



---

## PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE UNTUK HIBURAN TERHADAP MANAJEMEN WAKTU BELAJAR MAHASISWA

**Kelvin Pratama, Dimas Arisandi**

Universitas Tazkia

email : [pratamakelvin276@gmail.com](mailto:pratamakelvin276@gmail.com), [btccoto@gmail.com](mailto:btccoto@gmail.com)

***Abstract.** This study examines the effect of smartphone usage intensity for entertainment on students' time management in higher education contexts. Digital entertainment—including social media, online video streaming, mobile gaming, and short-video platforms—has become increasingly pervasive among university students. This phenomenon raises concerns regarding students' ability to effectively plan, organize, and allocate time for studying. This study employed a quantitative approach using a survey method. Respondents were active university students who use smartphones for entertainment purposes and met the research criteria. Data were collected through questionnaires and analyzed using validity and reliability tests, descriptive statistics, and simple linear regression with statistical software. The results indicate that smartphone usage intensity for entertainment has a negative and significant effect on students' time management. Higher levels of entertainment-oriented smartphone use are associated with lower ability to manage study time effectively. These findings support previous studies that highlight the negative implications of excessive digital entertainment on academic behavior, including procrastination and reduced learning focus. The study recommends strengthening digital literacy, improving self-regulation skills, and implementing time-management programs at the university level to help students balance entertainment activities and academic responsibilities.*

**Keywords:** *Smartphone Usage, Entertainment, Time Management, Students, Digital Behavior*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa. Hiburan digital seperti media sosial, video streaming, permainan daring, dan konten video pendek semakin mendominasi aktivitas mahasiswa. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran terkait kemampuan mahasiswa dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu belajar secara efektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Responden penelitian adalah mahasiswa aktif yang menggunakan smartphone untuk tujuan hiburan dan memenuhi kriteria penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, sedangkan analisis data meliputi uji validitas, uji reliabilitas, analisis deskriptif, serta analisis regresi linier sederhana dengan bantuan software statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu belajar. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa

penggunaan smartphone secara berlebihan dapat memicu prokrastinasi, menurunkan konsentrasi belajar, dan mengurangi efektivitas akademik. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan penguatan literasi digital, peningkatan kontrol diri, serta penerapan program manajemen waktu di lingkungan perguruan tinggi.

**Kata kunci : Penggunaan Smartphone, Hiburan, Manajemen Waktu, Mahasiswa**

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan sumber daya manusia (SDM) yang memiliki peran strategis dalam pembangunan kualitas pendidikan dan kemajuan bangsa. Keberhasilan mahasiswa dalam menempuh pendidikan tinggi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kemampuan mengelola waktu belajar secara efektif. Manajemen waktu belajar menjadi keterampilan penting karena mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, kegiatan organisasi, serta aktivitas sosial yang harus dikelola secara seimbang.

Seiring dengan perkembangan teknologi digital, penggunaan smartphone telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Smartphone dimanfaatkan tidak hanya untuk kepentingan akademik, seperti mengakses materi perkuliahan dan jurnal ilmiah, tetapi juga untuk berbagai aktivitas hiburan. Akses yang mudah terhadap media sosial, video streaming, permainan daring, dan konten digital lainnya membuat mahasiswa menghabiskan banyak waktu dengan smartphone.

Penggunaan smartphone untuk hiburan pada dasarnya dapat memberikan manfaat sebagai sarana relaksasi dan pelepas stres. Namun, penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol berpotensi menimbulkan dampak negatif, khususnya terhadap konsentrasi dan pengelolaan waktu belajar. Mahasiswa dapat mengalami distraksi, penurunan fokus belajar, serta kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan smartphone berkaitan dengan rendahnya manajemen waktu dan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik. Fenomena ini juga banyak ditemukan di lingkungan perguruan tinggi, di mana mahasiswa lebih memprioritaskan aktivitas hiburan digital dibandingkan aktivitas belajar. Kondisi tersebut menyebabkan waktu belajar menjadi tidak terstruktur dan kurang efektif.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan kajian empiris untuk memahami pengaruh intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul **“Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone untuk Hiburan terhadap Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa.”** Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan kajian perilaku digital dan manajemen waktu di lingkungan pendidikan tinggi.

## **LANDASAN TEORI**

### **Teori Manajemen**

Manajemen merupakan suatu proses yang meliputi kegiatan perencanaan (planning), pengorganisasian (organizing), pelaksanaan (actuating), dan pengendalian (controlling) sumber daya untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Konsep manajemen tidak hanya diterapkan dalam konteks organisasi atau perusahaan, tetapi juga relevan dalam kehidupan individu, khususnya dalam mengelola waktu dan aktivitas sehari-hari.

Warsono et al. (2022) menyatakan bahwa manajemen adalah proses penggunaan berbagai sumber daya melalui bantuan orang lain untuk mencapai tujuan organisasi. Dalam konteks individu, manajemen dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam mengelola dirinya sendiri (self-management), termasuk dalam mengatur waktu, menetapkan prioritas, serta mengendalikan perilaku agar tujuan yang telah direncanakan dapat tercapai.

Manajemen diri menjadi aspek penting bagi mahasiswa karena mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan non-akademik secara bersamaan. Tanpa kemampuan manajemen yang baik, mahasiswa cenderung mengalami ketidakseimbangan dalam penggunaan waktu, yang pada akhirnya berdampak pada pencapaian akademik dan efektivitas belajar.

### **Manajemen Waktu Belajar**

Manajemen waktu belajar merupakan bagian dari manajemen diri yang berfokus pada kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu belajar secara optimal untuk mencapai tujuan akademik. Manajemen waktu belajar tidak hanya berkaitan dengan pembagian waktu, tetapi juga mencakup kemampuan menetapkan prioritas, menyusun jadwal belajar, serta mengendalikan diri terhadap aktivitas yang dapat mengganggu proses belajar.

Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu belajar yang baik cenderung mampu mengalokasikan waktu secara seimbang antara kegiatan akademik, organisasi, dan aktivitas pribadi. Mereka juga lebih disiplin dalam mengikuti jadwal belajar, mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, serta memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Dengan demikian, manajemen waktu belajar berperan penting dalam meningkatkan efektivitas dan kualitas hasil belajar mahasiswa.

Sebaliknya, mahasiswa dengan manajemen waktu belajar yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal, mudah terdistraksi oleh aktivitas non-akademik, serta sering menunda penyelesaian tugas akademik (prokrastinasi). Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya performa akademik dan ketidakefektifan pencapaian tujuan pembelajaran.

### **Intensitas Penggunaan Smartphone untuk Hiburan**

Intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan dapat diartikan sebagai tingkat frekuensi, durasi, dan keterlibatan individu dalam menggunakan smartphone yang difokuskan pada aktivitas hiburan, seperti media sosial, permainan daring (online games), layanan video streaming, dan konten video pendek. Intensitas ini mencerminkan seberapa sering dan seberapa lama mahasiswa menggunakan smartphone untuk tujuan non-akademik dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks mahasiswa, smartphone menjadi sarana hiburan yang sangat mudah diakses kapan saja dan di mana saja. Kemudahan akses tersebut menyebabkan mahasiswa berpotensi menghabiskan waktu yang cukup besar untuk aktivitas hiburan digital, bahkan di sela-sela waktu belajar. Penggunaan smartphone untuk hiburan dalam batas tertentu dapat memberikan manfaat, seperti relaksasi dan pelepas stres setelah menjalani aktivitas akademik yang padat.

Namun, apabila intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan dilakukan secara berlebihan dan tidak terkontrol, hal tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa. Tingginya frekuensi dan durasi penggunaan hiburan digital dapat mengurangi alokasi waktu belajar, menurunkan konsentrasi, serta meningkatkan kecenderungan multitasking yang tidak efektif. Akibatnya, mahasiswa menjadi lebih mudah terdistraksi dan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar secara optimal.

Oleh karena itu, intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan dipandang sebagai salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu belajar. Semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan, semakin besar potensi terganggunya manajemen waktu belajar mahasiswa.

### **Kerangka Berpikir**

Perkembangan teknologi digital menjadikan smartphone sebagai perangkat utama mahasiswa dalam mengakses hiburan digital, seperti media sosial, video streaming, permainan daring, dan konten video pendek. Kemudahan akses dan sifat hiburan yang instan menyebabkan mahasiswa cenderung menghabiskan waktu yang cukup besar untuk aktivitas hiburan berbasis smartphone.

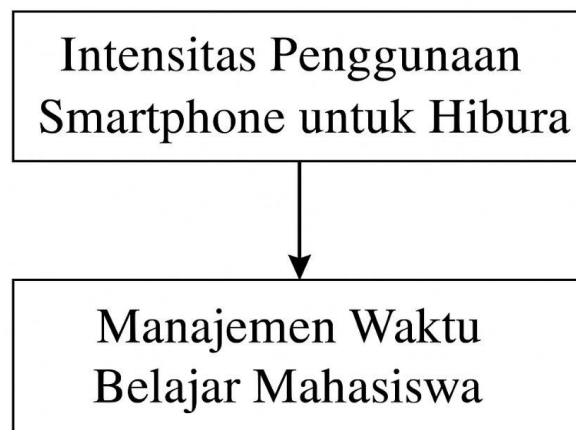
Dalam konteks manajemen waktu, mahasiswa dituntut mampu mengalokasikan waktu secara efektif antara kegiatan akademik dan non-akademik. Manajemen waktu belajar mencakup kemampuan merencanakan jadwal, menentukan prioritas, mengendalikan distraksi, serta memanfaatkan waktu belajar secara optimal. Penggunaan smartphone untuk hiburan yang berlebihan berpotensi mengganggu proses tersebut.

Intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan dapat memengaruhi manajemen waktu belajar melalui pengurangan alokasi waktu belajar, menurunnya kontrol diri, serta meningkatnya distraksi yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar. Kondisi ini dapat mendorong perilaku prokrastinasi akademik dan menurunkan efektivitas pengelolaan waktu belajar mahasiswa.

Berdasarkan kajian teori manajemen diri dan temuan penelitian terdahulu, dapat diasumsikan bahwa intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan memiliki hubungan dengan manajemen waktu belajar mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu belajar secara efektif.

Dengan demikian, kerangka berpikir penelitian ini menempatkan intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan sebagai variabel independen (X) yang diduga berpengaruh negatif terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa sebagai variabel dependen (Y).

Gambar 1 **Kerangka Berpikir**



Gambar 1. Kerangka Berpikir Penelitian

H1: Intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatif. Pendekatan eksplanatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan serta arah pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen, yaitu intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif perguruan tinggi yang menggunakan smartphone dalam aktivitas sehari-hari, khususnya untuk keperluan hiburan digital. Mengingat keterbatasan data survei yang diperoleh, penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, antara lain mahasiswa aktif dan memiliki pengalaman menggunakan smartphone untuk aktivitas hiburan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, yang disusun dalam bentuk pernyataan tertutup menggunakan skala Likert. Instrumen kuesioner digunakan untuk mengukur dua variabel penelitian, yaitu intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan dan manajemen waktu belajar mahasiswa. Pernyataan dalam kuesioner dirancang berdasarkan indikator-indikator yang relevan dengan masing-masing variabel, serta disesuaikan dengan konteks kehidupan mahasiswa.

Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji melalui uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan konsisten. Data yang telah memenuhi kriteria kelayakan selanjutnya dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa. Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum Objek Penelitian**

Objek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang menggunakan smartphone sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari. Mahasiswa dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada fase usia produktif yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi digital dan memiliki tingkat ketergantungan yang relatif tinggi terhadap smartphone, khususnya untuk aktivitas hiburan.

Penggunaan smartphone pada mahasiswa tidak hanya dimanfaatkan untuk keperluan akademik, tetapi juga untuk mengakses berbagai bentuk hiburan digital, seperti media sosial, layanan video daring, dan permainan digital. Kondisi ini menjadikan mahasiswa kelompok yang relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan pengelolaan waktu belajar.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Pembahasan Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone untuk Hiburan dan Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa**

Berdasarkan kajian teoritis dan telaah terhadap berbagai penelitian terdahulu, intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan memiliki keterkaitan yang erat dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu belajar. Smartphone sebagai perangkat multifungsi menyediakan beragam bentuk hiburan digital yang bersifat instan, interaktif,

dan mudah diakses, sehingga berpotensi meningkatkan keterlibatan pengguna dalam aktivitas non-akademik secara berlebihan.

Dalam perspektif manajemen waktu, efektivitas pengelolaan waktu sangat ditentukan oleh kemampuan individu dalam menetapkan prioritas, merencanakan aktivitas, serta mengendalikan gangguan yang dapat mengalihkan perhatian dari tujuan utama. Penggunaan *smartphone* untuk hiburan yang tidak terkontrol dapat mengganggu proses tersebut, karena waktu yang dialokasikan untuk belajar sering kali tergeser oleh aktivitas hiburan yang bersifat spontan dan sulit dibatasi durasinya. Akibatnya, mahasiswa mengalami ketidakteraturan jadwal belajar dan kesulitan dalam menjaga konsistensi waktu belajar.

Selain berdampak pada alokasi waktu, intensitas penggunaan *smartphone* untuk hiburan juga berpengaruh terhadap aspek psikologis yang berkaitan dengan manajemen waktu, seperti kontrol diri dan konsentrasi. Hiburan digital yang terus-menerus dapat menurunkan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan fokus belajar, sehingga meskipun waktu belajar tersedia, efektivitas belajar menjadi berkurang. Kondisi ini berpotensi mendorong munculnya perilaku *prokrastinasi* akademik, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas belajar meskipun menyadari adanya konsekuensi akademik.

Sejumlah penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa paparan hiburan digital dalam durasi yang tinggi berkaitan dengan menurunnya disiplin belajar dan meningkatnya distraksi kognitif. Mahasiswa menjadi lebih mudah teralih oleh notifikasi, konten media sosial, dan hiburan digital lainnya, sehingga proses belajar menjadi terfragmentasi dan kurang mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* untuk hiburan tidak hanya memengaruhi kuantitas waktu belajar, tetapi juga kualitas pengelolaan waktu dan fokus belajar mahasiswa.

Dengan demikian, meskipun *smartphone* memiliki potensi besar sebagai sarana pendukung pembelajaran, intensitas penggunaannya untuk tujuan hiburan perlu dikelola secara bijak. Penguatan kemampuan manajemen waktu, peningkatan kesadaran akan prioritas akademik, serta pengendalian diri dalam penggunaan *smartphone* menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa di era digital. Perguruan tinggi juga memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi literasi digital dan manajemen waktu agar mahasiswa mampu memanfaatkan teknologi secara produktif dan seimbang.

#### **KETERBATASAN PENELITIAN**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil kajian. Pertama, penelitian ini belum menggunakan data empiris kuantitatif secara langsung melalui survei berskala besar. Oleh karena itu, pembahasan yang disajikan lebih menekankan pada pendekatan konseptual dan kajian teoritis yang didukung oleh temuan penelitian terdahulu. Kondisi ini menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi mahasiswa.

Kedua, penelitian ini hanya memfokuskan pada satu variabel independen, yaitu intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan, dalam menganalisis pengaruhnya terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa. Padahal, kemampuan manajemen waktu belajar juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti motivasi belajar, kontrol diri, lingkungan akademik, beban studi, serta dukungan sosial, yang belum dianalisis secara mendalam dalam penelitian ini.

Ketiga, penelitian ini belum membedakan secara rinci jenis hiburan digital yang diakses melalui smartphone. Setiap bentuk hiburan, seperti media sosial, video streaming, maupun permainan daring, memiliki karakteristik penggunaan yang berbeda dan berpotensi memberikan dampak yang beragam terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa. Keterbatasan ini membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang lebih spesifik dan komprehensif.

Meskipun memiliki keterbatasan tersebut, penelitian ini tetap memberikan kontribusi konseptual dalam memahami hubungan antara intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan dan manajemen waktu belajar mahasiswa, serta dapat menjadi dasar bagi penelitian empiris selanjutnya di bidang perilaku digital dan pendidikan tinggi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kajian teori dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan smartphone untuk hiburan berpotensi memengaruhi manajemen waktu belajar mahasiswa. Penggunaan smartphone yang berlebihan untuk aktivitas hiburan dapat mengurangi efektivitas pengelolaan waktu belajar, baik dalam hal perencanaan, pengaturan jadwal, maupun pemanfaatan waktu secara optimal.

Manajemen waktu belajar merupakan keterampilan penting yang perlu dimiliki mahasiswa di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu mengelola penggunaan smartphone secara lebih terkontrol agar tidak mengganggu aktivitas akademik. Selain itu, institusi pendidikan tinggi diharapkan dapat memberikan edukasi terkait literasi digital dan manajemen waktu guna membantu mahasiswa memanfaatkan teknologi secara produktif.

## **SARAN**

### **1. Bagi mahasiswa**

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam mengelola penggunaan smartphone, khususnya untuk aktivitas hiburan, agar tidak mengganggu efektivitas belajar.

### **2. Bagi perguruan tinggi**

Perguruan tinggi disarankan untuk mengembangkan program literasi digital dan pelatihan manajemen waktu guna membantu mahasiswa mengelola aktivitas akademik dan non-akademik secara seimbang.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan data empiris melalui survei atau metode eksperimen dengan jumlah responden yang lebih luas serta menambahkan variabel lain, seperti kontrol diri atau motivasi belajar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410.

Chen, Q., Yan, Z., Tang, W., Yang, Z., Xie, X., & He, J. (2016). Excessive smartphone use and academic performance among college students. *Computers in Human Behavior*, 64, 65–71.

Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276.

Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162–171.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.

Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343–350.

Panek, E. (2014). Left to their own devices: College students' "guilty pleasure" media use and time management. *Communication Research*, 41(4), 561–577.

Rosen, L. D., Lim, A. F., Smith, J., & Smith, J. (2014). The distracted student: Does multitasking negatively impact learning? *Computers in Human Behavior*, 30, 948–958.

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325.

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.

Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>

Chen, Q., Yan, Z., Tang, W., Yang, Z., Xie, X., & He, J. (2016). Excessive smartphone use and academic performance among college students. *Computers in Human Behavior*, 64, 65–71. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.001>

Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>

- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162–171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- Panek, E. (2014). Left to their own devices: College students’ “guilty pleasure” media use and time management. *Communication Research*, 41(4), 561–577. <https://doi.org/10.1177/0093650213499657>
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Smith, J., & Smith, J. (2014). The distracted student: Does multitasking negatively impact learning? *Computers in Human Behavior*, 30, 948–958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.027>
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>