PENGGUNAAN INTERNET BERMASALAH DAN KEMANDIRIAN BELAJAR TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA GENERASI Z

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang Psikologi

Oleh:

NELLA NUR AFIFAH

41183507220062

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Penggunaan Internet Bermasalah dan Kemandirian Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z

Penyusun : Nella Nur Afifah

NPM : 41183507220062

Bekasi, 29 Juni 2026

Menyetujui:

Pembimbing,

Lucky Purwantini, S.Psi, M.A.

Mengetahi:

Ketua Program Studi,

Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Penggunaan Internet Bermasalah dan Kemandirian Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z

Dipersiapkan dan disusun oleh:



Nella Nur Afifah

41183507220062

Telah diuji dihadapan Dewan Penguji
pada tanggal: 29 Juni 2026
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
di Universitas Islam 45
pada tanggal: 29 Juni 2026

Dewan Penguji:

Ketua	:	Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog	( )
Sekertaris	:	Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog	( )
Anggota	:	1. Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si	( )
		2. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A	( )

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nella Nur Afifah

NPM : 41183507220062

Judul Skripsi : Penggunaan Internet Bermasalah dan kemandirian Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana psikologi, baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
   a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses peneitian;
   b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
   c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek, dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 13 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,

Nella Nur Afifah

41183507220062

CURRICULUM VITAE

A. Data Diri

Nama	: Nella Nur Afifah
Tempat, Tanggal Lahir	: Kebumen, 01 April 2004
Alamat	: RT 013/RW008, Kel. Perwira, Kec. Bekasi Utara, Kota Bekasi
Nomor Telepon	: 083154734281
Nama Orangtua	: 1. Ayah : Kuryanto 2. Ibu : Khusniyati

B. Riwayat Pendidikan

Institusi	Kabupaten/Kota	Tahun
Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi)	Kota Bekasi	2022-2026
SMA Negeri 2 Kebumen	Kabupaten Kebumen	2019-2022
SMP Muhammadiyah 2 Kebumen	Kabupaten Kebumen	2016-2019
SD Negeri 2 Candiwulan	Kabupaten Kebumen	2010-2016

C. Riwayat Kegiatan

Kegiatan	Tahun	Lokasi	Jabatan
Ramadhan Blessings Al-Fajar	2026	Yayasan Al-Fajar Berseri	Panitia
Kuliah Lapangan Psikologi	2025	PKJN RSJ Marzoeki Mahdi	Anggota
Pengabdian Masyarakat	2024	Pulau Tidung	Anggota

D. Prestasi Akademik

Kegiatan	Tingkat	Tahun	Keterangan
Publikasi Artikel Ilmiah Bidang Psikologi	Nasional	2025	Penulis pada: Jurnal Ilmiah Nusantara Volume 2 Nomor 2 Tahun 2025

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(*QS. Al-Baqarah: 286*)

"Urip iku mung mampir ngombe, mula saben perjuangan kudu ditindakake kanthi ikhlas lan temen."

Persembahan

Karya ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta serta Kakek dan Nenek tercinta, sebagai ungkapan rasa hormat, cinta, dan terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan yang tak ternilai.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Penggunaan Internet Bermasalah dan Kemandirian Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Generasi Z" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A, selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih atas kesabaran, waktu, arahan, masukan, serta motivasi yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Bapak dan Ibu Dosen Penguji, yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang sangat bermanfaat demi penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat kepada penulis selama menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi).
4. Bapak Yanto Supriyatno, Drs., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi), atas dukungan dan fasilitas yang diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
5. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi), yang telah memberikan dukungan dan arahan kepada penulis selama menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi), yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pelayanan yang baik selama penulis menempuh pendidikan.
7. Kedua orang tua tercinta, terima kasih atas setiap doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tulus, pengorbanan, kerja keras, serta dukungan moral maupun material yang selalu diberikan kepada penulis. Tanpa cinta dan perjuangan Bapak dan Ibu, penulis tidak akan mampu sampai

pada titik ini. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan rahmat, kesehatan, dan kebahagiaan kepada Bapak dan Ibu.

8. Nenek dan Kakek tercinta, terima kasih atas kasih sayang, doa, perhatian, dukungan, serta pengorbanan yang tiada henti. Terima kasih telah merawat dan membesarkan penulis dengan penuh cinta hingga penulis dapat menempuh dan menyelesaikan pendidikan ini. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Nenek dan Kakek.
9. Kedua adik penulis, Nisa Sifaul Istiqomah dan Alisha Khaira Wilda, terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, serta semangat yang selalu diberikan kepada penulis. Kehadiran dan dukungan kalian menjadi salah satu penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat penulis, yaitu Alfina, Rizma, Resti, Dinda, Aulia, dan Bunga, atas segala doa, dukungan, motivasi, bantuan, serta kebersamaan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat penulis ISRA dan Nisa, yang telah memberikan kebersamaan, bantuan, doa, dukungan, motivasi, serta semangat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan penyemangat bagi penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Teman-teman seperjuangan Program Studi Psikologi angkatan 2022 kelas Paralel 2, terima kasih atas dukungan, bantuan, kebersamaan, serta pengalaman berharga yang telah diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.
13. Diri penulis sendiri, terima kasih telah berjuang dan bertahan hingga titik ini. Terima kasih karena tidak memilih untuk menyerah serta terus berusaha menyelesaikan setiap proses dan tantangan selama menempuh pendidikan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, doa, dukungan, dan semangat kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Bekasi, 13 Juni 2026

Nella Nur Afifah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN .....
HALAMAN PENGESAHAN .....
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....
CURRICULUM VITAE.....
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....
KATA PENGANTAR.....
DAFTAR ISI.....x
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xvi
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 12
C. Tujuan Penelitian.....12
D. Manfaat Penelitian.....12
1. Manfaat Teoretis 12
2. Manfaat Praktisi 13
BAB II.....15
TINJAUAN PUSTAKA.....15
A. Kajian Pustaka.....15
1. Prokrastinasi Akademik 15
2. Penggunaan Internet Bermasalah 23
3. Kemandirian Belajar.....28
4. Mahasiswa.....33
B. Kerangka Berpikir 39
C. Hipotesis 41
1. Hipotesis Pertama (Penggunaan Internet Bermasalah dan Prokrastinasi Akademik) 41
2. Hipotesis kedua (Kemandirian Belajar dan Prokrastinasi Akademik) ..42
3. Hipotesis Gabungan (Penggunaan Internet Bermasalah dan Kemandirian Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik) 42

D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya 42
BAB III..... 46
METODE PENELITIAN..... 46
A. Desain Penelitian..... 46
B. Identifikasi dan Oprasionalisasi Variabel 47
1. Identifikasi Variabel..... 47
2. Definisi Konseptual..... 48
3. Definisi Operasional..... 49
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian..... 50
1. Subjek Penelitian..... 50
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel Data..... 51
3. Tempat dan Waktu Penelitian..... 53
D. Teknik Pengumpulan Data..... 54
1. Wawancara..... 54
2. Skala Psikologi..... 55
E. Teknik Analisis Data 71
1. Teknik Deskriptif..... 71
2. Teknik Pengujian Asumsi 72
3. Teknik Pengujian Hipotesis 74
F. Etika Penelitian 76
1. Partisipasi Penelitian 76
2. Prosedur Penelitian..... 76
3. Keamanan dan Kerahasiaan Data..... 76
4. Risiko, Efek Samping, dan Penanganannya 76
5. Manfaat Penelitian..... 77
BAB IV 78
PEMBAHASAN..... 78
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 78
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian..... 79
1. Jenis Kelamin..... 79
2. Usia..... 80
3. Semester..... 80
4. Fakultas..... 81
5. Program Studi..... 81

6. Tingkat Pendidikan 83
7. Keikut Sertaan Organisasi 83
8. Media Yang Digunakan Untuk Mengakses Internet 83
9. Durasi Penggunaan Internet 84
10. Platform Yang Paling Sering Di Gunakan 84
11. Status Tempat Tinggal 85
C. Uji Beda 85
1. Jenis Kelamin 85
2. Usia 86
3. Semester 87
4. Fakultas 88
5. Program Studi 89
6. Keikut Sertaan Organisasi 90
7. Media Yang Digunakan Untuk Mengakses Internet 91
8. Durasi Penggunaan Internet 92
9. Platform Yang Paling Sering Di Gunakan 93
10. Status Tempat Tinggal 95
D. Deskripsi Variabel Penelitian 96
1. Prokrastinasi Akademik 96
2. Penggunaan Internet Bermasalah 96
3. Kemandirian Belajar 97
E. Hasil Penelitian 97
1. Hubungan Penggunaan Internet Bermasalah Dengan Prokrastinasi Akademik 97
2. Hubungan Kemandirian Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik 98
3. Pengaruh Regresi Linear Sederhana Penggunaan Internet Bermasalah Terhadap Prokrastinasi Akademik 99
4. Pengaruh Regresi Linear Sederhana Kemandirian Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik 100
F. Diskusi 101
F. Keterbatasan Penelitian 106
BAB V 109
PENUTUP 109
A. Kesimpulan 109

B. Saran 110
DAFTAR PUSTAKA 112
LAMPIRAN 113

DAFTAR TABEL

Tabel 1 hasil wawancara variabel prokrastinasi akademik 5
Tabel 2 hasil wawancara variabel penggunaan internet bermasalah 7
Tabel 3 hasil wawancara variabel kemandirian belajar 9
Tabel 4 Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya 43
Tabel 5 Kriteria Responden 50
Tabel 6 Tempat dan Waktu Penelitian 53
Tabel 7 Kriteria Penilaian Skala Prokrastinasi Akademik 56
Tabel 8 Kriteria Penilaian Skala Penggunaan Internet Bermasalah 57
Tabel 9 Kriteria Penilaian Skala Kemandirian Belajar 58
Tabel 10 blue print prokrastinasi akademik 58
Tabel 11 blue print penggunaan internet bermasalah 59
Tabel 12 blue print kemandirian belajar 60
Tabel 13 Hasil Expert Judgment Skala 62
Tabel 14 Indeks diskriminan aitem Prokrastinasi Akademik 63
Tabel 15 Indeks diskriminan aitem Penggunaan Internet Bermasalah 64
Tabel 16 Indeks diskriminan aitem Kemandirian Belajar I 64
Tabel 17 Indeks diskriminan aitem Kemandirian Belajar II 65
Tabel 18 Validitas konstruk Prokrastinasi Akademik 67
Tabel 19 Validitas konstruk Penggunaan Internet Bermasalah 67
Tabel 20 Validitas konstruk Kemandirian Belajar 68
Tabel 21 Koefisien Cronbach Alpha 69
Tabel 22 Hasil uji reliabilitas 70
Tabel 23 Rumus Kategorisasi 71
Tabel 24 Kategorisasi variabel penelitian 72
Tabel 25 hasil uji normalitas 73
Tabel 26 Hasil uji coba linearitas 73
Tabel 27 Kategorisasi kolerasi 75
Tabel 28 Deskriptif Jenis Kelamin 80
Tabel 30 Deskriptif Usia 80
Tabel 32 Deskripsi Semester 81
Tabel 34 Deskriptif Fakultas 81
Tabel 36 Deskripsi Program Studi 82
Tabel 38 Deskripsi Tingkat Pendidikan 83
Tabel 39 Deskripsi keikut sertaan organisasi 83
Tabel 41 Media Yang Digunakan Untuk Mengakses Internet 84

Tabel 43 Deskripsi durasi Penggunaan Internet 84
Tabel 45 Platform Yang Paling Sering Di Gunakan 85
Tabel 47 Status Tempat Tinggal 85
Tabel 29 Hasil analisis Mann-Whitney 86
Tabel 31 Hasil pengujian Kruskal Wilis 86
Tabel 33 Hasil Kruskal-Wallis semester 87
Tabel 35 Hasil Kruskal Wallis Fakultas 89
Tabel 37 Hasil Kruskal Wallis Program Studi 90
Tabel 40 hasil Mann-Whitney Keikutsertaan Organisasi 91
Tabel 42 Hasil Kruskal Media Yang Digunakan Untuk Mengakses Internet 92
Tabel 44 Hasil Kruskal-Wallis Durasi Penggunaan Internet 93
Tabel 46 Hasil Kruskal-Wallis Platform Yang Paling Sering Di Gunakan 94
Tabel 48 Hasil Kruskal-Wallis Status Tempat Tinggal 95
Tabel 49 Deskripsi variabel prokrastinasi akademik 96
Tabel 50 Deskriptif variabel penggunaan internet bermasalah 97
Tabel 51 Deskriptif variabel kemandirian belajar 97
Tabel 52 Hasil uji korelasi Penggunaan Internet Bermasalah Dengan Prokrastinasi Akademik 98
Tabel 53 Hasil uji korelasi Kemandirian Belajar dengan Prokrastinasi Akademik 98
Tabel 54 Hasil Regresi Linear Sederhana Penggunaan Internet Bermasalah terhadap Prokrastinasi Akademik 99
Tabel 55 Hasil Regresi Linear Sederhana Kemandirian Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik 100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir 41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin 113
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian 113
Lampiran 3. Lembar Bimbingan Skripsi 113
Lampiran 4. Hasil Analisis Expert Judgment Skala Psikologi 113
Lampiran 5. Hasil Analisis Statistik Deskriptif dengan SPSS 113
Lampiran 6. Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi dengan SPSS 113
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian 113
Lampiran 8. Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis dengan SPSS 113
Lampiran 9. Hasil Uji Beda Data Demografis dengan SPSS 113
Lampiran 10. Data Hasil Pre-Eliminary Study 113

PENGGUNAAN INTERNET BERMASALAH DAN KEMANDIRIAN BELAJAR TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA GENERASI Z

Nella Nur Afifah[1] (nellanurafifah@gmail.com)
Lucky Purwantini[2] (purwantini.lucky@gmail.com)
Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,
Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

Academic procrastination is a problem commonly experienced by Generation Z students and is thought to be linked to problematic internet use and independent learning. This study aims to investigate the relationship between these two variables and academic procrastination.

The study employed a quantitative correlational approach, involving 352 students from the University of Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi) who were selected using a cluster sampling technique. The data were analysed using Spearman's rank correlation and simple linear regression.

The results of the study indicate that problematic internet use has a positive and significant relationship with academic procrastination (r = 0.439; p = 0.000), whilst independent learning has a negative but non-significant relationship (r = -0.009; p = 0.873). These findings suggest that the higher the level of problematic internet use, the greater the tendency for academic procrastination amongst students.

Keywords: *problematic internet use, self-regulated learning, academic procrastination, Generation Z students.*

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang banyak dialami mahasiswa Generasi Z dan diduga berkaitan dengan penggunaan internet bermasalah serta kemandirian belajar. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kedua variabel tersebut dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 352 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Indonesia (UNISMA Bekasi) yang dipilih melalui teknik cluster sampling. Data dianalisis menggunakan korelasi Rank Spearman dan regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan internet bermasalah memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik (r = 0,439; p = 0,000), sedangkan kemandirian belajar memiliki hubungan negatif namun tidak signifikan (r = -0,009; p = 0,873). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan internet bermasalah, semakin tinggi kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata kunci: penggunaan internet bermasalah, kemandirian belajar, prokrastinasi akademik, mahasiswa Generasi Z.