

## **Pengaruh *Problematic Internet Use* Terhadap *Academic Procrastination* Pada Mahasiswa**

### ***The Effect of Problematic Internet Use on Academic Procrastination among Students***

**Andea Muhammad Abhista Andikaputra\***

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [andea.22263@mhs.unesa.ac.id](mailto:andea.22263@mhs.unesa.ac.id)

**Vania Ardelia**

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [vaniaardelia@unesa.ac.id](mailto:vaniaardelia@unesa.ac.id)

#### **Abstrak**

Penggunaan internet kini menjadi bagian dari aktivitas keseharian mahasiswa. Intensitas penggunaan internet yang demikian, memiliki konsekuensi negatif berupa *Problematic Internet Use* (PIU). Perilaku PIU dapat berdampak pada *Self-Regulation* dan *Boredom Feedback Model* (BFM) yang berujung pada perilaku *Academic Procrastination*. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan menguji secara kuantitatif pengaruh perilaku *Problematic Internet Use* (PIU) terhadap *Academic Procrastination* pada mahasiswa. Penelitian dilakukan pada 178 Mahasiswa yang didominasi oleh perempuan (78.7%) pada rentang usia 18-21 tahun dengan perilaku PIU pada kategori sedang, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Indonesia Problematic Internet Use Scale* dan *Multidimensional Academic Procrastination Scale*. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana, dengan hasil signifikan ( $F=71.18$ ,  $p <.001$ ). Melalui hasil tersebut PIU berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap *Academic Procrastination*. Hal tersebut dibuktikan dengan perilaku PIU mampu menjelaskan 28.8% varians *Academic Procrastination*, dengan koefisien regresi  $B = 0.362$ .

**Kata kunci :** *Problematic internet use, academic procrastination, regulasi diri, mahasiswa.*

#### **Abstract**

*Internet use has become part of students' daily activities. Such intense internet use has negative consequences in the form of Problematic Internet Use (PIU). PIU behavior can have an impact on Self-Regulation and the Boredom Feedback Model (BFM), which leads to Academic Procrastination behavior. Based on this, this study was conducted with the aim of quantitatively testing the influence of Problematic Internet Use (PIU) behavior on Academic Procrastination among students. This study involved 178 students, predominantly female (78.7%), aged 18–21 years, with the majority of participants exhibiting moderate levels of Problematic Internet Use (PIU), selected through purposive sampling. Data were collected using the Indonesia Problematic Internet Use Scale and the Multidimensional Academic Procrastination Scale. Data analysis was performed using simple linear regression tests, with significant results ( $F=71.18$ ,  $p <.001$ ). These results show that PIU has a significant and positive effect on Academic Procrastination. This is evidenced by the fact that PIU*

*behavior can explain 28.8% of the variance in Academic Procrastination, with a regression coefficient of  $B = 0.362$ .*

**Keywords :** Problematic internet use, academic procrastination, self regulation, students.

Article History	*corresponding author
<b>Submitted :</b> 25-12-2025	
<b>Final Revised :</b> 06-01-2026	<i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i>
<b>Accepted :</b> 08-01-2026	<i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Internet telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mahasiswa, terutama pada rentang usia 18-25 tahun. Mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun atau masuk dalam kategori Gen Z menurut APJII (2025) merupakan pengguna internet terbanyak di Indonesia, dengan persentase 25.54%, diikuti oleh Gen Milenial (25.17%), Gen Alpha (23.19%), Gen X (18.15%), Baby Boomers (7.53%), dan Pre Boomer (0.42%). Sebagai generasi *digital native*, penggunaan media sosial telah menjadi kebutuhan sehari-hari bagi Gen Z, khususnya Mahasiswa. Pada umumnya mahasiswa memanfaatkan internet tidak hanya untuk menunjang kegiatan akademiknya, tetapi juga untuk berkomunikasi secara daring, mencari hiburan, serta mengatasi rasa jemu (Hilmy & Sumaryanti, 2023).

Pada prakteknya, media sosial tidak selalu digunakan secara adaptif, meskipun media sosial pada dasarnya memiliki fungsi positif sebagai sarana komunikasi, jejaring sosial, dan sumber informasi akademik. Seperti halnya yang disampaikan oleh Ardelia (2024) yang mengatakan bahwa selain penggunaan internet memberikan berbagai manfaat, namun juga dapat menimbulkan dampak negatif salah satunya *problematic internet use*.

Peneliti disini juga melakukan studi fenomena terkait perilaku *problematic internet use* (PIU) dan perilaku *Academic Procrastination* yang saat ini kerap terjadi pada mahasiswa. Berdasarkan studi fenomena yang dilakukan oleh peneliti ditemukan kecenderungan mahasiswa untuk terdistraksi pada notifikasi perangkat *mobile* yang merupakan bagian dari salah satu dimensi PIU yaitu *Compulsive Internet Use* (Natanael, 2021). Kaminske dkk. (2021) juga menjelaskan bagaimana notifikasi pada perangkat *mobile* dapat menjadi sebuah distraksi yang berujung pada perilaku maladaptif, yang kemudian juga menjadi bagian dari *problematic internet use*.

Kemudian selain itu, pada studi fenomena juga ditemukan bahwasanya *academic procrastination* terjadi saat seseorang merasa bosan/jemu, dan memutuskan untuk menghindari hal tersebut dengan hal lain yang lebih menyenangkan. Norman dkk. (1988) mengatakan bahwasanya perasaan bosan atau jemu dapat menyebabkan perilaku *academic procrastination*. Pada *Boredom Feedback Model* (BFM) dijelaskan bagaimana seseorang yang mengalami kebosanan cenderung melakukan strategi penghindaran, seperti mengalihkan aktivitas ke hal yang lebih menarik (Tagliaferri dkk., 2025). Fajhriani (2020) menambahkan salah satu faktor penundaan akademik pada mahasiswa adalah pemikiran irasional yang tidak tepat waktu dan juga kecenderungan untuk melakukan hal yang menyenangkan. Pada penelitian Sun dkk. (2023) ditemukan juga bahwasanya penggunaan internet secara signifikan mampu meningkatkan kebahagiaan.

Pada mahasiswa, PIU sering termanifestasi dalam bentuk *excessive social media use*, seperti halnya penggunaan Instagram, TikTok, Twitter/X, dan YouTube yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Etwiory dan Wibowo (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube untuk menenangkan diri, yang pada akhirnya justru mengarah pada penghindaran tanggung jawab atau prokrastinasi. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa kesulitan mengatur waktu, mudah terdistraksi, dan menunda aktivitas akademik yang seharusnya dapat diselesaikan tepat waktu.

Hal ini menunjukkan bahwa PIU, khususnya pada penggunaan media sosial, bukan hanya masalah gaya hidup digital, tetapi juga berimplikasi serius terhadap performa akademik mahasiswa. Hal ini diperparah dengan ditemukannya fakta bahwasanya 38,33% mahasiswa di Indonesia mengalami *Problematic Internet Use* (PIU) pada tingkat tinggi, sementara 53,33% lainnya berada pada tingkat sedang (Octaviani & Hatta, 2024). Jika dibiarkan tanpa intervensi, kondisi ini dapat menimbulkan dampak jangka panjang berupa penurunnya kualitas pembelajaran, keterlambatan kelulusan, serta penurunan daya saing lulusan perguruan tinggi.

Kondisi tersebut diperparah dengan banyaknya temuan, bahwa tingkat PIU dan prokrastinasi akademik yang cukup tinggi di mahasiswa (Etwiory & Wibowo, 2024). Fakta menariknya adalah *academic procrastination* akibat *problematic internet use* berdampak luas, mulai dari meningkatnya stres akademik hingga penurunan prestasi, kepuasan hidup, dan kualitas psikologis mahasiswa secara keseluruhan (Bela dkk., 2023; Cahyono, 2020; Demir & Kuşcu Karatepe, 2025). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui pengaruh *problematic internet use* terhadap *academic procrastination* pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya memahami mekanisme bagaimana PIU mempengaruhi prokrastinasi akademik dan dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi intervensi yang efektif bagi mahasiswa.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berbasis responden dengan pengumpulan data primer melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan *Google Form*. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif pengguna internet berusia 18–25 tahun. Variabel yang diteliti meliputi *problematic internet use* sebagai variabel independen dan *academic procrastination* sebagai variabel dependen, yang diukur menggunakan instrumen kuesioner yang disusun berdasarkan dimensi teoritis dari masing-masing variabel. Selain data primer, penelitian ini juga didukung oleh studi fenomena dan tinjauan literatur yang bertujuan untuk membangun landasan teoritis, merumuskan konsep dan indikator penelitian, serta memperkuat analisis dan pembahasan hasil penelitian. Studi fenomena dilakukan dengan mengobservasi dan menyebarkan kuesioner mengenai kedua variabel kepada 10 mahasiswa. Kemudian tinjauan literatur dengan menggunakan 10 penelitian terdahulu dilakukan melalui penelusuran sumber-sumber ilmiah yang relevan, seperti buku teks dan artikel jurnal ilmiah, guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai variabel yang diteliti serta perkembangan penelitian terdahulu di bidang terkait.

### *Sampel / Populasi*

Pada penelitian ini, Populasi yang digunakan adalah seluruh mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun pengguna aktif internet (media sosial) di Surabaya. Kemudian untuk dapat merepresentasikan populasi tersebut dilakukan pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Rosmawati dan Sritresna (2021) mengatakan bahwa teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria

tertentu. Berdasarkan teknik *sampling* yang digunakan, pada penelitian ini jumlah sampel yang digunakan adalah 178 sampel dari keseluruhan populasi.

### **Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*. Kemudian metode pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan *google form* kepada responden yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Angket yang sudah disebarluaskan kepada responden, kemudian dikumpulkan kembali dengan kondisi sudah terjawab atau sudah terisi oleh responden.

### **Analisis Data**

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik regresi linear sederhana. Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Namun, sebelum data dapat di uji terdapat beberapa asumsi yang perlu dipenuhi, diantaranya:

#### **1. Uji Normalitas Residual**

Pada penelitian ini, analisis dilakukan dengan melihat *standardized residual* dan penyebaran titik-titik pada *Q–Q plot*, untuk melihat normalitas residual. Uji normalitas residual dilakukan untuk mencari tahu apakah residual yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak.

#### **2. Uji Linearitas**

Kemudian dalam penelitian ini akan dilakukan uji linearitas untuk melihat pola titik menyebar di sekitar garis horizontal 0 (tidak melengkung). Uji linearitas ini dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) benar-benar bersifat linear (garis lurus). Menurut Nasar dkk. (2024) mengatakan bahwa tujuan dari uji linearitas adalah untuk memahami hubungan antara variabel biner dan non-biner, dan apakah keduanya linier atau tidak.

#### **3. Uji Homoskedastisitas**

Pada penelitian ini dilakukan juga uji homoskedastisitas yang dilakukan untuk melihat adanya kesamaan varians dari residual (Nafiudin dkk., 2021). Melalui pengertian tersebut, dapat dikatakan dengan melakukan uji homoskedastisitas peneliti dapat memastikan bahwa varian atau penyebaran residual (kesalahan prediksi) adalah sama atau konstan di semua nilai.

## **Hasil**

Pada penelitian ini, peneliti melibatkan sekitar 178 Mahasiswa dengan batasan lingkup Kota Surabaya sebagai responden penelitian yang diperoleh melalui *purposive sampling*. Pada hal ini, data dikumpulkan melalui kuesioner *online* menggunakan *Google Form*. Berdasarkan 178 responden yang peneliti dapatkan terdapat data demografis sebagai berikut.

Tabel 1. Usia Responden

Kelompok Usia	Jumlah Responden	Presentase
18-20 Tahun	92	51,7%
21 Tahun	40	22,5%

22-25 Tahun	46	25,8%
TOTAL	178	100%

Tabel 2. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Presentase
Laki-laki	38	21,3%
Perempuan	140	78,7%
TOTAL	178	100%

Tabel 3. Durasi Penggunaan Internet

Intensitas Penggunaan	Jumlah Responden	Presentase
< 1 jam per hari	3	1,7%
1-2 jam per hari	21	11,8%
3-4 jam per hari	55	30,9%
5-6 jam per hari	52	29,2%
≥ 7 jam per hari	47	26,4%
TOTAL	178	100%

Kemudian selain data demografis, peneliti juga mendapatkan data statistik deskriptif dari kedua variabel sebagai berikut.

Tabel 4. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
PIU	178	10	62	37.70	12.18
Academic Procrastination	178	12	51	29.78	8.21

Kemudian untuk mempertajam pendistribusian tingkat *problematic internet use* dan *academic procrastination* dilakukan kategorisasi berdasarkan Azwar (2021) dengan menjadikan mean dan standar deviasi sebagai acuan. Kategorisasi sendiri dibagi menjadi tiga jenjang yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 5. Kategorisasi Skor PIU

Rentang	Kategori	Jumlah Responden	Presentase
$X < 25.52$	Rendah	34	19,1%
$25.52 \leq X < 49.88$	Sedang	110	61,8%
$X \geq 49.88$	Tinggi	34	19,1%
TOTAL		178	100%

Tabel 6. Kategorisasi Skor AP

Rentang	Kategori	Jumlah Responden	Presentase
$X < 21.57$	Rendah	30	16,9%
$21.57 \leq X < 37.99$	Sedang	120	67,4%
$X \geq 37.99$	Tinggi	28	15,7%
TOTAL		178	100%

Ketika uji asumsi sudah terpenuhi, peneliti melanjutkan dengan melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi linear sederhana. Berdasarkan uji regresi, ditemukan bahwasanya  $p < .001$  dengan nilai uji F sebesar 71.18, yang memiliki arti bahwa model regresi yang digunakan secara keseluruhan layak dan signifikan untuk dapat memprediksi adanya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis alternatif diterima dan hipotesis null ditolak. Sehingga variabel *problematic internet use* terbukti berpengaruh terhadap variabel *academic procrastination*. Selain itu, peneliti juga menemukan nilai koefisien regresi dan nilai kontribusi variabel *problematic internet use* terhadap *academic procrastination*, sebagai berikut.

Tabel 7. Kontribusi Variabel PIU

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	8.214
M <sub>1</sub>	0.537	0.288	0.284	6.951

Tabel 8. Koefisien Regresi Variabel PIU

Variabel	Unstandardized Coefficients (B)	P
<i>Problematic Internet Use (X)</i>	0.362	<.001

## Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada pembuktian hipotesis, bahwa adanya pengaruh *problematic internet use* terhadap *academic procrastination* pada mahasiswa. Kemudian hal ini terjawab melalui uji regresi linear yang sudah dilakukan. Pada hasil uji regresi linear sederhana ditemukan bahwa model regresi dianggap layak dan signifikan, yang dibuktikan dengan nilai uji  $F = 71.18 (p<.001)$ . Kemudian pada koefisien regresi juga didapati nilai  $B = 0.362 (p<.001)$ , yang mengartikan bahwa setiap satu unit peningkatan pada Variabel *problematic internet use* maka Variabel *academic procrastination* juga akan mengalami peningkatan sebesar 0.362 unit. Selain itu, ditemukan juga nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0.288, yang menjelaskan 28.8% variasi *problematic internet use* mampu mempengaruhi *academic procrastination*.

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, temuan bahwa Problematic Internet Use (PIU) berpengaruh signifikan terhadap Academic Procrastination dapat dipahami lebih lanjut melalui dimensi *Compulsive Internet Use* sebagaimana dikemukakan oleh Natanael (2021). Dimensi ini menekankan kecenderungan individu untuk menggunakan internet secara berulang dan sulit dikendalikan, meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif. Nilai koefisien regresi menunjukkan bahwa peningkatan perilaku penggunaan internet yang bersifat kompulsif berimplikasi langsung pada meningkatnya kecenderungan menunda tugas akademik. Secara psikologis, penggunaan internet yang kompulsif menyerap perhatian dan waktu mahasiswa, sehingga mengurangi kapasitas regulasi diri yang diperlukan untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kesulitan mengendalikan dorongan untuk tetap terhubung secara daring merupakan salah satu mekanisme utama yang menghubungkan PIU dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Natanael, 2021).

Apabila dikaitkan dengan struktur *academic procrastination* menurut Taqiyah dan Syahputra (2025), temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh *problematic internet use* (PIU) paling kuat berkaitan dengan dimensi *core procrastination*. Dimensi ini merefleksikan kecenderungan inti untuk menunda yang berhubungan dengan kegagalan regulasi diri, di mana individu lebih memilih gratifikasi instan dibandingkan tujuan jangka panjang (Alkhirbush, 2025). Selain itu, penggunaan internet yang bersifat kompulsif menyediakan distraksi instan dan sarana penghindaran dari tekanan akademik, sehingga semakin memperkuat kecenderungan menunda pada mahasiswa (Özyer & Altinsoy, 2023; Serrano dkk., 2022). Sebaliknya, lemahnya dimensi *work disconnection* menunjukkan bahwa prokrastinasi yang muncul lebih dipengaruhi oleh dorongan internal untuk menunda daripada ketidakmampuan memisahkan aktivitas akademik dan non-akademik, menegaskan bahwa masalah utama terletak pada aspek pengambilan keputusan dan kontrol diri (Psychyl & Sirois, 2016).

Temuan ini juga relevan jika ditinjau dari karakteristik responden yang mayoritas berada pada rentang usia 18–20 tahun, yaitu fase awal dewasa ketika kontrol impuls dan regulasi diri belum berkembang secara optimal. Pada tahap ini, individu cenderung lebih responsif terhadap stimulus yang memberikan penghargaan instan, termasuk penggunaan internet dan media sosial, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap PIU dan distraksi akademik (Shulman dkk., 2016). Dominasi

responden berjenis kelamin perempuan turut memperkuat interpretasi ini, mengingat penelitian mutakhir menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih intens menggunakan media sosial berbasis relasi, yang dalam konteks tertentu berkaitan dengan peningkatan risiko penggunaan internet bermasalah dan penundaan akademik (Liu & Li, 2024).

Selain itu, intensitas penggunaan internet yang berada pada kisaran 3–4 jam per hari menunjukkan bahwa PIU dalam penelitian ini tidak semata-mata ditentukan oleh durasi penggunaan, melainkan oleh kualitas dan pola penggunaannya. Meskipun durasi tersebut masih tergolong moderat, kecenderungan penggunaan yang kompulsif dan sulit dikendalikan dapat menjelaskan mengapa variasi PIU mampu menjelaskan 28.8% variasi Academic Procrastination ( $R^2 = 0.288$ ). Hal ini mendukung pandangan bahwa aspek problematik dari penggunaan internet, terutama yang berkaitan dengan kontrol diri dan keterlibatan berlebihan, memiliki peran yang lebih penting dibandingkan sekadar lamanya waktu online (Argiropoulou & Vlachopanou, 2021; Özyer & Altinsoy, 2023).

Secara kuantitatif, beberapa studi lapangan melaporkan hubungan positif antara *problematic internet use* dan prokrastinasi dengan besaran yang serupa sampai sedikit lebih besar. Pada konteks ini Nurfadilah dan Sumaryanti (2022) menemukan korelasi moderat antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik, yang menguatkan bahwa hubungan kedua variabel cukup kuat dan bermakna secara praktis, yang dimana nilai korelasi ini mendukung interpretasi bahwa  $B = 0.362$  merepresentasikan efek nontrivial dalam konteks sampel mahasiswa.

Studi lain memperkuat konsistensi arah dan mekanisme hubungan yaitu pada penelitian Maulida dan Sa'adah (2023) melaporkan koefisien korelasi positif, yang mempertegas pola temuan bahwa semakin tinggi tanda-tanda penggunaan internet bermasalah, semakin tinggi pula kecenderungan menunda tugas akademik. Pola ini sejalan dengan interpretasi praktis dari  $B = 0.362$  pada studi ini (efek positif, menengah). Mutiah dkk. (2024) juga melaporkan pengaruh *problematic internet use* yang signifikan dalam model regresi dalam analisis mereka, ketika diuji bersama variabel lain. Hal ini menunjukkan bahwa *problematic internet use* tetap prediktor signifikan walau dikontrol faktor-faktor lain, sehingga hasil koefisien regresi  $B = 0.362$  ( $p < .001$ ) konsisten dengan pola efek yang ditemukan pada sampel berbeda dan desain analitik yang sedikit berbeda.

Selain aspek ukuran efek, literatur menunjukkan mekanisme yang menjelaskan mengapa *problematic internet use* mendorong prokrastinasi. Özyer dan Altinsoy (2023) menelusuri peran perantaraan (mediator) seperti *academic self-efficacy* dan *self-regulated online learning*. Pada penelusuran tersebut ditemukan bahwa *problematic internet use* tidak hanya memengaruhi prokrastinasi secara langsung tetapi juga melalui pengurangan efikasi akademik dan keterampilan regulasi diri yang diperlukan untuk pembelajaran daring. Mekanisme ini menjelaskan mengapa kenaikan skor *problematic internet use* diterjemahkan menjadi peningkatan perilaku menunda dengan koefisien sebesar 0.362 (efek langsung yang dapat diperparah oleh melemahnya *self-efficacy* dan SRL). Dengan kata lain, sebagian dari pengaruh positif ditemukan dalam hasil penelitian dapat bekerja melalui penurunan kontrol diri dan kepercayaan diri akademik (Özyer & Altinsoy, 2023).

Sementara itu, pendekatan yang difokuskan pada jenis penggunaan internet spesifik (*mis. problematic social media use*) juga menunjukkan pola mediasi berbasis perhatian. Serrano dkk. (2022) menemukan bahwa *problematic social media use* memprediksi *academic procrastination*, dan efek itu sebagian besar dapat dijelaskan oleh rendahnya *mindfulness* dalam konteks akademik. Sehingga dapat diartikan bahwa penggunaan yang bermasalah mengganggu perhatian dan keterhadiran (*present-moment attention*) sehingga mahasiswa lebih mudah terdistraksi dan menunda tugas. Temuan ini memperkuat interpretasi bahwa koefisien  $B = 0.362$  mencerminkan efek perilaku-kognitif nyata (distraksi/kurang mindful) bukan sekadar korelasi statistik semu.

Temuan pada penelitian ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Etwiory dan Wibowo (2024) yang melaporkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *problematic internet use* dan *academic procrastination* pada mahasiswa, dengan kekuatan hubungan yang berada pada kategori

sedang. Korelasi yang ditemukan dalam penelitian tersebut memperlihatkan pola hubungan yang serupa dengan hasil penelitian ini, sehingga memperkuat argumentasi bahwa *problematic internet use* cenderung meningkatkan perilaku menunda akademik. Konsistensi hasil di antara penelitian ini dan penelitian terdahulu memberikan gambaran bahwa fenomena tersebut dapat direplikasi di konteks mahasiswa Indonesia.

Keselarasan juga tampak ketika disandingkan dengan temuan Doktorová dkk. (2023) yang meneliti peserta didik di tingkat SMA dan mahasiswa. Studi tersebut menemukan bahwa penggunaan internet secara berlebihan dan problematik berkaitan erat dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi. Fakta bahwa hasil mereka muncul pada konteks lintas negara memperlihatkan bahwa hubungan *problematic internet use* dan prokrastinasi bukan hanya fenomena lokal, tetapi memiliki pola yang relatif universal pada kelompok generasi muda yang banyak beraktivitas dalam lingkungan digital. Hal ini turut menguatkan argumentasi bahwa pengaruh *problematic internet use* terhadap prokrastinasi tidak bergantung pada konteks budaya tertentu.

Penelitian yang dilakukan Husnah (2022) juga memberikan pemahaman penting yang mendukung temuan penelitian ini. Pada konteks mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir, ia menemukan bahwa penggunaan internet dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan. Hasil tersebut memberikan gambaran mekanisme yang lebih rinci, dimana ketika mahasiswa berhadapan dengan tugas yang menuntut fokus tinggi dan bersifat jangka panjang, internet sering kali dijadikan sarana pelarian untuk menghindari stres atau tekanan. Situasi ini memperlihatkan bahwa *problematic internet use* mempermudah mahasiswa untuk menghindari ketidaknyamanan, sehingga perilaku menunda menjadi semakin mudah terjadi. Dengan demikian, hasil penelitian yang menunjukkan nilai  $B = 0.362$  dapat dipahami sebagai bagian dari mekanisme penghindaran terhadap tuntutan tugas akademik yang berat.

Penelitian lain oleh Argiropoulou dan Vlachopanou (2021) memberikan penjelasan psikologis yang semakin memperdalam pemahaman mengenai hubungan *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik. Mereka menemukan bahwa pengalaman *flow* saat berinternet (yakni kondisi tenggelam dalam aktivitas online hingga kehilangan rasa waktu) berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan *problematic internet use*, dan prokrastinasi muncul sebagai salah satu konsekuensi dari kondisi tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa bukan hanya durasi penggunaan internet yang penting, tetapi kualitas keterlibatan mahasiswa dengan aktivitas online. Ketika mahasiswa merasakan kesenangan intens (*flow*) ketika bermain gim, menonton video, atau menggunakan media sosial, kapasitas untuk mengatur diri dan mempertahankan fokus akademik menjadi terganggu. Hal tersebut memberikan kerangka penjelas yang sesuai dengan hasil penelitian ini, dimana peningkatan *problematic internet use* memicu pola penundaan akademik melalui penurunan kemampuan regulasi diri.

Lebih jauh lagi, hasil penelitian Liu dan Li (2024) menunjukkan bahwa bentuk *problematic internet use* tertentu dapat berperan sebagai mediator antara stres akademik dan prokrastinasi. Selain itu, mereka menemukan perbedaan efek berdasarkan jenis kelamin. Temuan ini memberikan gambaran bahwa hubungan antara *problematic internet use* dan prokrastinasi memiliki aspek yang lebih kompleks daripada hubungan linier sederhana. Konstruksi *problematic internet use* sendiri bersifat multidimensional dan dapat bervariasi berdasarkan jenis platform yang digunakan. Hal ini memberikan konteks tambahan bagi nilai  $B = 0.362$  dalam penelitian ini, yang menggambarkan efek gabungan dari berbagai bentuk penggunaan internet problematik mahasiswa yang tidak dibatasi pada platform tertentu. Temuan Liu dan Li (2024) juga membuka kemungkinan bahwa dalam penelitian ini, efek *problematic internet use* terhadap prokrastinasi bisa berbeda antar kelompok mahasiswa, meskipun analisis moderasi belum dilakukan.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, mahasiswa dengan kecenderungan *problematic internet use* lebih mudah mengalami gangguan regulasi diri, kehilangan fokus, serta terjebak dalam aktivitas online yang menyenangkan atau memberikan pelarian dari tekanan akademik. Seluruh

penelitian terdahulu, baik yang menggunakan pendekatan korelasional, regresi, maupun analisis mekanisme psikologis, mengarah pada kesimpulan yang sama bahwa penggunaan internet yang tidak terkendali cenderung memperbesar risiko terjadinya prokrastinasi. Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya mendukung hipotesis, tetapi juga memperkuat landasan empiris yang telah dibangun oleh penelitian-penelitian sebelumnya.

Penelitian ini memiliki kelebihan berupa penggunaan instrumen yang reliabel, temuan yang konsisten dengan penelitian terdahulu, serta konteks sampel mahasiswa Surabaya yang relevan dengan tingginya penggunaan internet sehingga hasilnya memiliki nilai praktis. Meski demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama pelaksanaan *self-report* yang kurang merepresentasikan pada variabel yang diterliti. Kemudian jumlah responden yang hanya 178 sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati, serta penggunaan metode *self-report* yang berpotensi menimbulkan bias persepsi responden, dan belum memasukkan variabel moderator atau mediator yang berpotensi memperkaya pemahaman mengenai hubungan *problematic internet use* dan *academic procrastination*.

## Kesimpulan

Hasil uji hipotesis memperlihatkan bahwa regresi antara kedua variabel adalah signifikan dan hipotesis penelitian ini “terdapat pengaruh *Problematic Internet Use* terhadap *Academic Procrastination*” dapat diterima. Kemudian, dari koefisien regresi ditemukan bahwa pengaruh antara variabel X dan variabel Y bersifat positif.

Dengan demikian, semakin tinggi tingkat penggunaan internet yang bermasalah oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi juga kecenderungan mahasiswa untuk melakukan penundaan dalam penyelesaian tugas akademiknya. Sebaliknya, apabila tingkat penggunaan internet yang bermasalah rendah, maka kecenderungan mahasiswa untuk melakukan penundaan penyelesaian tugas akademiknya juga cenderung ikut menurun.

## Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneliti menemukan beberapa saran yang perlu disampaikan. Secara praktis, peneliti menyarankan kepada subjek yaitu mahasiswa untuk bisa mengontrol penggunaan internetnya. Seperti halnya pada saat emosi negatif muncul di antara realita dan tujuan, mahasiswa bisa menyelesaikan emosi negatif tersebut dengan *brainstorming* dengan rekan sesama mahasiswa ataupun dosen yang dianggap mampu mahasiswa percaya. Kemudian pada konteks jenuh, mahasiswa bisa menyelesaikan perasaan jenuh tersebut dengan aktivitas outdoor dan lebih produktif, dibandingkan dengan mengalihkannya melalui penggunaan internet. Upaya ini diharapkan dapat menekan kecenderungan prokrastinasi akademik sehingga peluang menyelesaikan studi tepat waktu semakin besar, sekaligus menurunkan stres akademik yang muncul akibat penumpukan tugas dan berujung pada strategi penghindaran serta memicu muncul *academic procrastination*.

Selanjutnya secara praktis, peneliti menyarankan instansi pendidikan salah satunya universitas mampu membuat kebijakan atau kurikulum yang dapat menegaskan pada keseimbangan antara penggunaan internet dengan kegiatan-kegiatan diluar penggunaan internet. Kebijakan seperti ini diharapkan mampu diterima dan dipahami sebagai langkah munculnya pemikiran bahwa internet digunakan sebagai *support system* dalam pembelajaran bukan *main system*.

Pada konteks pengembangan teoritis, peneliti menyarankan untuk dapat mengembangkan kembali terkait *problematic internet use* yang dapat memicu *academic procrastination*. Peneliti berharap pengembangan ini dapat mencakup variabel-variabel yang ikut mempengaruhi, sehingga secara empiris mampu menekankan kembali tentang pentingnya

pengendalian akan penggunaan internet pada batas “wajar”. Selain itu, pada penelitian selanjutnya peneliti menyarankan untuk dapat men-desain penelitian dengan lebih komprehensif dengan pengambilan sampel yang lebih representatif dengan populasi. Lalu diharapkan penelitian selanjutnya dapat lebih memperhatikan proses *self-report* untuk gambaran responden yang lebih jelas dan sesuai dengan variabel yang diteliti.

## Daftar Pustaka

- Alkhirbash, A. (2025). Impacts of Instant Gratification on the Academic Achievement of EFL Learners: A Survey among Saudi University Students. *International Journal of Arabic-English Studies*, 25(2), 349–364. <https://doi.org/10.33806/ijaes.v25i2.616>
- APJII. (2025). Survei Penetrasi Internet dan Perilaku Penggunaan Internet. In *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. <https://survei.apjii.or.id/>
- Ardelia, V. (2024). Exploring problematic internet use tendency among emerging adults: An overview. *Proceeding of International Conference on Healthy Living (INCOHELIV)*, 1(1), 273–279. <https://doi.org/10.24123/incoheliv.v1i1.6548>
- Argiropoulou, M. I., & Vlachopanou, P. (2021). Studying Vs Internet Use 0–1: the Mediating Role of Academic Procrastination between Flow and Problematic Internet Use among Greek University Students. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(1), 159–165. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00173-4>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Cahyono, T. (2020). Dampak Negatif Academic Procrastination terhadap Rendahnya Tingkat Kelulusan Mahasiswa Universitas Borneo Tarakan. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 135–144. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7589>
- Demir, S., & Kuşcu Karatepe, H. (2025). The Effect of Academic Procrastination on Life Satisfaction Among Nursing and Midwifery Students: The Serial Mediation Role of Academic Self-Efficacy and Self-Control. *Behavioral Sciences*, 15(11), 1–13. <https://doi.org/10.3390/bs15111434>
- Doktorová, D., Kurajda, D., & Ľubica, V. (2023). Research of Mutual Connection and Differences Between Academic Procrastination and Excessive Internet Use Among College and University Students. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensională*, 15(4), 1–19. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.4/776>
- Etwiory, R. D., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan Antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(1), 187–196. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/7815>
- Fajhriani, N. D. (2020). Academic Procrastination of Students. *Abjadıa : International Journal of Education*, 5(2), 132–141. <https://doi.org/10.18860/abj.v5i2.9458>
- Hilmy, R. F., & Sumaryanti, I. U. (2023). Hubungan antara Keterampilan Sosial dengan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 158–167.

<https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i1.5180>

- Husnah, W. (2022). Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Program Studi Pendidikan Masyarakat*, 3(2), 144–152.
- Kaminske, A., Brown, A., Aylward, A., & Haller, M. (2022). Cell Phone Notifications Harm Attention: An Exploration of the Factors that Contribute to Distraction Althea. *European Journal of Educational Research*, 11(3), 1487–1494.
- Liu, Q., & Li, J. (2024). A one-year longitudinal study on the mediating role of problematic TikTok use and gender differences in the association between academic stress and academic procrastination. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03654-6>
- Nafiudin, Andari, Kurnia, D., & Safitri, A. T. (2021). Pentingnya Desain Ulang Pekerjaan Dan Deskripsi Pekerjaan Untuk Peningkatan Kinerja Pegawai Pada Masa Pandemi Covid 19 (Studi Kasus pada Pegawai Dinas Pekerjaan Umum dan Penataan Ruang Kabupaten Serang). *Jurnal Sains Manajemen*, 7(2), 154–167.
- Nasar, A., Saputra, D. H., Arkaan, M. R., Ferlyando, M. B., Andriansyah, M. T., & Pangestu, P. D. (2024). Uji Prasyarat Analisis. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 2(6), 786–799.
- Natanael, Y. (2021). Analisis Rasch model Indonesia Problematic Internet Use Scale (IPIUS). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 167–186. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4827>
- Nurfadilah, N., & Sumaryanti, I. U. (2022). Hubungan Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pengguna Aktif Internet. *Bandung Conference Series: Psychology Scienc*, 2(1), 53–61.
- Octaviani, A. M., & Hatta, M. I. (2024). PENGARUH KESEPIAN TERHADAP PROBLEMATIC INTERNET USE PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM BANDUNG. *Jurnal Riset Psikologi*, 4(1), 43–50. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i2.9493>
- Özyer, K. K., & Altınsoy, F. (2023). Academic Procrastination of University Students: The Role of Problematic Internet Use, Self-Regulated Online Learning, And Academic Self-Efficacy. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 11(1), 77–93. <https://doi.org/10.52380/mojet.2023.11.1.459>
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Health, and Well-Being. In *Procrastination, Health, and Well-Being*. Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/c2014-0-03741-0>
- Rosmawati, R. R., & Sritresna, T. (2021). Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis ditinjau dari Self-Confidence Siswa pada Materi Aljabar dengan Menggunakan Pembelajaran Daring. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(1), 275–290. <https://doi.org/10.31980/plusminus.v1i2.901>
- Serrano, D. M., Williams, P. S., Ezzeddine, L., & Sapon, B. (2022). Association between Problematic Social Media Use and Academic Procrastination: The Mediating Role of Mindfulness. *Learning: Research and Practice*, 8(2), 84–95. <https://doi.org/10.1080/23735082.2022.2100920>
- Shulman, E. P., Smith, A. R., Silva, K., Icenogle, G., Duell, N., Chein, J., & Steinberg, L. (2016). The dual systems model: Review, reappraisal, and reaffirmation. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 17, 103–117.

<https://doi.org/10.1016/j.dcn.2015.12.010>

Sun, Y., Gao, J., Zhang, X., & Cheng, Y. (2023). The impact of internet use on residents' happiness in China. *Frontiers in Public Health*, 11(August), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1188259>

Taqiyah, I., & Syahputra, M. Y. I. (2025). Adaptasi Alat Ukur MAPS-15 (Multidimensional Academic Procrastination Scale) pada Mahasiswa: Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 3(1), 67–75. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v3i01.1939>