

## Hubungan Antara *Internet Addiction* dan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Tsabitha Nusaibah<sup>1\*</sup>, Silvi Juwita<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: [tsabithanusaibah@gmail.com](mailto:tsabithanusaibah@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi dan mengetahui hubungan antara *internet addiction* (kecanduan internet) dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Fenomena meningkatnya penggunaan internet di lingkungan kampus sering kali menjadi pedang bermata dua yang dapat mengganggu fokus belajar mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk melihat sejauh mana keterikatan antara kedua variabel tersebut. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa aktif angkatan 2022–2024 yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* guna memastikan data diambil dari subjek yang relevan dengan kriteria penelitian. Instrumen pengumpulan data menggunakan adaptasi *Internet Addiction Test* (IAT) yang dikembangkan oleh Young untuk mengukur tingkat kecanduan internet, serta skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Ferrari dkk. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *internet addiction* dan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi ( $r = 0,398$ ) dan nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ). Secara umum, tingkat kedua variabel berada pada kategori sedang. Temuan ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan internet pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda-nunda tugas akademik. Hasil ini menegaskan pentingnya literasi digital dan regulasi diri dalam penggunaan internet guna menjaga produktivitas serta tanggung jawab akademik mahasiswa di perguruan tinggi.

**Kata kunci:** kecanduan internet, prokrastinasi akademik, mahasiswa

### ABSTRACT

*This study aims to investigate and determine the relationship between internet addiction and academic procrastination behavior among students at Universitas Negeri Padang. The phenomenon of increasing internet usage within the campus environment often acts as a double-edged sword, potentially disrupting students' academic focus. This research employs a quantitative approach with a correlational design to examine the extent of the connection between these two variables. The research sample consisted of 100 active students from the 2022–2024 cohorts, selected using a purposive sampling technique to ensure data was collected from subjects meeting specific criteria. Data collection instruments included an adaptation of the Internet Addiction Test (IAT) developed by Young to measure levels of internet addiction, and an academic procrastination scale constructed based on the aspects defined by Ferrari et al. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation test assisted by SPSS software. The results of the study indicate a significant positive relationship between internet addiction and academic procrastination, with a correlation coefficient of  $r = 0.398$  and a significance value of  $p < 0.05$ . Generally, both variables were found to be in the moderate category. These findings prove that the higher the level of internet addiction in students, the higher their tendency to engage in academic procrastination. This study underscores the critical importance of digital literacy and self-regulation in internet use to maintain productivity and academic responsibility among university students.*

**Kata kunci:** internet addiction, academic procrastination, university students

### PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Menurut Tumiwan & Huwae (2023) mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani proses menuntut ilmu belajar di perguruan tinggi. Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan berbagai macam tugas akademik. Idealnya, mereka diharapkan mampu menyelesaikan tugas-tugas tersebut dengan tepat waktu (Ferrari dkk, 1995).

Namun, pada kenyatannya banyak mahasiswa yang enggan atau menunda-nunda untuk mengerjakan hingga menyelesaikan tugas yang diberikan. Beberapa diantaranya bahkan membutuhkan waktu lebih dalam menyelesaikannya. Oleh karena itu, perilaku penundaan atau keterlambatan dalam menyelesaikan tugas merupakan masalah yang tidak dapat diabaikan begitu saja (Steel, 2007)

Penundaan dapat terjadi pada individu di semua jenjang usia, mulai dari siswa sekolah hingga mahasiswa di perguruan tinggi. Fenomena penundaan tugas ini sangat umum dijumpai di kalangan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan di Amerika menunjukkan bahwa sekitar 95 % mahasiswa melakukan penundaan saat memulai atau menyelesaikan tugas, dan lebih dari 70% di antaranya melakukannya secara rutin. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984), jenis tugas yang paling sering ditunda oleh mahasiswa meliputi membaca (30,1%), belajar untuk ujian (27,6%), menghadiri kuliah atau pertemuan (23%), menyelesaikan tugas administratif (10,6 %), serta tugas-tugas akademik secara umum (10,2 %).

Berdasarkan data pra survey terhadap 59 responden mahasiswa UNP angkatan 2022 sampai 2024 kecuali prodi psikologi melalui penyebaran kuesioner terbuka, diketahui bahwa sebagian besar responden mengatakan bahwa mereka sering melakukan penundaan tugas karena tergoda untuk menggunakan internet. Ditemukan pula responden yang mengatakan bahwa ia kesulitan untuk manajemen waktu antara pengerjaan tugas dan bermain internet. Kondisi ini yang menyebabkan mereka kewalahan dalam menyelesaikan tugas akademik. Sebagian besar responden juga mengatakan adanya perasaan bersalah, menyesal, cemas, dan gelisah karena menyadari telah menghabiskan lebih banyak waktu bermain internet dibanding mengerjakan tugas. Akibatnya, tidak sedikit responden yang mengalami penurunan dalam hasil akademiknya.

Perilaku menunda dalam mengerjakan tugas akademik dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai kecenderungan yang dilakukan oleh seseorang dimana ia menunda memulai belajar untuk ujian dan menyelesaikan tugasnya (Fitriyanti dkk, 2021). Ferrari (1995) mengatakan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik, seperti tugas sekolah, kuliah, dan kursus. Sedangkan Steel (2007) prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Pangestuti, 2009 (dalam Dewi & Primanita, 2023) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh seseorang untuk menghindari tugas yang diberikan membuatnya merasa tidak nyaman hingga tidak senang terhadap tugas tersebut sehingga timbul perasaan takut gagal dalam menyelesaikannya, maka individu akan melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakannya, salah satu kegiatannya adalah bermain internet.

Salah satu yang menjadi faktor penyebab prokrastinasi akademik adalah penggunaan internet yang berlebihan atau dapat disebut juga dengan *internet addiction* (kecanduan internet). Menurut Jamila (2020) secara umum terdapat 2 faktor penyebab prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal penyebab perilaku prokrastinasi akademik adalah kurangnya motivasi seseorang dalam mengerjakan tugas dan terdapat kegiatan lain yang lebih menarik. Salah satu kegiatan tersebut yakni dengan bermain internet. *We Are Social* melalui laporan *Digital 2025 Global Overview Report* melaporkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia meningkat 17 juta atau sebesar 8,7% dari periode yang sama dengan tahun lalu. Pada Januari 2025, tercatat jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 212 juta dari populasi sebanyak 285 juta jiwa pada bulan Januari 2025, dengan tingkat penetrasi mencapai 74,6%. Berdasarkan laporan menurut APJII, internet paling banyak digunakan oleh masyarakat dengan kelompok usia mahasiswa yaitu sebanyak 97,1%.

Data prasurvey juga menunjukkan bahwa rata-rata responden dapat menghabiskan waktu untuk mengakses internet lebih dari 5 jam dalam sehari, bahkan ditemukan sebagian responden yang mengatakan bahwa mereka dapat mengakses internet 10-24 jam dalam sehari. Selain keperluan akademik, responden juga menggunakan internet untuk berbagai aktivitas seperti bermain media sosial, bermain game, dan menonton video. Manfaat penggunaan internet yang dirasakan oleh responden diantaranya adalah memudahkan pencarian informasi, komunikasi

dalam kelompok belajar, serta penyelesaian tugas, namun penggunaan yang berlebihan dapat menjadi pemicu munculnya perilaku menunda atau prokrastinasi akademik.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap kecanduan internet. Young dan Rogers (dalam Gultom, Wardani, & Fitrikasari, 2018) menyatakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami kecanduan internet, karena mereka memiliki banyak waktu luang dan tidak lagi berada dalam pengawasan langsung orang tua. Kecanduan internet secara operasional didefinisikan sebagai kecanduan *non-chemical* yang melibatkan interaksi manusia-mesin, baik pasif maupun aktif, yang dapat mendorong dan memperkuat fitur yang dapat berkontribusi untuk peningkatan kecenderungan kecanduan (Griffiths, 1995). Kecanduan internet didefinisikan Young (1996) sebagai suatu gangguan pengendalian impuls yang tidak melibatkan zat alkohol atau substansi tertentu. Sedangkan menurut Shaw & Black (2008) kecanduan internet ditandai dengan penempatan kontrol yang buruk atau berlebihan, dorongan atau perilaku yang mengganggu penggunaan komputer dan akses internet berperan dalam pengrusakan atau distress. Soetjipto (2010) mengungkapkan bahwa kecanduan internet sebagai sebuah *pathological disorder* yang relatif baru dan dapat disimpulkan sebagai keinginan yang kuat atau ketergantungan secara psikologis terhadap internet. Seseorang yang kecanduan internet akan kesulitan mengembangkan kemampuan atau kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain sehingga membuat hubungan sosial dan interaksi mereka dengan keluarga, teman dan orang disekitarnya menjadi kurang baik serta mengalami prestasi akademik yang menurun (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015). Namun penggunaan internet tingkat tinggi dapat mengganggu kehidupan sehari-hari seperti penurunan psikososial, hubungan dan mengabaikan tanggung jawab akademik dan pekerjaan (Koc, 2011). Prima (dalam Amalia, 2010) pun menemukan mahasiswa di Perguruan Tinggi Negeri cukup sering melakukan prokrastinasi akademik.

#### METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2017) penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu *internet addiction* sebagai variabel independen dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa aktif angkatan 2022 hingga 2024 di Universitas Negeri Padang. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif dan bersedia mengisi kuesioner secara daring. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *internet addiction* adalah Internet Addiction Test (IAT) yang dikembangkan oleh Young (1998) dan terdiri dari 20 item dengan skala Likert enam pilihan jawaban. Instrumen ini memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,839 yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Sementara itu, prokrastinasi akademik diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek Ferrari dkk. (1995) yang terdiri dari 30 item dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,808. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk memastikan distribusi data normal, uji linearitas untuk memastikan hubungan linear antarvariabel, serta uji korelasi Pearson Product Moment untuk menguji hipotesis penelitian. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan program SPSS.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang dalam tingkat prokrastinasi akademik. Hal ini ditinjau dari seluruh aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari dkk (1995), meliputi penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam pengumpulan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Secara umum, mahasiswa menunjukkan perilaku seperti menunda memulai tugas, terlambat mengumpulkan tugas karena aktivitas lain, gagal merealisasikan jadwal yang telah disusun, serta lebih memilih kegiatan hiburan dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik.

Pada variabel *internet addiction*, mayoritas mahasiswa juga berada pada kategori sedang. Berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Young (2011), tingkat sedang ini

ditunjukkan melalui perilaku seperti lebih mengutamakan aktivitas online, menggunakan internet melebihi waktu yang direncanakan, mengabaikan tanggung jawab akademik, sulit mengontrol durasi penggunaan, serta cenderung mengurangi interaksi sosial secara langsung. Beberapa mahasiswa juga mengalami gangguan emosional ketika tidak dapat mengakses internet dan merasa lebih nyaman berada di dunia daring dibandingkan dunia nyata.

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *internet addiction* dan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,398$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Uji linearitas juga menunjukkan hubungan yang bersifat linear ( $p > 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan internet mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Secara deskriptif, 61% mahasiswa berada pada kategori sedang untuk *internet addiction* dan 66% pada kategori sedang untuk prokrastinasi akademik, yang menunjukkan bahwa kedua fenomena ini cukup umum terjadi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gultom dkk (2018) serta Maharani dan Ricky (2023) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan tersebut memperkuat bahwa penggunaan internet yang tidak terkontrol dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku penundaan tugas akademik. Internet yang seharusnya menjadi sarana pendukung pembelajaran dapat berubah menjadi distraktor apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri dan manajemen waktu yang baik

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *internet addiction* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Artinya, semakin tinggi tingkat kecanduan internet, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik. Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang untuk kedua variabel, yang menunjukkan bahwa penggunaan internet berlebihan dan prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang cukup umum terjadi. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya bahwa *internet addiction* dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik.

Mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dalam mengelola penggunaan internet serta meningkatkan kemampuan manajemen waktu guna meminimalkan prokrastinasi akademik. Pihak kampus diharapkan dapat menyediakan program pendampingan seperti pelatihan regulasi diri atau manajemen waktu. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afnan, D. (2019). Peran mahasiswa dalam pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan kewirausahaan. *Jurnal Signal*, 7(2), 156-168.
- Ameliola, S. & Nugraha, H. D. (2013). Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi. The 5th International Conference on Indonesian Studies: "Ethnicity and Globalization"ity and Globalization", 362–371.
- Andari, S. (2010). Ketertarikan Remaja terhadap Jejaring Sosial melalui Internet. *Media Info: Litkeros*, 34(2), 113-123.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aydm, B., & Sari, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, .
- Azwar, s. (2011). *Metode penelitian (xii)*. Pustaka pelajar

- Caninsti, R., & Juniar, A. (2023). Peran Adiksi Internet Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Majalah Sainstekes*, 10(2), 080094.
- Dewi, N., & Primanita, R. Y. (2023). HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN INTERNET ADDICTION DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(3), 1031-1041.
- Dewi, N., & Trikusumaadi, S. K. (2016). Bahaya kecanduan internet dan kecemasan komunikasi terhadap karakter kerja sama pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 220-230.
- Ekasari, P., & Dharmawan, A. H. (2012). Dampak sosial-ekonomi masuknya pengaruh internet dalam kehidupan remaja di pedesaan. Departemen Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB.
- Fauziawati, W. (2015). Upaya Mereduksi Kebiasaan Bermain Game Online Melalui Teknik Diskusi Kelompok. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 115-123.
- Ferrari, J. (1995). Self Handicapping by Procrastinator: Protecting Self-Esteem, Social Esteem, or Both?. *Journal Research in Personality*, Vol.25. No.2.
- Ferris, J. R, 1997. Internet Addiction Disorder: Causes, Symptomps, Consequencess. Virginia <http://www.chem.vt.edu>. Oktober 2012 and Tech. (diakses oktober 2012)
- FitriYanti, L., Adiputra, F. B., & Anisa, R. (2021). Adiksi internet dan prokrastinasi akademik selama pembelajaran daring serta pengaruhnya terhadap performa akademik mahasiswa preklinik fakultas kedokteran. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 10(1).
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Goldberg, I. (1996). Internet Addiction Disorder. Retrieved June 16,2010 from <http://www.rider.edu/suler/psyber/supportgp.html>
- Griffiths M. (1998). Internet addiction: does it really exist. In J. Gackenbach, *Psychology and the Internet: intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. New York: Academic Press.
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 7(1), 330-347.
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 7(1), 330-347.
- Huda, C. (2021). *Hubungan kecanduan internet dengan prokrastinasi akademik selama pembelajaran daring dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya pada mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145-157.
- Husnah, W. (2022). Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi di Universitas Negeri Makassar. *Learning Society: Jurnal CSR, Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 144-152.
- Jamila, J. (2020). Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 6(2), 257-261.
- KOC, M. (2011). Internet Addiction and Psychopatology. *Joernal Of Educa- tional Technology*, 10(1),143-148.

- Lestari, N. (2023). *Manajemen waktu dan hubungannya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 6(1), 12-19.
- Lima, K. O., Pereira, M. A., & Costa, M. D. (2023). *Prevalence of academic procrastination and its associated factors in university students*. *Basic and Behavioral Research Journal*, 3(7), 112–118.
- Maharani, V. Y., & Ricky, D. P. (2023). Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1755-1762.
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale. *Manuscript submitted for publication*.
- Muliana, I. W. (2019). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Komunikasi Interpersonal Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Skripsi* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Pastadi, A. R., Damanik, E. D. T., Shodiq, F. N., Ikfinalkarim, F., Ediyono, S., & Hum, M. (2023). Pengaruh self-reward terhadap motivasi belajar mahasiswa di Indonesia.
- Pranoto, J. P., & Handani, F. (2024). PENDALAMAN ADIKSI INTERNET PADA REMAJA DALAM KAITAN HIERARKI KEBUTUHAN MASLOW. *Jurnal EMPATI*, 13(4), 341-349.
- Prasojo, R. A., Maharani, D. A., & Hasanuddin, M. O. (2018). Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia.
- Pratama, A., Tolahna, M. Z., Kurniasih, P. N., Septarena, Y., & Tejo, L. (2023, September). Dampak kecanduan internet pada remaja akhir. In *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 2, pp. 46-52).
- Pratiwi, P., (2018) Perilaku Adiksi Game-online Ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Keterampilan Sosial pada Remaja di Surakarta, *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrawija*. Psychological Association, Vol. 133, No. 1, 65–94.
- Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task aversiveness sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal studi guru dan pembelajaran*, 3(1), 124-140.
- Putri, R., & Lestari, D. (2022). *Pengaruh self-efficacy terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa*. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 5(1), 45-52.
- Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin* Copyright 2007 by the American
- Rakhmat, J. (2005). Psikologi Komunikasi edisi revisi. *Bandung: Remaja Rosdakarya*.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 55.
- Sari, M. (2021). *Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa*. Al-Isyraq: *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), 81-90.
- Sembiring, M. A. (2017). Hubungan antara kesepian dengan kecanduan internet pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikologi*, 13(1).
- Shaw, M. & Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *Leading article: CNS Drugs*. 22 (5): 353-365
- Soetjipto, H. P. (2010). Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet. *Jurnal psikologi*. Vol. 32, (2) : 74-91
- Steel, P. (2007). *The Nature Of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review Of*
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Syaputra, F. (2021). *PENGARUH KECANDUAN INTERNET TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI IPS PADA MATA PELAJARAN EKONOMI DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 INDRAGIRI HILIR* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Tumiwan, G. M. C., & Huwae, A. (2023). Regulasi diri dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 5069-5075.
- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian dalam Penelitian Pendidikan. *Al-Fathonah*, 1(1), 342-351.
- Wutsqo, B. U., Hanim, W., & Wahyuni, E. (2023). Gambaran kecanduan internet pada remaja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 531536.
- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7.
- Yeli, R. (2021). *Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Gayo Lues di Banda Aceh [Skripsi]*.
- Young, K. S. & De Abrue, C. N. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. United States of America.: John Wiley & Sons, Inc
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the 104th annual meeting of American Psychological Association, August 11, 1996. Toronto. [Http://netaddiction.com/](http://netaddiction.com/)
- Yuliawan, K. (2021). Pelatihan SmartPLS 3.0 untuk pengujian hipotesis penelitian kuantitatif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*, 5(1), 43-50.
- Zahara, R. A., & Damayanti, A. (2021). HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN MOTIVASI BERPRESTASI DENGAN KEMALASAN SOSIAL DALAM MENYELESAIKAN TUGAS KELOMPOK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS SERAMBI MEKAH. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 7(1).