

Screen-Bound and Delaying Study: Internet Addiction and Academic Procrastination Among Male Students

Terjebak Layar, Menunda Belajar: Adiksi Internet dan Prokrastinasi Akademik Siswa Laki-Laki

Henoch Setya Nugraha^{1,2*}, Adhiva Muhammad Rayhan^{1,2}, Maria Nugraheni Mardi Rahayu³ Dian Ratna Sawitri^{1,2}

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University, Indonesia

²Center for Career, Education, and Capacity Development Studies (CAREERS)

³Faculty of Psychology, Satya Wacana Christian Univesity

Email: henochnugraha@gmail.com, divagraphite@gmail.com, nugraheni.maria@uksw.edu, dian.r.sawitri@gmail.com

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 23/04/2026

Revisi 30/06/2026

Diterima 08/08/2026

Keywords:

Academic Procrastination; Internet Addiction;
Male Students

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between internet addiction and academic procrastination, as well as to identify differences in vulnerability based on demographic factors among male high school students. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed. The participants consisted of 106 male students from SMAN 1 Gabus who were recruited using convenience sampling (M age = 16.4 years, SD = 0.84). Data were collected online using the 20-item Internet Addiction Test (IAT) and the 20-item Procrastination Assessment Scale-Students (PASS), both of which were translated, culturally adapted, and validated through expert judgment. Spearman correlation analysis revealed a significant positive relationship between internet addiction and academic procrastination ($r_s = 0.720$, $p < 0.001$), indicating that higher levels of internet addiction were associated with greater academic procrastination. Furthermore, the Mann-Whitney U test showed that academic procrastination was significantly higher among younger students (<17 years), those in lower grades (Grades 10 and 11), and students using multiple digital devices. The Student's t-test also indicated that these demographic groups exhibited significantly higher levels of internet addiction. These findings highlight the importance of considering demographic characteristics and digital device use when developing interventions to reduce internet addiction and academic procrastination in school settings.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik serta mengidentifikasi perbedaan tingkat kerentanannya berdasarkan faktor demografis pada siswa laki-laki jenjang SMA. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Partisipan terdiri atas 106 siswa laki-laki aktif di SMAN 1 Gabus yang direkrut melalui teknik *convenience sampling* (M usia = 16,4 tahun; SD = 0,84). Data dikumpulkan secara daring menggunakan *Internet Addiction Test* (IAT) dan *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS), yang masing-masing terdiri atas 20 aitem dan telah diadaptasi serta divalidasi ke dalam bahasa Indonesia. Analisis korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik ($r_s = 0,720$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet, semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademik. Selain itu, uji Mann-Whitney U menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik lebih tinggi pada siswa berusia di bawah 17 tahun, berada di kelas X dan XI, serta menggunakan lebih dari satu perangkat digital. Hasil uji t-Student juga menunjukkan bahwa kelompok demografis tersebut memiliki tingkat adiksi internet yang secara signifikan lebih tinggi. Temuan ini menekankan pentingnya strategi intervensi berbasis karakteristik demografis dan pola penggunaan perangkat digital untuk mengurangi adiksi internet dan prokrastinasi akademik di lingkungan sekolah.

Kata Kunci:

Adiksi Internet; Prokrastinasi Akademik; Siswa Laki-laki

Copyright (c) 2026 Henoch Setya Nugraha et al

*Korespondensi:

Henoch Setya Nugraha*

Faculty of Psychology, Diponegoro University, Indonesia

Email: henochnugraha@gmail.com



LATAR BELAKANG

Sekolah Mengengah Atas (SMA) memberikan fondasi bagi pertumbuhan pribadi dan akademis yang memfasilitasi transformasi personal siswa (Fernandez, 2025). Kondisi tersebut menjadi semakin penting mengingat Indonesia memiliki populasi pemuda yang besar. Badan Pusat Statistik menjelaskan bahwa pemuda merupakan kelompok strategis dalam pembangunan nasional sehingga penyediaan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan akademik dan psikososial mereka menjadi prioritas. Dalam menjalani fase ini, siswa-siswa menghadapi tekanan akademik yang signifikan karena beban tugas dan tanggung jawab yang kompleks, yang sering kali diperparah oleh kurangnya kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri (Ragusa dkk., 2023). Kondisi tersebut memunculkan kemungkinan besar bagi siswa untuk merasa kewalahan, yang pada akhirnya memicu perilaku penundaan secara sengaja dalam memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas mereka (García dkk., 2023). Sejalan dengan transformasi digital pendidikan, pemerintah juga terus memperluas pemanfaatan internet sebagai sarana pembelajaran di sekolah. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah melalui Pusat Data dan Teknologi Informasi melaporkan bahwa layanan internet pada satuan pendidikan terus ditingkatkan untuk menunjang proses pembelajaran digital (Pusat Data dan Teknologi Informasi Kemendikdasmen, 2024). Fenomena penundaan ini, yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik, telah diakui sebagai permasalahan global yang sangat umum terjadi di kalangan siswa SMA, di mana perilaku tersebut terbukti berdampak negatif tidak hanya pada pencapaian akademis, tetapi juga memicu kecemasan dan menurunkan tingkat kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan (Rshaid & Jaradat, 2025).

Solomon dan Rothblum (1984) mendefinisikan prokrastinasi sebagai perilaku menunda penyelesaian tugas secara sengaja hingga pada titik di mana individu mengalami ketidaknyamanan subjektif. Perilaku ini tidak hanya menurunkan performa akademis secara drastis akibat disorganisasi pengerjaan tugas, tetapi juga secara signifikan merusak kesejahteraan psikologis siswa dengan memicu stres kronis, kecemasan, serta kelelahan emosional yang berkepanjangan (Felipe dkk., 2024; Gökçen, 2025).

Prokrastinasi akademik pada siswa SMA kini sangat didominasi oleh penggunaan internet yang tidak terkontrol, yang secara langsung mendisrupsi manajemen waktu dan fokus belajar (Tezer dkk., 2020). Fenomena distraksi digital ini menunjukkan kerentanan yang jauh lebih spesifik dan tinggi pada siswa laki-laki. Berbeda dengan perempuan yang umumnya terdorong oleh validasi media sosial, prokrastinasi pada laki-laki berakar dari defisiensi manajemen waktu dan lemahnya regulasi diri saat menggunakan teknologi (Song dkk., 2025). Pernyataan ini didukung oleh kajian empiris sebelumnya yang mengonfirmasi bahwa kegagalan dalam menerapkan manajemen waktu yang adaptif berkontribusi langsung terhadap peningkatan perilaku prokrastinasi akademik (Pertiwi, 2020). Rendahnya kapasitas kontrol diri (*self-control*) pada remaja laki-laki bertindak sebagai

mediator utama yang mengubah distraksi internet menjadi penundaan akademik yang persisten (Wu dkk., 2025). Impulsivitas mereka dalam mencari gratifikasi instan secara daring ini menegaskan krusialnya meneliti prokrastinasi akademik pada siswa laki-laki, yang tidak lagi sekadar masalah kebiasaan belajar, melainkan implikasi langsung dari gagalnya pengelolaan paparan internet. Paparan internet yang tidak terkontrol dapat menimbulkan gangguan, misalnya adiksi.

Masifnya kerentanan terhadap distraksi digital ini tidak lepas dari penetrasi penggunaan *smartphone* yang kian membludak di kalangan remaja. Perangkat *mobile* yang kini berada dalam genggam tangan bertindak sebagai fasilitator utama yang mengaburkan batas antara waktu belajar dan waktu hiburan. Ketersediaan akses internet tanpa hambatan memungkinkan siswa untuk terus terhubung dengan dunia maya kapan pun dan di mana pun, mengubah lanskap prokrastinasi menjadi lebih persisten. Tingginya angka kepemilikan gawai dan intensitas durasi layar (*screen time*) harian melalui *smartphone* secara eksponensial mempercepat fiksasi pada hiburan digital. Tingginya angka kepemilikan gawai dan intensitas penggunaan internet di Indonesia semakin memperbesar peluang munculnya distraksi digital pada remaja. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan bahwa jumlah pengguna T internet secara berlebihan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [APJII], 2024). Kondisi aksesibilitas tanpa batas inilah yang memicu paparan internet yang tidak terkontrol berkembang menjadi gangguan yang lebih serius, yakni adiksi. Besarnya paparan internet pada kelompok usia muda juga menjadi perhatian pemerintah. Kementerian Komunikasi dan Digital menyampaikan bahwa sekitar 48% pengguna internet di Indonesia merupakan anak berusia di bawah 18 tahun. Tingginya paparan internet pada kelompok usia sekolah tersebut mendorong pemerintah memperkuat berbagai kebijakan perlindungan anak di ruang digital agar penggunaan internet tetap memberikan manfaat bagi perkembangan anak dan remaja (Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia, 2025).

Adiksi internet merupakan sebuah gangguan kontrol impuls di mana individu kehilangan kemampuan untuk meregulasi dorongan dalam menggunakan internet, yang berujung pada disfungsi fisik, psikologis, dan kognitif (Griffiths, 2005; Young, 1998). Dalam literatur kontemporer, kondisi ini secara definitif diartikan sebagai perilaku penggunaan internet yang eksekutif, kompulsif, dan maladaptif hingga pada titik di mana rutinitas harian dan interaksi sosial menjadi terganggu (Gautam dkk., 2024). Pada remaja usia Sekolah Menengah Atas (SMA), paparan internet awalnya didorong oleh kebutuhan perkembangan psikososial alami mereka, seperti pembentukan identitas dan pencarian validasi sosial. Namun, ketika kebutuhan interaksi sosial tersebut tidak terfasilitasi dengan baik di dunia nyata, perasaan kesepian (*loneliness*) yang muncul akan mendorong remaja menjadikan internet sebagai ruang kompensasi emosional yang berisiko berkembang menjadi

ketergantungan (Noya & Soetjiningsih, 2022). Rentannya kapasitas kontrol diri pada fase remaja memicu transisi yang cepat dari penggunaan normal menjadi adiksi. Hal ini sejalan dengan temuan Faradilla (2020) yang menegaskan bahwa rendahnya kontrol diri secara signifikan memprediksi tingginya tingkat kecenderungan adiksi internet pada individu. Fenomena ini umumnya termanifestasi dalam bentuk *scrolling* media sosial tanpa batas, fiksasi pada *game online*, dan konsumsi hiburan digital yang mengisolasi mereka dari dunia nyata serta membajak fokus dari tanggung jawab akademik utama mereka. Mengkhawatirkannya, fenomena ini dikonfirmasi oleh berbagai data epidemiologis terbaru. Sebuah penelitian *cross-sectional* berskala besar yang diterbitkan pada tahun 2024 menunjukkan tingkat prevalensi adiksi internet yang sangat kritis pada pelajar sekolah menengah, di mana 51,10% dari total subjek teridentifikasi mengalami adiksi internet mulai dari tingkat ringan hingga parah (Gautam dkk., 2024). Skala krisis ini diperkuat oleh temuan meta-analisis global komprehensif yang melibatkan lebih dari 100.000 partisipan remaja, yang membuktikan secara empiris bahwa tingginya prevalensi adiksi internet berkorelasi positif yang sangat kuat dengan risiko gangguan psikologis, terutama peningkatan risiko depresi klinis (Ye dkk., 2023). Realitas data ini menegaskan bahwa adiksi internet pada remaja SMA merupakan permasalahan struktural yang membutuhkan atensi akademis yang serius.

Pemilihan partisipan yang secara spesifik berfokus pada siswa laki-laki dalam penelitian ini didasarkan pada karakteristik dan pola kerentanan yang secara fundamental berbeda dibandingkan dengan siswa perempuan. Literatur kontemporer mengonfirmasi bahwa laki-laki memiliki tingkat keparahan dan manifestasi adiksi internet yang sangat khas, di mana mereka secara signifikan lebih rentan mengalami fiksasi pada hiburan digital, terutama *game online*, dibandingkan dengan media lainnya. Perbedaan karakteristik ini dikuatkan secara empiris oleh Mari dkk (2023), yang membuktikan bahwa gender merupakan faktor kunci yang mendiferensiasi pola adiksi; di mana kerentanan laki-laki didominasi secara spesifik oleh kecanduan *game online*, sementara adiksi pada perempuan lebih banyak digerakkan oleh tingginya interaksi di media sosial. Sebuah studi analisis jejaring (*network analysis*) komprehensif terbaru membuktikan bahwa dalam interaksi antara adiksi terhadap teknologi (*internet/gawai*) dan prokrastinasi akademik, karakteristik inti (*core feature*) pada perilaku laki-laki berpusat secara langsung pada defisiensi manajemen waktu dan kegagalan regulasi diri. Hal ini sangat kontras dengan perempuan yang prokrastinasinya lebih banyak didorong oleh ketergantungan pada umpan balik atau validasi sosial (Song et al., 2025). Lemahnya regulasi kognitif pada siswa laki-laki ini memicu perilaku impulsif, di mana mereka secara sadar mengabaikan tanggung jawab akademik (*neglect*) demi mengejar gratifikasi instan di dunia maya. Sejalan dengan temuan tersebut, berbagai penelitian sebelumnya secara umum telah memperlihatkan bahwa tingginya prevalensi

adiksi internet pada pelajar laki-laki berfungsi sebagai prediktor kuat yang memicu siklus prokrastinasi akademik yang persisten. Dalam pola ini, penundaan tugas akademik tidak semata-mata terjadi karena siswa menganggap tugas tersebut sulit, melainkan sebagai konsekuensi langsung dari terkurasnya waktu produktif dan kapasitas atensi yang telah dibajak oleh adiksi internet (Zhang dkk., 2022). Dinamika unik pada demografi laki-laki ini memberikan justifikasi kuat bahwa investigasi yang berfokus secara eksklusif pada populasi tersebut sangat esensial untuk membedah mekanisme spesifik di balik fenomena prokrastinasi di era digital.

Berbagai literatur global dalam enam tahun terakhir telah secara ekstensif menginvestigasi keterkaitan antara kedua variabel ini dengan hasil yang ajek. Sebagai contoh, studi lintas negara oleh Aznar-Díaz dkk (2020) yang pengumpulan datanya dilaksanakan pada kuartal akhir tahun 2019, mengeksplorasi fenomena ini pada 758 mahasiswa di Meksiko dan Spanyol. Selanjutnya, Doktorova dkk (2023). melakukan investigasi pada pertengahan tahun 2021 terhadap populasi campuran siswa SMA dan mahasiswa di Slovakia sebanyak 389. Penelitian lain oleh Zhang dkk (2022) pada awal 2022 meneliti 306 mahasiswa di Tiongkok, dan temuan paling mutakhir oleh Muhammed dan Muhammed (2025) melibatkan 72 subjek mahasiswa di India. Secara empiris, seluruh studi tersebut mengerucut pada satu simpulan yang konsisten: terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara adiksi internet atau penggunaan internet problematik dengan prokrastinasi akademik. Data-data tersebut mengonfirmasi bahwa seiring dengan meningkatnya durasi dan derajat adiksi internet yang dialami oleh pelajar, tingkat keparahan perilaku penundaan tugas akademik mereka juga akan meningkat secara ekuivalen.

Meskipun fondasi teoritis mengenai hubungan korelasional kedua variabel telah terbangun dengan sangat teguh, tinjauan terhadap literatur di atas mengungkap sebuah kesenjangan penelitian (*research gap*) yang krusial. Sebagian besar penelitian terdahulu memiliki kecenderungan bias demografis, di mana fokus investigasi didominasi oleh populasi mahasiswa tingkat universitas. Padahal, secara neuropsikologis, siswa SMA berada pada rentang usia yang lebih muda dengan karakteristik perkembangan yang secara fundamental berbeda dari mahasiswa dewasa awal. Pada fase remaja ini, fungsi eksekutif otak, khususnya yang bertanggung jawab atas regulasi diri, penundaan kepuasan (*delay of gratification*), dan kontrol impuls, masih dalam tahap pematangan. Hal ini membuat remaja SMA jauh lebih rentan terhadap dorongan impulsif demi gratifikasi instan dari dunia maya dibandingkan dengan mahasiswa yang diasumsikan telah memiliki otonomi dan kapasitas regulasi kognitif yang lebih stabil. Selain itu, studi-studi terdahulu umumnya meneliti subjek secara heterogen (campuran laki-laki dan perempuan) dan sering kali berlatar di wilayah perkotaan atau konteks makro lintas negara. Eksplorasi mendalam yang mengisolasi variabel secara eksklusif pada

kerentanan spesifik usia remaja SMA, terlebih dengan berfokus pada laki-laki dengan latar belakang sosio-kultural spesifik seperti lingkungan SMAN 1 Gabus, masih belum tersentuh. Oleh karena itu, penelitian ini mendesak untuk dilakukan guna mengisi gap tersebut; tidak hanya memvalidasi apakah teori global berlaku di skala lokal, tetapi juga untuk membedah secara spesifik bagaimana defisiensi kontrol impuls yang menjadi karakteristik khas siswa laki-laki di wilayah tersebut memperantarai adiksi internet menjadi siklus prokrastinasi akademik yang destruktif.

Berdasarkan realitas empiris yang ditemukan melalui studi pendahuluan di SMAN 1 Gabus, terlihat jelas bahwa perilaku penundaan tugas akademik tidak terjadi dalam ruang hampa, melainkan terkait erat dengan durasi paparan hiburan digital yang tidak terkendali. Fenomena lokal ini beresonansi kuat dengan landasan teori kontemporer yang menegaskan bahwa lemahnya kontrol impuls, khususnya pada remaja laki-laki, menjadikan adiksi internet sebagai prediktor utama sekaligus katalisator prokrastinasi akademik yang persisten. Mengingat sebagian besar literatur terdahulu masih memiliki bias demografis dengan dominasi subjek mahasiswa perkotaan yang heterogen, penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi untuk mengurai dinamika tersebut pada populasi yang lebih spesifik dan rentan. Membedah bagaimana defisiensi regulasi diri memperantarai adiksi internet menjadi siklus prokrastinasi pada demografi pedesaan belum mendapat porsi kajian yang memadai. Oleh karena itu, guna mengisi kesenjangan penelitian (*research gap*) tersebut serta memberikan peta pemahaman yang komprehensif terkait disrupsi digital di lingkungan sekolah menengah, peneliti memandang sangat krusial dan mendesak untuk mengangkat penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan komparatif dengan jenis *cross-sectional* untuk mengidentifikasi arah hubungan serta perbedaan antara *independent variable* dan *dependent variable*. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang berfokus pada analisa data berbentuk numerik dan proses pengolahannya menggunakan prosedur statistika (Azwar, 2017).

Subjek Penelitian

Populasi penelitian adalah siswa laki-laki di SMAN 1 Gabus yang berjumlah sekitar 400 orang. Sampel terdiri dari 106 siswa laki-laki yang berstatus aktif di SMAN 1 Gabus, diperoleh menggunakan *convenience sampling*. Melalui metode ini, penentuan sampel didasarkan pada faktor kebetulan, yaitu siapa saja siswa yang secara kebetulan bertemu atau dapat dijangkau oleh peneliti di lokasi, asalkan individu tersebut dipandang cocok dan memenuhi kriteria sebagai sumber data (Sugiyono, 2017).

Pengambilan sampel tersebut tetap dibatasi oleh kriteria inklusi berikut:

1. Siswa laki-laki yang terdaftar aktif secara akademik di SMAN 1 Gabus (mencakup rentang Kelas X, XI, dan XII). Pemilihan demografi khusus laki-laki.
2. Memiliki dan menggunakan perangkat digital (*smartphone*, *tablet*, atau *laptop/PC*) dengan akses internet aktif dalam menunjang aktivitas sehari-hari maupun akademik.

Instrumen Penelitian

Adiksi Internet

Instrumen ini dikembangkan pertama kali oleh Young (1998) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia secara mandiri oleh peneliti. Proses adaptasi alat ukur dilakukan melalui tahapan *forward translation* dan *backward translation*, serta telah dievaluasi kelayakannya melalui *expert judgment* oleh dosen pembimbing. Instrumen adaptasi ini memuat 20 aitem. Pada tahap awal, uji coba instrumen dilakukan pada 37 subjek penelitian untuk memastikan validitas dan reliabilitas. Berdasarkan uji analisis daya diskriminasi, rentang nilai r_{it} berkisar antara 0,424 hingga 0,804; $r_{it} > 0,30$, sehingga tidak terdapat aitem yang dieliminasi. Hal ini menghasilkan 20 aitem valid yang seluruhnya merupakan aitem *favorabel* dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,929. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Sesuai, 5 = Sangat Sesuai). Instrumen ini mengukur tingkat ketidakmampuan psikologis individu dalam mengontrol penggunaan internet.

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik diukur menggunakan *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS). Instrumen PASS dikembangkan pertama kali oleh Solomon dan Rothblum (1984) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia secara mandiri oleh peneliti. Serupa dengan instrumen sebelumnya, proses adaptasi bahasa dilakukan melalui tahapan *forward translation* dan *backward translation*, serta divalidasi melalui *expert judgment* oleh dosen pembimbing. Skala ini memuat 20 aitem. Pada tahap awal, uji coba instrumen dilakukan pada 37 responden untuk memastikan validitas dan reliabilitas. Berdasarkan uji analisis daya diskriminasi, rentang nilai r_{it} berkisar antara 0,379 hingga 0,779; $r_{it} > 0,30$, sehingga tidak terdapat aitem yang dieliminasi. Hal ini menghasilkan 20 aitem valid yang seluruhnya merupakan aitem *favorabel* dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,932. Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Sesuai, 5 = Sangat Sesuai). Instrumen ini mengukur tingkat kecenderungan penundaan pengerjaan tugas akademik secara sengaja.

Teknik Analisis Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala Likert. Skala merupakan seperangkat aitem yang dirancang untuk menggali komponen tertentu melalui jawaban yang diberikan responden (Azwar, 2017). Skala penelitian diberikan dalam bentuk kuesioner digital melalui

Google Forms yang memuat sejumlah pernyataan dari alat ukur adiksi internet dan prokrastinasi akademik. Kuesioner disebarkan secara daring kepada siswa laki-laki SMAN 1 Gabus melalui berbagai platform komunikasi digital yang relevan, seperti grup kelas maupun angkatan.

HASIL PENELITIAN

Partisipan Penelitian

Tabel 1. Data Demografis Partisipan

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	17	43	40,57
	16	42	39,62
	15	13	12,26
	18	6	5,66
	14	2	1,89
Kelas	Kelas XII	49	46,23
	Kelas XI	44	41,51
	Kelas X	13	12,26
Durasi Berselancar Internet Harian	3-5 Jam	41	38,68
	6+ Jam	32	30,19
	2-3 Jam	23	21,70
	1-2 Jam	10	9,43
Gawai yang Digunakan	Smartphone/HP	104	98,11
	Laptop/Komputer	19	17,92
	Tablet	4	3,77
	Smart TV	2	1,89
	Konsol Game	2	1,89
Lokasi Mengakses Internet	Di Rumah	85	80,19
	Di Sekolah	52	49,06
	Di Tempat Umum (Warung, Cafe, dll)	49	46,23
	Lainnya (Rumah teman, Di mana saja)	2	1,89
Preferensi Sumber Koneksi	Data Seluler	68	64,15
	Wi-Fi	38	35,85

Berdasarkan tabel 1, mayoritas partisipan dalam penelitian ini menghabiskan waktu mengakses internet selama 3-5 jam dalam sehari (38,68%). Perangkat yang paling mendominasi untuk mengakses internet adalah *smartphone*, yang digunakan oleh 96,23% partisipan. Terkait lokasi akses, sebagian besar partisipan mengakses internet saat berada di rumah (80,19%) dan di sekolah (49,06%).

Hasil Uji Statistik Deskriptif

Tabel 2. Uji Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	M	SD	Minimum	Maksimum
Usia	16,35	0,842	14	18
Prokrastinasi	42,80	11,24	18	67
Adiksi Internet	51,00	13,95	20	85

Hasil analisis deskriptif pada tabel 2 menunjukkan gambaran umum dari skor partisipan. Variabel Adiksi Internet memiliki nilai rata-rata empirik sebesar 51,00 ($SD = 13,95$). Sementara itu, variabel Prokrastinasi Akademik menunjukkan nilai rata-rata empirik sebesar 42,80 ($SD = 11,24$).

Kategorisasi Variabel Penelitian

Tabel 3. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik dan Adiksi Internet

Variabel Penelitian	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Prokrastinasi Akademik (PA)	Tinggi	0	0%
	Sedang	2	1,89%
	Rendah	60	56,60%
	Normal	44	41,51%
Adiksi Internet (AI)	Total	106	100%
	Tinggi	2	1,89%
	Sedang	30	28,30%
	Rendah	51	48,11%
	Normal	23	21,70%
	Total	106	100%

Hasil kategorisasi menggunakan norma teoretis pada tabel 3 memperlihatkan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik partisipan paling banyak berada pada tingkat rendah, yakni sebanyak 60 partisipan (56,60%), dan tidak ada satu pun partisipan (0%) yang berada pada kategori tinggi. Sejalan dengan hal tersebut, tingkat adiksi internet partisipan secara mayoritas juga tergolong dalam kategori rendah dengan jumlah 51 partisipan (48,11%). Secara keseluruhan, sangat sedikit partisipan yang menunjukkan tingkat prokrastinasi maupun adiksi internet pada level tinggi.

Uji Asumsi

Pengujian asumsi normalitas distribusi data dilakukan terhadap variabel Adiksi Internet dan Prokrastinasi menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk menilai apakah sebaran skor mengikuti distribusi normal baku. Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel Adiksi Internet terdistribusi normal dengan nilai statistik $W = 0,989$ dan

normalisasi $Z = -0,189$ ($p = 0,575 > 0,05$). Sebaliknya, distribusi skor pada variabel Prokrastinasi tidak memenuhi asumsi normalitas, ditunjukkan oleh statistik $W = 0,968$ dengan nilai $Z = 2,274$ ($p = 0,011 < 0,05$).

Selanjutnya, pengujian asumsi linieritas dilakukan menggunakan prosedur ANOVA (*Test for Linearity*) guna memastikan apakah bentuk hubungan antara Adiksi Internet dan Prokrastinasi mengikuti garis lurus. Hasil analisis menunjukkan komponen linier (*Linearity*) yang signifikan dengan nilai $F(1, 63) = 132,484$ ($p < 0,001$), yang menandakan adanya korelasi linier yang kuat antarkedua variabel. Terpenuhinya asumsi linieritas ini dikonfirmasi oleh nilai penyimpangan dari linieritas (*Deviation from Linearity*) sebesar $F(41, 63) = 1,374$ dengan nilai signifikansi $p = 0,126$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan non-linier yang signifikan pada hubungan antara Adiksi Internet dan Prokrastinasi.

Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Prokrastinasi Akademik dan Adiksi Internet

Metode Uji	r	Sig
Spearman	0,720	< 0,001

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan secara statistik antara prokrastinasi akademik dan adiksi internet pada partisipan laki-laki ($r_s = 0,720$; $p < 0,001$). Koefisien korelasi yang bernilai positif ini mengindikasikan hubungan searah, yang berarti semakin tinggi tingkat kecenderungan seseorang mengalami adiksi internet, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Tabel 5. Hasil Uji Komparasi Prokrastinasi Akademik Mann-Whitney

Variabel	Kelompok	n	Mean	p-value
Usia	< 17 Tahun	57	461,4	<0,005
	≥ 17 Tahun	49	389,18	
Kelas	X & XI	57	470,18	<0,001
	XII	49	378,98	
Device	1 Device	85	411,41	<0,05
	> 1 Device	21	495,24	

Berdasarkan tabel 5, hasil uji komparatif nonparametrik *Mann-Whitney* menunjukkan adanya perbedaan tingkat prokrastinasi akademik yang signifikan pada partisipan ditinjau dari variabel demografis. Siswa pada kelompok usia yang lebih muda (< 17 tahun) dan jenjang kelas yang lebih rendah (X dan XI) terbukti memiliki kecenderungan prokrastinasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok seniornya. Selain itu, kuantitas perangkat juga memberikan perbedaan yang signifikan; partisipan yang menggunakan lebih dari satu perangkat digital (*multi-device*) menunjukkan perilaku menunda tugas yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan pengguna perangkat tunggal.

Tabel 6. Hasil Uji Komparasi Adiksi Internet Students T Test

Variabel	Kelompok	n	Mean	p-value
Usia	< 17 Tahun	57	545,26	<0,005
	≥ 17 Tahun	49	468,98	
Kelas	X & XI	57	550,53	<0,001
	XII	49	462,86	
Device	1 Device	85	482,59	<0,001
	> 1 Device	21	620,95	

Sejalan dengan temuan pada prokrastinasi, analisis *Independent Sample T-Test* pada tabel 6 mengungkapkan pola perbedaan yang serupa pada variabel Adiksi Internet. Tingkat adiksi internet ditemukan lebih tinggi secara signifikan pada siswa dengan usia yang lebih muda serta pada jenjang kelas yang lebih rendah. Lebih lanjut, penggunaan perangkat digital yang majemuk (*multi-device*) juga secara signifikan terindikasi memperparah kerentanan terhadap adiksi internet pada partisipan laki-laki dibandingkan dengan mereka yang hanya mengakses melalui satu perangkat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi *Spearman*, temuan utama penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara adiksi internet dan prokrastinasi akademik pada siswa laki-laki ($r_s = 0,720$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi adiksi internet yang dialami oleh siswa laki-laki, perilaku prokrastinasi akademik mereka juga semakin meningkat. Pola perilaku yang konsisten ini sejalan dengan berbagai temuan literatur internasional yang menegaskan bahwa disfungsi kontrol impuls akibat penggunaan internet yang eksekutif secara langsung mendisrupsi kemampuan manajemen waktu individu, sehingga memfasilitasi terjadinya siklus penundaan tugas akademik yang persisten (Zhang dkk., 2022).

Berbeda dengan kerentanan pada siswa perempuan yang umumnya didorong oleh pencarian validasi sosial atau ketakutan akan tertinggal tren (*fear of missing out/FOMO*), literatur kontemporer mengonfirmasi bahwa permasalahan pada remaja laki-laki berpusat secara eksklusif pada defisiensi manajemen waktu dan lemahnya regulasi diri (Song dkk., 2025). Dalam perspektif adiksi internet, kelemahan ini secara spesifik bermanifestasi pada tingginya dimensi ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*) dan dominasi pikiran terhadap hiburan digital (*salience*). Kapasitas kontrol impuls yang belum matang membuat siswa laki-laki cenderung menghindari beban kognitif dari tugas akademik, lalu secara instan memfungsikan dunia maya, seperti kompetisi dalam *game online*, sebagai mekanisme koping atau pelarian emosional (*anticipation*). Kegagalan dalam mengendalikan dorongan eksekutif ini secara langsung membajak fungsi eksekutif dan memicu pengabaian terhadap tanggung jawab utama (*neglect of work*). Akibatnya, siswa laki-laki tersebut terjerumus ke dalam siklus penundaan di berbagai area akademik krusial, seperti secara

sadar menunda persiapan belajar untuk menghadapi ujian (*studying for exams*) dan mengabaikan kewajiban menyusun tugas makalah (*writing a term paper*). Distraksi digital yang awalnya bertujuan sebagai hiburan sementara dengan cepat berubah menjadi prokrastinasi persisten yang merusak kinerja akademik secara keseluruhan (*overall academic performance*) (Wu dkk., 2025). Perilaku pengalihan perhatian melalui aktivitas daring di luar konteks pembelajaran ini secara konsisten terbukti memiliki korelasi positif yang kuat dengan tingginya intensitas penundaan tugas akademik (Santoso & Wibowo, 2022). Meskipun karakteristik impulsivitas yang berpusat pada pencarian gratifikasi instan ini secara teoretis memprediksi korelasi yang kuat pada laki-laki, tinjauan deskriptif terhadap kategorisasi perilaku justru memberikan konteks sebaran riil yang lebih dinamis di lapangan.

Pengujian hipotesis sebelumnya telah mengonfirmasi adanya korelasi positif yang kuat, namun distribusi frekuensi justru memperlihatkan gambaran lapangan yang lebih dinamis. Secara umum, mayoritas partisipan laki-laki menempati kategori prokrastinasi akademik pada level "Sedang" (45,28%) dan "Rendah" (38,68%). Pola distribusi yang sejalan juga ditemukan pada variabel adiksi internet, di mana sebagian besar subjek terpusat pada rentang kategori "Rendah" (48,11%) dan "Sedang" (28,30%). Temuan deskriptif ini menjadi sangat krusial ketika disandingkan dengan besarnya nilai simpangan baku atau standar deviasi pada kedua alat ukur (Prokrastinasi $SD = 11,24$; Adiksi $SD = 13,95$). Rentang variasi yang sangat lebar ini secara statistik menegaskan tingginya heterogenitas dan keragaman respons individual di antara partisipan laki-laki. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun lintasan hubungan adiksi memprediksi prokrastinasi itu konstan, tingkat keparahannya bervariasi karena perbedaan kapasitas regulasi kognitif pada masing-masing individu. Mayoritas siswa yang berada pada kategori sedang terindikasi masih memiliki sisa regulasi untuk menahan diri agar tidak jatuh pada ketidakmampuan mengontrol impuls secara absolut (*lack of control*). Karena kontrol diri belum sepenuhnya runtuh, penundaan yang dilakukan belum sampai memicu kegagalan kinerja akademik secara keseluruhan (*overall academic performance*) (Ragusa dkk., 2023). Terlepas dari adanya sisa regulasi internal yang menahan mereka di kategori 'Sedang' ini, tingginya risiko adiksi dan prokrastinasi nyatanya sangat difasilitasi oleh profil demografis dan kebiasaan sehari-hari mereka.

Profil demografis dan kebiasaan sehari-hari subjek memperlihatkan pola perilaku yang sangat bergantung pada teknologi. Mayoritas partisipan mendominasi penggunaan gawai berupa *smartphone* dengan persentase mencapai 98,11%, di mana akses internet tersebut paling banyak berpusat di lingkungan rumah (80,19%) dengan mengandalkan jaringan data seluler pribadi (64,15%). Ketergantungan ini diperjelas oleh tingginya intensitas durasi harian mereka di dunia maya; sebagian besar subjek

menghabiskan waktu antara 3 hingga melampaui 6 jam setiap harinya. Durasi paparan layar yang masif ini secara gamblang merepresentasikan tingginya dimensi penggunaan yang berlebihan (*excessive use*) pada subjek. Berada di ruang privat dengan otonomi data seluler yang tinggi memberikan kepada siswa kebebasan mutlak dari pengawasan eksternal, seperti guru atau regulasi sekolah. Kondisi lingkungan yang "bebas hambatan" ini secara perlahan menguras kapasitas kontrol internal siswa, sehingga memicu ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*) secara persisten. Akibatnya, struktur waktu belajar menjadi kabur dan siswa menjadi jauh lebih impulsif untuk mengalihkan atensi dari beban akademik menuju aktivitas daring yang menawarkan gratifikasi instan. Keterikatan impulsif terhadap gawai ini pada akhirnya juga memicu perilaku abai terhadap interaksi fisik di sekitarnya (*phubbing*), yang menjadi manifestasi nyata dari besarnya dominasi perangkat digital dalam kehidupan siswa (Raharjo, 2021). Impulsivitas akibat otonomi akses secara langsung memfasilitasi subjek untuk menunda kewajiban hariannya, khususnya merusak ritme pada area penundaan membaca referensi tugas (*keeping up with reading assignments*) dan rutinitas belajar mandiri di rumah (*studying for exams*). Fenomena ini sejalan dengan temuan literatur empiris yang mengonfirmasi bahwa dominasi penggunaan *smartphone* dengan durasi akses internet yang tinggi di waktu luang berfungsi sebagai prediktor kuat yang mendisrupsi regulasi diri, yang pada akhirnya memicu dan mempertahankan siklus prokrastinasi akademik yang persisten (Aznar-Díaz dkk., 2020). Lebih jauh, literatur dalam konteks lokal juga membuktikan bahwa tingginya intensitas penggunaan *smartphone* berpotensi memicu stres akademik yang bermuara pada peningkatan perilaku prokrastinasi (Bakri, 2021).

Eksplorasi lebih mendalam terhadap lokasi dan metode subjek dalam mengakses internet mengungkap dinamika lingkungan yang memengaruhi munculnya perilaku penundaan tugas. Data demografis menunjukkan bahwa mayoritas siswa laki-laki dalam penelitian ini mengakses dunia maya dari rumah (80,19%) dengan mengandalkan jaringan data seluler pribadi (64,15%). Dominasi penggunaan data seluler di ruang privat ini secara psikologis mengindikasikan tingginya otonomi subjek sekaligus minimnya pengawasan eksternal. Dengan menggunakan data seluler pribadi, siswa terbebas dari restriksi sekolah. Keberadaan mereka di rumah memberikan kebebasan dari pantauan langsung oleh otoritas orang tua. Kondisi lingkungan yang "bebas hambatan" ini menyisakan regulasi diri (*self-control*) sebagai satu-satunya sistem pertahanan internal siswa untuk tetap fokus pada tanggung jawab akademik. Secara empiris, lemahnya kapasitas regulasi diri ini telah lama diidentifikasi sebagai salah satu faktor internal utama yang berkontribusi signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada siswa (Wati, 2021). Namun, ketika kapasitas regulasi diri ini lemah, kemudahan dan kebebasan akses tersebut menjadi bumerang. Siswa akan

kesulitan menahan impuls untuk mencari gratifikasi instan melalui gawai mereka, sehingga adiksi internet dan prokrastinasi akademik menjadi sangat mudah terjadi. Mekanisme ini diperkuat oleh literatur psikologi kontemporer yang menegaskan bahwa dalam lingkungan dengan kontrol eksternal yang rendah, kegagalan regulasi diri bertindak sebagai mediator utama yang mengubah paparan internet menjadi siklus penundaan tugas yang persisten dan kronis (Wu dkk., 2025).

Temuan spesifik mengenai kuantitas gawai yang digunakan oleh subjek mengungkap dinamika kerentanan yang krusial. Hasil analisis komparatif menunjukkan adanya perbedaan rata-rata yang signifikan pada tingkat prokrastinasi akademik maupun adiksi internet antara siswa laki-laki yang hanya menggunakan satu perangkat dibandingkan dengan mereka yang menggunakan lebih dari satu perangkat (*multi-device*). Secara psikologis, kepemilikan perangkat ganda ini bertindak sebagai katalisator kuat yang menghancurkan pertahanan regulasi siswa, sehingga memperparah dimensi ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*). Aksesibilitas digital yang tersebar di berbagai layar membuat subjek terus-menerus terpapar stimulus, yang secara langsung mendorong penggunaan internet yang berlebihan (*excessive use*). Implikasinya terhadap perilaku prokrastinasi sangat destruktif; notifikasi dan hiburan yang muncul secara bersamaan (misalnya dari *smartphone* dan *laptop*) secara konstan memecah atau memfragmentasi fokus atensi siswa. Kondisi kognitif yang dipenuhi distraksi berkelanjutan ini menyulitkan mereka untuk mempertahankan konsentrasi mendalam, sehingga siswa akan cenderung menunda penyelesaian tugas-tugas terstruktur yang membebani pikiran, seperti area menulis tugas atau makalah (*writing a term paper*) (Murphy, 2019). Fenomena ini sejalan dengan temuan literatur psikologi siber yang mengonfirmasi bahwa *media multitasking* pada perangkat ganda secara signifikan merusak memori kerja dan fungsi eksekutif, yang pada akhirnya memicu kebiasaan penundaan kronis dan bermuara pada merosotnya kinerja akademik secara keseluruhan (*overall academic performance*) (Chen & Yan, 2016; Wu dkk., 2025).

Eksplorasi lebih lanjut terhadap dinamika demografis mengungkap temuan krusial terkait faktor usia dan jenjang kelas. Pengujian komparatif melalui uji *Mann-Whitney* dan *independent sample t-test* membuktikan bahwa siswa yang berusia lebih muda (< 17 tahun) serta berada di jenjang kelas awal (X dan XI) memiliki tingkat prokrastinasi akademik dan adiksi internet yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok siswa senior di kelas XII. Tingginya tingkat permasalahan pada kelompok junior ini merefleksikan kerentanan pada dimensi ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of control*) yang jauh lebih besar terhadap keterikatan digital. Secara teoretis, pada rentang usia transisi ini, kematangan fungsi eksekutif yang belum optimal memicu munculnya dimensi pengabaian tugas (*neglect of work*) demi mencari kepuasan instan di dunia maya. Hal tersebut berdampak langsung pada peningkatan perilaku penundaan. Sebaliknya, siswa senior umumnya telah

mulai membentuk struktur manajemen waktu yang lebih adaptif seiring dengan meningkatnya kesadaran akan urgensi kelulusan. Fenomena kerentanan yang berpusat pada usia remaja awal dan menengah ini selaras dengan temuan literatur global yang menegaskan bahwa usia yang lebih muda merupakan faktor risiko utama yang memicu penggunaan internet problematik sekaligus memperparah kegagalan regulasi dalam belajar mandiri (Aznar-Díaz dkk., 2020; Doktorova dkk., 2023).

Temuan empiris dari penelitian ini membawa implikasi praktis yang sangat krusial bagi institusi sekolah, khususnya sebagai landasan penyusunan program bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMAN 1 Gabus. Berdasarkan analisis komparatif, data secara meyakinkan membuktikan bahwa kelompok siswa yang berusia lebih muda (< 17 tahun), berada di jenjang kelas awal (X dan XI), serta memiliki akses ke perangkat ganda (*multi-device*) merupakan demografi yang paling rentan terperosok pada tingkat adiksi internet dan prokrastinasi akademik yang tinggi. Merujuk pada pola kerentanan struktural ini, langkah intervensi psikologis dan penyuluhan dari pihak sekolah mutlak harus direstrukturisasi agar tidak bersifat reaktif. Guru BK perlu memprioritaskan dan menargetkan program psikoedukasi secara proaktif pada kelompok rentan ini sejak tahun pertama atau fase adaptasi awal mereka memasuki lingkungan sekolah. Intervensi dini yang secara spesifik melatih pembentukan regulasi diri, manajemen waktu, dan pembatasan paparan layar (*screen time*) sangat mendesak untuk diaplikasikan guna mencegah fragmentasi fokus. Langkah preventif dan pendampingan terstruktur dari konselor sekolah pada fase awal transisi remaja ini telah dikonfirmasi oleh literatur empiris sebagai strategi paling efektif untuk memutus rantai penggunaan internet yang problematik sebelum hal tersebut mengakar menjadi kebiasaan penundaan tugas akademik yang merusak (Tezer dkk., 2020).

KESIMPULAN

Kesimpulan utama dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan korelasi positif yang sangat kuat dan signifikan secara statistik antara adiksi internet dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa laki-laki di SMAN 1 Gabus. Seiring dengan semakin tingginya kecanduan internet yang dialami oleh siswa, semakin tinggi pula penundaan tanggung jawab akademiknya secara proporsional. Lebih lanjut, kegagalan regulasi diri akibat distraksi digital ini terbukti paling berisiko menyerang kelompok demografis siswa pada fase usia remaja menengah (< 17 tahun) serta mereka yang memiliki otonomi akses tanpa batas melalui penggunaan perangkat digital yang majemuk (*multi-device*). Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimen untuk menguji efektivitas intervensi peningkatan regulasi diri, manajemen waktu, dan pengelolaan penggunaan internet dalam menurunkan adiksi internet serta prokrastinasi akademik pada siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SMAN 1 Gabus yang telah berpartisipasi serta mendukung pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada para dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, masukan, dan dukungan yang diberikan selama proses penyusunan penelitian hingga penyelesaian naskah artikel ini.

PERSETUJUAN ETIK

Penelitian ini tidak melalui proses kaji etik (*ethical clearance*) formal dari komite etik institusi karena menggunakan desain survei non-eksperimental dengan risiko minimal bagi partisipan. Meskipun demikian, penelitian tetap dilaksanakan sesuai dengan prinsip-prinsip etika penelitian. Sebelum pengisian kuesioner secara daring, seluruh partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian dan memberikan persetujuan (*informed consent*) secara sukarela. Partisipan juga memiliki hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Kerahasiaan identitas serta data partisipan dijaga dan seluruh informasi yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Selain itu, penelitian ini telah memperoleh izin pelaksanaan penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana dengan Nomor 236/PU-F.Psi/X/2023.

PERNYATAAN BENTUAN KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan maupun publikasi penelitian ini.

KETESEDIAAN DATA

Data yang digunakan dan dianalisis dalam penelitian ini tersedia dari penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar. Data tidak dipublikasikan secara terbuka guna menjaga kerahasiaan dan privasi partisipan penelitian.

PENDANAAN

Penelitian ini tidak memperoleh pendanaan dari lembaga pemerintah, swasta, maupun organisasi nirlaba.

KONTRIBUSI PENULIS

Henoch Setya Nugraha berkontribusi dalam konseptualisasi penelitian, penyusunan metodologi, pengumpulan data, analisis data, visualisasi, penulisan draf awal, serta peninjauan dan penyuntingan naskah. Adhiva Muhammad Rayhan berkontribusi dalam penyusunan metodologi, penulisan draf awal, serta peninjauan dan penyuntingan naskah. Dian Ratna Sawitri dan Maria

Nugraheni Mardi Rahayu berkontribusi dalam supervisi, tinjauan konseptual, dan revisi naskah.

REFERENSI

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). *APJII jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang*. <https://apjii.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J. M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M. S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLoS ONE*, 15(5), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578–593. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Pemuda Indonesia 2024*. <https://www.bps.go.id/assets/publication/2024/12/31/b2dbaac4542352cea8794590/statistik-pemuda-indonesia-2024.html>
- Chen, Q., & Yan, Z. (2016). Does multitasking with mobile phones affect learning? A review. *Computers in Human Behavior*, 54(1), 34–42. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.047>
- Doktorova, D., Kurajda, D., & Vareckova, L. (2023). Research on the mutual connection and differences between academic procrastination and excessive internet use among college and university students. *Revista Românească Pentru Educație Multidimensională*, 15(4), 1–19. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.4/776>
- Faradilla, D. (2020). Kontrol diri dengan ketergantungan internet pada remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 590–599. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Felipe, R., Esteban, C., Mamani-benito, O., Castillo-blanco, R., Pajares, A. E., & Ligan, S. K. (2024). Emotional exhaustion, academic self-efficacy, and academic procrastination as predictors of research motivation. *Frontiers in Education*, (March), 1–7. <https://doi.org/10.3389/feduc.2023.1147599>
- Fernandez, M. R. H. (2025). From alternative learning system to senior high school: Narratives, growth, and opportunity. *Journal of Environmental Economics, Commerce and Educational Management*, 12(6), 239–249. <https://doi.org/10.36713/eprao414>
- García, R., Francisco, R., González, P., Tomás, J. M., & Sancho, P. (2023). Effects of self regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. *Current Psychology*, 42, 26602–26616. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03759-8>

- Gautam, P., Khanal, G., Shrestha, K. B., & Sapkota, S. (2024). Internet addiction prevalence and associated factors among secondary-level private school students in urban Nepal : a cross- sectional study. *BMJ Open*, 14(11), Article e083967. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-083967>
- Gökçen, O. (2025). The relationship between chronotype and academic procrastination: The mediating roles of anxiety-depression symptoms and physical activity. *International Journal of Social Psychiatry*, 71(8), 1633–1642. <https://doi.org/10.1177/00207640251385272>
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia. (2025). *Laporan Kinerja Direktorat Jenderal Infrastruktur Digital Tahun 2024*.
- Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Frascchetti, A., Pizzo, A., Barchielli, B., Roma, P., Marti, M., Maria, A., Quaglieri, A., & Gonz, F. (2023). Gender differences in internet addiction : A study on variables related to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, 9(December 2022), Article 100247. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100247>
- Muhammed, A., & Muhammed, A. (2025). The Role of internet addiction in academic procrastination and insomnia among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 13(2), 3544–3552. <https://doi.org/10.25215/1302.312>
- Murphy, K. (2019). Media-Multitasking: The dark side of technology use within University learning contexts. *Pacific Journal of Technology Enhanced Learning*, 2(1), 19–31. <https://10.24135/pjtel.v2i1.35>
- Noya, R., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Hubungan antara loneliness dengan problematic internet use pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 645–653. <https://10.30872/psikoborneo.v10i3.8755>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738–749. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Pusat Data dan Teknologi Informasi Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2024). *Persentase satuan pendidikan terlayani internet untuk tujuan menunjang pembelajaran tahun 2024*.
- Ragusa, A., González-bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-minguez, L. A., & Fernandez-ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination , academic stress and anxiety , resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1073529. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
- Raharjo, D. P. (2021). Intensitas mengakses internet dengan perilaku phubbing. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Rshaid, A. M. B., & Jaradat, A. M. (2025). Academic procrastination in high school students : An xploratory study. *Journal of Posthumanism*, 5(5), 501–508. <https://doi.org/10.63332/joph.v5i5.1355>
- Santoso, Y. O., & Wibowo, D. H. (2022). Perilaku cyberloafing dapat menimbulkan prokrastinasi kerja yang membahayakan perusahaan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 702–710. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9133>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Song, L., Liu, Z., Yang, Y., & Yuan, S. (2025). Mapping gender networks of smartphone addiction and academic procrastination : a network analysis study. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1557684. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1557684>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tezer, M., Ulgener, P., Minalay, H., Ture, A., Tugutlu, U., & Harper, M. G. (2020). Examining the relationship between academic procrastination behaviors and problematic internet usage of high school students during the COVID-19 pandemic period. *Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 10(3), 142–156. <https://10.18844/gjgc.v10i3.5549>
- Wati, L. (2021). Regulasi diri dan konformitas terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 608–615. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Wu, Z., Xue, L., Zhang, Y., Zhan, F., Li, H., Liu, R., Yang, X., & Chen, Z. (2025). Impact of adolescent internet addiction on academic procrastination : the serial mediating role of self-control and anxiety. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1713213. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1713213>
- Ye, X., Zhang, W., & Zhao, F. (2023). Depression and internet addiction among adolescents : A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 326(March), Article 115311. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115311>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Zhang, X., Chen, K., Wang, M., & Chen, C. (2022). The Relationship between academic procrastination and internet addiction in college students : The multiple mediating effects of intrusive thinking and and depression-anxiety-stress. *Psychology*, 13(4), 591–606. <https://doi.org/10.4236/psych.2022.134040>