

Hubungan Adiksi Instagram dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Aulia Bilqisfa Az Zahra, Muhammad Ilmi Hatta

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

abilqisfa@gmail.com

Abstract—The Covid-19 pandemic has limited space for movement so all activities have switched to using the internet. However, excessive internet use can lead to addiction and have a negative impact on academic performance. This study aims to see how closely the correlation between Instagram addiction and academic procrastination among college students in Bandung. The variables of this study are variable one, namely Instagram addiction and variable two, namely academic procrastination. The hypothesis in this study is that there is a positive correlation between Instagram addiction and academic procrastination in students. The subjects of this study were 252 students who were categorized as Instagram addicts, who were actively studying at the Bandung University. The research data was obtained from The Instagram Addiction Scale (TIAS) which was compiled by Sholeh, A. and Rusdi, A. (2019) and used the Academic Procrastination Scale (APS) from McCloskey & Scielzo (2015) which has been adapted into Indonesian by Fadhilah Bachmid (2019). This study uses correlational quantitative methods and accidental sampling. Analysis of the data using the Spearman correlation test and obtained the results of the correlation coefficient value of 0.305 and the specified level of significance ($0.000 < 0.05$), meaning that there is a positive correlation between Instagram addiction and academic procrastination in students which shows a unidirectional correlation and the relationship is rather weak.

Keywords— *Academic Procrastination, Addiction, Instagram.*

Abstrak—Pandemi Covid-19 membuat ruang gerak terbatas sehingga semua kegiatan beralih menggunakan internet. Namun penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan adiksi dan berdampak negatif pada performa akademik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa erat hubungan antara adiksi instagram dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Bandung. Variabel penelitian ini adalah variabel satu yaitu adiksi Instagram dan variabel dua yaitu prokrastinasi akademik. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara adiksi Instagram dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah 252 mahasiswa yang terkategori adiksi Instagram, yang aktif berkuliah di Perguruan Tinggi Bandung. Data penelitian diperoleh dari alat ukur The Instagram Addiction Scale (TIAS) yang disusun oleh Sholeh, A. dan Rusdi, A. (2019) serta menggunakan alat ukur Academic Procrastination Scale (APS) dari McCloskey & Scielzo (2015) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Fadhilah Bachmid (2019). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dan accidental sampling. Analisis data menggunakan uji korelasi spearman dan memperoleh hasil nilai

koefisien korelasi sebesar 0,305 dan taraf nyata yang ditetapkan ($0,000 < 0,05$), artinya terdapat hubungan positif antara adiksi Instagram dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menunjukkan korelasi yang searah dan hubungannya agak lemah.

Kata Kunci— *Adiksi, Instagram, Prokrastinasi Akademik.*

I. PENDAHULUAN

Pada dewasa ini, berkembangnya teknologi membuat penggunaan internet sudah menjadi bagian dari kebutuhan masyarakat sehari-hari. Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2020), jumlah pengguna internet di Indonesia sebanyak 196,71 juta pengguna dengan motif utama untuk mengakses media sosial. Di Indonesia, sejak terjadi pandemic Covid-19 pemerintah menerapkan kebijakan *physical distancing* untuk menekan angka penyebaran virus Covid-19 sehingga membuat masyarakat menggunakan internet sebagai rutinitas sehari-hari (Siste et al., 2020)

Hasil penelitian Siste et al. (2020) menunjukkan prevalensi populasi orang dewasa Indonesia mengalami adiksi internet selama masa pandemic mencapai 14,4% kemudian durasi *online* meningkat sebanyak 52% dengan motif utama mengakses internet selain untuk pendidikan dan pekerjaan adalah untuk mengakses media sosial. Situs (*We Are Social & Hootsuite*, 2020) mengungkapkan terdapat 160 juta pengguna media sosial aktif di Indonesia dengan platforms yang paling banyak digunakan adalah *Youtube*, *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, dan *Twitter*.

Dalam penggunaannya, media sosial dapat berdampak positif dan negatif. Menurut Sujarwoto et al. (2019), bahwa bertambahnya waktu penggunaan media sosial dapat menyebabkan adiksi media sosial. *Website Addiction Center*, menjelaskan adiksi media sosial merupakan perilaku kecanduan yang didefinisikan terlalu khawatir mengenai media sosial, adanya dorongan yang tidak terkendali untuk menggunakan media sosial dan memberikan upaya dan waktu yang banyak untuk media sosial sehingga mengganggu aktivitas kehidupan penting lainnya. Adiksi media sosial dapat menurunkan *self esteem* dan performa akademik pada individu (Hou et al., 2019).

Hal tersebut dikarenakan Internet memiliki daya tarik yang tinggi dapat menyebabkan siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di internet karena mereka tidak mampu mengendalikan waktu dan keinginan untuk *online*,

sehingga mereka lebih banyak mengalokasikan waktu untuk *online* daripada untuk mengerjakan tugas akademik (Young; Odak & Celik 2011, dalam Kandemir 2014).

Perilaku menunda menyelesaikan tugas yang penting dengan mengalihkan ke suatu hal yang lebih menyenangkan sering disebut prokrastinasi (Suhadiano & Nindia P, 2019). Perilaku penundaan tersebut dapat terjadi di berbagai bidang kehidupan seperti pekerjaan dan akademik dan selanjutnya penundaan yang terjadi pada bidang akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik (Klingsieck, 2013).

Penelitian Gultom, dkk. (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan antara adiksi internet dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, namun penelitian tersebut diasumsikan terlalu luas karena mencakup keseluruhan penggunaan internet. Selanjutnya pada penelitian ini menspesifikan hanya pada penggunaan media sosial yaitu platform instagram.

Instagram dipilih karena berdasarkan riset pada tahun 2017 yang dilakukan *United Kingdom's Royal Society of Public Health* menunjukkan Instagram merupakan salah satu media sosial terburuk bagi kesehatan mental dan *well-being* karena Instagram berpotensi menyebabkan kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, berpotensi menimbulkan perundungan, *Fear of Missing Out*, serta kehilangan kontrol diri. Selain itu, instagram juga termasuk sebagai salah satu media sosial yang paling sering di akses individu pengguna aktif media sosial (*We Are Social, 2020*), dengan rentang pengguna terbesar berada pada usia 18-24 tahun (*Napoleoncat, 2020*). Kemudian penelitian dilakukan pada mahasiswa di Bandung karena hasil penelitian Sumaryanti, et al. (2019) bahwa 55,9% mahasiswa di Kota Bandung memiliki kecenderungan tinggi terhadap adiksi media sosial.

Maka berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Seberapa erat hubungan adiksi instagram dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Bandung?”. Selanjutnya tujuan penelitian diuraikan dalam pokok-pokok diantaranya :

1. Untuk mengetahui gambaran adiksi instagram pada mahasiswa di Bandung
2. Untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Bandung
3. Untuk mengetahui seberapa erat antara adiksi instagram dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Bandung.

II. METODOLOGI

Adiksi atau kecanduan merupakan kondisi dimana seseorang memiliki dorongan yang tidak terkendali, sering disertai dengan hilangnya kontrol, keasyikan dengan penggunaannya dan terus menggunakan meskipun menyebabkan masalah (Young, 2011). Kuss dan Griffiths (2011) mendefinisikan *social networking sites* (SNS) adalah komunitas virtual yang penggunaannya dapat membentuk profil public individual, berinteraksi dengan teman di kehidupan nyata, dan bertemu dengan orang-orang yang

memiliki kegemaran yang sama. Griffiths (2005) secara operasional mendefinisikan perilaku adiktif sebagai perilaku yang memiliki enam komponen adiksi yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse*.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda aktivitas yang berhubungan dengan belajar di lingkungan akademik (McCloskey, 2011). Menurut McCloskey (2011), prokrastinasi akademik terdiri dari enam aspek diantaranya yaitu *psychological beliefs regarding abilities, distractions of attention, social factors, time management, personal initiative, dan laziness*.

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang berusaha menentukan tingkat hubungan antara dua atau lebih variabel dengan menggunakan data statistik, jadi hubungan antara dan diantara sejumlah fakta akan di interpretasi (Silalahi, 2017). pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa erat hubungan kedua variabel, yaitu adiksi instagram dengan prokrastinasi akademik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang aktif berkuliah di Perguruan Tinggi Bandung, berusia 18-24 tahun, serta aktif menggunakan instagram minimal satu tahun. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuisioner di media sosial dalam bentuk *google form*. Selanjutnya karena peneliti menggunakan *accidental sampling*, maka siapa saja yang melihat kuisioner tersebut dan termasuk pada kriteria dapat dijadikan sampel penelitian. Dari total 430 responden yang mengisi kuisioner, setelah dilakukan skoring adiksi hanya terdapat 252 responden yang terkategori adiksi. Maka selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data berupa uji analisis korelasi rank spearman hanya pada 252 responden.

Pada penelitian ini, untuk mengukur adiksi instagram menggunakan alat ukur *The Instagram Addiction Scale* (TIAS) yang disusun oleh Achmad Sholeh & Ahmad Rusdi (2019) yang dikembangkan dari teori Griffiths (2005). Alat ukur ini memiliki dua sub kategori yaitu *Instagram Feed Addiction* (IFA) dan *Instagram Stories Addiction* (ISA) yang masing-masing terdiri dari 12 aitem pertanyaan sehingga jumlah seluruh pertanyaan adalah 24 pertanyaan. Skala pengukuran dijawab dengan empat poin mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat adiksi yang lebih tinggi.

Kemudian untuk mengukur prokrastinasi akademik menggunakan alat ukur *Academic Procrastination Scale* (APS) yang disusun oleh Justin McCloskey & Shannon Amerilda Scielzo (2015) dan telah diadaptasi oleh Fadhilah Bachmid (2019). Alat ukur ini berupa kuisioner yang memiliki 25 pertanyaan dengan skala pengukuran yang dijawab dengan empat poin mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi.

III. PEMBAHASAN DAN DISKUSI

TABEL 1. DATA DEMOGRAFI RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Perempuan	198	78,6%
Laki-Laki	54	21,4%
Total	252	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa dari 252 responden yang terkategori adiksi, sebanyak 198 mahasiswa (78,6%) berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 54 mahasiswa (21,4%) berjenis kelamin laki-laki. Presentase tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengalami adiksi Instagram di dominasi oleh perempuan.

TABEL 2. HASIL UJI ANALISIS KORELASI RANK SPEARMAN

		Correlations	
Sperman's rho	Instagram Addiction	Correlation Coefficient	Prokrastinasi Akademik
		Sig. (1-tailed)	
		N	
Sperman's rho	Prokrastinasi Akademik	Correlation Coefficient	Prokrastinasi Akademik
		Sig. (1-tailed)	
		N	

Berdasarkan tabel 2, diperoleh diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,305 dan nilai *sig.* sebesar 0,000. Dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$, H_0 ditolak karena nilai *sig.* lebih kecil dari taraf nyata yang ditetapkan ($0,000 < 0,05$). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat terdapat hubungan positif antara *instagram addiction* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi antara sebesar 0,305, dengan arah hubungan positif maka disimpulkan bahwa hubungan searah. Artinya, semakin tinggi *instagram addiction* yang dimiliki maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *instagram addiction* yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

TABEL 3. HASIL UJI KORELASI RANK SPEARMAN ADIKSI INSTAGRAM FEEDS (IFA) DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK

		Correlations	
Sperman's rho	IFA	Correlation Coefficient	Prokrastinasi Akademik
		Sig. (1-tailed)	
		N	
Sperman's rho	Prokrastinasi Akademik	Correlation Coefficient	Prokrastinasi Akademik
		Sig. (1-tailed)	
		N	

Berdasarkan tabel 3, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,276 dan nilai *sig.* sebesar 0,000, dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$, H_0 ditolak karena nilai *sig.* lebih kecil dari taraf nyata yang ditetapkan ($0,000 < 0,05$). Maka dapat

ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara *instagram feed addiction* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi antara sebesar 0,276 serta berarah hubungan positif maka disimpulkan bahwa hubungan searah. Artinya, semakin tinggi *instagram feeds addiction* yang dimiliki maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *instagram feeds addiction* yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

TABEL 4. HASIL UJI KORELASI RANK SPEARMAN ADIKSI INSTAGRAM STORIES (ISA) DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK

		Correlations	
Spearman's rho	ISA	Correlation Coefficient	Prokrastinasi Akademik
		Sig. (1-tailed)	
		N	
Spearman's rho	Prokrastinasi Akademik	Correlation Coefficient	Prokrastinasi Akademik
		Sig. (1-tailed)	
		N	

Berdasarkan tabel 4, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,298 dan nilai *sig.* sebesar 0,000, dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$, H_0 ditolak karena nilai *sig.* lebih kecil dari taraf nyata yang ditetapkan ($0,000 < 0,05$). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara *instagram stories addiction* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi antara sebesar 0,298, berarah hubungan positif maka disimpulkan bahwa hubungan searah. Artinya, semakin tinggi *instagram stories addiction* yang dimiliki maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *instagram stories addiction* yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

TABEL 5. DATA DISTRIBUSI FREKUENSI PROKRASTINASI AKADEMIK

Kategori	Jumlah	Presentase
Prokrastinasi Ringan	87	34,52%
Prokrastinasi Sedang	143	56,74%
Prokrastinasi Tinggi	21	8,33%
Total	252	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas, dapat diketahui bahwa dari total 252 responden, sebanyak 87 mahasiswa (34,52%) terkatgeori prokrastinasi ringan, lalu 143 mahasiswa (56,74%) terkategori prokrastinasi sedang dan 21 mahasiswa (8,33%) terkategori prokrastinasi tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang prokrastinasi di dominasi oleh kategori prokrastinasi sedang.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa dari total 430 responden penelitian, sebanyak 252 responden terkategori adiksi Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa aktif di Bandung yang berpartisipasi dalam penelitian ini

mengalami adiksi Instagram yang tersebar dari rentang adiksi ringan (*mild*) hingga adiksi berat (*severe*). Hal ini membuktikan dari hasil penelitian Sumaryanti, I. U., Azizah, S., Diantina, F. P., & Nawangsih, E. (2020) yang menyebutkan bahwa mahasiswa di kota Bandung memiliki kecenderungan terhadap adiksi media sosial.

Hasil analisis data antara adiksi instagram dengan prokrastinasi akademik memperoleh nilai korelasi yang didapatkan yaitu sebesar 0,305, artinya hubungan positif searah namun agak lemah, menunjukkan bahwa sisanya adiksi ini berhubungan dengan variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, Hal tersebut sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Griffiths (2005), bahwa adiksi jika dilihat dari *biopsychosocial framework* adalah perilaku multifaset yang sangat dipengaruhi oleh faktor kontekstual yang tidak dapat dicakup oleh perspektif teoretis tunggal mana pun. Adiksi selalu hasil dari interaksi antara banyak faktor termasuk kecenderungan biologis dan / atau genetik seseorang, konstitusi psikologis seperti faktor kepribadian, motivasi bawah sadar, sikap, harapan dan keyakinan.

Dari hasil penelitian juga bahwa terlihat mahasiswa cenderung lebih adiksi terhadap fitur stories Instagram sebesar 0,298 daripada fitur feed sebesar 0,276 hal ini dikarenakan. fitur yang terdapat pada *feed* dan *stories* memiliki perbedaan. Pada fitur Instagram *feeds* memfasilitasi para penggunanya untuk melakukan edit serta mengunggah foto dan video, kemudian mendapatkan *feedback* dari para pengguna lain berupa *comment* dan “like”.

Kemudian fitur Instagram *stories* mengacu pada konsep digital *storytelling* yang memungkinkan para penggunanya untuk bercerita tentang kehidupan sehari-hari mereka dengan mengunggah foto dan video yang selanjutnya akan hilang secara otomatis setelah 24 jam dan disajikan di seluruh layar selama 15 detik pada setiap foto atau video (Instagram, 2017; Kircaburun & Griffiths, 2018; Belanche, D., Cenfor, I., & Pérez-Rueda, A., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa pengguna Instagram di dominasi oleh perempuan, pada penelitian ini sebanyak 329 perempuan yang menjadi responden penelitian. Hal ini sesuai dengan situs *Napoleoncat.com* bahwa pengguna Instagram di Indonesia hingga Mei 2021 sebanyak 88.220.000 orang, kemudian sebanyak 52,6% dari total pengguna yaitu perempuan. Sejalan dengan hasil penelitian dari Ratnasari T., (2017) yang menyebutkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan adiksi terhadap instagram lebih tinggi dibanding dengan laki-laki.

Mahasiswa biasanya menjalani periode belajar dan tumbuh tetapi tidak ada pengawasan ketat yang diberikan oleh anggota keluarga ataupun pengajar di universitas, hal tersebut menjadikan disiplin diri sebagai hal yang penting untuk sukses (Geng J., et al. 2018) sesuai dengan yang dikemukakan oleh teori McCloskey dan Scielzo (2011) bahwa disiplin dibutuhkan salah satunya dengan *time management*, mahasiswa harus bisa mengontrol aktivitas dan perilakunya untuk memaksimalkan waktu yang tersedia

agar tidak melakukan penundaan.

SNS merupakan sumber kesenangan karena didalamnya instagram memiliki fitur-fitur yang penggunanya dapat saling memberikan *feedback* dengan pengguna lain (Griffiths, 2014), maka hal tersebut berhubungan dengan aspek prokrastinasi *distraction of attention*, yaitu individu melakukan penundaan karena sengaja mencari hal-hal yang lebih menyenangkan dibandingkan dengan mengerjakan tugas akademik sesuai tenggat waktu (McCloskey dan Scielzo, 2011).

Kemudian menurut Andreassen (2015), individu yang memiliki adiksi SNS dapat dipengaruhi oleh dinamika keluarga tertentu (misalnya, tekanan orang tua) atau dengan mengamati perilaku obsesif jejaring sosial dari model peran dekat atau perifer, seperti orang tua, saudara kandung, teman sebaya, atau lainnya. Hal ini berhubungan dengan aspek prokrastinasi akademik yaitu *social factors*. Aspek *social factors* merupakan faktor seperti teman atau keluarga yang dapat membuat seseorang menjadi tidak menepati tenggat waktunya. Artinya individu berperilaku menjadi adiksi atau pun menjadi melakukan penundaan sangat berhubungan dengan lingkungan sosialnya.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Mahasiswa di Bandung yang menjadi subjek penelitian mengalami adiksi Instagram dengan mayoritas terkategori pada adiksi ringan (*mild*) dan di dominasi oleh perempuan.
2. Seluruh mahasiswa yang menjadi subjek penelitian di Bandung mengalami prokrastinasi akademik dengan mayoritas terkategori pada prokrastinasi sedang.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi Instagram dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Bandung. Hal tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi Instagram maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasinya. Dengan demikian, maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Koefisien korelasi antara kedua variabel memiliki kekuatan yang rendah. Artinya terdapat pengaruh faktor-faktor lain yang tidak ikut serta diteliti dalam penelitian ini.

ACKNOWLEDGE

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah turut serta membantu dan berkontribusi sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dan diselesaikan tepat waktu

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Addiction Center.com (2021). Social Media Addiction diakses melalui <https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/> pada 30 Maret 2021
- [2] Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A

- comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9
- [3] APJII. (2020). Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2020, 1-146. <https://apjii.or.id/survei>
- [4] Bernard, K. J., & Dzandza, P. E. (2018). Effect of social media on academic performance of students in Ghanaian Universities: A case study of University of Ghana, Legon. *Library Philosophy and Practice*, 2018 (February).
- [5] Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- [6] Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Volume 7, Nomor 1. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medica>
- [7] Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1).
- [8] Kandemir, M. (2014). Predictors of Academic Procrastination : Coping with Stress , Internet Addiction and Academic Motivation. 32(5),930–938. <https://doi.org/10.5829/idosi.wasj.2014.32.05.60>
- [9] Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 311.
- [10] Mccloskey, J., & Scielzo, S. (2015). Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale. *Journal Experiment Findings*, 25–35
- [11] Napoleoncat.com. (2021). Instagram Users in Indonesia. Diakses melalui <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2020/11> pada 20 Juni 2021
- [12] Royal Society For Public Health. (2017). Instagram Ranked Worst for Young People’s Mental Health. Diunduh melalui <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html> pada 2 Januari 2021.
- [13] Sholeh, A., & Rusdi, A. (2019). A New Measurement of Instagram Addiction: Psychometric Properties of The Instagram Addiction Scale (TIAS). CISAK.
- [14] Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani, B. J., & Suwartono, C. (2020). The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID-19 Pandemic: A Nationwide Web-Based Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11 (September), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.580977>
- [15] Suhadianto & Pratitis N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*. DOI: 10.24036/rapun.v10i2.106266
- [16] Sujarwoto, S., Tampubolon, G., & Pierewan, A. C. (2019). A tool to help or harm? Online social media use and adult mental health in Indonesia. *International journal of mental health and addiction*, 17(4), 1076-1093.
- [17] Sumaryanti, I. U., Azizah, S., Diantina, F. P., & Nawangsih, E. (2019). Personality and Social Media Addiction Among College Students. In 2nd Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019) (pp. 376-379). Atlantis Press.
- [18] We Are Social & Hootsuite. (2020). Indonesia Digital report 2020. *Global Digital Insights*, 247. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>
- [19] Young, K. S. (1999). Internet addiction: evaluation and treatment. *BMJ*. <https://doi.org/10.1136/sbmj.9910351>
- [20] Halimah Dzar Nurul, Nawangsing Endah. (2021). Studi

Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7-11.