
Pengaruh *Problematic Internet Use* Dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Manajemen Perkantoran SMKN 51 Jakarta

Nadiya Rahmadina¹⁾, Rr. Sri Kartikowati²⁾, Dewi Nurmalasari³⁾

^{1,2,3)} Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

Email : nadiya_1709622082@mhs.unj.ac.id
tiko.pap.unj@gmail.com
dewi_nurmalasari@unj.ac.id

Abstrak

*Studi ini dilaksanakan dengan tujuan utama untuk menguji sejauh mana *Problematic Internet Use (PIU)* dan *Regulasi Diri* memengaruhi *Prokrastinasi Akademik* pada peserta didik Jurusan Manajemen Perkantoran di SMK Negeri 51 Jakarta. Mengadopsi pendekatan kuantitatif melalui metode survei, penelitian ini melibatkan 139 responden yang dipilih dari 214 populasi siswa kelas X hingga XII dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan perangkat lunak SPSS versi 27. Hasil analisis menunjukkan tiga temuan penting: pertama, *Problematic Internet Use* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *prokrastinasi akademik*; kedua, *Regulasi Diri* terbukti berpengaruh negatif dan signifikan dengan *prokrastinasi akademik*; dan ketiga, kedua variabel tersebut secara kolektif (bersama-sama) memberikan dampak yang signifikan terhadap perilaku *prokrastinasi akademik* siswa. Secara garis besar, temuan ini menggarisbawahi bahwa peningkatan intensitas penggunaan internet yang bermasalah akan meningkatkan kecenderungan siswa menunda kewajiban akademik, sedangkan penguatan keterampilan pengendalian diri dapat secara efektif menurunkan perilaku *prokrastinasi* tersebut.*

Kata kunci: *Prokrastinasi Akademik, Problematic Internet Use, Regulasi Diri*

Abstract

*This study was conducted with the primary goal of examining the extent to which *Problematic Internet Use (PIU)* and *Self-Regulation* influence *Academic Procrastination* among *Office Management* students at *SMKN 51 Jakarta*. Adopting a quantitative approach through the survey method, the research involved 139 respondents selected from a population of 214 students across grades X to XII, utilizing the *proportionate stratified random sampling* technique. The collected data were then processed using multiple linear regression with the aid of the SPSS version 27 software. The analysis yielded three crucial findings: first, *Problematic Internet Use* demonstrated a positive and significant effect on *academic procrastination*; second, *Self-Regulation* was proven to have a negative and significant effect on *academic procrastination*; and third, both variables collectively (jointly) showed a significant impact on students' *academic procrastination* behavior. Broadly speaking, these findings underscore that increased intensity of *problematic internet use* will heighten students' tendency to delay *academic duties*, while strengthening *self-control skills* can effectively reduce *procrastination* behavior*

Keywords: *Academic Procrastination, Problematic Internet Use, Self-Regulation*

PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah suatu kegiatan yang terstruktur dan direncanakan dengan maksud untuk memandu serta mengembangkan semua potensi yang ada dalam diri individu (Hidayat & Abdillah, 2019). Melalui sistem pendidikan, seseorang diarahkan menuju kematangan sikap dan kedewasaan; suatu fase yang tidak hanya mencakup pertumbuhan fisik, melainkan juga pembangunan moral, perilaku dan cara berpikir (Nurbaya et al., 2024). Pada skala dengan cakupan yang lebih lebar, pendidikan memegang peranan vital sebagai pilar untuk meningkatkan mutu kehidupan masyarakat. Sejalan dengan pendapat Setyawan (2025) dan Lisa & Kurnia (2023) Ini berfungsi sebagai kunci untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, menciptakan generasi yang kompetitif, inovatif, dan mendorong tercapainya kemajuan serta kesejahteraan bangsa.

Hak setiap warga negara atas pendidikan yang layak dijamin secara hukum oleh Konstitusi Indonesia, tepatnya melalui Pasal 31 Undang-Undang Dasar 1945. Sebagai Lembaga penyelenggara mandat tersebut, sekolah menjadi pusat untuk memfasilitasi proses belajar, yang tidak hanya menyentuh dimensi pengetahuan, tetapi juga penanaman nilai karakter dan kemampuan siswa untuk mengendalikan aktivitas akademiknya (Syaefudin, 2023). Tambahan menurut Nomleni et al., (2025) bahwa di dalam lingkup sekolah, peserta didik secara berkala diarahkan untuk menyelesaikan aneka penugasan, seperti tugas personal, tugas tim, maupun proyek, yang berfungsi mengasah kemampuan kolaboratif, pemecahan masalah, kreativitas, serta nalar kritis.

Namun, siswa sering dihadapkan pada kerumitan dalam menetapkan prioritas akibat banyaknya penugasan dengan tenggat waktu yang saling berdekatan. Efektivitas siswa dalam menuntaskan rangkaian kewajiban tersebut sangat dipengaruhi oleh keterampilan menyusun rencana, manajemen waktu, dan menerapkan strategi belajar yang tepat (Amandari et al., 2025). Menurut pendapat (Ekadina et al., 2025). Pengelolaan waktu yang baik akan membantu siswa mempersiapkan diri dalam meraih tujuan pembelajaran yang telah ditentukan. Sayangnya, fakta di lapangan sering menampilkan ketidakkonsistenan; walaupun memiliki tekad awal yang baik, siswa kerap tidak mampu menjalankan jadwal belajar yang telah dirancang.

Situasi tersebut rentan menimbulkan fenomena prokrastinasi akademik menurut pandangan Pedhu & Date Doni (2022); Anabillah et al., (2022); Netrawati (2023), yakni kecenderungan untuk menanggukuhkan pengerjaan tugas kendatipun siswa memahami dampak negatif yang mungkin terjadi. Penundaan semacam ini tidak dapat disederhanakan sebagai bentuk kemalasan, tetapi merupakan tindakan yang kerap dipengaruhi oleh berbagai faktor (Ferrari & Tice, 2000), seperti rasa cemas, ketakutan akan kegagalan, rendahnya motivasi, ataupun ketidakmampuan dalam mengontrol diri. Perilaku ini telah terdeteksi secara meluas, tidak hanya dalam konteks global, tetapi juga di Indonesia. Data global menunjukkan bahwa tingkat penundaan tugas di kalangan pelajar dan mahasiswa sangat tinggi, dan survei nasional juga mendapati bahwa fenomena serupa banyak dialami oleh siswa tingkat SMA dan SMK.

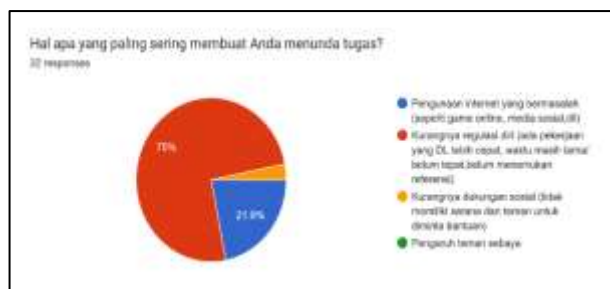
Untuk menunjukkan keberadaan fenomena ini secara spesifik di lingkungan SMKN 51 Jakarta, peneliti telah melaksanakan pra-riiset dengan melibatkan 32 siswa kelas XI Manajemen Perkantoran 2 melalui penyebaran kuesioner daring. Hasil awal dari survei tersebut dirangkum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Aktivitas Prokrastinasi Akademik Siswa

Aktivitas Akademik	Frekuensi Penundaan	Menganggap sebagai Masalah
Menulis Tugas (Esai/Makalah)	46,9%	50,0%
Belajar Untuk Ujian	28,1%	50,0%
Membaca Penugasan	21,9%	43,8%
Kehadiran di Kelas	3,1%	31,3%

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2025)

Data pra-riiset di atas menunjukkan bahwa penundaan akademik merupakan permasalahan nyata, khususnya di kalangan siswa SMKN 51 Jakarta. Terlihat bahwa hampir separuh partisipan (46,9%) sering menunda penulisan tugas, dan sebanyak 50% responden yang menunda menganggap perilaku tersebut sebagai hal yang menghambat prestasi belajar. Selain itu, peneliti juga meminta responden untuk mengidentifikasi faktor utama yang mendorong perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hasilnya dapat dilihat pada diagram berikut.



Gambar 1. Faktor yang dapat mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Dari hasil diatas teridentifikasi dua pendorong utama yang paling memengaruhi penundaan akademik siswa: 1) *Problematic Internet Use (PIU)*, mengutip pendapat Caplan (2010) PIU merujuk pada pola pemanfaatan internet yang berlebihan, sulit dikendalikan, dan berdampak pada terganggunya aktivitas belajar. Kondisi PIU membuat siswa cenderung menghabiskan waktu pada aktivitas daring yang menawarkan kesenangan cepat, seperti penggunaan media sosial atau permainan daring, sehingga kewajiban akademik menjadi tertunda. 2) *Regulasi Diri (Self-Regulation)*, menurut pendapat Zimmerman, 2000 dalam Nurfitriani & Setyandari, (2022) regulasi diri melibatkan kemampuan internal siswa untuk mengendalikan pikiran, perhatian, emosi, dan mengarahkan perilaku guna mencapai tujuan yang ditetapkan. Siswa dengan kontrol diri yang lemah lebih mudah dialihkan perhatiannya dan cenderung kesulitan menjaga konsistensi jadwal belajar. Sebanyak 75% siswa dalam pra-riset merasa bahwa kurangnya regulasi diri menjadi faktor penyebab prokrastinasi.

Sejumlah penelitian sebelumnya memberikan pemahaman yang konsisten mengenai hubungan antara *Problematic Internet Use (PIU)*, regulasi diri, dan munculnya prokrastinasi akademik. Akinci (2021) menjelaskan bahwa penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat mendorong siswa menunda pengerjaan tugas, khususnya ketika aktivitas daring dijadikan cara untuk menghindari tuntutan belajar.

Penelitian Aditiantoro & Wulanyani (2019) turut memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa PIU dan regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian tersebut menemukan bahwa kedua variabel tersebut secara simultan menyumbang sekitar 32% terhadap variasi prokrastinasi, sementara sisanya dipengaruhi faktor lain yang tidak dikaji. Secara lebih spesifik, penggunaan internet bermasalah terbukti meningkatkan kecenderungan menunda tugas, sedangkan regulasi diri berperan menurunkan tingkat prokrastinasi. Menariknya, kontribusi regulasi diri dalam menekan perilaku menunda lebih besar dibandingkan pengaruh PIU dalam meningkatkannya, sehingga regulasi diri dipandang sebagai faktor protektif yang penting.

Selaras dengan itu, Karakaya Özyer & Altınsoy (2023) juga menegaskan bahwa kelemahan dalam regulasi diri membuat individu lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas digital yang menawarkan kepuasan instan, sehingga memperbesar peluang terjadinya penundaan akademik.

Konsistensi temuan dari berbagai penelitian tersebut selanjutnya diperkuat oleh hasil pra-riset dan analisis dalam skripsi ini, yang menunjukkan bahwa PIU dan regulasi diri secara nyata memengaruhi prokrastinasi akademik. Kondisi ini menegaskan bahwa tanpa intervensi yang tepat, perilaku menunda dapat menimbulkan dampak serius bagi prestasi belajar, kesiapan siswa SMK dalam memasuki dunia kerja, serta pembentukan karakter disiplin.

Berangkat dari permasalahan tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk: 1) Menganalisis pengaruh *Problematic Internet Use* terhadap prokrastinasi akademik siswa. 2) Menganalisis pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa. 3) Menganalisis pengaruh *Problematic Internet Use* dan regulasi diri secara simultan terhadap prokrastinasi akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan pendekatan berbasis angka (kuantitatif) dan menerapkan metode survei untuk mengumpulkan data. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis dan mencapai kesimpulan yang terukur. Instrumen pengumpulan data utama adalah kuesioner, yang dirancang dengan *Skala Likert* 1 sampai dengan 5. Variabel-variabel yang ditelaah mencakup dua variabel bebas, yaitu *Problematic Internet Use* (X1) dan *Regulasi Diri* (X2), serta variabel terikat, yaitu *Prokrastinasi Akademik* (Y).

Rancangan instrumen terdiri dari total 66 pernyataan setelah uji coba (validitas dan reliabilitas). Indikator yang digunakan untuk mengukur variabel *Prokrastinasi Akademik* (Y) bersumber dari *Academic Procrastination Scale* (APS) oleh (McCloskey & Scielzo, 2015), meliputi *Keyakinan Psikologis tentang Kemampuan*, *Gangguan Perhatian*, *Faktor Sosial*, *Keterampilan Manajemen Waktu*, *Inisiatif Pribadi* dan *Kemalasan*. Instrumen untuk *Problematic Internet Use* (X1) menggunakan *Generalized Problematic Internet Use 2* (GPIUS2) oleh (Caplan, 2010), dengan indikator *Preferensi Interaksi Sosial Daring*, *Regulasi Suasana Hati*, *Praokupasi Negatif*, *Penggunaan Internet Kompulsif*, dan *Dampak Negatif*. Sementara itu, *Regulasi Diri* (X2) diukur menggunakan *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ-A) oleh (Ryan & Connell, 1989), yang terdiri dari dimensi *Regulasi Eksternal*, *Regulasi Introjeksi*, *Regulasi Teridentifikasi*, dan *Motivasi Intrinsik*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa–siswi jurusan *Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis SMK Negeri 51 Jakarta* kelas X, XI, dan XII, dengan jumlah total 214 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan pendekatan *Probability Sampling*, dengan jenis *Proportional Stratified Random Sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 139 responden yang dihitung menggunakan Rumus Taro Yamane dengan presisi 5%. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan Analisis Regresi Linear Berganda dengan bantuan software SPSS versi 27. Metode ini digunakan untuk menguji hipotesis dengan mengevaluasi pengaruh antar variabel dalam model penelitian. Terdapat beberapa tahap dalam pengujian hipotesis: pertama, Uji t (Parsial) untuk melihat pengaruh individual antar variabel ; kedua, Uji F (Simultan) untuk menganalisis pengaruh gabungan variabel bebas terhadap variabel terikat. Selain itu, dilakukan uji Koefisien Determinasi untuk mengetahui seberapa besar kedua variabel bebas mempengaruhi variabel terikat. Uji dilakukan setelah terpenuhinya uji asumsi klasik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan studi ini merupakan siswa jurusan *Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB)* dari tiga tingkatan kelas (X, XI, dan XII) di *SMK Negeri 51 Jakarta*. Setelah proses penarikan sampel, total 139 responden tercakup dalam analisis akhir. Distribusi partisipan dijamin proporsional di antara strata kelas, sesuai dengan metodologi yang diterapkan:

Tabel 2. Sebaran Distribusi Responden

Tingkat Kelas	Jumlah Partisipan	Proporsi
Kelas X (MPLB)	48	34,53%
Kelas XI (MPLB)	46	33,09%
Kelas XII (MPLB)	45	32,37%
Total	139	100,00%

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Sebelum data diolah lebih lanjut, dilakukan evaluasi terhadap validitas dan reliabilitas kuesioner terhadap 30 responden uji coba diluar sampel penelitian.

Uji Keabsahan (Validitas)

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua item pernyataan untuk *Problematic Internet Use* (X1), *Regulasi Diri* (X2) dan *Prokrastinasi Akademik* (Y) memiliki nilai koefisien korelasi (r_{hitung}) yang melampaui batas kritis ($r_{tabel} = 0,166$). Dengan demikian, setiap butir pernyataan dinyatakan absah (valid) dan mampu mengukur konstruk yang seharusnya.

Uji Konsistensi (Reliabilitas)

Pengujian reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* menegaskan bahwa seluruh instrumen memiliki nilai α di atas batas minimum 0,60. Konsistensi ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian reliabel dan stabil untuk digunakan dalam pengumpulan data.

Sebelum melangkah ke pengujian hipotesis, model regresi harus dipastikan memenuhi sejumlah asumsi klasik agar hasil yang diperoleh bersifat tidak bias dan efisien.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi Klasik

Pengujian	Variabel	Nilai Statistik	Interpretasi
Normalitas (<i>Kolmogorov-Smirnov</i>)	<i>Problematic Internet Use</i> (X ₁), <i>Regulasi Diri</i> (X ₂), <i>Prokrastinasi Akademik</i> (Y)	Sig. = 0,200	Distribusi data memenuhi asumsi normal
Multikolinearitas	<i>Problematic Internet Use</i> (X ₁)	<i>Tolerance</i> = 0,990; <i>VIF</i> = 1,010	Tidak terdapat indikasi multikolinearitas
	<i>Regulasi Diri</i> (X ₂)	<i>Tolerance</i> = 0,990; <i>VIF</i> = 1,010	Tidak terdapat indikasi multikolinearitas

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Pembahasan Uji asumsi klasik yaitu 1) Uji Normalitas, Analisis kenormalan residual menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,683. Nilai ini secara substansial lebih besar dari 0,05, yang mengonfirmasi bahwa data residual dalam model regresi terdistribusi secara normal. 2) Uji Multikolinearitas, Pemeriksaan multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai *VIF* (*Variance Inflation Factor*) berada di bawah 10, dan nilai *Tolerance* berada di atas 0,10 untuk kedua prediktor. Kondisi ini membuktikan bahwa model regresi tidak mengalami multikolinearitas dan variabel bebas tidak saling berkorelasi secara ekstrem. 3) Uji Heteroskedastisitas, Verifikasi heteroskedastisitas, baik melalui uji *Spearman's Rho* maupun *Scatterplot*, menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedastisitas, yang berarti varians *error* telah seragam, dan model regresi dapat digunakan.

Setelah kualitas data dan asumsi model diverifikasi, pengujian hipotesis utama dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda.

Uji Pengaruh Individual (Uji T)

Uji T dilakukan untuk mengevaluasi dampak yang diberikan oleh setiap variabel bebas (*Problematic Internet Use* dan *Regulasi Diri*) secara terpisah terhadap *Prokrastinasi Akademik*. Hasil perhitungan analisis dari SPSS Versi 27 sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji t

Variabel Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik	Nilai Hitung (t)	Nilai (t-tabel)	Probabilitas (Sig.)	Kesimpulan Hipotesis
<i>Problematic Internet Use</i> (X ₁)	8,208	1,977	< 0,001	Terdapat Dampak Positif yang Signifikan
<i>Regulasi Diri</i> (X ₂)	-5,089	1,977	< 0,001	Terdapat Dampak Negatif yang Signifikan

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

A. *Problematic Internet Use* terhadap Prokrastinasi Akademik

Analisis parsial menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 8,208 dengan tingkat signifikansi $<0,001$. Hasil ini secara meyakinkan menerima Hipotesis I, yang membuktikan bahwa penggunaan internet yang bermasalah memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Interpretasi dari temuan ini adalah bahwa semakin tinggi intensitas dan penggunaan internet untuk hal yang tidak seharusnya oleh siswa ditandai dengan preferensi berlebihan untuk interaksi *online* dan kesulitan mengatur suasana hati maka semakin kuat pula dorongan siswa untuk menunda-nunda kegiatan akademik

Hasil ini konsisten dan memperkuat temuan studi-studi terdahulu, seperti yang dilaporkan oleh Maulida & Aula Sa'adah (2023); Tezer (2020); Husnah (2022), yang juga menegaskan adanya pengaruh antara *Problematic Internet Use* (PIU) dan perilaku prokrastinasi akademik. PIU berfungsi sebagai mekanisme penghindaran yang menarik perhatian siswa dari tugas-tugas yang dapat membuat *burnout*. Lingkungan *online* yang menawarkan gratifikasi instan menjadi pengalih perhatian yang sangat efektif, sehingga mengurangi inisiasi dan penyelesaian tugas akademik.

B. Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik

Pengujian parsial untuk variabel Regulasi Diri menghasilkan nilai t_{hitung} sebesar -5,089 dengan signifikansi $<0,001$. Ini membenarkan Hipotesis II, yaitu Regulasi Diri memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Artinya, siswa yang memiliki tingkat kendali diri yang lebih baik dalam merencanakan, memonitor, dan mengarahkan perilaku siswa, cenderung memiliki tingkat penundaan tugas akademik yang lebih rendah.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Nora Mahdy Attia (2020); Abdi Zarrin et al. (2020); Ragusa et al. (2023) yang menempatkan regulasi diri sebagai pengendalian internal yang krusial. Kemampuan untuk mengelola motivasi intrinsik dan ekstrinsik, serta secara sadar memprioritaskan tugas yang penting, menjadi penghalang yang efektif terhadap dorongan prokrastinasi. Siswa yang terampil dalam regulasi diri lebih mampu menerapkan keterampilan manajemen waktu dan mengatasi hambatan emosional saat menghadapi tugas dan kewajiban siswa.

Uji Pengaruh Bersama (Uji F)

Tabel 5. Hasil Uji F

Kelompok Independen	Variabel	Nilai F Terhitung (Fhitung)	Nilai F (Ftabel)	Tingkat Signifikansi (p-value)	Interpretasi Hasil
	<i>Problematic Internet Use</i> & Regulasi Diri	55,487	3,06	$<0,001$	Terdapat pengaruh secara Bersama-sama

Sumber : Data diolah oleh peneliti (2025)

Selanjutnya, uji F dilakukan untuk menilai apakah kedua variabel bebas secara simultan atau bersama-sama memengaruhi variabel terikat. Analisis simultan menghasilkan nilai F_{hitung} sebesar 55,487 dengan tingkat signifikansi $<0,001$. Karena nilai F_{hitung} jauh lebih besar dari F_{tabel} , maka Hipotesis III terbukti diterima. Hal ini menunjukkan bahwa *Problematic Internet Use* dan Regulasi Diri secara Bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Pembuktian gabungan ini menggarisbawahi kompleksitas prokrastinasi, yang merupakan dapat terjadi karena adanya gabungan faktor eksternal (penggunaan internet yang bermasalah) dan faktor internal (kemampuan regulasi diri).

Koefisien Kontribusi Variabel (R^2)

Terakhir, koefisien determinasi dihitung untuk mengukur seberapa besar sumbangan variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,449 mengungkapkan bahwa 44,9% dari seluruh variabilitas dalam Prokrastinasi Akademik dapat dijelaskan oleh model yang terdiri dari *Problematic Internet Use* dan Regulasi Diri. Persentase

sisanya, yaitu 55,1%, dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang berada di luar lingkup dua variabel yang diteliti. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel ini merupakan faktor yang sangat penting dan memiliki kontribusi dalam memprediksi kecenderungan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan temuan dan analisis data, studi ini menyimpulkan bahwa perilaku penggunaan internet yang bermasalah (*Problematic Internet Use*) dan kemampuan Regulasi Diri siswa secara Bersama memberikan pengaruh yang berarti terhadap tingkat penundaan tugas akademik (Prokrastinasi Akademik) yang dialami oleh siswa jurusan Manajemen Perkantoran SMK Negeri 51 Jakarta. Secara individual, kecenderungan siswa untuk terlibat dalam *Problematic Internet Use* terbukti menjadi pendorong utama yang secara signifikan menaikkan intensitas Prokrastinasi Akademik; semakin aktif dan bermasalah penggunaan internet siswa, semakin tinggi pula kecenderungan siswa menunda-nunda pekerjaan akademik. Di sisi lain, kemampuan Regulasi Diri siswa muncul sebagai faktor pelindung yang penting, di mana pengendalian diri yang baik secara signifikan dapat meredam dan menurunkan tingkat Prokrastinasi Akademik. Oleh karena itu, penemuan ini menegaskan bahwa mengatasi Prokrastinasi Akademik memerlukan fokus ganda, yaitu melalui intervensi yang bertujuan untuk meminimalkan pola penggunaan internet yang maladaptif sekaligus memperkuat keterampilan siswa dalam mengatur dan mengendalikan diri dalam konteks pembelajaran.

REFERENSI

- Abdi Zarrin, S., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34–43. <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>
- Aditiantoro, M., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Pengaruh problematic internet use dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, (Edisi Khusus), 205–215. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/52547/31007>
- Akıncı, T. (2021). Determination of Predictive Relationships between Problematic Internet use, Self-regulation, Academic Procrastination and Academic Stress through Modelling. *International Journal of Progressive Education*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2021.329.3>
- Amandari, R., Danny Soesilo, T., Windrawanto, Y., Kristen Satya Wacana Salatiga, U., Kunci, K., Waktu, M., & Akademik, P. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Kelas Xi Smk Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 2025.
- Anabillah, A. R., Muhammad, R. F., & Muhammad, Z. D. A. (2022). Kemampuan Manajemen Waktu dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. In *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 189–195. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/2944/1560>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Dayantri, S., & Netrawati. (2023). Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 21137–21143. [tps://jptam.org/index.php/jptam/article/view/9626](https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/9626)
- Ekadina, A. R., Pronomo, H. E., & Akbar, Y. K. (2025). Efisiensi Pengelolaan Waktu Dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Pada Pembelajaran Aqidah Dan Akhlak. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 5(1), 149–161. <https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v5i1.2107>
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*.
- Hidayat, R., & Abdillah. (2019). *Ilmu Pendidikan (Konsep, Teori dan Aplikasinya)*.
- Husnah, W. (2022). Pengaruh Penggunaan Internet Bermasalah Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Di Universitas Negeri Makassar. *Learning Society: Jurnal* 2426

- CSR, Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat, 3(2), 144–152.
<https://doi.org/10.30872/ls.v3i2.2052>
- Karakaya Özyer, K., & Altınsoy, F. (2023). Academic Procrastination of University Students: The Role of Problematic Internet Use, Self-Regulation, And Academic Self-Efficacy. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 11(1), 77–93. <https://doi.org/10.52380/mojet.2023.11.1.459>
- Lisa, M., & Kurnia, H. (2023). Upaya Meningkatkan Pendidikan Indonesia Berdasarkan Nilai-Nilai Pancasila. *Jurnal Kewarganegaraan*, 7(1), 472–478.
- Maulida, S., & Aula Sa'adah, M. (2023). Problematic Internet Use Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Journal of Clinical, Industrial, Social and Educational Psychology*, 7(2), 34–40. <https://doi.org/>
- Mccloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Research Gate, March*, 1–43. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.23164.64640>
- Nomleni, F. T., Boimau, H., & Bullu, N. I. (2025). Penggunaan Lkpd Berbasis Proyek Terhadap Hasil Belajar Siswa Smp Negeri 3 Amanuban Tengah. *Indigenous Biologi : Jurnal Pendidikan Dan Sains Biologi*, 7(2), 57–62. <https://doi.org/10.33323/indigenous.v7i2.593>
- Nora Mahdy Attia, A. E.-E. A. A. (2020). Grit, Self-Regulation and Self-Efficacy as Predictors of Academic Procrastination among Nursing Students. *International Journal of Nursing Education*, 12(1), 130–135. <https://doi.org/10.37506/ijone.v12i1.3720>
- Nurbaya, Fikri, A., Salong, A., Rifai, M., Tati, A. D. R., Syukur, T. A., Zahro, F., Suhartono, & Dewi, E. R. (2024). *Pengantar Pendidikan*.
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta. *Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 1–11.
- Pedhu, Y., & Date Doni, A. M. (2022). Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psiko Edukasi*, 20(2), 165–175. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3540>
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., Obregón, A. I., & 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(February), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived Locus of Causality and Internalization: Examining Reasons for Acting in Two Domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 749–761. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>
- Setyawan, D. (2025). Membangun Generasi Emas : Peran Pendidikan Dalam Membentuk Masa Depan Bangsa. *Jurnal Pembelajaran, Kurikulum Dan Teknologi Pendidikan*, 1(1), 1–9. <https://artmediapub.id/index.php/JPKTP>
- Syaefudin. (2023). Ilmu Pendidikan Perspektif Islam. *Kencana*, 4(03), 215–227.
- Tezer, M. (2020). Academic Procrastination Behaviours and Problematic Internet Usage of High School Students During the COVID-19 Pandemic Period. *International Journal of Special Education and Information Technologies*, 6(1), 01–17. <https://doi.org/10.18844/jeset.v6i1.5490>