



Modifikasi Perilaku Mahasiswa melalui Teknik Extinction: Studi pada Perilaku Adiktif Digital dan Prokrastinasi Akademik

Alya Nurfitriana¹, Nailah Arridho², Timotius Wajo³

¹Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan, Indonesia

²Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan, Indonesia

³Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Provinsi Kalimantan Selatan, Indonesia

*Penulis koresponden, e-mail: 2310123220026@mhs.ulm.id¹, nalaharridho425@gmail.com², td732360@gmail.com³

Abstract: The development of digital technology has impacted various aspects of students' academic lives, including the emergence of digital addiction and academic procrastination. Excessive use of mobile phones and online games can interfere with students' ability to focus, manage their time, and even their academic performance. In the behaviorist approach, addictive behavior and procrastination persist due to reinforcement, thus requiring appropriate behavior modification efforts. This study aims to evaluate the effectiveness of extinction techniques in reducing digital addiction and academic procrastination among college students. The study used a quasi-experimental method with a one-group pretest–posttest design. The study subjects were college students with a high tendency towards mobile phone addiction, online gaming addiction, and high levels of academic procrastination. Data were analyzed using Normalized Gain (N-Gain) calculations to determine the level of behavioral decline after intervention. The results showed that the extinction technique was quite effective in reducing online game addiction (N-Gain = 0.62; moderate category) and mobile phone addiction (N-Gain = 0.37; moderate category). However, the effectiveness of the extinction technique on academic procrastination was still relatively low (N-Gain = 0.28). This finding suggests that the extinction technique is more effective when applied to digital addictive behavior influenced by external stimuli than to academic procrastination, which has cognitive and motivational complexity. This study implies that guidance and counseling services need to combine the extinction technique with other strategies to address academic procrastination more optimally.

Keywords: Extinction; Online Game Addiction; Smartphone Addiction; Academic Procrastination.

Abstrak: Perkembangan teknologi digital telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan akademik mahasiswa, salah satunya adalah munculnya perilaku adiktif digital dan kebiasaan prokrastinasi akademik. Penggunaan ponsel dan permainan online secara berlebihan dapat

mengganggu kemampuan fokus belajar, pengelolaan waktu, serta hasil akademik. Dalam pendekatan behavioristik, perilaku adiktif dan prokrastinasi terus berlangsung karena adanya penguatan, sehingga diperlukan upaya modifikasi perilaku yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik extinction dalam mengurangi perilaku adiktif digital dan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Penelitian menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan *desain one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang memiliki kecenderungan tinggi terhadap kecanduan ponsel, kecanduan permainan online, serta tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Data dianalisis dengan menggunakan perhitungan Normalized Gain (N-Gain) untuk mengetahui tingkat penurunan perilaku setelah diberikan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik extinction cukup efektif dalam mengurangi kecanduan permainan online (N-Gain = 0,62; kategori sedang) dan kecanduan ponsel (N-Gain = 0,37; kategori sedang). Namun, efektivitas teknik extinction terhadap prokrastinasi akademik masih tergolong rendah (N-Gain = 0,28). Temuan ini menunjukkan bahwa teknik extinction lebih efektif diterapkan pada perilaku adiktif digital yang dipengaruhi oleh stimulus eksternal dibandingkan prokrastinasi akademik yang memiliki kompleksitas kognitif dan motivasional. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa layanan bimbingan dan konseling perlu menggabungkan teknik extinction dengan strategi lainnya untuk mengatasi prokrastinasi akademik secara lebih optimal.

Kata Kunci: Extinction; Kecanduan Game Online; Kecanduan Smartphone; Prokrastinasi Akademik.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam lima tahun terakhir mengalami peningkatan yang sangat pesat, terutama pada penggunaan smartphone dan game online di kalangan mahasiswa. Perangkat digital tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga telah menjadi bagian dari aktivitas akademik sehari-hari. Namun, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat memunculkan perilaku adiktif digital, yang ditandai dengan ketergantungan berlebihan, kesulitan mengendalikan waktu penggunaan, serta munculnya gangguan fungsi akademik dan sosial (Andr & Mccarthy, 2021).

Perilaku adiktif digital pada mahasiswa menjadi perhatian serius karena berpengaruh langsung terhadap proses belajar. Penelitian menunjukkan bahwa kecanduan smartphone dan game online berhubungan dengan penurunan konsentrasi, gangguan manajemen waktu, serta peningkatan stres akademik (Chen et al., 2022). Mahasiswa yang terlalu sering menggunakan perangkat digital cenderung lebih mudah terdistraksi sehingga mengabaikan kewajiban akademik seperti mengerjakan tugas tepat waktu dan mempersiapkan ujian secara optimal. Salah satu dampak yang sering muncul akibat perilaku adiktif digital adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik secara sengaja meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Studi terbaru menyebutkan bahwa penggunaan smartphone yang bermasalah memiliki korelasi positif dengan meningkatnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa, terutama karena adanya distraksi digital yang terus-menerus (Zhao et al., 2025). Dalam perspektif teori behavioristik, perilaku adiktif dan prokrastinasi dapat dipahami sebagai perilaku yang dipertahankan oleh penguatan (*reinforcement*). Pengalaman menyenangkan, kenyamanan, atau pengalihan stres yang diperoleh dari penggunaan smartphone dan game online berfungsi sebagai penguat yang memperkuat perilaku tersebut. Salah satu teknik dalam modifikasi

perilaku yang digunakan untuk mengurangi perilaku tidak adaptif adalah teknik *extinction*, yaitu menghilangkan penguatan yang mempertahankan perilaku sehingga frekuensinya menurun secara bertahap (Kronfli & Dezayas, 2024).

Penelitian-penelitian terkini menunjukkan bahwa teknik *extinction* cukup efektif dalam menurunkan berbagai bentuk perilaku adiktif dan kebiasaan maladaptif apabila diterapkan secara konsisten dan terstruktur. Dalam konteks mahasiswa, teknik *extinction* dapat membantu mengurangi kecanduan digital dengan cara menghilangkan stimulus pemicu dan konsekuensi yang memperkuat perilaku tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji efektivitas teknik *extinction* dalam menurunkan perilaku adiktif digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sehingga dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling (Aiza, 2025).

METODE

Pengantar Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain *one group pretest-posttest* untuk mengukur efektivitas teknik *extinction* dalam menurunkan perilaku adiktif digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti membandingkan kondisi subjek sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat terlihat perubahan perilaku yang terjadi akibat pemberian teknik *extinction*.

Subjek penelitian adalah mahasiswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku adiktif digital yang meliputi kecanduan smartphone dan kecanduan game online serta tingkat prokrastinasi akademik yang cukup tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal (pretest). Penentuan partisipan dilakukan secara purposive sesuai dengan karakteristik tersebut. Jumlah instrumen per variabel terdiri dari 25 item untuk prokrastinasi akademik, 21 item untuk kecanduan game online, dan 21 item untuk kecanduan smartphone. Seluruh instrumen menggunakan skala 1-6 dengan skor minimum ditentukan berdasarkan jumlah item dikali skor terendah.

Prosedur penelitian meliputi beberapa tahap. Pertama, peneliti melakukan pretest untuk memperoleh gambaran awal tingkat kecanduan smartphone, kecanduan game online, dan prokrastinasi akademik. Kedua, peneliti memberikan intervensi berupa teknik *extinction*, yaitu teknik modifikasi perilaku yang dilakukan dengan menghilangkan penguat-penguat yang mempertahankan perilaku negatif. Intervensi dilaksanakan dalam beberapa sesi, berfokus pada identifikasi stimulus yang memicu perilaku adiktif, penghilangan konsekuensi yang memperkuat perilaku tersebut (misalnya perhatian, kesenangan, kenyamanan), serta pembiasaan respon baru yang lebih adaptif. Ketiga, setelah seluruh sesi berlangsung, peneliti memberikan posttest untuk melihat perubahan setelah intervensi.

Analisis efektivitas intervensi dilakukan dengan membandingkan skor pretest dan posttest menggunakan perhitungan *Normalized Gain (N-Gain)*. Rumus ini digunakan untuk mengetahui derajat penurunan perilaku negatif secara proporsional terhadap skor ideal minimal. Mengingat penelitian ini berfokus pada pengurangan perilaku negatif, rumus N-Gain yang digunakan adalah:

$$N\text{-Gain} = \frac{\text{Pretest} - \text{Posttest}}{\text{Pretest} - \text{Skor Minimum}}$$

Kategorisasi nilai N-gain score ditentukan berdasarkan besar kecilnya nilai N-gain yang diperoleh dari Sumber: Melzer dalam Syahfitri, 2008. Pembagian kategorinya dapat dilihat pada tabel berikut, yang membedakan hasil ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah:

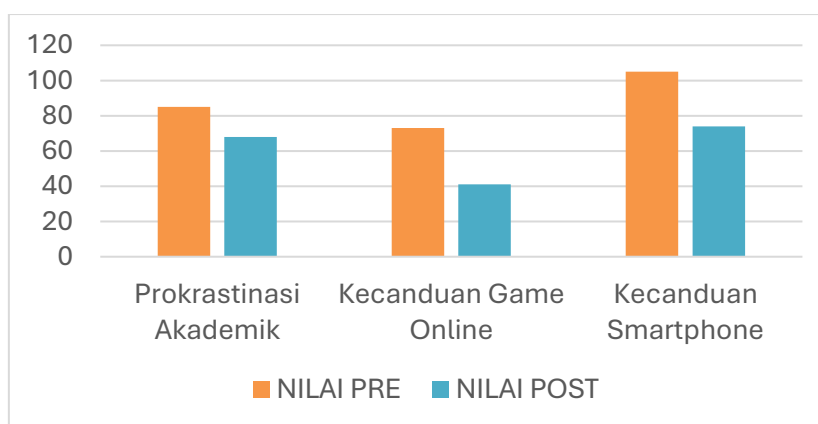
Tabel 1.1 Kriteria N-Gain Score

Nilai N-Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1.2 Hasil Pre-test dan Post-test



Berdasarkan hasil uji coba awal dan akhir pada tiga variabel yang diukur, terdapat penurunan skor setelah program bimbingan dan konseling diterapkan dengan menggunakan teknik extinction. Pada variabel prokrastinasi akademik, skor sebelumnya sebesar 85 turun menjadi 68 setelah penerapan teknik, yang menunjukkan adanya pengurangan dalam perilaku menunda tugas meskipun masih belum mencapai tingkat optimal. Pada variabel kecanduan bermain game online, terjadi penurunan skor yang terbesar, yaitu dari 73 menjadi 41, yang menunjukkan bahwa teknik extinction cukup efektif dalam mengurangi intensitas penggunaan game. Sementara itu, pada variabel kecanduan smartphone, skor awal sebesar 105 turun menjadi 74 setelah penerapan teknik, menunjukkan adanya penurunan penggunaan smartphone secara berlebihan. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa penerapan teknik extinction memberikan dampak positif terhadap pengurangan perilaku adiktif digital dan prokrastinasi akademik mahasiswa, meskipun tingkat perubahan yang terjadi berbeda pada masing-masing variabel.

NO.	Variable	NILAI		Pre-post	SKOR IDEAL - PRE	N - GAIN SCORE	N - GAIN SCORE PERSEN	KATEGORI
		PRE	POST					
1.	Prokrastinasi Akademik	85	68	17	60	0,28	28,33	RENDAH

2.	Kecanduan Game Online	73	41	32	52	0,62	61,54	SEDANG
3.	Kecanduan Smartphone	105	74	31	84	0,37	36,90	SEDANG

Tabel 1.3 Ringkasan Hasil Uji Efektivitas Intervensi (N-Gain Score)

Hasil perhitungan *N-Gain*, terlihat bahwa intervensi modifikasi perilaku mahasiswa melalui teknik *extinction* memiliki dampak berbeda terhadap berbagai bentuk perilaku adiktif digital dan prokrastinasi akademik. Pada variabel prokrastinasi akademik, nilai *N-Gain* mencapai 0,28 atau 28,33%, yang termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *extinction* kurang efektif dalam mengurangi kebiasaan menunda tugas akademik mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor kognitif dan motivasional yang kompleks, sehingga perlu kombinasi strategi perilaku dan perubahan kognitif agar terjadi perubahan yang lebih signifikan.

Variabel kecanduan game online, hasil *N-Gain* sebesar 0,62 atau 61,53% menunjukkan bahwa intervensi berada dalam kategori sedang atau cukup efektif. Artinya, teknik *extinction* berhasil mengurangi frekuensi dan dorongan untuk bermain game pada mahasiswa, meskipun tingkat efektivitasnya belum maksimal. Tingkat efektivitas sedang ini menunjukkan bahwa penghentian penguatan seperti menghilangkan akses, notifikasi, atau lingkungan yang memicu bermain game sudah memberikan dampak yang cukup signifikan.

Variable kecanduan *smartphone* menunjukkan nilai *N-Gain* sebesar 0,369 atau 36,90%, yang termasuk dalam kategori sedang. Teknik *extinction* terbukti berhasil mengurangi intensitas penggunaan *smartphone*, terutama kebiasaan penggunaan impulsif dan berbasis kebiasaan, meskipun perubahan yang terjadi tidak sebesar pada kecanduan game online. Hal ini kemungkinan disebabkan karena *smartphone* memiliki fungsi yang luas dan terintegrasi dalam kehidupan akademik maupun sosial, sehingga proses penghilangan penguatan memerlukan waktu yang lebih lama.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *extinction* cukup efektif dalam mengurangi perilaku adiktif digital pada mahasiswa, terutama pada kecanduan game online dan *smartphone*. Namun, efektivitas teknik ini terhadap prokrastinasi akademik masih rendah, sehingga diperlukan strategi tambahan untuk meningkatkan perubahan perilaku di bidang akademik. Hasil ini mendukung teori belajar behavioristik yang menyatakan bahwa perilaku dapat diminimalkan dengan menghilangkan stimulus penguat, tetapi keberhasilannya sangat bergantung pada kebiasaan individu dan tingkat keterikatan terhadap perilaku tersebut.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *extinction* memberikan tingkat efektivitas yang berbeda terhadap prokrastinasi akademik, kecanduan game online, dan kecanduan *smartphone*. Pada variabel prokrastinasi akademik, nilai *N-Gain* sebesar 0,28 termasuk kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa penghilangan stimulus penguat belum mampu menghasilkan perubahan signifikan. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian nasional terbaru yang menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena kompleks yang tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan perilaku, tetapi juga oleh kontrol diri, efikasi diri, dan kemampuan regulasi diri mahasiswa. Pada penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dan

efikasi diri memiliki hubungan signifikan terhadap prokrastinasi mahasiswa, sehingga intervensi yang hanya berfokus pada penghilangan penguat eksternal seperti *extinction* cenderung kurang efektif tanpa adanya pelatihan regulasi diri internal (Ramadhanti et al., 2024). Hal yang sama juga ditegaskan oleh Nugroho & Jaryanto (2024) bahwa prokrastinasi akademik membutuhkan pendekatan komprehensif, termasuk manajemen waktu dan peningkatan keyakinan akademik mahasiswa (Nugroho & Maret, 2024). Bahkan pada konteks pembelajaran daring, menemukan bahwa kontrol diri dan efikasi diri menyumbang penurunan prokrastinasi secara signifikan, yang menunjukkan bahwa faktor internal lebih dominan dibanding stimulus perilaku semata (Paramithasari et al., 2022).

Berbeda dengan prokrastinasi akademik, variabel kecanduan game online menunjukkan nilai *N-Gain* 0,62 pada kategori sedang, yang berarti teknik *extinction* cukup efektif dalam menurunkan intensitas bermain game. Efektivitas ini dapat dipahami mengingat kecanduan game online lebih banyak dipengaruhi oleh stimulus lingkungan seperti notifikasi, akses bermain, ritme kompetisi, dan kebiasaan bermain yang dipicu faktor eksternal. Pada penelitian (Rohimah et al., 2025) mendukung temuan ini, di mana kecanduan game online pada mahasiswa berhubungan erat dengan stimulus digital yang berulang, dan modifikasi stimulus mampu mengurangi frekuensi bermain secara signifikan. Dengan demikian, teknik *extinction* yang memfokuskan pada penghilangan penguat eksternal relevan dan efektif untuk menurunkan perilaku bermain game berlebih.

Kecanduan *smartphone* menunjukkan nilai *N-Gain* sebesar 0,37 yang juga berada pada kategori sedang, namun efektivitasnya lebih rendah dibanding kecanduan game online. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui fungsi *smartphone* yang jauh lebih kompleks, mulai dari komunikasi, hiburan, akademik, hingga kebutuhan sosial. Karena *smartphone* memiliki banyak bentuk penguat internal dan eksternal, proses *extinction* menjadi lebih sulit dilakukan secara penuh. Temuan ini didukung oleh penelitian Jauhari dkk yang menjelaskan bahwa kecanduan *smartphone* pada mahasiswa dipengaruhi oleh aspek psikososial dan karakteristik demografis, sehingga intervensi lingkungan saja tidak cukup untuk menurunkan ketergantungan (Julianti et al., 2020). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* dapat menurunkan motivasi belajar mahasiswa, dan karena perilaku ini mencakup faktor emosional, sosial, dan akademik, modifikasi stimulus perlu disertai edukasi literasi digital atau penguatan regulasi diri agar hasilnya lebih maksimal (Syafaa & Belajar, 2024).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini konsisten dengan teori behavioristik bahwa perilaku dapat diturunkan melalui penghilangan penguat, tetapi efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh kompleksitas perilaku itu sendiri. Jika dalam suatu kasus dimana pada perilaku sebelumnya individu mendapat penguatan, maka kemudian tidak lagi dikuatkan sehingga akan ada kecenderungan penurunan perilaku, hal inilah yang dinamakan munculnya suatu pelenyapan atau pemusnahan (*extinction*), dikarenakan banyaknya perilaku yang tidak tepat dipertahankan akibat adanya penguatan positif terhadap perilaku tersebut (Fariyah & Aflahani, 2021).

Kecanduan game online dan kecanduan *smartphone*, yang lebih banyak digerakkan oleh stimulus eksternal, lebih responsif terhadap *extinction* dibanding prokrastinasi akademik yang memiliki komponen kognitif dan motivasional yang lebih dalam. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran penting bahwa intervensi berbasis *extinction* efektif untuk perilaku adiktif digital tertentu, namun untuk perilaku dengan struktur psikologis kompleks seperti

prokrastinasi akademik, perlu dikombinasikan dengan strategi peningkatan kontrol diri, manajemen waktu, dan efikasi diri agar perubahan perilaku dapat tercapai secara optimal.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik extinction, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan berhasil menurunkan perilaku adiktif digital pada mahasiswa, khususnya kecanduan bermain game online dan penggunaan smartphone secara berlebihan. Penurunan tersebut dapat dilihat dari pengurangan frekuensi penggunaan, serta penurunan dorongan untuk bermain dan ketergantungan pada stimulus digital setelah layanan tersebut diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik extinction dapat diterapkan secara efektif dalam layanan konseling sebagai upaya untuk memodifikasi perilaku yang tidak sesuai dengan kondisi perkembangan. Terkait perilaku prokrastinasi akademik, hasil layanan menunjukkan perubahan yang belum mencapai tingkat yang optimal. Meskipun terdapat penurunan dalam frekuensi menunda tugas, perubahan ini belum cukup signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan perilaku, tetapi juga oleh faktor-faktor internal mahasiswa, seperti kemampuan mengatur waktu, keterampilan kontrol diri, dan motivasi belajar. Oleh karena itu, teknik extinction belum cukup efektif jika hanya diterapkan secara sendirian untuk mengatasi masalah prokrastinasi akademik.

Layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik extinction dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif untuk mengurangi perilaku adiktif digital pada mahasiswa. Akan tetapi, untuk mengatasi permasalahan akademik yang lebih kompleks, diperlukan pendekatan layanan yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa rekomendasi praktis untuk layanan bimbingan dan konseling dapat diberikan :

1. Guru bimbingan dan konseling atau konselor dianjurkan untuk mengaplikasikan teknik extinction dalam layanan konseling, baik individual maupun kelompok, terutama dalam menangani masalah kecanduan bermain game online dan penggunaan smartphone secara berlebihan. Teknik ini dapat dilakukan dengan cara membantu mahasiswa mengenali faktor-faktor yang memicu perilaku tersebut, membatasi akses terhadap stimuli yang memperkuat perilaku, serta membentuk kebiasaan baru yang lebih sehat dan adaptif.
2. Menangani prokrastinasi akademik, konselor tidak hanya seharusnya memanfaatkan teknik extinction, tetapi juga menggabungkannya dengan layanan lain seperti bimbingan belajar, pelatihan pengelolaan waktu, peningkatan kemampuan kontrol diri, serta penguatan motivasi dan rasa tanggung jawab akademik. Pendekatan yang terpadu tersebut diharapkan mampu memberikan bantuan yang lebih efektif bagi mahasiswa dalam mengatur tugas akademik.
3. Layanan bimbingan dan konseling perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melakukan pemantauan dan evaluasi perkembangan perilaku mahasiswa setelah layanan telah diberikan. Tindak lanjut ini sangat penting guna memastikan bahwa perubahan perilaku yang terjadi dapat dipertahankan secara jangka panjang.

4. Institusi pendidikan, disarankan untuk mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan memberikan program literasi digital dan kebijakan penggunaan perangkat digital yang sehat di lingkungan kampus.

Dukungan ini akan memperkuat efektivitas layanan dalam membantu mahasiswa mengembangkan perilaku penggunaan digital yang lebih adaptif dan bertanggung jawab.

REFERENSI

- Aiza, N. (2025). *Hubungan antara kualitas tidur , stres , dan penggunaan gadget terhadap insomnia program studi bimbingan konseling islam 2025*.
- Andr, P., & McCarthy, S. (2021). *Computers in Human Behavior Antecedents and consequences of problematic smartphone use : A systematic literature review of an emerging research area* ☆. 114(February 2020). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Farihah, I. U., & Aflahani, A. P. E. (2021). Pengaruh Modifikasi Perilaku Penghapusan (Extinction) Pada Perilaku Membanting Pintu & Melempar Barang Saat Marah Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Lentera Anak*, 2(2), 45–47. <https://ejournal.unisnu.ac.id/jla/article/view/3106>
- Julianti, J., Ismail Nizam, Marthoenis, Abdullah, & Asnawi. (2020). Kecanduan Smartphone pada Mahasiswa; Kontribusi Karakteristik Demografi dan Status Psikososial. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Vol. 13 No. 2, 2*, 182–199.
- Kronfli, I. F., & Dezayas, L. (2024). *Spring 2024 syllabus for eab 3764 Applied Behavior Analysis*. 1–12.
- Nugroho, S. S., & Maret, U. S. (2024). *Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. 4(3), 1485–1497.
- Paramithasari, S. P., Liana, A., & Haq, A. (2022). *Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Belajar Online The Effect of Self-Control and Self-Efficacy on Students ' Academic Procrastination in Online Learning*. 2(1), 35–44. <https://doi.org/10.31603/bpsr.6877>
- Ramadhanti, F. L., Matulesy Andik, & Suhadianto. (2024). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa: Bagaimana Peranan Kontrol Diri dan Efikasi Diri? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1, 172–184.
- Rohimah, N., Juliana, I., & Ramadoni, M. A. (2025). *Interaksi peradaban : Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam Analisis Kecanduan Game Mobile Legends terhadap Komunikasi kesehatan Mental Mahasiswa Fakultas Dakwah UIN Raden Fatah*.
- Syafaa, S. N., & Belajar, M. (2024). *Pengaruh smartphone addiction terhadap motivasi belajar mahasiswa program studi pendidikan teknik informatika*. 4(September), 23–29.
- Zhao, X., Wang, H., & Ma, Z. (2025). *Smartphone addiction and academic procrastination among college students : a serial mediation model of self-control and academic self-effi cacy*. May, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1572963>