

HUBUNGAN ANTARA DISTRAKSI DIGITAL DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Earline Clarissa Syamkema¹, Debora Basaria²

Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara^{1,2}

Email: earline.705220169@stu.untar.ac.id

Diterima: 12/12/2025; Direvisi: 5/01/2026; Diterbitkan: 31/03/2026

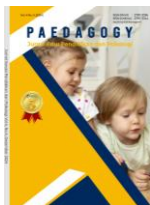
ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital memudahkan mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik, tetapi juga meningkatkan potensi distraksi yang dapat mengganggu konsentrasi dan mendorong prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 193 mahasiswa dari perguruan tinggi di wilayah Jabodetabek yang berusia 19–25 tahun. Sampel diambil secara purposive, dan data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan Google Form. Instrumen yang digunakan adalah Smartphone Distraction Scale dan Academic Procrastination Scale. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil analisis menunjukkan bahwa distraksi digital berhubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik ($r = 0,417$; $p < 0,01$). Hasil regresi juga menunjukkan bahwa distraksi digital merupakan prediktor yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($b = 0,910$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi distraksi digital yang dialami mahasiswa, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk menunda pengerjaan skripsi. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan distraksi digital untuk mendukung penyelesaian tugas akhir secara lebih efektif.

Kata Kunci: *Distraksi Digital, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir, Media Sosial, Skripsi.*

ABSTRACT

The development of digital technology has made it easier for students to carry out academic activities, but it has also increased the potential for digital distractions that may disrupt concentration and encourage academic procrastination. This study aimed to examine the relationship between digital distraction and academic procrastination among final-year students who were writing their undergraduate thesis. This study employed a quantitative correlational approach involving 193 students from universities in the Greater Jakarta area aged 19–25 years. The sample was selected purposively, and data were collected through an online questionnaire using Google Form. The instruments used were the Smartphone Distraction Scale and the Academic Procrastination Scale. Data were analyzed using Pearson correlation and simple linear regression with the assistance of IBM SPSS Statistics. The results showed that digital distraction was positively and significantly associated with academic procrastination ($r = 0.417$;



$p < 0.01$). The regression analysis also indicated that digital distraction was a significant predictor of academic procrastination ($b = 0.910$; $p < 0.001$). These findings indicate that the higher the level of digital distraction experienced by students, the higher their tendency to procrastinate in completing their thesis. This study highlights the importance of managing digital distractions to support more effective completion of final academic tasks.

Keywords: *academic procrastination, digital distraction, final-year students, social media, thesis.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah memberikan kemudahan akses terhadap perangkat digital seperti handphone, laptop, dan media sosial bagi mahasiswa, khususnya mereka yang sedang menyelesaikan skripsi. Namun, kemudahan ini diiringi dengan munculnya distraksi digital yang dapat mengganggu fokus belajar. Martin et al. (2025) menemukan bahwa distraktor digital seperti penggunaan media sosial secara terus-menerus dan aktivitas komunikasi online merupakan faktor terbesar (51,95%) yang mengganggu konsentrasi mahasiswa, disusul kebutuhan pribadi (37,66%) dan kondisi lingkungan instruksional (10,39%). Temuan tersebut sejalan dengan studi Pérez-Juárez et al. (2023) yang menunjukkan bahwa meskipun teknologi mendukung pembelajaran, distraksi digital tetap memberikan dampak negatif terhadap kinerja akademik.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa paparan media digital yang berlebihan berkaitan dengan penurunan fokus dan performa akademik. Haliti-Sylaj & Sadiku (2024) mengidentifikasi hubungan negatif antara konsumsi video pendek di media sosial dan kemampuan mempertahankan perhatian. Masalimova et al. (2023) melaporkan bahwa penggunaan situs jejaring sosial secara berlebihan dapat menurunkan performa akademik, terutama ketika penggunaannya tidak berkaitan dengan tujuan pembelajaran. Bhandarkar et al. (2021) juga menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menurunkan fokus mental, mengganggu konsentrasi, dan menghambat penyelesaian tugas akademik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa distraksi digital bukan hanya fenomena perilaku sehari-hari, tetapi juga faktor yang berpotensi mengganggu keberhasilan akademik mahasiswa.

Salah satu konsekuensi yang diduga berkaitan dengan distraksi digital adalah prokrastinasi akademik. Tannia & Monika (2022) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan sadar untuk menunda tugas meskipun individu mengetahui konsekuensi negatifnya. Dalam konteks akademik, perilaku ini dapat menghambat penyelesaian tugas jangka panjang yang menuntut konsistensi, seperti penulisan skripsi. Flanigan dan Titsworth (2020) menunjukkan bahwa distraksi digital, baik di dalam maupun di luar kelas, dapat mengurangi fokus dan produktivitas belajar. Dengan demikian, distraksi digital diduga berperan dalam meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menunda pengerjaan tugas akademik.

Urgensi permasalahan ini semakin terlihat pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyusun skripsi. Hasil wawancara yang dilakukan penulis terhadap lima mahasiswa menunjukkan bahwa notifikasi yang terus muncul, kebiasaan membuka media sosial saat bosan, serta penggunaan smartphone sebagai pelarian dari stres mengakibatkan hilangnya fokus dan menunda pengerjaan skripsi selama berjam-jam. Mahasiswa yang mengulang skripsi beberapa



semester juga mengakui bahwa distraksi digital menurunkan konsistensi menulis dan motivasi. Temuan ini menunjukkan adanya maladaptive coping, di mana media sosial digunakan sebagai pelarian namun justru memperburuk performa akademik (Shiraly et al., 2024).

Penelitian-penelitian sebelumnya memang telah menunjukkan hubungan positif signifikan antara penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik (Neidi, 2019; Tannia & Monika, 2022; Aznar-Díaz et al., 2020). Namun, terdapat sejumlah keterbatasan, seperti kurangnya spesifikasi jenis media sosial yang paling berpengaruh, minimnya variabel pengendali, keterbatasan lokasi sampel penelitian, serta kurangnya eksplorasi mengenai faktor psikologis yang dapat memoderasi atau memediasi hubungan tersebut (He, 2017; Rozgonjuk et al., 2018). Kesenjangan ini menunjukkan bahwa hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik masih belum sepenuhnya terjelaskan.

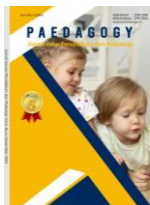
Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan dan psikologi sosial, khususnya terkait regulasi diri mahasiswa dalam konteks akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi mahasiswa, dosen pembimbing, dan layanan konseling kampus untuk merancang strategi yang dapat mengurangi distraksi digital dan meningkatkan produktivitas akademik. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Untuk menjawab gap tersebut, penelitian ini dirancang untuk menguji hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan kuesioner berbasis Google Form. Partisipan terdiri dari mahasiswa tingkat akhir di wilayah Jabodetabek yang sedang mengambil mata kuliah skripsi. Distraksi digital diukur menggunakan Smartphone Distraction Scale (Throuvala et al., 2021), sedangkan prokrastinasi akademik diukur menggunakan Academic Procrastination Scale (Wardah, R., & Suwarjo. (2023).

Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: Apakah terdapat hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi? Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis dengan memperkaya kajian psikologi sosial dan psikologi pendidikan terkait regulasi diri mahasiswa dalam konteks akademik. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi mahasiswa, dosen pembimbing, serta layanan konseling kampus dalam merancang strategi untuk mengurangi distraksi digital dan meningkatkan produktivitas akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan korelasional digunakan untuk mengetahui dan menganalisis sejauh mana distraksi digital yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dengan kecenderungan mereka dalam menunda pengerjaan tugas-tugas akademik, terutama dalam proses penyusunan skripsi. Melalui pendekatan ini, penulis dapat mengumpulkan data secara objektif dan sistematis, serta menganalisis pola hubungan yang mungkin muncul antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini dilakukan secara daring dengan memanfaatkan sarana digital dalam pengumpulan data.



Instrumen penelitian disusun dalam bentuk kuesioner yang berupa *Google Form*, kemudian disebarkan kepada partisipan menggunakan platform media sosial seperti WhatsApp, Line, dan Instagram. Pemilihan media tersebut terpilih karena tingkat penggunaannya yang tinggi di kalangan mahasiswa, sehingga diharapkan dapat mempermudah jangkauan serta meningkatkan respons partisipan secara efisien.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 202 mahasiswa tingkat akhir dari beberapa perguruan tinggi di wilayah Jakarta dan sekitarnya (Jabodetabek) yang sedang menempuh proses penyusunan skripsi sebagai bagian dari persyaratan kelulusan jenjang Sarjana (S1). Rentang usia partisipan berada antara 19 hingga 25 tahun dan terdiri dari mahasiswa laki-laki maupun perempuan. Seluruh partisipan adalah mahasiswa aktif yang minimal berada pada semester tujuh dan sedang terdaftar secara resmi pada program studi yang dijalani. Partisipan memiliki kebiasaan menggunakan perangkat digital, seperti *handphone* dan laptop, baik untuk aktivitas akademik maupun non-akademik, seperti penggunaan media sosial. Partisipan dalam penelitian ini tidak dibatasi, suku, agama, ras, budaya, status sosial, dan domisili tempat tinggal. Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Pendekatan *purposive sampling* ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk meneliti hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Dikarenakan penulis dapat memilih peserta secara spesifik yang memiliki karakteristik yang relevan dengan penelitian. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti, dengan harapan sampel yang diperoleh dapat memberikan informasi yang mendalam dan relevan terkait dengan fenomena yang diteliti.

Variabel distraksi digital dalam penelitian ini diukur menggunakan *Smartphone Distraction Scale* (SDS) yang dikembangkan oleh Throuvala et al. (2021). Instrumen ini terdiri dari 20 butir pernyataan yang mengukur tingkat gangguan yang disebabkan oleh penggunaan ponsel dalam konteks akademik dan aktivitas sehari-hari mahasiswa. Dimensi utama yang diukur meliputi *attention impulsiveness*, *online vigilance*, *emotion regulation*, dan *multitasking*. Responden diminta memberikan jawaban menggunakan skala Likert 5 poin dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Contoh butir positif adalah “Saya sering kali tidak sadar waktu saat menggunakan ponsel,” dan contoh butir negatif adalah “Saya mampu menjaga fokus walaupun sedang menggunakan ponsel untuk belajar.” Skor akhir dihitung dari penjumlahan seluruh item, dimana skor yang lebih tinggi menandakan tingkat distraksi digital yang lebih tinggi. Berdasarkan validitas dan reliabilitas yang dilakukan, instrumen ini memiliki *Cronbach's α* sebesar 0,603, menunjukkan konsistensi internal yang baik dan alat yang handal untuk mengukur tingkat gangguan dari penggunaan ponsel dalam konteks akademik.

Variabel prokrastinasi akademik dalam penelitian ini diukur menggunakan alat ukur *Academic Procrastination Scale* (APS) yang dikembangkan oleh McCloskey dan Scielzo serta di pekuat dengan penelitian Wardah, R., & Suwarjo. (2023). Instrumen ini terdiri dari 25 butir pernyataan yang merefleksikan berbagai perilaku dan sikap mahasiswa terkait penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik, seperti penyusunan skripsi dan pekerjaan lain yang berhubungan dengan studi mereka. Setiap butir direspons menggunakan skala Likert 5 poin, dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Contoh butir positif adalah “Saya biasanya menyelesaikan tugas tepat waktu,” sementara contoh butir negatif adalah “Saya sering



menunda-nunda pekerjaan akademik hingga menit terakhir.” Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh butir, dimana semakin tinggi skor menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Berdasarkan validitas dan reliabilitas yang dilakukan, instrumen ini memiliki reliabilitas tinggi dengan nilai *Cronbach's α* sebesar 0,840, memberikan kepastian bahwa alat ukur ini stabil dan cocok digunakan untuk menilai perilaku prokrastinasi akademik secara konsisten.

Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui dua tahap utama, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, peneliti mengembangkan instrumen pengumpulan data yang meliputi penyusunan kuesioner daring menggunakan platform *Google Form* dan pembuatan *informed consent*. Setelah instrumen siap, peneliti mempersiapkan tautan akses ke kuesioner dan menyebarkannya melalui media sosial seperti *WhatsApp*, *Line*, dan *Instagram* kepada calon partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Pada tahap pelaksanaan, partisipan diminta membaca *informed consent* dan menyetujui sebelum mereka mengisi kuesioner. Pengumpulan data dilakukan selama periode tertentu sampai jumlah responden yang ditargetkan tercapai. Setelah semua respons terkumpul, data tersebut diunduh dan diproses menggunakan SPSS untuk analisis statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Gambaran Variabel Penelitian

	Descriptive Statistics				
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Distraksi Digital	193	44	74	60,99	6,629
Proskratinasi Akademik	193	54	111	83,68	14,463
Valid N (listwise)	193				

Berdasarkan tabel 1, variabel distraksi digital dan prokrastinasi menunjukkan kecenderungan nilai yang relatif tinggi pada 193 responden. Pada variabel distraksi digital, skor minimum tercatat sebesar 44 dan skor maksimum sebesar 74. Rata-rata skor mencapai 60,99 dengan standar deviasi 6,629 yang menunjukkan bahwa tingkat distraksi digital berada pada kategori cukup tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan yang cukup konsisten dalam mengalami distraksi oleh penggunaan perangkat digital. Pada variabel prokrastinasi, skor responden berada dalam rentang 54 hingga 111. Nilai rata-rata sebesar 83,68 dengan standar deviasi 14,463 menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi pada responden cenderung tinggi, dengan variasi yang lebih besar dibandingkan variabel distraksi digital. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kecenderungan prokrastinasi cukup tinggi, terdapat perbedaan antara responden dalam perilaku menunda tugas.

**Tabel 2. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual	
N		193	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	13,14486408	
Most Extreme Differences	Absolute	,064	
	Positive	,033	
	Negative	-,064	
Test Statistic		,064	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,053	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,057	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,051
		Upper Bound	,062

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 508741944.

Berdasarkan tabel 2, hasil uji normalitas yang diperoleh, nilai signifikansi sebesar 0,053 lebih besar dari level $\alpha = 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, memenuhi asumsi normalitas untuk analisis statistik selanjutnya.

Tabel 3. Uji Linearitas

		F	Sig.
Proskratinasi Akademik * Distraksi_Digital	Between Groups (Combined)	2,043	,003
	Linearity	38,671	,000
	Deviation from Linearity	,735	,830
Within Groups			
Total			

Berdasarkan tabel 3, uji linearitas bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel distraksi digital dan variabel prokrastinasi bersifat linear sebelum melakukan analisis regresi. Jika hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (*linearity*) lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut memenuhi asumsi linearitas. Dari yang diperoleh, nilai *Deviation from Linearity sig.* adalah 0,840 lebih besar 0,05. Maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel distraksi digital dengan variabel prokrastinasi.

Tabel 4. Uji Korelasi Correlations

		Distraksi_digital	Proskratinasi
Distraksi_digital	Pearson Correlation	1	,417**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	193	193
Proskratinasi	Pearson Correlation	,417**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	193	193

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 4, hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara distraksi digital dan perilaku prokrastinasi, dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0,417 dan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Nilai korelasi ini menunjukkan adanya hubungan sedang dan positif, artinya semakin tinggi tingkat distraksi digital, semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi pada responden. Nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara distraksi digital dengan perilaku prokrastinasi.

Tabel 5. Uji Regresi Linear Sederhana Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	28,171	8,803		3,200	,002
	Distraksi_Digital	,910	,143	,417	6,343	,000

a. Dependent Variable: Proskratinasi Akademik

Berdasarkan tabel 5, hasil uji regresi linier sederhana, variabel distraksi digital berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat prokrastinasi. Koefisien regresi (b) sebesar 0,910 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada tingkat distraksi digital akan menyebabkan kenaikan sebanyak 0,910 pada skor prokrastinasi. Nilai konstanta sebesar 28,171 mengindikasikan bahwa jika tingkat distraksi digital nol, maka skor prokrastinasi diperkirakan akan berada pada angka 28,171. Hal Ini menunjukkan bahwa bahkan tanpa distraksi digital sekalipun, individu tetap memiliki tingkat dasar prokrastinasi tertentu.

Uji Beda

Uji beda ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok-kelompok responden berdasarkan variabel demografis seperti jenis kelamin, usia, dan domisili.

Tabel 6. Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin	N	Mean	Sum of Ranks
Jenis Kelamin	Laki-laki	57	29.00	1653.00
	Perempuan	136	125.50	17068.00
	Total	193		

Test Statistics^a

	Jenis Kelamin
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	1653.000
Z	-13.856
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 6, hasil analisis menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin terhadap variabel yang diuji. Nilai *p-value* yang diperoleh sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 menandakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan nilai *mean*, perempuan memiliki skor yang lebih tinggi sebesar 125,50 lebih tinggi dibandingkan laki-laki sebesar 29,00. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa perempuan cenderung memiliki menunjukkan nilai yang lebih tinggi pada variabel tersebut.

Tabel 7. Uji Beda berdasarkan Usia

	Usia	N	Mean
Usia	20	8	4.50
	21	50	33.50
	22	31	74.00
	23	42	110.50
	24	49	156.00
	25	13	187.00



Total	193
-------	-----

Test Statistics^{a,b}

Usia	
Kruskal-Wallis	192.000
H	
df	5
Asymp. Sig.	.000

- a. Kruskal Wallis Test
- b. Grouping Variable: Usia

Berdasarkan tabel 7, hasil analisis menggunakan uji *Kruskal-Wallis* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan berdasarkan usia terhadap variabel yang diuji dengan *p-value* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 menandakan bahwa setidaknya terdapat satu kelompok usia yang berbeda secara signifikan. Dari *mean*, terlihat bahwa skor cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dengan usia 25 tahun dengan *mean* sebesar 187,00 memiliki skor tertinggi dan usia 20 tahun *mean* sebesar 4,50 memiliki skor terendah.

Tabel 8. Uji Beda berdasarkan Domisili

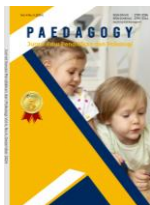
	Domisili	N	Mean
Domisili	Jakarta	79	40.00
	Bogor	39	99.00
	Depok	23	130.00
	Tangerang	39	161.00
	Bekasi	13	187.00
	Total	193	

Test Statistics^{a,b}

Domisili	
Kruskal-Wallis	192.000
H	
df	4
Asymp. Sig.	.000

- a. Kruskal Wallis Test
- b. Grouping Variable: Domisili

Berdasarkan tabel 8, hasil analisis menggunakan uji *Kruskal-Wallis* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan berdasarkan asal instansi terhadap domisili responden dengan *p-value* sebesar 0,000 lebih kecil daripada 0,05 menandakan bahwa setidaknya satu



kelompok domisili berbeda secara signifikan. Dari *mean*, terlihat bahwa skor cenderung meningkat seiring berpindah dari Jakarta sebesar 40,00 ke Bekasi sebesar 187,00, sehingga responden dari Bekasi memiliki skor tertinggi, sedangkan responden dari Jakarta memiliki skor terendah.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa distraksi digital berhubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian dan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat gangguan yang muncul akibat penggunaan perangkat digital, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk menunda pengerjaan tugas akademik, khususnya skripsi. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang berlebihan dapat menurunkan fokus, mengganggu konsentrasi, dan menghambat penyelesaian tugas akademik (Bhandarkar et al., 2021; Martin et al., 2025; Thapa et al., 2025).

Secara teoretis, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui gangguan terhadap regulasi diri dan kontrol perhatian. Mahasiswa yang sering terdistraksi oleh notifikasi, dorongan untuk memeriksa smartphone, atau kebiasaan multitasking cenderung lebih sulit mempertahankan fokus dalam mengerjakan tugas jangka panjang. Dalam konteks penulisan skripsi, gangguan-gangguan tersebut dapat memecah konsentrasi, menunda proses memulai tugas, dan mengurangi konsistensi dalam menyelesaikan pekerjaan akademik. Dengan demikian, distraksi digital tidak hanya berkaitan dengan gangguan sesaat, tetapi juga dengan kegagalan menjaga keterlibatan yang berkelanjutan pada tugas akademik.

Hasil ini juga konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan smartphone berkaitan dengan prokrastinasi akademik (Tannia & Monika, 2022; Rozgonjuk et al., 2018; Aznar-Díaz et al., 2020). Namun, penelitian ini memberikan kontribusi yang lebih spesifik karena tidak hanya menyoroti intensitas penggunaan media sosial, melainkan distraksi digital sebagai konstruk yang mencakup *attention impulsiveness*, *online vigilance*, *emotion regulation*, dan *multitasking*. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman bahwa hubungan dengan prokrastinasi akademik bukan semata-mata dipengaruhi oleh lamanya penggunaan media digital, tetapi juga oleh bagaimana perangkat digital mengganggu perhatian dan pengelolaan diri mahasiswa.

Temuan uji beda berdasarkan jenis kelamin, usia, dan domisili menunjukkan bahwa terdapat variasi skor pada kelompok demografis tertentu. Meskipun demikian, hasil ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena penelitian ini tidak dirancang secara khusus untuk menjelaskan pengaruh faktor demografis. Selain itu, analisis lanjutan belum dilakukan untuk mengetahui kelompok mana yang berbeda secara signifikan pada uji Kruskal-Wallis. Oleh sebab itu, hasil uji beda lebih tepat diposisikan sebagai temuan tambahan yang dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik. Kedua, teknik *purposive sampling* membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi mahasiswa secara lebih luas. Ketiga, data diperoleh melalui *self-*





report, sehingga tetap terbuka kemungkinan munculnya bias subjektivitas dalam jawaban responden. Keempat, *reliabilitas Smartphone Distraction Scale* dalam penelitian ini berada pada tingkat cukup, sehingga interpretasi hasil yang berkaitan dengan variabel distraksi digital perlu dilakukan secara hati-hati.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting. Hasil penelitian menunjukkan perlunya upaya untuk membantu mahasiswa mengelola distraksi digital selama proses penyusunan skripsi, misalnya melalui pengaturan notifikasi, pembatasan penggunaan media sosial saat belajar, serta pelatihan regulasi diri dan manajemen waktu. Bagi dosen pembimbing dan layanan konseling kampus, hasil ini dapat menjadi dasar untuk merancang pendampingan yang lebih responsif terhadap tantangan digital yang dihadapi mahasiswa.

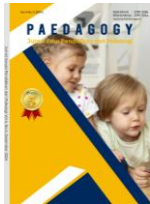
KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa distraksi digital berhubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Hasil analisis terhadap 193 data valid menunjukkan bahwa distraksi digital memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik ($r = 0,417$; $p < 0,001$). Hasil regresi linear sederhana juga menunjukkan bahwa distraksi digital merupakan prediktor yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($b = 0,910$; $t = 6,343$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat distraksi digital yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda pengerjaan skripsi. Dengan demikian, gangguan dari penggunaan perangkat digital dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan keterlambatan penyelesaian tugas akhir.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya upaya untuk membantu mahasiswa mengelola distraksi digital selama proses penyusunan skripsi, misalnya melalui pengaturan notifikasi, pembatasan penggunaan media sosial saat belajar, serta penguatan regulasi diri dan manajemen waktu. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, serta mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berperan, seperti stres akademik, motivasi, dan kontrol diri.

REFERENSI

- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J.-M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M.-S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLOS ONE*, *15*(5), e0233655. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32442238/>
- Bhandarkar, A. M., Pandey, A. K., Nayak, R., Pujary, K., & Kumar, A. (2021). Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students. *Medical Journal Armed Forces India*, *77*, S37–S41. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.10.021>
- Flanigan, A. E., & Titsworth, S. (2020). The impact of digital distraction on lecture note taking and student learning. *Instructional Science*, *48*, 495–524. <https://doi.org/10.1007/s11251-020-09517-2>



- Haliti-Sylaj, T., & Sadiku, A. (2024). Impact of short reels on attention span and academic performance of undergraduate students. *Eurasian Journal of Applied Linguistics*, 10(3), 60–68. <https://doi.org/10.32601/ejal.10306>
- He, S. (2017). A multivariate investigation into academic procrastination of university students. *Open Journal of Social Sciences*, 5(10). <https://doi.org/10.4236/jss.2017.510002>
- Martin, F., Long, S., Haywood, K., & Xie, K. (2025). Digital distractions in education: A systematic review of research on causes, consequences, and prevention strategies. *Educational Technology Research and Development*, 73, 3423–3451. <https://doi.org/10.1007/s11423-025-10550-6>
- Masalimova, A. R., Kosheleva, Y. P., Kosarenko, N. N., Kashina, S. G., Sokolova, E. G., & Iakovleva, E. V. (2023). Effects of social networking sites on university students' academic performance: A systematic review. *Online Journal of Communication and Media Technologies*, 13(3), e202339. <https://doi.org/10.30935/ojcm/13365>
- Neidi, A. W. (2019). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97–105. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43142>
- Pérez-Juárez, M. Á., González-Ortega, D., & Aguiar-Pérez, J. M. (2023). Digital distractions from the point of view of higher education students. *Sustainability*, 15(7), 6044. <https://doi.org/10.3390/su15076044>
- Rozgonjuk, D., Kattago, M., & Täht, K. (2018). Social media use in lectures mediates the relationship between procrastination and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 89, 191–198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.003>
- Shiraly, R., Roshanfekar, A., Asadollahi, A., & Griffiths, M. D. (2024). Psychological distress, social media use, and academic performance of medical students: The mediating role of coping style. *BMC Medical Education*, 24, 999. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05988-w>
- Tannia, L. N., & Monika. (2022). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5203 - 5212. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135>
- Thapa, P. P., Sharma, P., Goundar, S., Tsirkas, P., Valamontes, A., & Adamopoulos, I. P. (2025). Health education and digital distractions in the classroom among students: A cross-sectional study. *European Journal of Health and Biology Education*, 12(1), e2507. <https://doi.org/10.29333/ejhbe/16752>
- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Rennoldson, M., Tsaousis, I., & Kuss, D. J. (2021). Exploring the Dimensions of Smartphone Distraction: Development, Validation, Measurement Invariance, and Latent Mean Differences of the Smartphone Distraction Scale (SDS). *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-21. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.642634>
- Wardah, R., & Suwarjo. (2023). Development of academic procrastination scale for students of SMP Muhammadiyah 5 Yogyakarta. In *Proceedings of 1st Annual International Conference: A Transformative Education: Foundation & Innovation in Guidance and Counseling (AICGC 2022)*. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-030-5_7

