

## **Pengaruh *Problematic Internet Use* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi**

**Elda Heldiani<sup>\*</sup>, Endah Nawangsih**

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

eldaheldiani@gmail.com , endah.nawangsih@unisba.ac.id

**Abstract.** Problematic internet use is a multidimensional syndrome consisting of cognitive, emotional and behavioral symptoms that result in difficulty in processing one's life offline. Students are considered a group that is prone to problematic internet use because students have a lot of free time due to an unstructured schedule and the University provides unlimited access via Wifi. This study aims to determine how much influence Problematic Internet Use has on academic procrastination in final students who are completing a thesis at the Islamic University of Bandung. This research uses a quantitative approach with a causality study research design to explain how much influence Problematic Internet Use has on academic procrastination. The research subjects amounted to 135 final students who were completing their theses using the Convenience Sampling method. The measuring instruments used in this study are GPIUS 2 (Generalized Problematic Internet Use Scale 2), compiled by Caplan (2010) and Academic Procrastination Scale (APS) compiled by McCloskey (2015). The results of this study show the R square value which is 0.695. Based on the data obtained, it can be seen that Problematic Internet Use (X) contributes 69.5% to Academic Procrastination (Y).

**Keywords:** *Problematic Internet Use, Academic Procrastination, Thesis Students.*

**Abstrak.** Problematic internet use merupakan sindrom multidimensional yang terdiri dari gejala kognitif, emosional dan perilaku yang mengakibatkan kesulitan seseorang dalam mengolah kehidupannya saat offline. Mahasiswa dianggap sebagai kelompok yang rawan mengalami problematic internet use karena Mahasiswa memiliki banyak waktu luang karena jadwal yang tidak terstruktur serta Universitas menyediakan akses yang tidak terbatas melalui Wifi. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Problematic Internet Use terhadap Prokrastinasi akademik pada Mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian studi kausalitas untuk menjelaskan seberapa besar pengaruh Problematic Internet Use terhadap Prokrastinasi akademik. Subjek penelitian berjumlah 135 Mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi dengan menggunakan metode Convenience Sampling. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah GPIUS 2 (Generalized Problematic Internet Use Scale 2), disusun oleh Caplan (2010) dan Academic Procrastination Scale (APS) yang di susun oleh McCloskey (2015). Hasil penelitian ini menunjukkan nilai R square yakni sebesar 0,695. Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa Problematic Internet Use (X) memberikan kontribusi 69,5% terhadap Prokrastinasi Akademik (Y).

**Kata Kunci:** *Problematic Internet Use, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Skripsi.*

## A. Pendahuluan

Tujuan pendidikan adalah untuk membuat orang yang baik dan berdaya saing. Mahasiswa memiliki banyak tugas, baik yang berkaitan dengan akademik maupun non-akademik. Tugas-tugas tersebut harus diselesaikan dengan sebaik mungkin. Tugas akhir, atau skripsi, pada jenjang S1, adalah salah satu tugas kuliah yang paling sering ditunda. Skripsi, yang merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi, seringkali menjadi tahap yang sangat dinilai bagi mahasiswa. Jika kuliah berlangsung lebih dari delapan semester, mahasiswa tidak akan melanjutkan bahkan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi mereka.

Mahasiswa biasanya menghadapi banyak tantangan saat menyelesaikan skripsi, terutama keinginan dan rasa malas yang begitu besar sehingga mereka menunda penyusunan skripsi. Seringkali, mahasiswa melupakan tugas mereka dan terlibat dalam aktivitas yang lebih menyenangkan. Ini termasuk jalan-jalan, menonton TV, streaming, dan bermain dengan teman-teman. Mahasiswa sering melupakan tugas sekolah mereka karena perilaku ini, jadi mereka menundanya dan mengerjakannya sampai batas waktunya. Prokrastinasi adalah istilah untuk perilaku yang menunjukkan ketidakdisiplinan dalam penggunaan waktu (Latifah & Nur'aeni, 2013).

Prokrastinasi akademik saat ini masih ditemukan di kalangan Mahasiswa, terutama pada Mahasiswa semester akhir yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi. Setiap saat Mahasiswa-mahasiswi dihantui dengan skripsi yang tidak kunjung selesai, ditambah ada banyak tuntutan pada Mahasiswa baik dari internal maupun eksternal seperti keluarga dan lingkungan disekitar yang merupakan menjadi salah satu hambatan dan tantangan bagi Mahasiswa. Dikemukakan oleh (McCloskey et al., 2015) bahwa kecenderungan untuk mengesampingkan atau menunda aktivitas dan perilaku yang berkaitan dengan tugas akademik sering disebut dengan prokrastinasi akademik. McCloskey membagi aspek prokrastinasi menjadi beberapa aspek, diantaranya adalah; kepercayaan terhadap kemampuan diri, perhatian yang mudah terganggu, Faktor sosial, manajemen waktu, rasa malas, dan *inisiatif personal*.

Dalam penelitiannya, (Jannah & Muis, 2014) pada 307 Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya menunjukkan bahwa sebanyak 167 Mahasiswa (55%) melakukan prokrastinasi pada tingkat sedang sebanyak 90 Mahasiswa (29%) pada kategori tinggi serta sebanyak 50 Mahasiswa (16%) pada kategori rendah. Para Mahasiswa sering menemukan masalah dalam belajar yang mungkin karena terlena oleh canggihnya teknologi. Akibatnya banyak pelajar yang tidak dapat membagi waktu dengan baik mana yang harus diprioritaskan dan mana yang tidak sehingga mereka tidak bisa memilah tugas-tugasnya.

Kehadiran internet dapat digambarkan sebagai pedang bermata dua; pada satu sisi, membantu kebutuhan manusia, tetapi pada sisi lain, dapat menyebabkan masalah yang merugikan (Reinaldo & Sokang, 2016). Bertambahnya aktivitas, durasi, dan penggunaan internet yang intens dapat menyebabkan internet yang bermasalah. Jika seseorang memiliki kecenderungan untuk *surfing* secara berlebihan dan tidak terorganisir, ini akan berdampak pada pola perilaku sehari-hari mereka. Mahasiswa memiliki kemungkinan besar mengalami *Problematic internet use*, waktu luang yang lebih banyak dihabiskan untuk mengakses internet.

Internet memiliki peranan penting dalam lingkungan akademik jika digunakan dengan cara yang tepat dan sesuai dengan tujuannya yaitu sebagai sumber belajar dan mengajar (Odaci, 2011). Dalam penelitiannya (Hia dan Ginting, 2019) mengemukakan bahwa internet sangat menguntungkan bagi Mahasiswa karena dapat memudahkan mereka dalam mendapatkan informasi tambahan mengenai bahan kuliah dan referensi untuk tugas kuliah karena internet mudah diakses. Mahasiswa sekarang sulit dipisahkan dari internet karena mulai dari mengerjakan tugas hingga mencari hiburan dengan mengakses internet. Kemudahan dan manfaat yang diberikan oleh internet banyak fenomena-fenomena yang muncul dari adanya internet, salah satunya yaitu penggunaan internet yang cenderung mengganggu pengerjaan tugas akademik.

Pengukuran intensitas pemakaian internet dapat dilakukan untuk mengetahui berapa lama Mahasiswa menggunakan internet dalam sehari. Mahasiswa yang menggunakan internet lebih dari 7-8 jam per hari mungkin lebih rentan terhadap *Problematic internet use*. Penggunaan internet merupakan salah satu hal yang menyebabkan Mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi dapat mengakibatkan masalah dan dampak negatif pada Mahasiswa. Dengan melakukan prokrastinasi, banyak waktu yang terbuang sia-sia dan tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan pun hasilnya menjadi tidak maksimal Terdapat beberapa hal yang

berhubungan dengan prokrastinasi Mahasiswa, salah satunya adalah penggunaan Internet bermasalah (Thatcher et al., 2008).

Bandung memiliki populasi Mahasiswa yang signifikan dan rentan terhadap Problematic internet use karena merupakan salah satu pusat pendidikan di Indonesia dengan banyak perguruan tinggi terkenal. Selain itu, Jawa Barat, termasuk Bandung, memiliki tingkat penetrasi internet yang tinggi, menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Pada 2018 kontribusinya mencapai 16% dari total pengguna internet Indonesia yang mencapai 171,17 juta jiwa. Di Kota Bandung, penduduk yang aktif menggunakan internet disebut mencapai 2,1 juta jiwa dari total 2,5 juta penduduk Bandung Tantrum.id, (2022). Dikutip dari laman berita Pikiran Rakyat, PR XL Axiata Rd. Sofia Purbayanti, yang diwawancarai pada 13 Februari 2018 mengatakan bahwa Bandung merupakan kota dengan pertumbuhan penggunaan layanan data yang naik pesat, dengan Mahasiswa sebagai pengguna terbanyaknya.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan (Fatmahendra dan Nugraha, 2018), terdapat 120 Mahasiswa perguruan tinggi di Kota Bandung juga menjelaskan bahwa 74% Mahasiswa menunda melakukan pembelajaran untuk mengerjakan ujian dan tugas. Dalam tingkat penggunaan dan pekerjaan, kelompok Mahasiswa adalah pengguna internet paling banyak. Data ini sejalan dengan penelitian (Nurfadilah dan Sumaryanti, 2022) yang menemukan bahwa dari 100 Mahasiswa di Bandung 35% menggunakan internet 2-14 jam sehari dan 25% 4-8 jam sehari dan 40% menggunakan Internet 8-12 jam sehari. Namun penggunaan internet normal adalah berkisar selama 4 - 5 jam per minggunya, dan penggunaan internet di atas normal berkisar antara 20 - 80 jam per minggu dengan rata-rata per harinya kurang lebih 3 jam penggunaan. Hasil dari pre survey yang dilakukan (Khaerunnisa dan Qodariah, 2024) 296 Mahasiswa Universitas Islam Bandung secara umum ingin menyelesaikan kuliah mereka pada waktunya, tetapi mereka sering menunda untuk memulainya, yang menyebabkan penundaan.

Dengan meningkatnya ketersediaan internet dan perangkat digital, penggunaan internet yang bermasalah menjadi semakin umum. Penggunaan internet yang bermasalah seringkali berfungsi sebagai cara untuk menghindari atau melarikan diri dari tugas-tugas yang menantang atau membosankan. Ini dapat menyebabkan prokrastinasi karena individu lebih memilih untuk "melarikan diri" ke dunia online daripada menghadapi tugas yang sulit. Yang menjadi pemicu prokrastinasi akademik adalah lebih suka melakukan hal-hal yang lebih menarik seperti menonton film, bermain game, dan membaca novel, sehingga mengabaikan tugas kuliah, selain itu tidak bisa mengatur waktu antara kuliah dengan kegiatan di luar kampus, hal ini dikarenakan jadwal kuliah yang padat sehingga Mahasiswa lupa tugas apa saja yang harus dikerjakan, (Fauziah, 2015)

Berdasarkan observasi dan wawancara awal, ditemukan masih terdapat Mahasiswa angkatan 2017 dan 2018 yang ditemui peneliti di semester genap tahun 2023 di Universitas Islam Bandung. Hal tersebut menarik perhatian peneliti untuk melakukan pengkajian, karena apabila angkatan 2017 belum dapat menyelesaikan skripsi hingga semester 14, maka Mahasiswa akan dikenai sanksi Drop Out (DO) dari perguruan tinggi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: (1) Bagaimana tingkat Problematic internet use pada Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Bandung? (2) Bagaimana tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Bandung? (3) Apakah ada pengaruh Problematic internet use terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Bandung?

## B. Metode

*Problematic Internet Use* merupakan bidang penelitian yang penting karena dampak negatifnya berdampak pada fungsi sehari-hari, hubungan antar pribadi, dan kesejahteraan emosional. Faktanya, gejala *Problematic internet use* mirip dengan mereka yang menderita kecanduan yang berhubungan dengan zat, termasuk perilaku dan suasana hati yang tidak dapat diprediksi. Penggunaan internet yang menyebabkan hambatan dalam hal psikologis, sosial, akademik, dan atau pekerjaan di kehidupan seseorang disebut sebagai *problematic internet use* atau penggunaan internet bermasalah.

Penggunaan internet yang bermasalah atau *problematic internet use* (PIU) adalah sindrom multidimensional terdiri dari tanda-tanda kognitif maladaptif dan perilaku yang menghasilkan hal negatif dalam sosial, akademis, dan konsekuensi profesional (Caplan, 2010).

Prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk menunda aktivitas dan perilaku menghindari terkait aktivitas akademik. Penundaan akademik terjadi pada siswa dan mahasiswa dari segala usia, baik yang masih duduk di bangku sekolah dasar maupun yang sedang menempuh pendidikan atau gelar sarjana. (McCloskey et al., 2015).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *Problematic internet use* adalah GPIUS 2 (*Generalized Problematic Internet Use Scale 2*), disusun oleh Caplan (2010) berdasarkan aspek *pathological internet use* yang dikemukakan oleh Davis (2001).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik adalah Academic Procrastination Scale (APS), Academic Procrastination Scale (APS), yang dikembangkan melalui pendekatan validasi multifase dan menyeluruh, memenuhi kebutuhan. Secara khusus, skala ini memiliki fitur psikometrik yang luar biasa. Selain itu, itu lebih baik daripada pengukuran lain yang saat ini tersedia, yang dibuat oleh McCloskey (2015) dan terdiri dari elemen keyakinan psikologis tentang kemampuan diri, distraksi, faktor sosial, pengelolaan waktu, kemalasan, inisiatif individu, dan kemalasan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian kausalitas. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah Mahasiswa angkatan atas yang masih atau sedang menyelesaikan dan mengontrak skripsi lebih dari 1 kali pengambilan.

Teknik samplingnya menggunakan *non-probability sampling* dengan menggunakan *Convenience Sampling* atau sampling kebetulan dan diperoleh sampel sebanyak 131 mahasiswa atas yang masih dan sedang menyelesaikan skripsi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang disebar menggunakan google form. Dan Teknik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan analisis regresi sederhana.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil dari pengumpulan data yang diperoleh, dilakukan kategorisasi terhadap Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan analisis dilakukan pada 135 responden Mahasiswa Universitas Islam Bandung yang sedang menyelesaikan skripsi lebih dari satu kali pengambilan. Responden dibagi berdasarkan jenis kelamin, pengambilan skripsi ke berapa, angkatan, aktivitas yang dilakukan saat menggunakan internet selain mengerjakan tugas serta rata-rata lama menggunakan internet.

**Tabel 1.** Kategorisasi Jenis Kelamin

Kategori	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	59	43.7%
Perempuan	78	56.3%
Total	135	100%

Sampel dari 135 responden didominasi oleh perempuan (78,56,3%), dan laki-laki (59,43,7%). Dari segi angkatan atau semester, mayoritas responden berasal dari angkatan 2018 (59,43,7%), diikuti oleh angkatan 2019 (49,36,3%), angkatan 2017 (23,17 %), dan angkatan 2020 (3,22 %).

**Tabel 2.** Kategorisasi Angkatan/Awal Masuk Kuliah

Kategori	Frekuensi	Persentase
2017	23	17%
2018	59	43.7%
2019	49	36.3%
2020	3	2.2%
<b>Total</b>	<b>135</b>	<b>100%</b>

Mayoritas dari 135 responden berasal dari angkatan 2018 dengan 59 Mahasiswa (43,7%), diikuti oleh angkatan 2019 dengan 49 Mahasiswa (36,3%), dan angkatan 2017 dengan 23 Mahasiswa (17,7%). Yang paling sedikit dari angkatan 2020 adalah hanya 3 Mahasiswa (2,2%). Data menunjukkan bahwa sampel penelitian terdiri dari Mahasiswa dari tahun akademik 2018 dan 2019.

**Tabel 3.** Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.834 <sup>a</sup>	.695	.693	4.70524

a. Predictors: (Constant), *Problematic Internet Use*

Tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil perolehan R<sup>2</sup> pada kolom R square yakni sebesar 0,695. Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa variabel bebas *Problematic Internet Use* (X) memberikan kontribusi 69,5% terhadap variabel terikat Prokrastinasi Akademik (Y). Sedangkan variabel pendukung sisanya sebesar 30,5 % belum diketahui atau tidak masuk kedalam penelitian.

**Tabel 4.** Tabulasi Silang

Problematic Internet Use	Prokrastinasi Akademik				Total	
	Rendah		Tinggi		F	%
	F	%	F	%		
<b>Rendah</b>	1	1.9	5	3.7	6	4.4
<b>Tinggi</b>	0	0.0	129	95.6	129	95.6
<b>Total</b>	1	0.7	134	99.3	135	100

Dari 135 mahasiswa yang menjawab, sebagian besar (129, atau 95,6%) termasuk dalam kategori *Problematic internet use* tinggi dan prokrastinasi akademik tinggi. Hanya 5 mahasiswa (3,7%) yang termasuk dalam kategori *Problematic Internet Use* rendah dan prokrastinasi akademik tinggi, dan satu Mahasiswa (0,7%) termasuk dalam kategori *Problematic Internet Use* rendah dan prokrastinasi akademik rendah. Tidak ada mahasiswa yang termasuk dalam kategori *Problematic Internet Use* tinggi dengan prokrastinasi akademik rendah. Data menunjukkan adanya pengaruh penggunaan internet yang bermasalah dan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi di kalangan Mahasiswa yang diteliti.

## Analisis dan Pembahasan

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara *Problematic Internet Use* terhadap prokrastinasi akademik. Nilai koefisien regresi yang positif menunjukkan bahwa peningkatan *Problematic Internet Use* akan diikuti oleh peningkatan prokrastinasi akademik. Hasil uji statistik parsial dan simultan menunjukkan pengaruh yang signifikan. Lebih lanjut, koefisien determinasi mengindikasikan bahwa *Problematic Internet Use* memberikan kontribusi yang cukup besar dalam menjelaskan variasi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan internet bermasalah atau *Problematic Internet Use* memiliki hubungan dengan kecenderungan mahasiswa untuk terlalu lama menyelesaikan skripsi mereka. Hasil ini menunjukkan betapa pentingnya untuk menjadi sadar tentang efek negatif penggunaan internet yang berlebihan terhadap prestasi akademik, terutama dalam hal menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan intervensi yang efektif diperlukan untuk mengontrol penggunaan internet mahasiswa. Hal ini dapat mencakup memberikan instruksi tentang cara menggunakan internet dengan bijak, mengajarkan cara mengatur waktu, dan memberikan dukungan akademik yang lebih baik kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

## D. Kesimpulan

(1) Mayoritas mahasiswa (134 dari 135 responden atau 99,3%) memiliki tingkat *Problematic Internet Use* yang tinggi. Hanya 1 mahasiswa (0,7%) yang memiliki tingkat *Problematic Internet Use* rendah. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan internet yang bermasalah sangat tinggi di kalangan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Bandung. (2) Mayoritas mahasiswa (129 dari 135 responden atau 95,6%) memiliki tingkat Prokrastinasi Akademik yang tinggi. Hanya 6 mahasiswa (4,4%) yang memiliki tingkat Prokrastinasi Akademik rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik sangat tinggi di kalangan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Bandung. (3) Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *Problematic Internet Use* (PIU) terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Bandung. *Problematic Internet Use* berpengaruh positif dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Bandung.

## Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada: (1) Dosen pembimbing saya, Dr. Endah Nawangsih, M.Psi., Psikolog yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga selama proses penelitian hingga penulisan artikel ini. (2) Dosen Wali saya, Farida Coralia, S.Psi, M.Psi yang telah memberikan dukungan dan doa serta bimbingannya selama masa perkuliahan berlangsung. (3) Para responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam peneliti ini

## Daftar Pustaka

- Aliyah, S. M., Rahman, D. H., & Indreswari, H. (2023). Faktor-faktor yang Berkontribusi Terhadap Problematic Internet Use (PIU) Pada Siswa: Sebuah Systematic Literature Review. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(3), 557.  
<https://doi.org/10.24127/gdn.v13i3.7754>
- Caplan, S. E. (2010). *Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach*. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>

- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195. [www.elsevier.com/locate/comphumbeh](http://www.elsevier.com/locate/comphumbeh)
- Fatmahendra, I., & Nugraha, S. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.11635>
- Hia, N., & Ginting, S. (2019). Pengaruh Internet Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Ilmu Sosial Universitas Sari Mutiara Indonesia Kota Medan. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 2(1). Retrieved from <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JLMI/article/view/561>
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4(3), 1–8.
- Khaerunnisa, S. P., & Qodariah, S. (2024). Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2019 yang sedang Skripsi di Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 244–249. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v4i1.10021>
- Mccloskey, J., Scielzo, S. A., & Scielzo, S. A. (2015). *Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Nurfadilah, N., & Sumaryanti, I. U. (2022). Hubungan Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pengguna Aktif Internet. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i1.406>
- Octaviani, A. M., & Hatta, I. (2024). Pengaruh Kesepian terhadap Problematic Internet Use pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 43–50. <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i1.3885>
- Odaci, H. (2011). Academic self-efficacy and academic procrastination as predictors of problematic internet use in university students. *Computers and Education*, 57(1), 1109–1113. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.01.005>
- Putri, B. A., & Wahyudi, H. (2022). Hubungan Antara Problematic Internet Use dengan Subjective Well Being Anak dan Remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 13–20. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.668>
- Reinaldo, & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107–120.
- Thatcher, A., Wretschko, G., & Fridjhon, P. (2008). *Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination*. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2236–2254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.10.008>
- Salsabila, G., & Djamhoer, T. D. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 77–82. <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i2.5053>

Yanti, F. P., & Nasution, I. N. (2022). Berselancar di Internet untuk Menghilangkan Rasa Bosan Ketika Melakukan Pembelajaran Daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 109–114.  
<https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1600>