

PROBLEMATIC INTERNET USE DAN PROKRASTINASI AKADEMIK: TANTANGAN MAHASISWA DI ERA DIGITAL

¹Syaidatu Nugraini Gusnita Halimahtusaddiah, ^{2*}Fara Ulfa, ³Cipto Hadi, ⁴Reni Susanti

Program Studi S1 Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

*Email Korespondensi: farapsi@uin-suska.ac.id

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu fenomena yang sering ditemui di kalangan mahasiswa yang sedang mengejar gelar sarjana. Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda aktivitas dan menghindari tindakan yang terkait dengan tugas-tugas akademik. Adapun faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu *problematic internet use*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara problematic internet use dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 348 mahasiswa yang ada di Kota Pekanbaru. Pengumpulan data menggunakan skala Academic Procrastination Scale (APS) dan skala Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS-2). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik korelasi person product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,549 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,000$). Artinya, semakin tinggi *problematic internet use*, maka akan semakin meningkat prokrastinasi akademik, dan semakin rendah *problematic internet use*, maka semakin menurun prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata kunci: *problematic internet use, prokrastinasi akademik, mahasiswa.*

ABSTRACT

Academic procrastination is one of the common phenomena experienced by undergraduate students. It refers to the habit of delaying academic-related tasks and avoiding actions connected to academic responsibilities. One factor influencing academic procrastination is problematic internet use. This study aims to examine the relationship between problematic internet use and academic procrastination among university students. The sample size in this research consisted of 348 students from Pekanbaru City. Data were collected using the Academic Procrastination Scale (APS) and the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS-2). The collected data were analyzed using the Pearson product-moment correlation technique. The results indicate a significant relationship between problematic internet use and academic procrastination, with a correlation coefficient of 0.549 and a significance level of 0.000 ($p < 0.000$). This means that the higher the level of problematic internet use, the greater the level of academic procrastination, and conversely, the lower the level of problematic internet use, the lower the level of academic procrastination among students.

Keywords: *problematic internet use, academic procrastination, students.*

Pendahuluan

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda aktivitas dan menghindari tindakan yang terkait dengan tugas-tugas akademik (McCloskey & Scielzo, 2015). Prokrastinasi yaitu kecenderungan menunda dalam memulai ataupun menyelesaikan suatu tugas, serta

menghindari suatu tugas dikarenakan adanya rasa tidak suka terhadap tugas dan merasa takut gagal dalam menyelesaikan tugas (Muflihah & Sholihah, 2019). Jika mahasiswa tidak menyukai suatu pekerjaan, mereka cenderung menghindarinya dengan menunda memulai atau menyelesaiakannya. Akibatnya, mereka terus-menerus mengulangi kebiasaan menunda pekerjaan dan tidak melaksanakan tugas yang harus dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian Steel (dalam Aditiantoro & Wulanyani, 2019) bahwa prokrastinasi akademik sering ditemui di kalangan mahasiswa yang sedang mengejar gelar sarjana. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik sering merasa cemas, tertekan, bingung karena tugas dan *deadline* yang semakin menumpuk. Namun seiring berjalannya waktu, rasa cemas dan stres pada orang yang suka menunda-nunda tentu akan semakin meningkat. Sehingga mahasiswa tersebut menunda melakukan tugas-tugas kuliah atau aktivitas akademiknya.

Selama perkuliahan, mahasiswa dihadapkan dengan beragam aktivitas akademik di lingkungan kampus, termasuk tugas-tugas individu, kerja sama dalam tugas kelompok, dan perlu berperan aktif dalam sistem pendidikan kampus (Anggunani & Purwanto, 2019). Namun kebanyakan mahasiswa tidak mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu karena mahasiswa tidak dapat mengatur waktunya dengan baik. Akibatnya prestasi mahasiswa kurang maksimal. Seorang mahasiswa sangat menyadari akan tugas-tugas yang harus diselesaikan, namun ia gagal melakukannya karena adanya keinginan untuk menunda-nunda (He, 2017). Hal inilah yang menjadi persoalan bagi sebagian mahasiswa, dimana mahasiswa cenderung menunda menyelesaikan tugas, menunda belajar menjelang ujian, menunda melaksanakan laporan, sehingga ada yang lebih memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan daripada menyelesaikan tugas mereka. Kecenderungan perilaku menunda-nunda tersebut disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Ada 6 aspek prokrastinasi akademik oleh McCloskey & Scielzo (2015). Yang pertama, *psychological beliefs regarding abilities*, yaitu kepercayaan diri individu yang yakin bahwa ia mampu menyelesaikan tugas mendekati tenggat waktu sehingga sering menunda belajar atau mulai mengerjakan tugas 1 hari sebelum *deadline* yang diberikan meskipun sebetulnya diberikan waktu yang cukup panjang untuk mengerjakan. Kedua, *distractions of attention* yang menjelaskan penundaan karena individu lebih memilih untuk mengerjakan aktivitas lain yang lebih menarik dan menyenangkan dibanding mengerjakan tugas-tugas sebagai bentuk pengalihan atau menghindar dari kewajiban. Ketiga, *social factors of procrastination* yaitu penundaan terjadi karena pengaruh sosial seperti teman atau lingkungan sehingga individu enggan menyelesaikan tugas. Keempat, keterampilan manajemen waktu yang rendah. Kelima, kurangnya inisiatif dan keenam adalah kemalasan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amin (2019) penggunaan internet secara berlebihan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa merasa bosan, tidak termotivasi, dan tidak yakin akan kemampuannya untuk melaksanakan tugas yang diembannya, maka salah satu cara untuk pengalihan fokusnya yang dilakukan oleh individu adalah menggunakan internet secara berlebihan. Amin (2019) menambahkan bahwa prokrastinasi akademik akan semakin parah

seiring dengan meningkatnya durasi penggunaan internet. Hayani dkk., (2022) membuktikan bahwa ada hubungan signifikan bernilai positif antara ketergantungan pada internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Internet menjadi alat yang paling berharga di era digital saat ini. Hampir di seluruh lini kehidupan manusia saat ini berjalan karena adanya akses internet. Pada konteks perguruan tinggi, internet menjadi motor dalam proses menuju pendidikan berkualitas karena internet dimanfaatkan dalam berbagai keperluan seperti mencari sumber referensi, pembelajaran *online*, wadah diskusi ilmiah internasional, pemanfaatan AI serta sarana komunikasi yang paling mudah diakses. Namun, kehadiran internet tidak selamanya berdampak positif bagi mahasiswa di perguruan tinggi. Salah satunya dampak negatifnya yaitu penggunaan internet yang berlebihan atau dikenal dengan istilah *Problematic Internet Use*.

Problematic Internet Use, selanjutnya disebut PIU merupakan aktivitas *online* berlebihan yang menyebabkan seseorang tidak mampu untuk mengontrol penggunaan internet yang mengarah pada konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari seperti psikologis, sosial, atau sekolah dan bekerja (Caplan, 2002, 2003, 2010; Spada, 2014; Restrepo dkk, 2020; Pettorruoso dkk., 2020; Kozybska dkk., 2022). PIU juga disebut penggunaan internet bermasalah yang mengakibatkan hasil negatif dalam kegiatan sehari-hari (Aditiantoro & Wulanyani, 2019). Menurut Davis dkk., (2002), ada 2 bentuk PIU yaitu spesifik dan umum. PIU spesifik terkait penggunaan fungsi spesifik konten internet seperti perjudian, trading saham, materi pornografi dan media sosial sedangkan gejala PIU umum meliputi kognisi dan perilaku maladaptif yang tidak terkait dengan konten tertentu. Lebih lanjut, gejala umum ini digambarkan sebagai permasalahan komunikasi interpersonal yang unik dimana individu tertarik dengan pengalaman *online* dan lebih nyaman berkomunikasi secara virtual, bukan tatap muka. Preferensi interaksi secara virtual ini yang menjadi awal mula penggunaan internet secara kompulsif sehingga membuat individu mengalami berbagai kesulitan dalam mengelola aktivitas sehari-hari (Aditiantoro & Wulanyani, 2019)(Caplan, 2003). Gejala-gejala PIU yaitu *preference for online social interaction (POSI)*, *mood regulation*, *cognitive preoccupation*, *compulsive internet use* dan *negative outcome*.

Prevalensi PIU di Asia lebih dari 25% (Restrepo dkk., 2020). PIU dapat terjadi pada siapapun, tetapi gejala ini sangat umum terjadi pada mahasiswa karena internet digunakan untuk menghadapi masa-masa sulit yang dialami sepanjang perkuliahan (Reynaldo & Sokang, 2016). Mahasiswa mendapatkan kemudahan untuk mengakses internet terutama dari fasilitas di kampus maupun tempat umum yang bisa digunakan secara gratis. Penggunaan internet yang berlebihan menghasilkan konsekuensi negatif pada bidang akademik, seperti kurangnya waktu yang tersedia untuk belajar, penurunan motivasi dalam belajar, pekerjaan tugas yang terbengkalai, lupa akan tugas, absen dalam kuliah, dan penurunan prestasi akademik. PIU dapat mengakibatkan performa belajar yang rendah pada mahasiswa (Caplan, 2002).

Husnah (2022) mengemukakan bahwa kemampuan seseorang dalam mengatur penggunaan internetnya akan memengaruhi cara individu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan selama perkuliahan. Dengan kata lain ketika seorang mahasiswa memiliki

permasalahan dalam penggunaan internetnya, meskipun itu digunakan sebagai media dalam membantu mengerjakan tugasnya terdapat kemungkinan bahwa mahasiswa akan melakukan prokrastinasi terhadap tugas yang diberikan.

Perilaku PIU juga ditemukan oleh Nafisah dan Halimah (2019) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X yang mana mahasiswa memiliki keinginan untuk selalu *online* di saat sedang *offline*. Penggunaan internet mahasiswa per-harinya mencapai kurang lebih 5 jam atau 35 jam/minggu bahkan ada yang mencapai 105 jam/minggu. Shapira dkk., (2003) mencirikan orang yang PIU dengan penggunaan internet di atas 2 jam dalam satu harinya. Gao dkk., (2020) menemukan bahwa peningkatan *problematic internet use* mulai terlihat pada penggunaan 30 menit-1,5 jam per hari, dan semakin parah pada durasi 3-12 jam/hari. Hasil penelitian dari Odac dan Kalkan (dalam Junita & Hurriyati, 2020), menyatakan bahwa seseorang yang mengalami PIU menggunakan internet lebih dari 5 jam per hari dan mereka akan merasa tidak bahagia jika tidak menggunakan internet. Dampak penggunaan internet yang berlebihan menimbulkan permasalahan akademik seperti terbuangnya waktu belajar, menurunnya motivasi belajar, tugas terbengkalai, lupa tugas, bolos kelas, dan menurunnya indeks prestasi (Widiana dkk., 2004).

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka peneliti tertarik untuk mendapatkan gambaran secara empiris tentang hubungan *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Pekanbaru.

Metode

Penelitian ini memiliki rancangan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mencari tahu hubungan diantara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik. Teknik samling yang digunakan adalah *purposive sampling* yang bersifat *non-probability sampling*, dimana teknik ini digunakan karena partisipan ditentukan dengan berbagai pertimbangan tertentu. Penelitian ini menggunakan kuesioner dan *google form* sebagai alat pengambilan data. Karakteristik dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari salah satu Universitas yang ada di Kota Pekanbaru dan menggunakan internet. Jumlah sampel yang diambil adalah 348 sampel.

Peneliti mengukur prokrastinasi akademik menggunakan skala *Academic Procrastination Scale (APS)* dari Mccloskey & Scielzo (2015) yang telah diadaptasi oleh Fadilah et al., (2023). Jumlah aitem untuk mengukur prokrastinasi akademik yaitu berjumlah 25 aitem. Kemudian peneliti mengukur *problematic internet use* menggunakan skala *Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS-2)* dari Caplan (2010) yang telah diadaptasi oleh Sari (2022). Jumlah aitem pada skala tersebut berjumlah 26 aitem. Modifikasi dilakukan pada kedua skala tersebut terkait dengan penyempurnaan kalimat, melakukan penambahan aitem, pengacakan ataupun peletakan aitem sesuai dengan aspek.

Analisis data secara kuantitatif dalam metode analisis data yaitu teknik analisis statistik deskriptif untuk mengetahui deskripsi responden penelitian. Lalu akan dilakukan uji asumsi terkait dari uji normalitas dan uji linearitas. Terakhir untuk uji hipotesis akan menggunakan uji

korelasi, yaitu statistik parametrik dengan teknik korelasi *pearson product moment*. Korelasi *pearson product moment* adalah prosedur atau teknik dalam ilmu statistika untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi *windows 25.0*.

Hasil dan Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Pekanbaru berjumlah 348 mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini terbagi dari beberapa kategori demografi yaitu jenis kelamin dan usia.

Tabel 1. Demografi Subjek Penelitian

Subjek Penelitian	Kelompok Subjek	Jumlah	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	110	32,6
	Perempuan	238	68,4
Usia	18 tahun	12	3,4
	19 tahun	19	5,5
	20 tahun	84	24,1
	21 tahun	105	30,2
	22 tahun	86	24,7
	23 tahun	32	9,2
	24 tahun	7	2,0
	25 tahun	3	0,9

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui data demografi subjek berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki yaitu 238 mahasiswa (68,4%). Selanjutnya dengan usia mahasiswa yaitu mahasiswa yang berusia 21 tahun sebanyak 105 mahasiswa (30,2%).

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Asymp.Sig. (p)	Keterangan
PIU dan Prokrastinasi Akademik	0,218	Normal

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,218 ($p>0,05$). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
PIU dan Prokrastinasi Akademik	150,485	0,000	Linear

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan nilai $F=150,485$ dengan signifikansi yaitu 0.000 ($p<0,05$). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data pada variabel *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan linear.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	R	Sig.	Keterangan
PIU dan Prokrastinasi Akademik	0,549	0,000	Hipotesis diterima

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui hasil analisis menunjukkan nilai korelasi person (r) 0,549 dan signifikansi (p) 0,000 ($p < 0,05$). Maka hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi *problematic internet use* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa.

Tabel 5. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kriteria	Interval	Frekuensi	Percentase (%)
Rendah	$X < 60,7$	165	47,4
Sedang	$60,7 \leq X \leq 95,3$	183	52,6
Tinggi	$X \geq 95,3$	0	0
Total		348	100%

Pada tabel 5. menunjukkan bahwa kategorisasi pada tabel prokrastinasi akademik sedang. Subjek yang berada pada rendah (47,4%), subjek yang berada pada kategori sedang 183 (52,6%), dan subjek yang berada pada kategori tinggi 0 (0%) subjek. Maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yang diperoleh mahasiswa di Kota Pekanbaru berada kategori sedang.

Tabel 6. Kategorisasi *Problmeatic Internet Use*

Kriteria	Interval	Frekuensi	Percentase (%)
Rendah	$X < 42$	22	6,3
Sedang	$42 \leq X \leq 66$	195	56,0
Tinggi	$X \geq 66$	131	37,6
Total		348	100%

Pada tabel 6. menunjukkan bahwa kategorisasi pada tabel *problematic internet use* sedang. Subjek yang berada pada kategori rendah 22 (6,3%), subjek yang berada pada kategori sedang sebanyak 195 (56,0%), dan subjek pada kategori tinggi 131 (37,6%). Maka dapat disimpulkan bahwa *problematic internet use* yang diperoleh mahasiswa di Kota Pekanbaru berada kategori sedang.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa X. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa X. Berdasarkan perhitungan uji korelasi *pearson product moment* diperoleh terdapat hubungan positif antara variabel *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi *problematic internet use* pada mahasiswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa *problematic internet use* mempengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini dibuktikan dengan *problematic internet use* memberikan sumbangan efektif sebesar 35,7%. Hal ini didukung oleh faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Amin (2019) seperti kecanduan internet, efiksasi diri, manajemen waktu, motivasi dan stres.

Problematic internet use merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang menggunakan internet secara berlebihan akan mengakibatkan mahasiswa kesulitan untuk mengelola kehidupannya. Dalam hal ini terkhusus pada kewajiban-kewajiban sebagai seorang mahasiswa. Sari dkk., (2023) mengatakan bahwa *problematic internet use* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Mahasiswa akan sering menghabiskan banyak waktu di internet ketika mereka tidak dapat mengontrol atau membatasi penggunaannya, yang akan menyebabkan mereka tidak dapat memanfaatkan waktu yang mereka miliki secara efektif untuk belajar atau menyelesaikan tugas mereka.

Disingkat lain, mahasiswa yang masih dapat mengatur penggunaan internetnya biasanya menggunakan internet secara tepat atau menggunakan internet jika dibutuhkan saja. Hal ini sejalan dengan pendapat Nurfadilah & Sumaryanti (2022) yang menjelaskan 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 dan dapat menghemat waktu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Ketika mahasiswa menggunakan internet secara bijak dan tidak menimbulkan masalah dalam kehidupannya, mereka dapat memanfaatkan waktu luang untuk melakukan hal-hal yang lebih bermanfaat daripada terus-menerus terfokus pada aktivitas *online*. Pendekatan ini bertujuan untuk menghindari penggunaan internet sebagai pelarian dari masalah yang sebenarnya terkait dengan perkuliahan.

Berdasarkan hasil data didapatkan kategorisasi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa X memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang dengan persentase 52,6%. Ini artinya, mahasiswa X kadang-kadang melakukan penundaan untuk belajar ataupun mengerjakan tugas yang harus diselesaiannya. Kemudian, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini kecenderungan perilaku untuk menunda menyelesaikan tugas-tugas atau kewajiban akademik lainnya, yang secara sengaja dilakukan oleh mahasiswa dan menjadi kebiasaan baginya sehingga lebih memilih mengerjakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Etwiory & Wibowo (2024) yang menyatakan mahasiswa seringkali mengalami *problematic internet use* untuk mengatasi stres yang dirasakan akibat tekanan akademik, tetapi mereka tak jarang juga masih mampu menahan diri dari melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa *problematic internet use* mahasiswa X dalam penelitian ini memiliki tingkat *problematic internet use* tergolong sedang dengan persentase 56,0 %. Ini artinya, mahasiswa X cukup memberikan dampak negatif yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Kemudian, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini masih

mengalami penggunaan internet secara berlebihan yang sulit untuk dikendalikannya sehingga mengakibatkan dampak negatif di kehidupan sehari-hari serta akademik. Hal ini digambarkan dengan kesulitan untuk mengontrol diri saat tidak terhubung ke internet dan juga sampai mempengaruhi kepada fungsinya sehingga berdampak negatif pada kehidupan sehari-harinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Nafisah dan Halimah (2019) dengan *self control* yang rendah dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menggunakan internet secara berlebihan. Penggunaan internet tersebut digunakan sebagai bentuk melarikan diri dari kegiatan sehari-hari.

Hasil uji perbedaan prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada prokrastinasi akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Kemudian hasil uji perbedaan *problematic internet use* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada *problematic internet use* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa X. Artinya, semakin tinggi tingkat *problematic internet use*, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat *problematic internet use*, maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Oleh karena itu dapat dikatakan hipotesis diterima.

Kemudian tingkat *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Pada penelitian ini menemukan terdapat perbedaan tingkat *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Mahasiswa berjenis kelamin laki-laki memiliki tingkat *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik lebih tinggi daripada mahasiswa berjenis kelamin perempuan.

Referensi

- Aditiantoro, M., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Pengaruh problematic internet use dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, (Edisi Khusus), 205–215. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/52547/31007>
- Amin, G. (2019). Academic Procrastination of College Students. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, 3(2), 431. <https://doi.org/10.24912/jmieb.v3i2.7346>
- Anggunani, A. R., & Purwanto, B. (2019). Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45399>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)

- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- 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., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology and Behavior*, 5(4), 331–345. <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>
- Etwiory, R. D., & Wibowo, D. H. (2024). *Hubungan Antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. 4(1), 187–196.
- Fadilah, A., Ramlili, M., & Yunita, L. (2023). Kondisi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pada Adaptasi Kebiasaan Baru Di Program Studi Pendidikan Kimia. *Dalton : Jurnal Pendidikan Kimia Dan Ilmu Kimia*, 6(2), 79. <https://doi.org/10.31602/dl.v6i2.11078>
- Gao, L., Gan, Y., Whittal, A., & Lippke, S. (2020). Problematic internet use and perceived quality of life: Findings from a cross-sectional study investigating work-time and leisure-time internet use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114056>
- 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>
- He, S. (2017). A Multivariate Investigation into Academic Procrastination of University Students. *Open Journal of Social Sciences*, 05(10), 12–24. <https://doi.org/10.4236/jss.2017.510002>
- 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. <https://doi.org/10.30872/lsc.v3i2.2052>
- Junita, Y., & Hurriyati, D. (2020). Problematic Internet Use digunakan Ketika Kesepian pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(1), 45–60. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v14i1.983>
- Kożybska, M., Kurpisz, J., Radlińska, I., Skwirczyńska, E., Serwin, N., Zabielska, P., Kotwas, A., Karakiewicz, B., Lebiecka, Z., Samochowiec, J., & Flaga-Gieruszyńska, K. (2022). Problematic Internet Use, health behaviors, depression and eating disorders: a cross-sectional study among Polish medical school students. *Annals of General Psychiatry*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12991-022-00384-4>
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Research Gate*, January(March), 1–43. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Mufliahah, F., & Sholihah, A. (2019). Hubungan Antara Kecanduan Gadget dengan Prokrastinasi Akademik. *TRIADIK*, 18(1), 66–74.
- Nafisah, H., & Halimah, L. (2019). Hubungan Self Control dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Pengguna Aktif Internet di Universitas Islam Bandung The Relationship of Self Control and Problematic Internet Use in Active Internet User at Bandung Islamic University. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 474–480.
- 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), 53–61. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i1.406>
- Pettor Russo, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., & Grant, J. E. (2020). Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 289(May), 113036. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113036>
- Restrepo, A., Scheininger, T., Clucas, J., Alexander, L., Salum, G. A., Georgiades, K., Paksarian, D., Merikangas, K. R., & Milham, M. P. (2020). Problematic internet use in children and adolescents: Associations with psychiatric disorders and impairment. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02640-x>
- Reynaldo, R., & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.17276>
- Sari, C. (2022). Kesepian, Kecemasan Sosial Dan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 67–78. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.4430>
- Sari, I. Y., Odelia, A. F., Hidayatul, N. R., Qoyyimah, & Femmi, N. (2023). Hubungan antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang. *Flourishing Journal*, 2(11), 697–703. <https://doi.org/10.17977/um070v2i112022p697-703>
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Widiana, S. H., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol diri dan kecenderungan kecanduan internet. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 1(1)(1), 6–16. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v1i1.20285>