

PENGARUH KECANDUAN REELS INSTAGRAM TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA

M. Fahli Zatrachadi, Fanessa Salsabila^{1*}

¹Fakultas Dakwah dan Komunikasi,

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

*Penulis Koresponden e-mail : fanessa15s@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecanduan Reels Instagram terhadap Prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Skala kecanduan Reels Instagram dan skala prokrastinasi akademik digunakan sebagai instrument pengumpulan data. Penelitian ini jenis instrument yang digunakan adalah angket. Metode penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *Proportional Random Sampling* sehingga total responden adalah 103 responden. Data dianalisis menggunakan analisis regresi dengan bantuan SPSS 27 for Windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak dengan taraf signifikansi $<,001$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecanduan Reels Instagram terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pengaruh tersebut tercatat sebesar 46.7%, yang berarti ketergantungan pada Reels Instagram dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mereka dalam jumlah tersebut. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecanduan Reels Instagram terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Kata kunci: Kecanduan, Reels Instagram, Prokratinasi Akademik

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi, terutama media sosial telah mengubah berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam bidang pendidikan. Salah satu platform media sosial yang paling populer di kalangan mahasiswa adalah Instagram (Situmorang & Hayati, 2023). Instagram merupakan salah satu sosial media yang paling populer, terutama di kalangan pelajar. Banyak yang menyukainya karena fitur-fiturnya yang banyak dan

penggunaannya yang mudah (Hartomo & Lestari, 2022). Fitur *Reels* yang diluncurkan pada tahun 2020 semakin menambah daya tarik Instagram dengan memberikan konten video pendek yang menghibur dan informatif.

Keuntungan Internet termasuk mudah diakses, cepatnya menyediakan informasi, kemampuan untuk berkomunikasi jarak jauh, dan membantu mahasiswa menyelesaikan tugas sekolah mereka dengan lebih mudah (Sari, 2023).

Dengan akses mudah ke media sosial melalui ponsel pintar, individu bisa menghabiskan lebih banyak waktu setiap hari di media sosial, yang dapat mengurangi waktu yang mereka gunakan untuk belajar (Foroughi et al., 2021).

Fitur *Reels* pada Instagram dirancang untuk menarik perhatian pengguna dengan konten yang beragam dan menghibur. Algoritma Instagram yang canggih terus mempelajari preferensi pengguna dan merekomendasikan konten yang relevan, yang seringkali membuat pengguna sulit untuk berhenti menonton. Menurut laporan We Are Social di dataIndonesia.id, Rata-rata pengguna media sosial kini menghabiskan 2 jam 23 menit per hari di platform sosial pilihan mereka, dengan aktivitas mulai dari berbelanja hingga berhubungan, menghibur hingga mencari informasi tentang mereka. Namun, kemudahan akses dan konten yang adiktif pada *Reels* berpotensi menimbulkan kecanduan, khususnya bagi mahasiswa. Kebiasaan pengguna Instagram secara signifikan memengaruhi ketergantungan psikologis mereka pada aplikasi ini. Persepsi mereka terhadap penggunaan Instagram juga

memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap ketergantungan psikologis tersebut (Akbarilman et al., 2021).

Penggunaan Instagram *Reels* yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Individu menjadi adiksi ketika mendapatkan kepuasan atau kesenangan tertentu, yang akhirnya menyebabkan ketergantungan psikologis. Instagram dijadikan media untuk memenuhi kebutuhan individu. Seiring perkembangan teknologi, media juga ikut berkembang dan kini berkaitan erat dengan internet. Setiap media memiliki fitur masing-masing, dan individu secara sadar memilih media tertentu sesuai dengan kebutuhan mereka (Adristiyani, 2021). Seorang remaja dikategorikan sebagai pengguna media sosial Instagram dengan intensitas tinggi jika mengaksesnya lebih dari empat kali sehari dengan jam lebih dari tiga jam/hari (Khrishananto, 2021).

Aspek – aspek kecanduan menurut Namira (2023) : (1) *Salience*, Individu menjadikan internet sebagai aktivitas utama, mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tingkah laku, serta terus memikirkan media sosial meskipun tidak sedang menggunakannya, (2) *Mood*

Modification, Penggunaan internet sebagai strategi coping untuk mengubah suasana hati, (3) *Tolerance*, Peningkatan penggunaan internet untuk merasakan perubahan suasana hati yang sama; (4) *Withdrawal Symptoms*, Perasaan tidak menyenangkan seperti marah, cemas, atau tubuh bergoyang saat penggunaan internet dikurangi atau dihentikan, (5) *Conflict*, Terjadinya konflik antara individu dan lingkungan sosialnya, seperti pekerjaan, tugas, kehidupan sosial, hobi, atau konflik intrafisik karena waktu yang dihabiskan di internet, (6) *Relapse*, Kembalinya pola penggunaan internet setelah adanya kontrol.

Prokrastinasi, yang merupakan perilaku menunda kegiatan atau pekerjaan dengan menggantinya dengan kegiatan lain yang lebih menyenangkan meskipun kurang penting, seringkali disertai dengan alasan pembenaran (Wicaksono, 2017). Prokrastinasi akademik menyebabkan keterlambatan dalam pencapaian akademis, kehilangan peluang untuk berprestasi, dan pemborosan waktu (Adhitya et al., 2023). Meskipun menyadari dampak buruknya, banyak mahasiswa masih sering melakukan prokrastinasi dalam

menyelesaikan skripsi (Steel, 2007). Prokrastinasi akademik, yang juga dikenal sebagai penundaan sengaja terhadap pekerjaan akademik, menciptakan tantangan dalam pencapaian tugas-tugas yang harus diselesaikan (Schraw et al., 2007). Mikaella (2023) mengungkapkan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif, seperti risiko akses mudah ke konten dewasa, komunikasi dengan orang berbahaya, ketergantungan pada konten internet, gangguan tidur dan belajar, serta peningkatan risiko penyakit.

Aspek Perilaku Prokrastinasi yang membentuk prokrastinasi akademik (Surijah & Sia, 2007) : (1) *Perceived time*, yang membuat prokrastinator sulit mematuhi batas waktu, (2) *Intention-action gap*, yang terjadi ketika ada kesenjangan antara keinginan dan tindakan, (3) *Emotional distress*, yang menunjukkan perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi, dan (4) *Perceived ability*, yang menilai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri. Ragu-ragu terhadap kemampuan diri dapat mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau mengalami prokrastinasi akademik. Mereka mengungkapkan berbagai alasan penundaan tugas, antara lain bermain *gadget*, lupa, rasa malas, menonton film, pergi nongkrong, serta instruksi tugas yang sulit dipahami. Mahasiswa cenderung memilih melakukan hal-hal yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Prokrastinasi akademik disebabkan oleh kecenderungan untuk menunda pekerjaan serta memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan seperti menggunakan media sosial secara berlebihan.

Aycan (2021) mengungkapkan bahwa kecanduan Instagram secara signifikan meningkatkan penundaan. Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan internet dan media sosial memang menyebabkan penundaan. Selain itu, kecanduan Instagram berdampak negatif pada kinerja akademik melalui penundaan. Artinya, penundaan menjadi penghubung antara kecanduan Instagram dan penurunan prestasi akademik. Siswa yang kecanduan Instagram

cenderung lebih sering menunda tugas akademik, sehingga prestasi mereka menurun. Hubungan penelitian Aycan dengan penelitian yang akan diteliti adalah persamaannya meneliti mengenai pengaruh penggunaan media sosial *Instagram* yang berlebihan terhadap penundaan tugas akademik. Penelitian ini memberikan sumbangan untuk referensi dalam melanjutkan penelitian yang hendak peneliti teliti, bahwa kecanduan Instagram berdampak *negative* pada kinerja akademik mahasiswa yaitu penundaan tugas.

lis dan Heri (2023) menemukan bahwa Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BK UPGRIS angkatan 2019 berada pada kategori sedang dengan persentase 57,1%. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman materi, kemalasan belajar, bermain dengan teman, dan penggunaan waktu belajar untuk kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik, di mana semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin rendah prokrastinasi akademiknya, dan sebaliknya. Semakin tinggi kontrol diri dalam

penggunaan media sosial, maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah, dan sebaliknya, jika kontrol diri dalam penggunaan media sosial rendah, maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi (Prastyaningrum et al., 2023).

Penelitian ini sangat penting dilakukan karena kecanduan terhadap *Reels* di Instagram dapat berdampak serius pada tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa, pemahaman tentang bagaimana kecanduan ini mempengaruhi kinerja akademik mereka menjadi semakin mendesak. Menunda-nunda tugas akademik karena terlalu banyak menghabiskan waktu untuk menonton *Reels* dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik, stres, dan masalah kesehatan mental (Migel et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh antara kecanduan *Reels* Instagram dan prokrastinasi akademik, serta memberikan rekomendasi untuk mengatasi dampak negatif tersebut, demi meningkatkan kinerja dan kesejahteraan mahasiswa.

B. Metode Peneletian

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif untuk mengetahui pengaruh kecanduan *Reels* Instagram terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa serta memprediksi Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yang diperoleh melalui *Proportional Random Sampling*. Responden penelitian ini adalah mahasiswa dengan rentang usia 17-25 tahun yang merupakan pengguna media sosial Instragram. Sampel yang diteliti sebanyak 101 dengan jumlah populasi 23.629 mahasiswa aktif.

Instrumen Penelitian

Data diambil melalui kuesioner online berupa *google form* yang disebarakan melalui *broadcast message*. Kuesioner berupa pertanyaan tentang kecanduan *Reels* Instagram yang dikembangkan dari teori (Namira, 2023) yang memiliki 6 aspek kecanduan, yaitu : (1) *Salience*; (2) *Mood Modification*; (3) *Tolerance*; (4) *Withdrawal Symptoms*; (5) *Conflict*; (6) *Relapse* dan Prokrastinasi

Akademik dikembangkan dari teori (Surijah & Sia, 2007) yang mengukur 4 aspek perilaku prokastinasi, yaitu : (1) *Perceived Time*; (2) *Intention-action gap*; (3) *Emotional Stress*; (4) *Perceived Ability*.

Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*, karena skala likert merupakan skala penelitian yang digunakan untuk mengukur perilaku dan opini, memungkinkan responden mengekspresikan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap pernyataan tertentu. Setiap pernyataan memiliki pilihan jawaban: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Cukup Setuju (CS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kuesioner yang digunakan untuk mengukur kecanduan *Reels* Instagram dan prokrastinasi adalah kuesioner tertutup dengan skala penilaian. Pernyataannya terdiri dari kategori positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*). Instrumen telah diuji validitas dan reliabilitas sehingga layak untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.

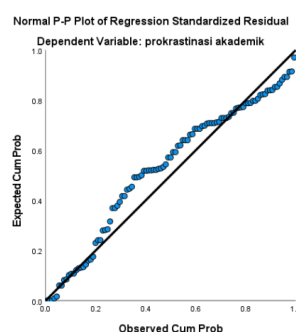
Analisis Data

Data terkumpul yang berasal dari 103 responden dihasilkan dengan menggunakan *software Statistical*

Package for Social Science (SPSS) 27 for Windows. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel instrument terhadap variabel dependen dianalisis menggunakan analisis regresi linier, dan untuk mengetahui apakah normal atau tidak menggunakan uji normalitas.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Sebelum melakukan analisis regresi linear sederhana, dilakukan uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas dengan normal P-P Plot pada dasarnya melihat sebaran titik-titik pada diagram, semakin titik-titik mendekati garis diagonal maka dapat di simpulkan data terdistribusi normal, sebaliknya jika titik-titik menjauhi garis diagonal maka disimpulkan data terdistribusi tidak normal.



Gambar 1. Test of Normality

Gambar normal P-P Plot of perilaku kecanduan *Reels* Instagram

mahasiswa juga terlihat bahwa titik-titik menyebar mendekat dari garis diagonal. Diagram diatas dapat dikatakan bahwa data dari penggunaan reels instagram berdistribusi normal, karena semakin dekat titik-titik tersebut pada garis diagonal maka datanya berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan pengujian Linearitas yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. ANOVA

	F	Sig
Regression	88.432	<.001b

Tabel 1 menunjukkan hasil uji linearitas dengan nilai signifikansi <0.001, yang lebih kecil dari 0.005. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang jelas antara penggunaan Reels Instagram dengan prokrastinasi akademik. Ini menunjukkan bahwa hasil analisis regresi ini signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan kata lain, ada cukup bukti untuk menyimpulkan bahwa variabel Reels Instagram memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Secara keseluruhan, hasil analisis ANOVA ini

menunjukkan bahwa model regresi yang melibatkan Reels Instagram dapat menjelaskan variasi dalam prokrastinasi akademik secara signifikan. Nilai F yang tinggi dan signifikansi yang sangat kecil mendukung kesimpulan bahwa penggunaan Reels Instagram berkontribusi secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sehingga model ini cukup kuat dalam menggambarkan hubungan antara kedua variabel tersebut.

Setelah uji asumsi normalitas dan linearitas dilakukan sebagai syarat analisis regresi linear sederhana, hasilnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memiliki hubungan linier. Selanjutnya dilakukan *analysis simple linear regression* untuk melihat terdapat pengaruh yang signifikan antara kecanduan Reels Instagram dengan prokrastinasi akademik, data disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Model Summary

		Adjusted
	R	R Square
	.683	.467
		.462

a. Predictors : (Constant),
Kecanduan Instagram

Tabel 2 merupakan hasil koefisien korelasi (R) sebesar 0.683 menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kedua variabel tersebut, yang berarti semakin tinggi tingkat kecanduan Instagram, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami prokrastinasi akademik. dan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,467. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel kecanduan Reels Instagram terhadap variabel prokrastinasi akademik mahasiswa adalah sebesar 46.7%. Selanjutnya, untuk mengetahui koefisien signifikan atau tidak, dapat melakukan uji hipotesis. Nilai koefisien disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Coefficients

	Beta	t	Sig.
Kecanduan Instagram	.683	9.404	<,001

Dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi didasarkan pada nilai signifikansi dengan ketentuan sebagai berikut (Unggul, 2018):

- a. Jika nilai signifikansi < 0.05 , maka terdapat pengaruh kecanduan Reels Instagram

terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

- b. Jika nilai signifikansi > 0.05 , maka tidak terdapat pengaruh kecanduan Reels Instagram terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Hasil analisis regresi bertahap menunjukkan bahwa kecanduan Reels Instagram memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Hal ini dibuktikan dengan nilai beta sebesar 0.683, $t = 9.404$, dan $p = 0.001$. Dengan demikian, hipotesis (H_a) dalam penelitian ini diterima, yang berarti ada pengaruh yang nyata antara kecanduan Reels Instagram dan prokrastinasi akademik.

Nilai beta sebesar 0.683 yang bertanda positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan Reels Instagram, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, jika tingkat kecanduan Reels Instagram rendah, maka prokrastinasi akademik juga cenderung lebih rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Afifah & Karmiyati (2023), mengungkapkan bahwa

semakin tinggi kecanduan internet, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik. Meskipun internet mempermudah proses pembelajaran, penggunaan yang tidak bijaksana dapat menyebabkan kecanduan yang berdampak negatif pada kehidupan pelajar. Kecanduan ini membuat pelajar cenderung menunda-nunda dan malas dalam menyelesaikan tugas akademik. Penelitian ini juga didukung oleh Shafa (2023) bahwa semakin tinggi kontrol diri dalam menggunakan media sosial, semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, jika kontrol diri rendah, prokrastinasi akademik akan meningkat.

Reels Instagram berpengaruh besar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dalam perkuliahan. Sebagai media hiburan dan komunikasi, Reels Instagram sering membuat mahasiswa menunda tugas. Prokrastinasi pada mahasiswa semester 1-6 tidak langsung berdampak buruk karena adanya *deadline* yang membantu mereka menyelesaikan tugas tepat waktu. Namun, prokrastinasi mengurangi kualitas tugas dan berpotensi menurunkan nilai. Dampak nyata muncul pada mahasiswa semester

akhir, seperti angkatan 2018, yang kesulitan menyelesaikan skripsi akibat kurangnya target dan batas waktu yang jelas. Kesimpulan ini diperoleh dari hasil wawancara dengan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi (Rohman, 2023)

Remaja sebaiknya menggunakan internet maksimal 2 jam per hari (Chassiakos et al., 2016). Namun, di Indonesia, rata-rata penggunaan internet mencapai 8 jam 36 menit per hari (We Are Social, 2022), yang dapat mengganggu aktivitas harian. Banyak orang menggunakan internet sebagai sarana untuk mengubah suasana hati dan melarikan diri dari masalah. Namun, tingkat kecanduan jejaring sosial yang tinggi dapat berpotensi menimbulkan gangguan dalam hubungan antarpribadi (Sari & Rinaldi, 2019).

Penundaan terjadi karena masalah motivasi, yaitu individu tidak menyukai tugas tersebut, dan masalah kognitif, yaitu mereka terlalu optimis tentang kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas di masa depan. Penundaan juga merupakan masalah perilaku, di mana orang-orang lebih memilih melakukan

aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Rostami, 2023). Penggunaan media sosial Instagram menyebabkan siswa menunda kegiatan penting, seperti mengerjakan tugas, membaca buku, dan mempelajari pelajaran dari sekolah. Akibatnya, banyak siswa sering menunda-nunda tugas ini dan akhirnya mengerjakan tugas mereka di sekolah (Lutfiah, 2023). Mahasiswa merupakan salah satu pengguna media sosial yang paling rentan terhadap ketergantungan (Fatih, 2018).

Mahasiswa yang kecanduan Instagram cenderung lebih sering menunda tugas akademik, sehingga prestasi mereka menurun, terlambat mengumpulkan tugas bahkan sampai lupa mengerjakan tugas (Aycan et al., 2021). Kecanduan Instagram secara signifikan meningkatkan penundaan/prokrastinasi akademik. Artinya, penundaan menjadi penghubung antara kecanduan Instagram dan penurunan prestasi akademik (Soraci et al., 2022). Penggunaan internet yang bermasalah berkorelasi positif dengan penundaan akademik. Namun, efikasi diri akademik dan pembelajaran online yang diatur sendiri berkorelasi

negatif dengan penundaan akademik dan penggunaan internet yang bermasalah. Analisis menunjukkan bahwa kecanduan internet secara langsung memprediksi penundaan akademik siswa dan juga secara tidak langsung melalui efikasi diri akademik dan pembelajaran online yang diatur sendiri. Efikasi diri akademik dan pembelajaran daring yang diatur sendiri berperan sebagai mediator parsial dan penyangga antara penggunaan internet yang bermasalah dan penundaan akademik (Özyer, 2023).

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa ketergantungan pada Reels Instagram memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pengaruh tersebut tercatat sebesar 46.7%, yang berarti ketergantungan pada Reels Instagram dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik mereka dalam jumlah tersebut. Namun, sebagian besar, yaitu 53.3%, prokrastinasi akademik mahasiswa/i dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti berikutnya diharapkan dapat

menggali lebih dalam mengenai variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, selain dari faktor kecanduan Reels Instagram.

DAFTAR PUSTAKA

- Pratama, A. P., Ervina, R. H., & Setyorini, N. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Kewirausahaan*, 2(1), 82-91.
- Satinputra, A., & Kencana, N. A. (2021). Ketergantungan Media Sosial dan Efeknya pada Perilaku Masyarakat terhadap Iklan di Instagram. *PERWIRA-Jurnal Pendidikan Kewirausahaan Indonesia*, 4(1), 37-48.
- Pekpazar, A., Aydın, G. K., Aydın, U., Beyhan, H., & Arı, E. (2021). Role of instagram addiction on academic performance among Turkish university students: mediating effect of procrastination. *Computers and Education Open*, 2, 100049.
- Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2022). Associations between Instagram addiction, academic performance, social anxiety, depression, and life satisfaction among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2221-2242.
- Hartomo, E. P., Lestari, I., & Santoso, S. (2022). Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Kontrak Perilaku Untuk Mengatasi Kecanduan Sosial Media Instagram Pada Siswa SMPN 3 Juwana. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 1(1), 81-94.
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan sosial dan ketergantungan media sosial pada mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201-210.
- Hidayah, I. (2023). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bk Upgris Angkatan 2019* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Semarang).
- Özyer, K., & Altinsoy, 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.
- Harahap, M. A., Laksono, E. D., Korla, M., & Marhaeni, N. H. (2022). Pengaruh Ketergantungan Media Sosial Instagram Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(1), 152-155.
- Putri, M. A. S., & Suryadi, D. (2023). Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smkn X Indramayu. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(1), 22-31.
- Adristiyani, N. A., & Halimah, L. (2021). Pengaruh Uses And Gratification terhadap Adiksi Instagram pada Emerging Adulthood di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*,

- 32-41.
- Psikologi, 9(2), 323.
- Permata, N., & Sumaryanti, I. U. (2023). Hubungan Loneliness dengan Adiksi Media Sosial pada Emerging Adulthood Pengguna Tiktok Kota Bandung. *Jurnal Psychology Science*, 3(1), 299-306.
- Sari, N. N., & Purwaningtyas, F. D. (2023). Self Control And Instagram Social Media Addiction In Students Of Wijaya Putra University Surabaya. *Jurnal Gesi*, 2(1).
- Asyifak, N. A. (2023). Pengaruh Kecanduan Internet Dan Future Time Perspective Terhadap Prokrastinasi Akademik Dikalangan Pelajar. *Psychological Journal: Science and Practice*, 3(1), 154-161.
- Soraci, P., Lo Destro, C., Pisanti, R., Melchiori, F. M., Scali, L., Ferrari, A., ... & Griffiths, M. D. (2022). Italian validation of the Instagram Addiction Scale and association with psychological distress, social media addiction, smartphone addiction, and internet use disorder. *Journal of Concurrent Disorders*, 5(1), 20-51.
- Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., Ameenuddin, N., Hutchinson, J., Levine, A., & Boyd, R. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), 1-18.
- Khrishananto, R., & Adriansyah, M. A. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial instagram dan konformitas terhadap perilaku konsumtif di kalangan generasi Z. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah*
- Sopha, F. Z. A. (2022). Peran Teman Sebaya Dalam Prokrastinasi Akademik Mahasiswa PPKn Dan Upaya Lulus Tepat Waktu.
- Rostami, M., Bakhtiarpour, S., Hafezi, F., & Naderi, F. (2023). Investigating the effectiveness of verbal self-education training on academic procrastination and symptoms of attention deficit/hyperactivity disorder in adolescent boys with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Practice in Clinical Psychology*, 11(2), 141-150.
- Sari, T. P., & Rinaldi. (2019). Hubungan Kecanduan Mengakses Instagram Dengan Keterampilan Sosial Pada Mahasiswa Psikologi UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 3(1), 1-12. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/6887>
- Schraw, G., Wadkins, T., & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: a grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 99(1), 12.
- Prastyaningrum, S. H., Handayani, A., & Ismah, I. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dalam Pemanfaatan Media Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas IX SMP N 34 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(4), 431-437. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i4.17789>
- Situmorang, Wi. R., & Hayati, R. (2023). Media Sosial Instagram Sebagai Bentuk Validasi Dan Representasi Diri. *Jurnal Sosiologi Nusantara*, 9(2), 253-

266.
<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/jsn>
- Social, W. A. (2022). *Pengguna Internet di Indonesia Habiskan Waktu 8 Jam Sehari, Paling Banyak Cari Informasi*. <https://www.suara.com/tekno/2022/03/01/131157/pengguna-internet-di-indonesia-habiskan-waktu-8-jam-sehari-paling-banyak-cari-informasi>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65.
- Surijah, E. A., & Sia, T. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374.
- Unggul, T. D. U. E. (2018). Uji Asumsi Regresi Linier dengan SPSS. In *Modul Mata Kuliah Alternatif Analisis Data*, 1–14. https://lms-paralel.esaunggul.ac.id/pluginfile.php?file=/101077/mod_resource/content/1/13_7344_ESA155_122_018_pdf.pdf
- Lutfiah, V., & Maunah, B. (2023). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Ips. *JIIPSI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Sosial Indonesia*, 3(2), 179-186.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67-73.