

## Abstrak

Seiring dengan perkembangan teknologi dan meningkatnya jumlah penggunaan internet dari tahun ke tahun, menyebabkan banyaknya mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan fokus mereka pada tugas akademik akibat penggunaan internet yang tidak terkendali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari penggunaan internet bermasalah dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Dalam penelitian ini sebanyak 379 mahasiswa di UIN Sunan Gunung Djati Bandung dipilih secara acak dengan cara menyebarkan kuesioner berbentuk google form. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pengukuran regresi linier berganda dengan analisis menggunakan SPSS versi 25. Hasil analisis menunjukkan bahwa penggunaan internet yang bermasalah berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, regulasi diri berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, penggunaan internet bermasalah dan regulasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan persentase 55,7%. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengembangan keterampilan regulasi diri dalam menggunakan internet untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik.

**Kata Kunci :** *Penggunaan Internet Bermasalah, Regulasi Diri, Prokrastinasi Akademik.*