

Pengaruh Akses Konten Digital Terhadap Kesulitan Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa Kelas B Pendidikan Bisnis Universitas Negeri Medan Stambuk 2023

Ronauli Fransiska Sinaga¹, Sefin², Yemima Oktavia Imanuel Gea³
Program Studi Pendidikan Bisnis, Universitas Negeri Medan, Indonesia

*Correspondence: ronaulifransiskasinaga@gmail.com, sefinn07@gmail.com,
geayemima454@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara hidup dan belajar mahasiswa di perguruan tinggi. Meskipun perangkat digital memudahkan akses informasi dan sumber belajar daring, tetapi juga menimbulkan distraksi dan kesulitan dalam mengatur waktu belajar yang efektif. Ini berdampak pada pencapaian akademik dan keseimbangan aktivitas mahasiswa. Penelitian ini menganalisis dampak akses konten digital terhadap kesulitan manajemen waktu belajar mahasiswa Kelas B Program Studi Pendidikan Bisnis di Universitas Negeri Medan. Menggunakan metode kuantitatif asosiatif, melibatkan 36 mahasiswa sebagai responden, data dikumpulkan dengan angket tertutup dan dianalisis dengan uji regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin sering dan lama mahasiswa mengakses konten digital, semakin besar kesulitan dalam penyusunan jadwal dan penyelesaian tugas. Penelitian ini merekomendasikan perlunya literasi digital dan strategi pengelolaan waktu agar mahasiswa dapat memanfaatkan teknologi dengan baik tanpa mengorbankan efektivitas belajar.

Kata kunci: akses konten digital; manajemen waktu belajar; prokrastinasi akademik; regulasi diri mahasiswa; literasi digital

Abstract

Advances in digital technology have transformed the way college students live and learn. While digital devices facilitate access to information and online learning resources, they also create distractions and make it difficult to manage study time effectively. This impacts students' academic performance and work-life balance. This study analyzes the impact of access to digital content on the difficulties students in Class B of the Business Education Program at Medan State University face in managing their study time. Using an associative quantitative method involving 36 students as respondents, data were collected via a closed-ended questionnaire and analyzed using regression tests. The results show that the more frequently and for longer periods students access digital content, the greater their difficulties in scheduling and completing assignments. This study recommends the need for digital literacy and time management strategies so that students can make good use of technology without sacrificing the effectiveness of their learning.

Keywords: digital content access; study time management; academic procrastination; student self-regulation; digital literacy

Pendahuluan

Manajemen waktu merupakan keterampilan penting bagi mahasiswa dalam merencanakan, menentukan prioritas, dan mengalokasikan waktu secara efektif untuk memenuhi berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik. Kemampuan ini diperlukan agar mahasiswa dapat menyeimbangkan kegiatan perkuliahan, organisasi, dan kehidupan sosial. Namun, kehidupan mahasiswa di era digital menghadirkan tantangan baru dalam pengelolaan waktu belajar. Teknologi digital memang memudahkan mahasiswa memperoleh informasi dan sumber belajar secara daring, tetapi juga dapat menimbulkan distraksi yang mengganggu konsentrasi serta konsistensi belajar.

Era digital telah mengubah pola belajar mahasiswa. Mahasiswa tidak lagi hanya mengandalkan buku teks dan penjelasan dosen, tetapi juga memanfaatkan mesin pencari, media sosial, video pembelajaran, aplikasi pendidikan, dan forum diskusi daring. Kemudahan tersebut memungkinkan mahasiswa belajar kapan saja dan di mana saja. Akan tetapi, banyaknya pilihan konten digital dapat membuat mahasiswa kesulitan menentukan sumber yang relevan dan membatasi waktu penggunaannya. Akibatnya, kegiatan belajar dapat menjadi tidak terarah karena mahasiswa berpindah dari satu konten ke konten lainnya tanpa tujuan yang jelas. Penggunaan perangkat digital yang berlangsung bersamaan dengan aktivitas lain, seperti memeriksa pesan, melihat media sosial, menonton hiburan, atau mengikuti percakapan daring, juga dapat menimbulkan multitasking yang menurunkan fokus dan efektivitas belajar.

Fenomena tersebut ditemukan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Bisnis Universitas Negeri Medan stambuk 2023 kelas B. Berdasarkan survei awal (pra-penelitian) menggunakan kuesioner terhadap 36 mahasiswa, sebanyak 22 mahasiswa (61%) menyatakan sering terdistraksi oleh media sosial ketika belajar, 19 mahasiswa (53%) sering menunda penyelesaian tugas hingga mendekati tenggat waktu, dan 14 mahasiswa (39%) mengalami stres karena kesulitan membagi waktu antara kegiatan akademik, organisasi, dan aktivitas pribadi. Sementara itu, hanya 11 mahasiswa (31%) yang menyatakan telah memanfaatkan konten digital, seperti e-

learning, aplikasi perencanaan jadwal, atau media pembelajaran daring, untuk mendukung efektivitas belajar dan pengelolaan waktu. Data tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan teknologi digital untuk mendukung manajemen waktu belajar masih belum optimal.

Kesulitan manajemen waktu belajar dapat dilihat dari ketidakmampuan menyusun jadwal secara teratur, kurangnya penentuan skala prioritas, kecenderungan menunda tugas, serta ketidaktepatan dalam menyelesaikan pekerjaan akademik. Akses konten digital memiliki dua sisi dalam aktivitas pembelajaran. Di satu sisi, konten digital dapat membantu mahasiswa memperoleh sumber belajar yang beragam dan mengatur kegiatan belajar secara fleksibel. Di sisi lain, penggunaan media sosial, hiburan digital, dan konten nonakademik secara berlebihan dapat menimbulkan distraksi, multitasking, prokrastinasi, serta menghambat penyelesaian tugas tepat waktu. Dampak tersebut juga dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri, menetapkan tujuan belajar, membatasi durasi penggunaan, dan memilih konten yang sesuai dengan kebutuhan akademik. Menurut teori pengaturan diri dalam pembelajaran, mahasiswa yang mampu menetapkan tujuan, merencanakan kegiatan, memantau kemajuan, dan mengevaluasi strategi belajarnya cenderung lebih mampu mengelola waktu secara efektif. Zimmerman (1990) menjelaskan bahwa pengaturan diri (selfregulation) merupakan proses aktif ketika individu mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilakunya untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pembelajaran digital, kemampuan tersebut menjadi semakin penting karena mahasiswa memiliki kebebasan yang lebih besar dalam memilih sumber, waktu, dan cara belajar. Tanpa pengaturan diri yang baik, fleksibilitas teknologi dapat berubah menjadi kebiasaan belajar yang tidak terstruktur.

Kajian terdahulu lebih banyak membahas penggunaan media digital dalam kaitannya dengan prokrastinasi akademik, konsentrasi, dan prestasi belajar. Studi Junco dan Cotten (2011) menemukan bahwa penggunaan teknologi untuk aktivitas nonakademik, khususnya komunikasi dan media sosial, berkaitan dengan kesulitan mahasiswa dalam mengelola waktu serta penurunan keterlibatan

akademik. Selain itu, penelitian Ophir, Nass, dan Wagner (2009) mengenai media multitasking menunjukkan bahwa individu yang sering melakukan beberapa aktivitas media secara bersamaan cenderung mengalami kesulitan dalam menyaring informasi yang tidak relevan dan mempertahankan perhatian. Penelitian yang lebih baru juga menunjukkan bahwa notifikasi, akses cepat terhadap hiburan, serta kebiasaan memeriksa media sosial dapat memperkuat perilaku penundaan.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks pendidikan umum atau mahasiswa di luar Indonesia, dan lebih berfokus pada aspek prokrastinasi atau prestasi akademik secara umum, bukan secara spesifik pada kesulitan manajemen waktu belajar mahasiswa Pendidikan Bisnis dalam menghadapi akses konten digital. Penelitian yang secara khusus mengaitkan akses konten digital dengan tiga aspek manajemen waktu pengaturan jadwal, kecenderungan menunda tugas, dan efektivitas penyelesaian tugas pada mahasiswa program studi tersebut masih terbatas. Kesenjangan inilah yang mendasari perlunya penelitian lebih lanjut.

Dalam perspektif literasi digital, kemampuan mahasiswa tidak hanya diukur dari keterampilan menggunakan perangkat dan mengakses informasi, tetapi juga dari kemampuan mengevaluasi kredibilitas sumber, memilih konten yang relevan, menjaga keamanan digital, dan menggunakan teknologi secara bertanggung jawab. UNESCO (2018) menekankan bahwa literasi digital mencakup kemampuan untuk mengakses, mengelola, memahami, mengintegrasikan, mengomunikasikan, dan menciptakan informasi secara aman dan tepat melalui teknologi digital. Oleh karena itu, mahasiswa perlu menerapkan strategi seperti menonaktifkan notifikasi, menggunakan aplikasi pemblokir distraksi, menetapkan batas waktu penggunaan media sosial, serta membuat jadwal belajar yang realistis.

Berdasarkan pendapat para ahli dan hasil penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa akses konten digital bukanlah faktor yang secara otomatis memberikan dampak positif atau negatif. Pengaruhnya bergantung pada pola penggunaan, tujuan akses, jenis konten, durasi penggunaan, kemampuan pengaturan diri, serta

kondisi lingkungan belajar mahasiswa. Akses terhadap konten akademik yang terencana dapat membantu mahasiswa menyelesaikan tugas dan mengatur waktu, sedangkan akses terhadap konten nonakademik yang berlebihan dapat meningkatkan distraksi, multitasking, dan prokrastinasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh akses konten digital terhadap kesulitan manajemen waktu belajar mahasiswa Program Studi Pendidikan Bisnis Universitas Negeri Medan stambuk 2023 kelas B, khususnya dalam tiga aspek: (1) pengaturan jadwal belajar, (2) kecenderungan menunda tugas, dan (3) efektivitas penyelesaian kegiatan akademik. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa dalam mengelola waktu belajar di era digital, serta menjadi masukan bagi program studi dalam merancang pembinaan mengenai literasi digital dan manajemen waktu.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Bisnis, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Medan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan metode *ex post facto* untuk mengetahui pengaruh kebiasaan mengakses konten digital sebagai variabel independen (X) terhadap kesulitan manajemen waktu belajar sebagai variabel dependen (Y). Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Bismis kelas B stambuk 2023 Universitas Negeri Medan yang berjumlah 36 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh (total sampling), yaitu teknik penentuan sampel apabila seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2019), sehingga seluruh 36 mahasiswa dijadikan responden penelitian.

Data dikumpulkan melalui observasi, dokumentasi, dan angket. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku mahasiswa dalam berinteraksi dengan perangkat digital selama aktivitas belajar, seperti kecenderungan membuka media sosial dan penggunaan gawai saat perkuliahan. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa jadwal kuliah dan catatan akademik. Angket disusun dalam bentuk pernyataan tertutup dengan skala Likert empat poin (Sangat Setuju = 4, Setuju = 3, Tidak

Setuju = 2, Sangat Tidak Setuju = 1), dan disebarkan secara langsung dalam bentuk cetak maupun melalui Google Form.

Variabel akses konten digital (X) diukur melalui empat indikator: frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, jenis konten yang diakses, dan tujuan penggunaan. Variabel kesulitan manajemen waktu belajar (Y) diukur melalui empat indikator: perencanaan jadwal, prokrastinasi, prioritas akademik, dan efektivitas penyelesaian tugas.

Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas menggunakan korelasi *Product Moment* Pearson, dengan kriteria butir dinyatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha, dengan instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,60$ (Sugiyono, 2019). Seluruh perhitungan statistik dilakukan menggunakan program SPSS.

Analisis data diawali dengan uji asumsi klasik, meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji homogenitas, dan uji linearitas, sebagai prasyarat sebelum dilakukan analisis regresi. Selanjutnya, pengaruh akses konten digital terhadap kesulitan manajemen waktu belajar dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan persamaan $Y = a + bX + e$, di mana Y adalah kesulitan manajemen waktu belajar dan X adalah akses konten digital. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), dengan kriteria H_0 diterima apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau nilai signifikansi $> 0,05$, dan H_0 ditolak apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau nilai signifikansi $< 0,05$. Besarnya pengaruh variabel X terhadap Y diketahui melalui nilai koefisien determinasi (R^2).

Hasil Dan Pembahasan

Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh akses konten digital terhadap kesulitan manajemen waktu belajar mahasiswa Kelas B Pendidikan Bisnis Universitas Negeri Medan Stambul 2023. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket (kuesioner) daring yang disusun berdasarkan indikator variabel akses konten digital dan kesulitan manajemen waktu belajar, dan telah

diisi oleh 36 responden. Setiap indikator diukur menggunakan skala Likert untuk memperoleh gambaran kuantitatif mengenai kebiasaan digital dan tingkat kesulitan manajemen waktu mahasiswa. Data yang terkumpul selanjutnya diolah menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 26, meliputi uji instrumen, analisis deskriptif variabel, uji asumsi klasik, uji regresi linear sederhana, serta uji hipotesis, guna mengetahui hubungan antara penggunaan konten digital dan kemampuan manajemen waktu belajar mahasiswa.

Deskripsi Analisis Data

Sebelum instrumen disebarkan kepada seluruh sampel penelitian, angket terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya kepada 36 orang responden dengan bantuan program IBM SPSS versi 26. Uji validitas angket kebiasaan mengakses konten digital yang terdiri atas 12 item pernyataan. Data pretest tersebut mencatat bahwa dari 12 soal yang diujikan, 3 soal (nomor 6, 8, dan 12) dinyatakan tidak valid karena nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} (0,329), sedangkan 9 soal lainnya dinyatakan valid karena nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} . Sembilan soal yang valid tersebut selanjutnya digunakan untuk uji reliabilitas, sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1 Deskripsi Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Kategori
Akses Konten Digital (X)	3,28	Baik
Kesulitan Manajemen Waktu Belajar (Y)	2,65	Baik

Sumber: Data diolah (2025)

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa akses konten digital memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,28 dan termasuk dalam kategori baik. Sementara itu, kesulitan manajemen waktu belajar memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,65 dan juga berada pada kategori baik, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa aktif menggunakan konten digital namun sebagian masih mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajarnya.

Tabel 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Variabel	Item Valid Jumlah Item	Item Tidak Valid	Cronbach's Alpha	Keterangan
Akses Konten Digital (X)	1	9	0,761	Reliabel
Kesulitan Manajemen Waktu Belajar (Y)	1	1	0,804	Reliabel

Sumber: IBM SPSS Statistics 26

Hasil uji instrumen menunjukkan bahwa dari 12 item pernyataan pada variabel akses konten digital, terdapat 9 item valid dan 3 item tidak valid, sedangkan pada variabel kesulitan manajemen waktu belajar terdapat 10 item valid dan 2 item tidak valid. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,761 dan 0,804 menunjukkan bahwa kedua instrumen dinyatakan reliabel.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas dan Linearitas

Uji	Nilai Signifikansi	Keterangan
Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)	> 0,05	Berdistribusi normal
Linearitas (X terhadap Y)	0,106	Hubungan linear

Sumber: IBM SPSS Statistics 26

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal, sebagaimana juga didukung oleh sebaran titik pada grafik Normal P-Plot yang mengikuti garis diagonal. Hasil uji linearitas memperoleh nilai signifikansi 0,106 ($> 0,05$), yang berarti hubungan antara akses konten digital dan kesulitan manajemen waktu belajar bersifat linear sehingga model regresi linear sederhana dapat digunakan.

pengolahan data diperoleh persamaan regresi sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	Koefisien (B)
Konstanta (a)	2,172
Akses Konten Digital (b)	0,127

Hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai konstanta sebesar 2,172 dan koefisien regresi variabel akses konten digital sebesar 0,127 dengan nilai signifikansi 0,014. Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar 2,459 dengan signifikansi 0,014 ($< 0,05$), sedangkan hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 6,045 dengan signifikansi 0,014 ($< 0,05$). Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa akses konten digital berpengaruh signifikan terhadap kesulitan manajemen waktu belajar mahasiswa, baik secara parsial maupun simultan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,014 menunjukkan bahwa akses konten digital hanya menjelaskan 1,4% variasi kesulitan manajemen waktu belajar, sedangkan 98,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Tabel 5. Hasil Uji t

t-hitung	t-tabel	Signifikansi	Keterangan
2,459	2,032	0,014	Signifikan (H_0 ditolak)

Diperoleh nilai t-hitung (2,459) $>$ t-tabel (2,032) dengan nilai signifikansi 0,014 $<$ 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel Akses Konten Digital (X) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kesulitan Manajemen Waktu Belajar (Y).

Tabel 6. Hasil Uji F

F-hitung	F-tabel	Signifikansi	Keterangan
6,045	4,13	0,014	Model regresi signifikan

Dengan taraf signifikansi 5%, diperoleh F-hitung (6,045) $>$ F-tabel (4,13) dan nilai

signifikansi $0,014 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi Akses Konten Digital terhadap Kesulitan Manajemen Waktu Belajar adalah signifikan.

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi

R R	Adjusted	Std. Error
Square	R Square	of the
		Estimate
0,1	0,01	0,0
18	4	12
		47

Nilai R Square sebesar 0,014 menunjukkan bahwa Akses Konten Digital memberikan kontribusi sebesar 1,4% terhadap Kesulitan Manajemen Waktu Belajar, sedangkan 98,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa akses konten digital berpengaruh signifikan terhadap kesulitan manajemen waktu belajar mahasiswa Pendidikan Bisnis Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Medan Stambul 2023, dengan koefisien regresi bertanda positif sebesar 0,127 dan nilai signifikansi 0,014. Artinya, semakin tinggi intensitas akses konten digital mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar, meskipun kekuatan pengaruhnya tergolong kecil, yaitu hanya 1,4%.

Temuan ini sejalan dengan pandangan Rosen, Carrier, dan Cheever yang menjelaskan bahwa kemudahan akses digital memiliki dua sisi, yaitu memudahkan proses belajar sekaligus menimbulkan distraksi yang dapat menghambat pengelolaan waktu. Kondisi ini juga sejalan dengan teori manajemen waktu dari Macan dan Claessens yang menekankan pentingnya perencanaan, penentuan prioritas, dan pengendalian distraksi. Temuan ini turut diperkuat oleh Hardianto dkk. yang menyatakan bahwa literasi digital dan kemampuan self-regulation menentukan keberhasilan akademik mahasiswa, serta didukung oleh Bandura yang menjelaskan bahwa individu dengan efikasi diri

tinggi cenderung lebih disiplin dalam mengatur waktu.

Penelitian ini memiliki perbedaan yang cukup jelas dibandingkan penelitian terdahulu yang umumnya hanya menyoroti media sosial sebagai faktor penyebab prokrastinasi dan gangguan manajemen waktu, serta lebih banyak memandang media sosial dari sisi negatif sebagai sumber distraksi yang menurunkan fokus belajar. Pendekatan penelitian sebelumnya juga sebagian besar bersifat kuantitatif murni yang menekankan hasil statistik tanpa melihat konteks perilaku mahasiswa di era digital secara lebih menyeluruh. Berbeda dari itu, penelitian ini memandang akses konten digital secara lebih luas, tidak terbatas pada media sosial, tetapi juga mencakup berbagai platform pembelajaran dan aplikasi produktivitas, serta menilai bahwa teknologi digital tidak selalu berdampak buruk, melainkan dapat menjadi sarana yang mendukung efektivitas belajar apabila digunakan secara bijak.

Penelitian ini juga memperkuat pembahasan dengan dasar teori yang lebih beragam. Teori manajemen waktu dari Macan dan Claessens menjelaskan pentingnya perencanaan dan pengendalian distraksi, sedangkan teori efikasi diri dari Bandura menekankan keyakinan individu dalam mengatur perilakunya, dan konsep self-regulation dari Hardianto dkk. memperkaya pandangan bahwa kemampuan mengatur diri sangat menentukan keberhasilan akademik di era digital. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan teknologi bukan hal yang negatif selama mahasiswa mampu mengontrol dan memanfaatkannya secara bijak. Mahasiswa perlu membangun kebiasaan digital yang sehat, sedangkan perguruan tinggi diharapkan mendorong literasi digital dan manajemen waktu agar proses belajar menjadi lebih efektif dan seimbang.

Nilai koefisien determinasi yang kecil menunjukkan bahwa kesulitan manajemen waktu belajar merupakan konstruk yang kompleks dan tidak sepenuhnya dijelaskan oleh akses konten digital semata, sehingga faktor lain seperti efikasi diri, lingkungan belajar, dan kemampuan self-regulation turut berperan penting. Dengan demikian, mahasiswa perlu

membangun kebiasaan digital yang sehat, sementara perguruan tinggi diharapkan mendorong literasi digital dan manajemen waktu agar proses belajar menjadi lebih efektif dan seimbang.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian, akses konten digital memengaruhi kesulitan manajemen waktu belajar mahasiswa Kelas B Program Studi Pendidikan Bisnis Universitas Negeri Medan. Konten digital memudahkan pencarian informasi dan mendukung pembelajaran, tetapi jika akses tidak terkontrol, dapat menyebabkan gangguan, penundaan tugas, dan ketidakteraturan jadwal belajar. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengaruh akses konten digital terhadap kesulitan manajemen waktu belajar adalah 1,4%, dengan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk lebih sadar dalam mengatur penggunaan konten digital agar tidak mengganggu waktu belajar, seperti dengan menyusun jadwal yang terstruktur dan membatasi akses konten hiburan. Pihak program studi dan dosen disarankan memberikan edukasi tentang literasi digital dan manajemen waktu.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Junco, R., & Cotten, S. R. (2011). *Perceived academic effects of instant messaging use. Computers & Education*, 56(2), 370–378.
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.08.020>
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). *Cognitive control in media multitaskers. Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587.
<https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sebayang, A. R. T. (2022). *Pengaruh manajemen waktu dan media sosial terhadap prestasi belajar mahasiswa Pendidikan Ekonomi Stambuk 2018 Universitas Negeri Medan*.
- Siregar, E., & Harahap, R. (2020). *Pemanfaatan teknologi digital dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran. Jurnal Teknologi Pendidikan*, 8(2), 87–95.
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Surya, S., & Moramowati, A. (2023). *Pengaruh Teknologi Digital terhadap Efektivitas Pembelajaran di Perguruan Tinggi. Jurnal Teknologi Pendidikan*, 12(4), 77–89.
- Susanto, E. (2017). *Media digital dan perubahan perilaku remaja. Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 1–12.
- UNESCO Institute for Statistics. (2018). *A global framework to measure digital literacy*. UNESCO.
<https://uis.unesco.org/en/blog/global-framework-measure-digital-literacy>
- Utari, A. T. (2019). *Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi angkatan 2015 Universitas Negeri Medan*.
- Zimmerman, B. J. (1990). *Self-regulated learning and academic achievement: An overview. Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.
https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2