

**PENGARUH *PROBLEMATIC INTERNET USE* DAN
REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA MANAJEMEN PERKANTORAN SMKN
51 JAKARTA**

NADIYA RAHMADINA

1709622082



Intelligentia - Dignitas

**Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas
Negeri Jakarta**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ADMINISTRASI
PERKANTORAN**

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

**THE INFLUENCE OF PROBLEMATIC INTERNET USE
AND SELF REGULATION ON ACADEMIC
PROCRASTINATION OFFICE MANAGEMENT STUDENTS
SMKN 51 JAKARTA**

NADIYA RAHMADINA

1709622082



Intelligentia - Dignitas

This thesis was compiled to fulfill one of the requirements to obtain a Bachelor of Education degree at the Faculty of Economics and Business, Universitas Negeri Jakarta

**OFFICE ADMINISTRATION EDUCATION STUDY
PROGRAM**

FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2025

ABSTRAK

NADIYA RAHMADINA. 2025. 1709622082. Pengaruh Problematic Internet Use dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Manajemen Perkantoran SMK Negeri 51 Jakarta. Program Studi S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran. Fakultas Ekonomi dan Bisnis. Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *problematic internet use* dan *regulasi diri* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa jurusan Manajemen Perkantoran SMK Negeri 51 Jakarta. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas X–XII Manajemen Perkantoran, dengan jumlah sampel 139 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan program SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) *problematic internet use* berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, (2) *regulasi diri* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dan (3) *problematic internet use* dan *regulasi diri* secara bersama-sama berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan internet yang bermasalah, maka semakin tinggi pula kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi akademik; sebaliknya, semakin baik regulasi diri siswa, semakin rendah perilaku prokrastinasinya.

Kata Kunci: prokrastinasi akademik, *problematic internet use*, regulasi diri

ABSTRACT

NADIYA RAHMADINA. 2025. 1709622082. *The Influence of Problematic Internet Use and Self-Regulation on Academic Procrastination Office Management Students at SMK Negeri 51 Jakarta. Office Administration Education Study Program. Faculty of Economics and Business. Universitas Negeri Jakarta.*

This study aims to examine the influence of problematic internet use and self-regulation on academic procrastination among Office Management students at SMK Negeri 51 Jakarta. A quantitative survey approach was employed. The research population included all Office Management students from grades X to XII, with 139 respondents selected through a proportionate stratified random sampling technique. The data were analyzed using multiple linear regression with SPSS version 27. The results revealed that (1) problematic internet use has a positive and significant effect on academic procrastination, (2) self-regulation has a negative and significant effect on academic procrastination, and (3) both variables jointly have a significant impact on students' academic procrastination. These findings indicate that uncontrolled internet use tends to increase procrastination behavior, while strong self-regulation skills can effectively reduce it.

Keywords: *academic procrastination, problematic internet use, self-regulation*

LEMBAR PERSETUJUAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Gedung SFD Tower B, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon (021) 4721227, Fax: (021) 4706285, Surat Elektronik: fe@unj.ac.id
Laman: fe.unj.ac.id

SURAT PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Kami, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Rr. Sri Kartikowati, M.A., M. Bus
NIP/NIDK : 196102031985032002
Bertindak sebagai : Dosen Pembimbing I

Nama : Dewi Nurmalasari, S.Pd., MM
NIP/NIDK : 198101142008122002
Bertindak sebagai : Dosen Pembimbing II

Memberikan persetujuan kepada mahasiswa di bawah ini:

Nama : Nadiya Rahmadina
No. Registrasi : 1709622082
Program Studi : Pendidikan Administrasi Perkantoran
Judul Skripsi : Pengaruh *Problematic Internet Use* dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Manajemen Perkantoran SMKN 51 Jakarta

untuk mengikuti Sidang Skripsi.

Jakarta, 27 November 2025

Dosen Pembimbing I

Dr. Rr. Sri Kartikowati, M.A., M. Bus
NIP/NIDK. 196102031985032002

Dosen Pembimbing II

Dewi Nurmalasari, S.Pd., MM
NIP/NIDK. 198101142008122002

Mengetahui,
Koord. Program Studi Pendidikan
Administrasi Perkantoran

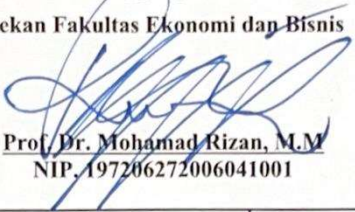
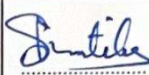
Dewi Nurmalasari, S.Pd., MM
NIP. 198101142008122002

Keterangan:

1. Formulir harus diketik
2. Tanda tangan harus asli

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Lembar Pengesahan Skripsi

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI Penanggung Jawab Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis  Prof. Dr. Mohamad Rizan, M.M NIP. 197206272006041001			
No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Darma Rika Swamarinda, M.SE., Ph.D NIP. 198303242009122002 (Ketua Penguji)		16 Januari 2026
2	Roni Faslah, S.Pd., M.M NIP. 197510152003121001 (Penguji 1)		19 Januari 2026
3	Rizki Firdausi Rachmadania, SE., M.SM NIP. 198804202023212062 (Penguji 2)		16 Januari 2026
4	Dr. Rr. Sri Kartikowati, M.A., M.Bus NIP. 196102031985032002 (Pembimbing 1)		19 Januari 2026
5	Dewi Nurmalasari, S.Pd., MM NIP. 198101142008122002 (Pembimbing 2)		19 Januari 2026
Nama : Nadiya Rahmadina No. Registrasi : 1709622082 Program Studi : Pendidikan Administrasi Perkantoran Tanggal Lulus : 12 Januari 2026			

Catatan : - diketik dengan huruf times new roman ukuran 12
- dibuat rangkap lima tanda tangan asli dengan bolpoint warna biru

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nadiya Rahmadina
NIM : 1709622082
Program Studi : S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran
Fakultas : Ekonomi
Judul Skripsi : Pengaruh *Problematic Internet Use* dan Regulasi Diri terhadap
Prokrastinasi Akademik Siswa Manajemen Perkantoran SMKN
51 Jakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya dan secara sadar bahwa skripsi ini adalah benar hasil karya saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang dipublikasikan orang lain. Pendapat atau temuan lain dalam skripsi ini dikutip dan disertakan dalam daftar pustaka dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah. Jika terbukti pernyataan ini tidak benar adanya, maka menjadi tanggung jawab saya.

Jakarta, 05 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



Nadiya Rahmadina

NIM. 1709622082

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Nadiya Rahmadina
NIM : 1709622082
Fakultas/Prodi : Ekonomi dan Bisnis / Pendidikan Administrasi Perkantoran
Alamat email : nadiyarahmadina16@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *Problematic Internet Use* dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Manajemen Perkantoran SMKN 51 Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Desember 2025

Penulis

(Nadiya Rahmadina)

LEMBAR PERSEMBAHAN

اللَّهُمَّ خَيْرًا فِي كُلِّ أَمْرٍ أَنْتَظِرُهُ

“Allahumma khairan fi kulli amrin antaziruh “

Ya Allah, berikanlah yang terbaik dalam segala hal yang aku tunggu

Segala puji hanya milik Allah Rabb semesta alam. Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang tak terhingga, saya persembahkan karya ini. Setelah segala penantian panjang dan perjuangan yang melelahkan, doa ini menjadi pengingat bahwa di setiap usaha yang sungguh-sungguh, Engkau pasti siapkan kebaikan di ujungnya. Terus berdoa dan berusaha, niscaya apa yang kita pinta akan menemukan arah untuk sampai kepada-Nya.

Amor Fati – “Love Your Fate”

Loving and accepting all the things that are happening to you because everything has a reason

Terima kasih untuk diri ku, kedua orang tua tercinta, kekasih, teman sahabat, sumber cinta, doa, dan kekuatan yang tak pernah lelah. Untuk dosen pembimbing, yang telah membimbing dengan sabar dan ilmu yang bermanfaat.

Dan untuk semua pihak yang terlibat dalam perjalanan ini, semoga Allah membalas kebaikan kalian dengan yang terbaik. Semoga skripsi ini menjadi berkah, ilmu yang bermanfaat, dan pembuka pintu kebaikan di masa depan.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Pertanyaan Penelitian	18
1.3 Tujuan Penelitian.....	18
1.4 Manfaat Penelitian	19
BAB II KAJIAN PUSTAKA	21
2.1 Teori Pendukung	21
2.1.1 Prokrastinasi Akademik.....	21
2.1.2 Problematic Internet Use (PIU)	28
2.1.3 Regulasi Diri.....	33
2.2 Penelitian Terdahulu.....	40
2.3 Kerangka Teori dan Pengembangan Hipotesis.....	55
2.3.1 Kerangka Teori	55
2.3.2 Pengembangan Hipotesis.....	59

BAB III METODE PENELITIAN	61
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	61
3.1.1 Waktu Penelitian	61
3.1.2 Tempat Penelitian	63
3.2 Desain Penelitian.....	64
3.3 Populasi dan Sampel	65
3.3.1 Populasi	65
3.3.2 Sampel	66
3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian	68
3.4.1 Prokrastinasi Akademik (Y)	68
3.4.2 Problematic Internet Use (X ₁)	69
3.4.3 Regulasi Diri (X ₂).....	70
3.4.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	71
3.5 Teknik Pengumpulan Data	73
3.6 Teknik Analisis Data	74
3.6.1 Statistik Deskriptif.....	75
3.6.2 Uji Asumsi Klasik.....	75
3.6.3 Analisis Regresi Linear Berganda	78
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	81
4.1 Deskripsi Data.....	81
4.1.1 Profil Responden	81
4.1.2 Deskripsi Jawaban Responden	82

4.2 Hasil	89
4.2.1 Uji Validitas dan Reabilitas	89
4.2.2 Uji Asumsi Klasik.....	95
4.2.3 Analisis Regresi Linear Berganda	97
4.2.4 Uji Hipotesis	99
4.3 Pembahasan.....	102
4.2.1 Pengaruh <i>Problematic Internet Use</i> terhadap Prokrastinasi Akademik	102
4.2.2 Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik	104
4.2.3 Pengaruh <i>Problematic Internet Use</i> dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik.....	106
BAB V PENUTUP	108
5.1 Kesimpulan	108
5.2 Implikasi.....	109
5.2.1 Implikasi Teoritis.....	109
5.2.2 Implikasi Praktis.....	111
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	112
5.4 Rekomendasi.....	113
DAFTAR PUSTAKA.....	115
LAMPIRAN-LAMPIRAN	129

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Alasan Responden melakukan Prokrastinasi Akademik	7
Gambar 1. 2 Faktor yang dapat mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	8
Gambar 1. 3 Penggunaan Internet Berdasarkan Pendidikan.....	10
Gambar 1. 4 Tujuan Utama Peserta Didik Mengakses Internet	11
Gambar 2. 1 Hipotesis Penelitian.....	60
Gambar 4. 1 Hasil Uji Heteroskedastisitas	94



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Temuan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Penelitian.....	4
Tabel 1. 2 Aktivitas Prokrastinasi Akademik Siswa.....	5
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	51
Tabel 3. 1 <i>Timeline</i> Penelitian.....	59
Tabel 3. 2 Rincian Populasi Penelitian.....	63
Tabel 3. 3 Rincian Jumlah Sampel.....	65
Tabel 3. 4 Kisi-kisi instrumen Prokrastinasi Akademik	67
Tabel 3. 5 Kisi-kisi instrumen <i>Problematic Internet Use</i>	68
Tabel 3. 6 Kisi-kisi instrumen Regulasi Diri.....	69
Tabel 3. 7 Bobot Skor Kuisioner.....	72
Tabel 4. 1 Profil Responden.....	79
Tabel 4. 2 Hasil Analisis Deskriptif Prokrastinasi Akademik	80
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Deskriptif <i>Problematic Internet Use</i>	82
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Deskriptif Regulasi Diri.....	84
Tabel 4. 5 Uji Coba Validitas Instrumen	87
Tabel 4. 6 Uji Coba Reliabilitas Instrumen.....	89
Tabel 4. 7 Uji Validitas Instrumen Penelitian.....	90

Tabel 4. 8 Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	92
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas.....	93
Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinearitas.....	93
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda.....	95
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis t (Parsial).....	97
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis F (Simultan).....	98
Tabel 4. 14 Hasil Uji Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	99



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Pra Riset.....	127
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian di SMKN 51 Jakarta..	129
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	130
Lampiran 4 Hasil Plagiasi Turnitin	134
Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup.....	135

