik di kalangan siswa menjadi isu penting dalam dunia pendidikan. Salah satu aspek yang berpengaruh pada prokrastinasi akademik adalah melakukan hal lain yang lebih menyenangkan seperti menghabiskan waktu di internet. Adiksi internet sering kali membuat siswa teralihkan dari tugas akademik mereka, karena mereka lebih memilih untuk berselancar di media sosial, menonton video, atau bermain game daripada menyelesaikan pekerjaan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMPN 1 Cigudeg. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan model korelasional, serta uji korelasi Product Moment. Sampel penelitian ini terdiri dari 80 siswa dengan menggunakan teknik random sampling. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner/angket. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa mengalami adiksi internet dalam kategori sedang, dengan persentase mencapai 85,0%. Selain itu, mayoritas siswa juga berada dalam kategori sedang terkait tingkat prokrastinasi akademik, yang mencapai 88,8%. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dn positif antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik, dengan nilai signifikansi sebesar 0,572.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, Adiksi Internet, Siswa SMP

PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, internet telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi pelajar. Dengan kemudahan akses informasi dan hiburan yang begitu cepat dan praktis, internet menawarkan banyak manfaat yang mendukung proses belajar dan pengembangan diri. Namun, di balik semua kemudahan tersebut, penggunaan internet yang berlebihan juga menimbulkan masalah serius, yaitu kecanduan internet. Kecanduan ini sering kali membuat siswa kehilangan fokus dan waktu, sehingga mereka cenderung menunda-nunda atau prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kualitas hasil belajar, tetapi juga dapat menimbulkan stres serta menurunkan motivasi belajar secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana mengelola penggunaan internet secara bijak agar tetap dapat memanfaatkan manfaatnya tanpa terjerumus dalam kebiasaan yang merugikan. Agus Tjakarta Diredja menyatakan bahwa kecanduan gadget berdampak negatif pada fisik dan psikologis, seperti masalah mata, gangguan tidur, dan kurangnya aktivitas fisik, yang membuat seseorang sulit bersosialisasi (Agus, 2024).

Dalam perspektif psikologi pendidikan Islam, tantangan yang dihadapi siswa modern semakin kompleks, tidak hanya menyangkut capaian akademik, tetapi juga bagaimana mereka mengelola waktu dan teknologi. Salah satu aspek penting dalam

pendidikan Islam adalah *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yang mengarah pada pengendalian diri dan kedisiplinan. Prokrastinasi, atau kebiasaan menunda pekerjaan, merupakan bentuk kelemahan dalam pengendalian diri yang jika dibiarkan dapat memengaruhi karakter dan etos belajar seorang pelajar Muslim. Dalam konteks inilah, penting bagi institusi pendidikan, khususnya yang berlandaskan nilai-nilai keislaman, untuk memberi perhatian pada isu penggunaan internet yang berlebihan sebagai pemicu utama prokrastinasi akademik di kalangan siswa (Syahputra & Harahap, 2022).

Kecanduan internet telah dikategorikan sebagai fenomena psikososial yang dapat mengganggu aktivitas produktif, termasuk dalam dunia pendidikan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kartika dan Nugroho (2021) dalam *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, siswa yang menghabiskan lebih dari empat jam sehari di internet memiliki tingkat kecenderungan prokrastinasi yang signifikan dibandingkan dengan mereka yang mengakses internet secara terbatas. Aktivitas daring seperti bermain game, berselancar di media sosial, dan menonton konten hiburan menyebabkan tergesernya waktu belajar dan menurunnya fokus akademik. Siswa lebih terdorong oleh kepuasan instan (*instant gratification*) yang ditawarkan oleh internet, daripada menyelesaikan tugas yang membutuhkan usaha dan konsentrasi.

Kondisi ini diperparah dengan lemahnya pengawasan dan pendampingan dari orang tua maupun guru. Di banyak sekolah, terutama di daerah pinggiran, belum terdapat regulasi yang tegas terkait penggunaan perangkat elektronik oleh siswa. Hal ini menyebabkan kebiasaan belajar di rumah pun menjadi tidak terstruktur. Dalam studi oleh Hidayatullah (2020) di *Jurnal Bimbingan Konseling Islami*, ditemukan bahwa 68% siswa mengaku tidak memiliki jadwal belajar yang rutin, dan 74% lainnya menyatakan bahwa mereka belajar hanya jika ada tugas atau ulangan. Data ini menunjukkan lemahnya manajemen waktu yang menjadi salah satu penyebab utama prokrastinasi akademik.

Dari sisi perkembangan remaja, usia siswa SMP merupakan tahap penting dalam pembentukan identitas dan penentuan arah hidup. Menurut teori Erikson, remaja berada dalam tahap *identity vs role confusion*, di mana mereka aktif mencari jati diri dan rentan terhadap pengaruh eksternal, termasuk media digital. Ketidadaan panduan yang kuat dalam menggunakan teknologi dapat mengarahkan mereka pada pola perilaku yang tidak produktif, salah satunya adalah ketergantungan terhadap perangkat digital (Andini & Suhendar, 2021). Hal ini berimplikasi pada kemampuan mereka dalam menetapkan prioritas, menyusun jadwal, dan bertanggung jawab atas tugas akademik.

Kecanduan internet yang dialami oleh siswa dapat memberikan dampak buruk pada proses belajar mereka. Ketika siswa terlalu banyak menghabiskan waktu di internet, hal ini dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berpikir dengan baik dan fokus. Selain itu, kecanduan ini juga dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi, yaitu kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas dan tanggung jawab, baik sebagai siswa maupun sebagai remaja. Dengan kata lain, siswa yang terjebak dalam penggunaan internet yang berlebihan cenderung lebih sulit untuk menyelesaikan pekerjaan sekolah tepat waktu.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa kebiasaan prokrastinasi berkorelasi dengan tingkat stres dan kecemasan. Studi oleh Saputro dan Lestari (2020) dalam *Jurnal Psikologi Islam dan Pendidikan* menyebutkan bahwa siswa yang sering menunda pekerjaan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, suasana hati yang negatif, dan penurunan motivasi belajar. Hal ini memperkuat argumen bahwa prokrastinasi bukan hanya masalah perilaku, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan mental siswa. Oleh karena itu, perlu pendekatan holistik yang mencakup aspek akademik, emosional, dan spiritual dalam penanganan masalah ini.

Dengan memahami berbagai dimensi yang melatarbelakangi hubungan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik, maka dapat disusun strategi intervensi yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga edukatif dan transformatif. Sekolah dan keluarga harus bersinergi dalam membentuk budaya belajar yang sehat dan produktif, di mana teknologi digunakan secara proporsional, dan tugas-tugas akademik dipandang sebagai bagian dari tanggung jawab spiritual dan intelektual.

Menghindari penundaan tugas sangat penting untuk mencapai produktivitas optimal dan mengurangi stres. Kebiasaan menunda dapat membuat pekerjaan dilakukan secara terburu-buru, sehingga hasilnya kurang memuaskan karena waktu untuk menyelesaikan tugas menjadi terbatas. Dengan mengatasi kebiasaan ini, individu dapat menyelesaikan pekerjaan lebih awal, memiliki waktu untuk revisi, dan meningkatkan kualitas hasil akhir. Vicky Hayden Alzaini mengemukakan langkah-langkah penting untuk menghindari prokrastinasi yang perlu diterapkan, seperti membuat rencana harian, menciptakan lingkungan yang mendukung, dan memberikan afirmasi positif. Dengan cara ini, individu tidak hanya merasa lebih tenang, tetapi juga lebih siap menghadapi tantangan hidup (Vicky, 2024).

Dalam proses pembelajaran di sekolah, banyak siswa di sekolah menghadapi tantangan akademis, seperti mengatur jadwal belajar, memilih strategi belajar untuk ujian, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Prokrastinasi menjadi masalah yang signifikan, karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa hal ini mempengaruhi banyak orang, termasuk pelajar. Seperti pada hasil penelitian Ferrari menunjukkan bahwa di kalangan pelajar di luar negeri, sekitar 25% hingga 75% melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan masalah signifikan dalam konteks akademik. Temuan ini diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Adolph, 2016a).

Prokrastinasi akademik memiliki beberapa dampak, baik positif maupun negatif. Dampak positifnya adalah individu dapat merasa lebih termotivasi dan bersemangat untuk menyelesaikan tugas menjelang batas waktu pengumpulan, karena dorongan untuk menyelesaikan pekerjaan di saat-saat terakhir. Namun, dampak negatifnya mencakup perasaan penyesalan dan masalah yang muncul akibat kecenderungan menunda-nunda tugas, yang dapat menghasilkan hasil yang kurang optimal karena waktu yang terbatas untuk menyempurnakan pekerjaan, sehingga individu berisiko mendapatkan hukuman dari guru terkait tugas tersebut (Burhan & Herman, 2019).

Prokrastinasi akademik memiliki dampak signifikan terhadap prestasi belajar dan kesehatan mental individu. Dalam jangka pendek, kebiasaan menunda-nunda tugas dapat mengakibatkan hasil kerja yang kurang memuaskan, karena individu tidak memiliki cukup waktu untuk mempersiapkan diri dengan baik. Hal ini sering

kali berujung pada performa yang tidak memuaskan, yang dapat menurunkan motivasi dan semangat belajar. Selain itu, mereka yang sering menunda tugas berisiko mengalami tingkat stres yang tinggi, terutama saat tenggat waktu semakin mendekat. Dalam jangka panjang, prokrastinasi tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga dapat memiliki konsekuensi serius bagi kesehatan mental. Kebiasaan menunda-nunda dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi, kecemasan, dan gangguan tidur, yang semuanya dapat merusak kualitas hidup secara keseluruhan. Ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dapat merusak reputasi akademik seseorang, yang pada akhirnya dapat memengaruhi rasa percaya diri dan peluang karir di masa depan (Alpi, 2025).

Prokrastinasi akademik sering kali dipicu oleh penundaan akibat penggunaan media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Arminda Suraz-Perdomo dan rekan-rekannya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Semakin sering dan lama siswa menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka untuk menunda tugas akademik (Muti'ah et al., 2024). Media sosial dapat mengalihkan perhatian siswa dari tanggung jawab akademik, menyebabkan mereka kehilangan fokus dan waktu untuk belajar. Hal ini berpotensi menyebabkan penundaan dan penumpukan pekerjaan, yang pada akhirnya meningkatkan stres dan kecemasan.

Kecanduan internet dan prokrastinasi merupakan dua fenomena yang saling terkait dan saling memengaruhi, terutama di kalangan pelajar. Ketika siswa terjebak dalam kecanduan internet, mereka sering kali kehilangan fokus pada tanggung jawab akademik yang seharusnya menjadi prioritas utama. Hal ini menyebabkan mereka menunda penyelesaian tugas-tugas sekolah, yang seharusnya dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Prokrastinasi, yang merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan, cenderung lebih sering terjadi pada mereka yang mengalami kecanduan internet, menciptakan siklus berbahaya di mana kedua masalah ini saling memperburuk satu sama lain.

Tekanan yang muncul akibat tugas-tugas yang belum selesai justru mendorong siswa untuk mencari pelarian dengan menghabiskan lebih banyak waktu di dunia maya, yang sering kali menawarkan hiburan instan dan pelupa dari tanggung jawab mereka. Akibatnya, mereka semakin jauh dari menyelesaikan pekerjaan mereka, dan masalah ini terus berlanjut, menciptakan lingkaran setan yang sulit untuk diputus. Dalam jangka panjang, dampak dari kecanduan internet dan prokrastinasi ini tidak hanya memengaruhi prestasi akademik siswa, tetapi juga kesehatan mental dan emosional mereka, yang dapat berakibat serius jika tidak ditangani dengan baik. (Hayani et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hayani (2022) di Universitas Syiah Kuala menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecanduan internet dan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima, yang berarti semakin rendah skor kecanduan internet seorang mahasiswa, semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik yang mereka alami. Dengan kata lain, mahasiswa yang tidak terlalu terikat pada penggunaan internet cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka.

Penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan baru, tetapi juga memperkaya pengetahuan yang ada dengan menekankan pentingnya kesadaran akan dampak negatif yang ditimbulkan oleh kecanduan internet dan prokrastinasi. Dalam era digital yang semakin maju, pemahaman tentang bagaimana kedua masalah ini dapat saling memengaruhi menjadi sangat krusial, terutama bagi generasi muda yang sangat bergantung pada teknologi. Kami berharap informasi yang kami sajikan dalam penelitian ini dapat membantu siswa untuk menjadi lebih bijak dalam menggunakan internet, sehingga mereka dapat memanfaatkan sumber daya online secara produktif tanpa terjebak dalam kecanduan.

Selain itu, kami juga berupaya untuk memberikan panduan dan strategi yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi, yang dapat membantu siswa dalam mengelola waktu dan tanggung jawab akademik mereka dengan lebih baik. Dengan meningkatkan kesadaran dan memberikan alat yang tepat, kami berharap siswa dapat mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih sehat dan seimbang, yang pada gilirannya akan mendukung pencapaian akademik mereka dan kesejahteraan secara keseluruhan. Melalui penelitian ini, kami ingin mendorong dialog yang lebih luas tentang pentingnya pengelolaan waktu dan penggunaan internet yang bijak, serta menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung bagi para pelajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah kolerasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Cigudeg yang berjumlah 410 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *simple random sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel secara acak dari populasi, di mana setiap individu memiliki peluang yang sama untuk terpilih, sehingga sampel yang dihasilkan dapat dengan baik mewakili karakteristik keseluruhan populasi. Jumlah sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini sebanyak 80 responden yang dipilih secara acak menggunakan spinner online. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel, dimana adiksi internet sebagai variabel independen dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Analisis data menggunakan bantuan Microsoft Excel, dan IBM SPSS versi 26.

Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner adiksi internet yang telah di adaptasi dari (Young, 1998) yang kemudian item pertanyaan kembali disesuaikan untuk partisipan penelitian, total butir item pernyataan yang telah di adaptasi berjumlah 23 item pernyataan. Alat ukur berikutnya adalah kuesioner prokrastinasi akademik yang telah di adaptasi dari (Jelpa Periantalo, 2016) yang kemudian item pertanyaan kembali disesuaikan untuk partisipan penelitian, total butir item pernyataan yang telah di adaptasi berjumlah 35 item pernyataan

Pengolahan data dimulai dengan memindahkan hasil jawaban kuesioner siswa ke dalam Microsoft Excel secara keseluruhan. Selanjutnya peneliti menghitung frekuensi beserta hasil deskripsi data pada kedua variabel menggunakan bantuan SPSS Version 26. Peneliti menghitung kategorisasi kedua variabel. Lalu melakukan uji normalitas untuk melihat apakah data tersebut normal atau tidak. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis kolerasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data penelitian dilakukan pada April-Mei 2025. Pada bagian ini, akan dijelaskan secara rinci mengenai data yang diperoleh dari pengukuran variabel adiksi internet dan prokrastinasi akademik. Proses pengukuran ini melibatkan penggunaan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat adiksi internet yang dialami oleh siswa serta kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi dalam konteks akademik.

Tabel 1 Kategorisasi Adiksi Internet

Variabel	Kategori	Frequency	Percent	Valid	Cumulative
Adiksi Internet	Rendah	1	1,3	1,3	1,3
	Sedang	68	85,0	85,0	86,3
	Tinggi	11	13,8	713,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Tabel 2 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Variabel	Kategori	Frequency	Percent	Valid	Cumulative
Prokrastinasi Akademik	Rendah	3	3,8	3,8	3,8
	Sedang	71	88,8	88,8	92,5
	Tinggi	6	7,5	7,5	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

Dari tabel di atas, terlihat bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, dengan persentase adiksi internet mencapai 85,0% dan persentase prokrastinasi akademik sebesar 88,8%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII SMPN 1 Cigudeg mengalami tingkat adiksi internet dan prokrastinasi akademik yang sedang. Kondisi ini dapat diartikan sebagai situasi di mana mereka tidak sepenuhnya terjebak dalam perilaku adiktif atau penundaan, tetapi juga tidak sepenuhnya bebas dari masalah tersebut. Dengan kata lain, meskipun siswa-siswa ini menunjukkan tanda-tanda keterikatan pada penggunaan internet dan kecenderungan untuk menunda tugas akademik, mereka masih berada dalam batas yang memungkinkan untuk melakukan perbaikan. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan orang tua untuk memberikan perhatian lebih terhadap pola perilaku ini, agar siswa dapat mengelola waktu dan penggunaan internet dengan lebih baik, serta mengurangi dampak negatif yang mungkin ditimbulkan dari adiksi internet dan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa dari 80 responden, diperoleh nilai korelasi sebesar 0,572. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel yang diteliti. Untuk menginterpretasikan kekuatan hubungan tersebut, kita dapat merujuk pada angka koefisien korelasi yang dihasilkan, dengan menggunakan interpretasi nilai r sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Kolerasi Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik

Adiksi Internet	Pearson Correlation	1	.572**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	.572**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

Nilai koefisien korelasi berkisar antara -1 hingga 1, di mana nilai 1 menunjukkan hubungan positif yang sempurna, nilai -1 menunjukkan hubungan negatif yang sempurna, dan nilai 0 menunjukkan tidak adanya hubungan sama sekali. Dalam konteks ini, nilai 0,572 mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel. Menurut pedoman umum, nilai r antara 0,5 hingga 0,7 dianggap sebagai hubungan yang sedang hingga kuat. Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara variabel yang diteliti, yang dapat memberikan wawasan lebih lanjut mengenai interaksi dan pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya.

Lebih lanjut, nilai signifikansi yang sangat rendah, yaitu 0,000, menunjukkan bahwa hubungan ini tidak hanya ada, tetapi juga signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa hasil yang diperoleh tidak mungkin terjadi secara kebetulan dan memberikan bukti yang kuat bahwa adiksi internet berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik di kalangan responden.

Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh siswa kelas VIII di SMPN 1 Cigudeg, yang berjumlah 410 orang. Dari total populasi tersebut, sebanyak 80 responden dipilih secara acak menggunakan teknik random sampling, yang merupakan metode yang efektif untuk memastikan bahwa setiap individu memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Pemilihan jumlah responden ini dihitung dengan menggunakan rumus Slovin, yang membantu menentukan ukuran sampel yang representatif untuk penelitian ini. Data yang diperoleh dari responden kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26, yang memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis statistik yang mendalam dan akurat. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah angket tertutup yang terdiri dari 23 pertanyaan yang dirancang khusus untuk mengukur tingkat adiksi internet, serta 35 pertanyaan yang bertujuan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik. Setiap pertanyaan dalam angket ini memiliki skor yang berkisar antara 1 hingga 4, di mana skor tersebut mencerminkan tingkat kesepakatan responden terhadap pernyataan yang diberikan. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas dan komprehensif mengenai hubungan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik di kalangan siswa.

Berdasarkan tabel 1, hasil menunjukkan bahwa untuk adiksi internet, terdapat 11 siswa (13,8%) yang berada pada kategori tinggi, 68 siswa (85,0%) pada kategori sedang, dan 1 siswa (1,3%) pada kategori rendah. Ini berarti mayoritas siswa berada dalam kategori sedang untuk adiksi internet, dengan persentase 85,0%.

Pada tabel 2, untuk prokrastinasi akademik, terdapat 6 siswa (7,5%) yang berada pada kategori tinggi, 71 siswa (88,7%) pada kategori sedang, dan 3 siswa (3,8%) pada kategori rendah. Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa juga berada pada kategori sedang, dengan persentase 88,7%.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik siswa. Uji korelasi product moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,572 dengan nilai signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara adiksi internet (X) dan prokrastinasi akademik (Y).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas VIII SMPN 1 Cigudeg. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi adiksi internet, semakin tinggi pula prokrastinasi akademik siswa. Temuan ini penting untuk dipahami oleh guru dan orang tua agar dapat membantu siswa mengelola waktu dan penggunaan internet dengan lebih baik.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mikaella Audrey dan Denrich Suryadi (2023) mengenai hubungan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik pada siswa SMKN X Indramayu, penelitian tersebut menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$ dan koefisien korelasi $r = 0,277$, yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif, meskipun dengan kekuatan yang lebih rendah dibandingkan dengan penelitian sebelumnya.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmanisa Aulia (2023) mengenai hubungan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, peneliti menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut di kalangan mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = 0,556$ dengan nilai signifikansi $0,000$, yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk mengalami prokrastinasi akademik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik siswa. Semakin tinggi tingkat adiksi internet, semakin besar kecenderungan siswa untuk mengalami prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah tingkat adiksi internet, semakin kecil pula kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan penggunaan internet agar siswa dapat meminimalkan prokrastinasi dalam kegiatan akademik mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Cigudeg. Penelitian ini melibatkan 80 siswa yang dipilih secara acak dari total populasi 410 siswa, dan hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori adiksi internet dan prokrastinasi akademik yang sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa banyak siswa mengalami tingkat penggunaan internet yang cukup tinggi, yang berpotensi memengaruhi cara mereka menyelesaikan tugas akademik.

Lebih lanjut, hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet yang dialami siswa, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk mengalami prokrastinasi akademik. Hal ini berarti bahwa siswa yang lebih sering menghabiskan waktu di internet cenderung menunda penyelesaian tugas-tugas akademik mereka, yang dapat berdampak negatif pada prestasi belajar mereka. Fenomena ini menjadi perhatian penting, mengingat dampak jangka panjang yang

dapat ditimbulkan terhadap perkembangan akademik siswa, termasuk penurunan motivasi belajar dan pencapaian yang tidak optimal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang juga menunjukkan adanya hubungan serupa antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik, baik pada siswa SMK maupun mahasiswa. Hal ini menegaskan bahwa masalah adiksi internet bukan hanya terbatas pada satu tingkat pendidikan, tetapi juga meluas hingga ke tingkat yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa tantangan ini merupakan isu yang perlu ditangani secara menyeluruh di berbagai jenjang pendidikan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang dapat diterapkan di berbagai konteks pendidikan.

Dengan demikian, sangat penting bagi guru dan orang tua untuk memahami hubungan ini dan berperan aktif dalam membantu siswa mengelola waktu serta penggunaan internet mereka dengan lebih bijak. Melalui pendekatan yang proaktif, seperti memberikan edukasi tentang manajemen waktu dan penggunaan internet yang sehat, diharapkan siswa dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik mereka. Dengan pengelolaan yang baik dan dukungan yang tepat, siswa diharapkan dapat meningkatkan kinerja belajar serta pencapaian akademik mereka secara keseluruhan. Upaya kolaboratif antara sekolah dan keluarga akan menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih produktif dan sehat bagi siswa, sehingga mereka dapat mencapai potensi terbaik mereka dalam pendidikan.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi intervensi yang efektif dalam mengatasi masalah ini dan untuk memahami lebih dalam dinamika yang terjadi antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik. Penelitian lanjutan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kedua fenomena tersebut, serta mengidentifikasi praktik terbaik yang dapat diterapkan untuk mendukung siswa dalam mencapai keseimbangan yang sehat antara penggunaan internet dan tanggung jawab akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016a). *PENGARUH TIPE KEPRIBADIAN, JENIS KELAMIN, TINGKAT PENDIDIKAN TERHADAP PROKRASTINASI PADA KARYAWAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG*. 1(3), 1–23. [http://repository.uin-malang.ac.id/339/1/Prokrastinasi Pada Karyawan.pdf](http://repository.uin-malang.ac.id/339/1/Prokrastinasi%20Pada%20Karyawan.pdf)
- Agus, D. T. (2024). Tantrum Digital, Ketika Internet Jadi Candu. *kompasiana*. <https://www.kompasiana.com/agus55303/670de155ed641551a67310e2/tantrum-digital-ketika-internet-jadi-candu>
- Alpi, A. A. (2025). Prokrastinasi Akademik: Penyebab, Dampak, dan Cara Mengatasinya. *media mahasiswa indonesia*. <https://mahasiswaindonesia.id/prokrastinasi-akademik-penyebab-dampak-dan-cara-mengatasinya/>
- Amar, I. K., Astri, Y., & Artanto, A. (2023). *Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Gangguan*. 4(1), 16–24.

- Andini, N., & Suhendar, D. (2021). Media Sosial dan Identitas Remaja: Studi Kasus Siswa SMP. *Jurnal Komunikasi dan Dakwah Digital*, 3(2), 60–71.
- Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social landscape journal pendidikan ilmu pengetahuan sosial*, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan Internet Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177–208. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27441>
- Hidayatullah, R. (2020). Analisis Perilaku Belajar Siswa di Era Digital: Perspektif Bimbingan Konseling Islami. *Jurnal Bimbingan Konseling Islami*, 4(1), 33–42.
- Kartika, D., & Nugroho, T. A. (2021). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Internet dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 88–96.
- Mulyani, A. (2023). Efektivitas Konseling Berbasis Nilai Spiritual dalam Mengatasi Adiksi Digital pada Siswa SMP. *Jurnal Konseling Religi*, 8(2), 123–135.
- Muti'ah, A., Annisa, Z., Puspita, E., Haikal Afifsyah, A., & Alrefi. (2024). Trend Penelitian Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Dan Mahasiswaresearch Trends Inacademic Procrastination in Students. *Trend Penelitian Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Dan Mahasiswaresearch Trends Inacademic Procrastination in Students*, 3(1), 1–10.
- Putri, M. A. S., & Suryadi, D. (2023). Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smkn X Indramayu. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(1), 22–31. <https://doi.org/10.24912/provita.v16i1.23539>
- Saputro, A., & Lestari, H. (2020). Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Psikologi Islam dan Pendidikan*, 5(1), 45–53.
- Syahputra, I., & Harahap, R. (2022). Peran Pendidikan Islam dalam Mengatasi Problematika Kecanduan Internet. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 10(1), 55–67.
- Vicky, A. H. (2024). 3 Tip Menghindari Prokrastinasi agar Waktu Lebih Teratur dan Produktif. *indonesiana.id*. <https://www.indonesiana.id/read/176231/3-tip-menghindari-prokrastinasi-agar-waktu-lebih-teratur-dan-produktif>