BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa di perguruan tinggi dituntut mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik dan masa studi sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan, namun pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan studinya karena lebih memilih melakukan aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademik (Syukur et al., 2020). Fenomena tersebut juga ditunjukkan dengan masih ditemukannya mahasiswa yang menunda memulai maupun menyelesaikan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, serta cenderung mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan (Husain et al., 2023). Selain itu, kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu menyebabkan tugas akademik menumpuk sehingga tugas baru dikerjakan menjelang tenggat waktu, yang pada akhirnya mencerminkan masih tingginya fenomena prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa (Haryanti & Santoso, 2020).

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik walaupun mereka menyadari adanya dampak negatif dari perilaku tersebut. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik sebenarnya memahami tanggung jawab akademik yang harus diselesaikan, namun tetap menunda pengerjaan tugas secara berulang. Perilaku ini sering disertai perasaan tidak nyaman, gelisah, cemas, serta penyesalan setelah penundaan dilakukan (Wolters, 2003; Nabila, 2023). Webster dalam Andreou dan White (Kosasi et al., 2019) menjelaskan bahwa prokrastinasi muncul ketika tugas dipersepsikan sebagai sesuatu yang sulit atau tidak menyenangkan, sehingga individu lebih memilih aktivitas lain yang lebih mudah dan memberikan kesenangan sesaat. Dalam konteks akademik, perilaku ini berdampak negatif terhadap pencapaian

prestasi mahasiswa karena perhatian mereka sering teralihkan pada aktivitas yang kurang relevan, seperti penggunaan media sosial, menonton hiburan, atau kegiatan daring lainnya (Wicaksono, 2017).

Berdasarkan kajian teoritis dan hasil penelitian sebelumnya, prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal mahasiswa. Dalam konteks era digital, penelitian ini memfokuskan pada dua faktor utama yang dinilai relevan, yaitu penggunaan internet bermasalah dan kemandirian belajar. Dampak negatif penggunaan internet dalam konteks akademik dapat dipahami melalui konsep penggunaan internet bermasalah, yakni kondisi ketika individu menggunakan internet secara berlebihan, tidak terkontrol, dan kurang bijak (Yolita & Kusumiati, 2023). Beard dan Wolf (Anggunani & Purwanto, 2019) menjelaskan bahwa kondisi ini muncul ketika intensitas penggunaan internet mulai mengganggu aspek psikologis, sosial, dan akademik individu. Sejalan dengan itu, Caplan, Williams, dan Yee (Noya & Soetjiningsih, 2022) memandang penggunaan internet bermasalah sebagai sindrom multidimensional yang ditandai oleh gejala kognitif, emosional, dan perilaku, sehingga individu mengalami kesulitan dalam mengelola kehidupan sehari-hari. Selain itu, Kuss dan Fernandez (Sa'adah, 2023) menyatakan bahwa penggunaan internet bermasalah merupakan pola penggunaan yang berlebihan dan tidak terkendali, yang berdampak pada gangguan kesehatan mental, aktivitas sehari-hari, serta hubungan sosial.

Fenomena penggunaan internet bermasalah semakin relevan terjadi pada mahasiswa Generasi Z, mengingat generasi ini tumbuh dan berkembang dalam lingkungan digital yang serba cepat dan penuh distraksi. Meskipun dikenal adaptif dan kreatif dalam memanfaatkan teknologi, Generasi Z juga rentan mengalami gangguan fokus, lemahnya manajemen waktu, serta kecenderungan penggunaan internet yang berlebihan (Widodo & Husni, 2025). Kondisi tersebut berimplikasi pada munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Anggunani dan Purwanto (2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan intensitas penggunaan internet yang tinggi lebih

mudah terdistraksi dan cenderung menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini diperkuat oleh Etwiory dan Wibowo (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan internet secara maladaptif dapat mengganggu aktivitas penting seperti belajar dan istirahat, sehingga berkontribusi pada meningkatnya prokrastinasi akademik.

Di sisi lain, kemandirian belajar juga memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemandirian belajar rendah cenderung kesulitan mengelola waktu, motivasi, dan strategi belajar sehingga lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik, sedangkan mahasiswa dengan kemandirian belajar tinggi mampu mengontrol proses belajar dan memantau kemajuan secara efektif sehingga dapat menekan perilaku prokrastinasi (Kartikasari et al., 2022). Kemandirian belajar juga mencakup kemampuan melakukan evaluasi diri, menetapkan target, mengatur strategi belajar, mencari informasi, serta memanfaatkan dukungan sosial yang relevan untuk mendukung pencapaian tujuan akademik (Nisa & Laili, 2024). Menurut Corno dan Mandinach (Prameswari, dkk., 2025), kemandirian belajar merupakan salah satu bentuk keterlibatan kognitif, yaitu faktor yang sulit dipahami atau diinterpretasikan hanya berdasarkan motivasi perilaku.

Menurut Woolfolk (Usop, & Astuti, 2022) kemampuan dalam kemandirian belajar sangat penting untuk membantu menekan bahkan mencegah kecenderungan menunda kegiatan belajar secara berulang, sehingga dapat meningkatkan pencapaian prestasi akademik siswa. Kemandirian belajar mengacu pada kemampuan individu dalam mengatur pikiran, perasaan, perilaku, serta strategi belajar untuk mencapai tujuan akademik (Fadilah et al., 2021). Kemandirian belajar mencakup tiga aspek utama, yaitu metakognisi yang berkaitan dengan perencanaan dan evaluasi belajar, motivasi yang berkaitan dengan dorongan dan keyakinan dalam menyelesaikan tugas, serta perilaku yang berkaitan dengan pengelolaan lingkungan belajar (Chotimah & Nurmufida, 2020).

Perkembangan teknologi mengalami kemajuan dari masa ke masa, mulai dari era teknologi pertanian hingga era teknologi komunikasi dan informasi yang semakin digital (Danuri, 2019). Pada era modern, perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti gaya belajar dan cara berinteraksi dengan Generasi Z, yaitu mereka yang lahir antara tahun 1990 dan 2010. Generasi ini sangat bergantung pada perangkat digital serta akses informasi yang cepat melalui berbagai platform media sosial seperti YouTube, Instagram, dan TikTok (Widodo & Husni, 2025). Tingginya intensitas penggunaan media digital tersebut membentuk pola pikir, kebiasaan, dan cara berkomunikasi sehari-hari. Namun, di balik kemudahan yang ditawarkan, ketergantungan berlebih terhadap internet juga berpotensi menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah perilaku prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas akibat penggunaan internet yang tidak selaras dengan tujuan pembelajaran (Andangsari et al., 2018).

Survei *We Are Social* menunjukkan bahwa mayoritas pengguna internet usia produktif mengandalkan media sosial, khususnya WhatsApp dan TikTok, sebagai sarana utama interaksi sosial dengan durasi penggunaan yang sangat tinggi setiap bulannya (ke Makna, 2025). Sejalan dengan itu, data UNESCO dan Kementerian Komunikasi dan Informatika (2024) mencatat bahwa partisipasi digital masyarakat Indonesia tergolong tinggi, dengan empat dari sepuluh penduduk aktif menggunakan media sosial, terutama Facebook dan WhatsApp. Survei APJII (2024) juga menegaskan bahwa media sosial merupakan aktivitas internet yang paling dominan, mencerminkan tingginya ketergantungan terhadap interaksi digital (Alfazri & Syahputra, 2024). Selain itu, laporan Databoks menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat ketiga pengguna internet terbanyak di Asia dengan 212,35 juta pengguna pada Maret 2021, serta data APJII mengungkapkan bahwa seluruh pelajar (100%)

menggunakan internet setiap hari (Soni, Hafid, & Sudyana, 2019: 28-34; Sa'di yah et al., 2022).

Sebagai langkah awal untuk memahami fenomena tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui wawancara pada tanggal 21–23 November 2025 terhadap 6 mahasiswa Generasi Z dari Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi). Studi pendahuluan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kecenderungan prokrastinasi akademik serta pola perilaku penggunaan internet dan kemandirian belajar yang menyertainya. Adapun hasil wawancara dari kelima subjek dipaparkan pada tabel 1:

Tabel 1 hasil wawancara variabel prokrastinasi akademik

Aspek Prokrastinasi Akademik	**Subjek 1**	**Subjek 2**	**Subjek 3**	**Subjek 4**	**Subjek 5**	**Subjek 6**
Work Disconnection	√	√	√	√	√	√
Poor Time Management	√	√	√	√	√	√
Core Procrastination	√	√	√	√	√	√

(sumber: rancangan peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh responden (100%) menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada ketiga aspek, yaitu *work disconnection*, *poor time management*, dan *core procrastination*. Pada aspek pertama, yaitu *work disconnection*, seluruh responden mengungkapkan adanya kesulitan untuk kembali fokus setelah mengalami distraksi saat mengerjakan tugas. Gangguan tersebut umumnya berasal dari aktivitas lain, terutama penggunaan *handphone*, yang membuat responden merasa terlalu nyaman sehingga sulit kembali melanjutkan tugas akademik. Salah satu responden menyampaikan bahwa gangguan kecil saja dapat membuatnya lupa terhadap alur pengerjaan tugas, sehingga harus memulai kembali dari awal. Kondisi ini mendorong munculnya kecenderungan menunda penyelesaian tugas dan memperpanjang waktu pengerjaan. Meskipun demikian, terdapat perbedaan tingkat intensitas antar responden, di mana beberapa masih berupaya mengendalikan distraksi, sementara yang lain cenderung kehilangan fokus sepenuhnya.

Selanjutnya, pada aspek *poor time management*, seluruh responden mengakui masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu secara efektif, khususnya dalam menyelesaikan tugas akademik. Faktor-faktor yang memicu penundaan antara lain rasa malas, distraksi media sosial, suasana kamar yang terlalu nyaman, serta kebiasaan menyepelekan tugas. Sebanyak dua responden menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi yang mereka lakukan berdampak pada menurunnya kemampuan mengikuti proses pembelajaran secara aktif dan efektif. Meskipun terdapat satu responden yang merasa masih mampu mengontrol waktu meskipun sering terdistraksi, mayoritas responden menyadari bahwa penundaan tugas telah memengaruhi ritme dan kualitas belajar mereka.

Pada aspek *core procrastination*, seluruh responden menyatakan sering mengalami kesulitan untuk memulai tugas yang harus segera dikerjakan. Perasaan terbebani, malas, bingung menentukan langkah awal, serta distraksi dari penggunaan handphone menjadi faktor utama yang mendorong perilaku penundaan. Sebanyak tiga responden mengaku cenderung menunda hingga mendekati tenggat waktu karena merasa sulit memulai tanpa kondisi emosional atau suasana yang mendukung. Selain itu, terdapat responden yang menyebutkan bahwa mereka baru dapat menghasilkan tugas dengan kualitas baik ketika berada dalam kondisi fokus penuh, sehingga memilih menunda pengerjaan sampai merasa benar-benar siap.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa seluruh responden mengalami prokrastinasi akademik pada ketiga aspek yang diukur, yaitu *work disconnection*, *poor time management*, dan *core procrastination*. Responden mengaku mudah terdistraksi oleh penggunaan handphone, mengalami kesulitan untuk kembali fokus setelah terganggu, serta sering menunda pengerjaan tugas hingga mendekati tenggat waktu. Faktor-faktor seperti rasa malas, kebiasaan menunda, distraksi media sosial, dan kebingungan saat memulai tugas memperkuat munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

tingkat prokrastinasi akademik pada responden tergolong tinggi dan muncul secara konsisten pada seluruh aspek yang diteliti.

Selanjutnya untuk mengidentifikasi fenomena penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa, peneliti melaksanakan studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada tanggal 21–23 November 2025 terhadap 6 mahasiswa Generasi Z dari Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi). Pelaksanaan wawancara ini memberikan gambaran awal mengenai kecenderungan mahasiswa dalam menunda pengerjaan tugas akademik serta pola-pola perilaku yang menyertainya. Adapun hasil wawancara dari kelima subjek tersebut dipaparkan pada tabel 2.

Tabel 2 hasil wawancara variabel penggunaan internet bermasalah

Aspek Penggunaan Internet Bermasalah	**Subjek 1**	**Subjek 2**	**Subjek 3**	**Subjek 4**	**Subjek 5**	**Subjek 6**
Obsession	√	√	√	√	√	√
Neglect	√	√	√	√	√	√
Control disorder	√	√	√	√	√	-

(sumber: rancangan peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap enam subjek, seluruh responden (100%) menunjukkan kecenderungan penggunaan internet bermasalah pada aspek *obsession* dan *neglect*. Sedangkan, pada aspek *control disorder*, kecenderungan tersebut muncul pada lima responden (83,3%), sedangkan satu responden (16,7%) menunjukkan kemampuan yang relatif lebih baik dalam mengendalikan penggunaan internet. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku penggunaan internet bermasalah dialami oleh hampir seluruh responden penelitian ini, meskipun tingkat pengendalian diri terhadap penggunaan internet bervariasi antar responden.

Pada aspek *obsession*, seluruh responden menunjukkan kecenderungan ketergantungan terhadap internet. Mereka menyampaikan bahwa tidak menggunakan internet dalam waktu lama menimbulkan rasa bosan, gelisah, atau tidak nyaman. Bahkan beberapa responden menyatakan bahwa internet sudah menjadi kebutuhan utama untuk pendidikan, hiburan, maupun pekerjaan, sehingga tidak dapat dipisahkan dari aktivitas harian.

Durasi penggunaan internet juga tergolong tinggi, mulai dari 5 jam hingga lebih dari 15 jam per hari, menunjukkan adanya pola penggunaan yang berlebihan. Meskipun tingkat kebutuhan dan alasan penggunaan berbeda pada tiap responden, keseluruhannya memiliki kecenderungan obsesif terhadap internet.

Pada aspek *neglect*, seluruh responden mengaku telah mengabaikan aktivitas penting dalam hidup mereka akibat penggunaan internet yang berlebihan. Aktivitas yang terabaikan meliputi belajar, membaca buku, tidur, makan, hobi, hingga rutinitas ibadah. Dua responden menyebutkan bahwa kebiasaan menggunakan handphone sebelum tidur menyebabkan waktu istirahat mereka terganggu secara signifikan. Ada pula yang menyatakan bahwa fokus mereka pada internet membuat mereka meninggalkan minat awal, seperti membaca atau rutinitas akademik. Meskipun tingkat pengabaian berbeda-beda, semua responden mengalami dampak negatif yang sama.

Pada aspek *control disorder*, 83,3% subjek mengungkapkan bahwa mereka merasa sulit mengontrol penggunaan internet meskipun sadar bahwa hal tersebut dapat mengganggu aktivitas penting lainnya. Mereka menyatakan adanya dorongan kuat untuk terus membuka handphone, bahkan ketika sudah berusaha menghentikannya. Salah 1 (16,7%) responden tersebut mengaku bahwa hanya dapat berhenti menggunakan internet ketika baterai habis atau sedang berkumpul dengan teman. Namun, terdapat 1 (16,7%) responden yang merasa tidak pernah benar-benar kehilangan kontrol meski tetap menghabiskan banyak waktu di internet.

Berdasarkan keseluruhan hasil wawancara pada variabel penggunaan internet bermasalah, dapat disimpulkan bahwa seluruh responden menunjukkan tanda-tanda penggunaan internet bermasalah pada aspek obsession dan neglect, serta sebagian besar pada aspek control disorder. Responden menghabiskan waktu yang cukup banyak di internet setiap harinya dan merasa tidak nyaman ketika tidak dapat mengaksesnya. Penggunaan internet yang berlebihan juga berdampak pada pengabaian

aktivitas penting, seperti tidur, belajar, makan, ibadah, dan aktivitas fisik lainnya. Selain itu, mayoritas responden mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk menggunakan internet meskipun menyadari dampak negatifnya.

Untuk mengidentifikasi fenomena kemandirian belajar pada mahasiswa, peneliti melaksanakan studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada tanggal 21–23 November 2025 terhadap 6 mahasiswa Generasi Z dari Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi). Pelaksanaan wawancara ini memberikan gambaran awal mengenai kecenderungan mahasiswa dalam menunda pengerjaan tugas akademik serta pola-pola perilaku yang menyertainya. Adapun hasil wawancara dari kelima subjek tersebut dipaparkan pada tabel 3:

Tabel 3 hasil wawancara variabel kemandirian belajar

Aspek Kemandirian Belajar	**Subjek 1**	**Subjek 2**	**Subjek 3**	**Subjek 4**	**Subjek 5**	**Subjek 6**
Metakognisi	√	√	√	√	√	√
Motivasi	√	√	√	√	√	√
Perilaku	√	√	√	√	√	√

(sumber: rancangan peneliti)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap enam subjek, seluruh subjek (100%) menunjukkan adanya kemampuan dalam kemandirian belajar pada ketiga aspek, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Hal ini ditunjukkan melalui kemampuan subjek dalam merencanakan dan mengatur strategi belajar, mempertahankan motivasi dalam menyelesaikan tugas akademik, serta mengelola perilaku belajar melalui pengaturan lingkungan dan strategi fokus.

Pada aspek metakognisi, seluruh responden menyadari pentingnya perencanaan sebelum mengerjakan tugas, seperti membuat daftar prioritas, menentukan urutan pengerjaan, atau merinci jenis tugas yang mendesak. Namun, dalam praktiknya, rencana tersebut sering tidak berjalan optimal karena munculnya hambatan seperti rasa jenuh, distraksi dari lingkungan, atau kebingungan dalam memahami tugas. Terdapat 83,3% responden juga membutuhkan dukungan sosial seperti berdiskusi dengan teman untuk kembali fokus atau mencari solusi ketika menghadapi kesulitan. Walaupun

mereka memiliki kemampuan dasar untuk merencanakan, kemampuan mengontrol jalannya rencana masih belum maksimal.

Pada aspek motivasi, seluruh responden memiliki sumber motivasi yang berbeda, seperti keinginan untuk mempertahankan nilai baik, dorongan untuk mencapai impian, kewajiban moral terhadap orang tua, atau sekadar menghindari ketertinggalan dari teman-teman. Namun, motivasi tersebut cenderung fluktuatif dan sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional, tingkat kesulitan tugas, maupun suasana hati. Terdapat 83,3% responden mengaku bahwa motivasinya menurun ketika berada dalam kondisi jenuh atau stres, sehingga membutuhkan dorongan eksternal untuk kembali fokus. Dengan demikian, meskipun motivasi internal ada, regulasinya belum stabil.

Secara keseluruhan, pada variabel kemandirian belajar, seluruh responden menunjukkan adanya kemampuan regulasi diri pada ketiga aspek, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku, namun kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal. Perencanaan belajar yang telah dimiliki sering terhambat dalam pelaksanaannya, motivasi belajar cenderung tidak konsisten, dan strategi perilaku masih bergantung pada faktor eksternal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kemandirian belajar pada keenam responden masih perlu ditingkatkan agar proses belajar dapat berlangsung secara lebih efektif dan berkelanjutan.

Pada variabel kemandirian belajar, seluruh responden menunjukkan kemampuan regulasi diri yang belum optimal pada ketiga aspek, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Meskipun sebagian responden memiliki kemampuan merencanakan langkah-langkah belajar, praktik pelaksanaannya sering terganggu oleh distraksi, kebosanan, atau kebingungan. Motivasi belajar cenderung fluktuatif dan dipengaruhi oleh kondisi emosional, situasi lingkungan, serta tekanan akademik. Selain itu, strategi perilaku untuk mempertahankan fokus belajar masih bergantung pada faktor eksternal seperti tempat belajar yang tenang, bantuan teman, atau suasana hati yang baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

kemampuan kemandirian belajar para responden masih perlu ditingkatkan agar proses belajar dapat berjalan lebih efektif.

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi), yang merupakan wilayah perkotaan dengan tingkat akses serta intensitas penggunaan teknologi digital yang tinggi. Lingkungan urban sendiri dicirikan oleh gaya hidup yang kompleks dan tingkat aktivitas yang padat, yang berpotensi memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademik (Burzacchi et al., 2025). Di sisi lain, penggunaan internet telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat perkotaan dan berkaitan dengan meningkatnya risiko kecanduan serta berbagai permasalahan psikologis (Saikia et al., 2019). Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa Generasi Z di Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi) berada dalam konteks yang relevan untuk mengkaji penggunaan internet bermasalah dan kemandirian belajar dalam kaitannya dengan prokrastinasi akademik.

Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis penggunaan internet bermasalah dan kemandirian belajar dalam memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini masih jarang dilakukan dalam penelitian sebelumnya, yang umumnya mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah, baik antara penggunaan internet bermasalah terhadap prokrastinasi akademik maupun kemandirian belajar terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian ini secara khusus menyoroti mahasiswa Generasi Z yang lekat dengan teknologi digital dan rentan terhadap distraksi online. Temuan McCoy (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z menghabiskan sekitar 19,4% waktu perkuliahan untuk aktivitas digital nonakademik dan 80% responden mengakui distraksi digital berdampak negatif terhadap performa akademik. Integrasi antara faktor psikologis dan perilaku digital dalam satu kerangka analisis diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam pengembangan intervensi untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri mahasiswa di era digital.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah penggunaan internet bermasalah berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa generasi Z?
2. Apakah kemandirian belajar berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa generasi Z?
3. Apakah penggunaan internet bermasalah dan kemandirian belajar secara simultan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa generasi Z?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan penggunaan internet bermasalah terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa generasi Z.
2. Untuk mengetahui hubungan kemandirian belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa generasi Z.
3. Untuk mengetahui pengaruh penggunaan internet bermasalah dan kemandirian belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di generasi Z.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa Generasi Z, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan internet bermasalah dan kemandirian belajar.

b. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa perilaku menunda tugas akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri mahasiswa, tetapi juga oleh lingkungan digital yang melekat dalam kehidupan sehari-hari.

c. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemandirian belajar memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatur waktu,

mengelola tugas, serta mengendalikan kecenderungan prokrastinasi akademik.

d. Temuan penelitian ini memberikan gambaran mengenai dampak penggunaan internet yang tidak terkontrol terhadap proses belajar mahasiswa, sehingga memperkaya kajian tentang perilaku belajar di era digital.
e. Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan yang membahas keterkaitan antara penggunaan internet, kemandirian belajar, dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktisi

a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak perguruan tinggi dalam merancang program pembinaan mahasiswa, khususnya terkait pengelolaan penggunaan internet secara sehat dan penguatan kemandirian belajar.
b. Penelitian ini memberikan masukan bagi dosen dalam merancang strategi pembelajaran yang mendorong kemandirian belajar, kedisiplinan, serta tanggung jawab mahasiswa terhadap tugas akademik.
c. Bagi unit layanan konseling, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam penyusunan program intervensi atau layanan konseling untuk membantu mahasiswa mengatasi penggunaan internet bermasalah serta meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam mengurangi prokrastinasi akademik.
d. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji prokrastinasi akademik, khususnya yang berkaitan dengan penggunaan internet bermasalah dan kemandirian belajar.
e. Penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan kajian teoritis yang lebih mendalam mengenai hubungan antar variabel yang diteliti.