E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

Distraksi Digital dan Prokrastinasi Akademik: Peran Mediasi Kontrol Diri pada Mahasiswa Politeknik Negeri Jember

Rizky Intan Gumilar[1], Sondang Maria J. Silaen[2], Zainun Mu`tadin[3], Usman Effendi[4]
Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta Pusat

E-mail: rizky.viola@gmail.com[1], sondang.silaen@upi-yai.ac.id[2], zainun.mutadin@upi-yai.ac.id, usman.effendi09@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kontrol diri sebagai variabel mediator dalam hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Responden penelitian berjumlah 184 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala distraksi digital, kontrol diri dan prokrastinasi akademik yang telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear dan analisis mediasi dengan PROCESS Model 4 (Hayes). Hasil penelitian menunjukkan bahwa distraksi digital berhubungan positif dengan prokrastinasi akademik (B = 0,600; β = 0,529; p < 0,001) dan berhubungan negatif dengan kontrol diri (B = -0,581; β = -0,567; p < 0,001). Kontrol diri juga berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik (B = -0,594; β = -0,536; p < 0,001). Analisis mediasi menunjukkan efek tidak langsung sebesar 0,2241 dengan interval kepercayaan *bootstrap* 95% yang tidak mencakup nol, sehingga kontrol diri memediasi secara parsial hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik. Temuan ini memberikan dukungan empiris bahwa kontrol diri merupakan salah satu mekanisme psikologis yang berperan dalam hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi referensi dalam upaya mengelola distraksi digital dan memperkuat kontrol diri untuk mendukung aktivitas akademik mahasiswa.

Kata Kunci : distraksi digital, kontrol diri, prokrastinasi akademik, mahasiswa, mediasi

ABSTRACT

This study aimed to analyze the role of self-control as a mediator in the relationship between digital distraction and academic procrastination among students at Politeknik Negeri Jember. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed. The participants were 184 students selected through purposive sampling. Data were collected using scales measuring digital distraction, self-control, and academic procrastination that had undergone validity and reliability testing. Data were analyzed using linear regression and mediation analysis with PROCESS Model 4 (Hayes). The results showed that digital distraction was positively associated with academic procrastination (B = 0.600; β = 0.529; p < 0.001) and negatively associated with self-control (B = −0.581; β = −0.567; p < 0.001). Self-control was also negatively associated with academic procrastination (B = −0.594; β = −0.536; p < 0.001). The mediation analysis showed an indirect effect of 0.2241, with a 95% *bootstrap* confidence interval that did not include zero, indicating that self-control partially mediated the relationship between digital distraction and academic procrastination. These findings provide empirical support for self-control as one of the psychological mechanisms involved in the relationship between digital distraction and academic procrastination. Practically, the findings may serve as a reference for managing digital distraction and strengthening self-control to support students' academic activities.

Keywords: digital distraction, self-control, academic procrastination, university students, mediation

E-ISSN: 2808-3849
https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2 P-ISSN: 2808-4411

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah aktivitas belajar mahasiswa. Perangkat digital, media sosial dan aplikasi komunikasi memudahkan akses informasi, tetapi juga dapat mengalihkan perhatian dari aktivitas akademik.

Pérez-Juárez et al. (2023) menunjukkan bahwa sekitar 92% mahasiswa menggunakan aplikasi pesan instan selama perkuliahan dan 21% waktu pembelajaran digunakan untuk aktivitas non-akademik. May dan Elder (2018) juga melaporkan bahwa 90% mahasiswa melakukan *media multitasking*. Dalam konteks Indonesia, Kedjo et al. (2020) menemukan perilaku *media multitasking* pada kategori tinggi pada mayoritas mahasiswa, menunjukkan bahwa distraksi digital relevan dalam aktivitas akademik.

Distraksi digital dapat berkaitan dengan kecenderungan prokrastinasi akademik, terutama ketika mahasiswa menunda memulai pengerjaan atau penyelesaian tugas meskipun memahami konsekuensi dari penundaan tersebut. Svartdal dan Løkke (2022) mengungkapkan sekitar 50%–70% mahasiswa secara konsisten melakukan prokrastinasi akademik.

Di Indonesia, Yulia dan Armiati (2025) melaporkan rata-rata prokrastinasi akademik sebesar 61,62%, sementara Neidi (2019) menemukan hubungan positif antara tingkat penggunaan media sosial dan kecenderungan prokrastinasi akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas digital yang mengalihkan perhatian dari tugas akademik berkaitan dengan kecenderungan penundaan.

Namun, paparan distraksi digital tidak selalu menghasilkan tingkat prokrastinasi yang sama. Salah satu faktor psikologis yang relevan adalah kontrol diri (*self-control*), yakni kemampuan mengendalikan dorongan, mengarahkan perhatian dan mempertahankan perilaku sesuai tujuan.

Kontrol diri yang lebih baik dapat membantu mahasiswa mempertahankan fokus dan mengendalikan dorongan untuk beralih pada aktivitas digital, sedangkan kontrol diri yang lebih rendah dapat berkaitan dengan meningkatnya prokrastinasi. Menurut Fahira dan Hidayati (2022), terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik, sementara penelitian lainnya menjelaskan kontrol diri sebagai salah satu variabel yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Namun demikian, kajian yang secara khusus menempatkan kontrol diri sebagai mediator dalam hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik masih terbatas, terutama pada konteks mahasiswa pendidikan vokasi di Indonesia.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini ditujukan untuk menganalisis hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember, serta menguji peran kontrol diri sebagai mediator dalam hubungan tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antarvariabel tersebut.

2. LANDASAN TEORI

PROKRASTINASI AKADEMIK

Prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan individu menunda secara sadar pelaksanaan atau penyelesaian tugas meskipun individu menyadari konsekuensi dari penundaan tersebut (Steel, 2007). Ferrari et al. (1995) mengaitkannya dengan kecenderungan menghindari atau menunda tugas yang sulit atau tidak menyenangkan, sedangkan Sirois dan Pychyl (2013) memandang prokrastinasi sebagai bentuk kegagalan regulasi diri. Dalam penelitian ini prokrastinasi akademik dipahami sebagai tindakan menunda tugas akademik yang tercermin dalam keterlambatan memulai, penghindaran dan keterlambatan menyelesaikan tugas.

DISTRAKSI DIGITAL

Distraksi digital merupakan gangguan perhatian ketika stimulus atau aktivitas digital mengalihkan perhatian dari aktivitas utama. Rosen et al. (2013) menjelaskan bahwa *media*

E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

multitasking melibatkan perpindahan perhatian antara aktivitas digital dan tugas utama, sedangkan Junco (2012) menunjukkan penggunaan media sosial selama aktivitas akademik berkaitan dengan terganggunya konsentrasi. Martin et al. (2025) mengaitkan distraksi digital dengan terganggunya fokus dan regulasi diri dalam pembelajaran digital. Dalam penelitian ini, distraksi digital dipahami sebagai gangguan perhatian akademik akibat stimulus atau aktivitas digital yang menyebabkan perhatian mahasiswa beralih, terbagi atau terhenti dari tugas akademik.

KONTROL DIRI

Kontrol diri merupakan kemampuan mengendalikan respons, dorongan, perhatian dan perilaku agar sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Baumeister dan Heatherton (1996) menekankan pada kemampuan mengendalikan respons terhadap stimulus internal maupun eksternal, Duckworth dan Seligman (2005) menekankan kemampuan menunda kepuasan demi tujuan jangka panjang, sedangkan Tangney et al. (2004) mengaitkan kontrol diri dengan kemampuan mengendalikan impuls dan mengatur perilaku secara adaptif. Dalam penelitian ini, kontrol diri dipahami sebagai kemampuan mahasiswa mengendalikan dorongan, mempertahankan perhatian dan mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan akademik.

Penelitian yang Relevan

Penelitian terdahulu menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik, sedangkan kontrol diri berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Syamkemal dan Basaria (2025) mengungkapkan hubungan positif antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik, sementara Fahira dan Hidayati (2022) serta Purwaningtyas et al. (2024) melaporkan hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

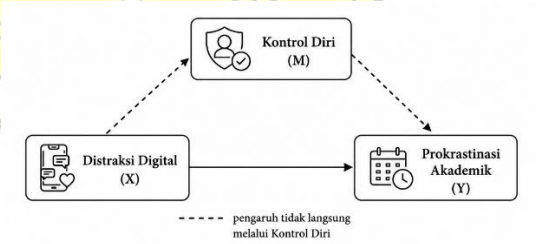
Rasouli et al. (2025) mengungkapkan bahwa kontrol diri berperan dalam memediasi hubungan *problematic social media use* dan prokrastinasi akademik. Temuan ini memberikan dasar bahwa kontrol diri dapat menjadi mekanisme yang menjelaskan hubungan antara aktivitas digital dan prokrastinasi akademik.

Hubungan Variabel dan Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan penelitian terdahulu, distraksi digital diperkirakan berkaitan dengan meningkatnya prokrastinasi akademik, karena gangguan perhatian dan perpindahan aktivitas dapat mengurangi keterlibatan pada tugas. Distraksi digital juga diperkirakan berkaitan dengan menurunnya kontrol diri karena mahasiswa perlu mengendalikan dorongan dan perhatian ketika menghadapi stimulus digital.

Selanjutnya, kontrol diri berkaitan dengan kemampuan mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan akademik. sehingga kontrol diri yang lebih rendah diperkirakan berkaitan dengan prokrastinasi yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini akan menguji kontrol diri sebagai variabel mediator dalam hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember.

Gambar 1. Model Teoritis Mediasi



Keterangan:
X → Y : jalur *direct effect*, distraksi digital (X) dengan prokrastinasi akademik (Y)
X → M → Y : jalur *indirect effect*, distraksi digital (X) dengan prokrastinasi akademik (Y) melalui kontrol diri (M)

Hipotesis penelitian sebagai berikut. Pertama, terdapat hubungan positif antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember (H_1). Kedua, terdapat hubungan negatif antara distraksi digital dan kontrol diri pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember (H_2). Ketiga, terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember (H_3).

https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2
E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411

Keempat, kontrol diri memediasi hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember (H_4).

3. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Data primer diperoleh melalui instrumen kuesioner. Analisis melibatkan tiga variabel, yaitu Distraksi Digital sebagai variabel independen (X), Kontrol Diri sebagai mediator (M), dan Prokrastinasi Akademik sebagai variabel dependen (Y).

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif Politeknik Negeri Jember. Sampel ditentukan secara *purposive sampling*, yang merupakan bagian *non-probability sampling*. Kriteria responden meliputi mahasiswa aktif Politeknik Negeri Jember minimal semester 3, menggunakan perangkat digital dalam aktivitas akademik, kesediaan menjadi responden dan mengisi kuesioner secara lengkap. Pada tahap perencanaan ditargetkan 200 responden. Dari 215 respons yang terkumpul, sebanyak 30 respons digunakan untuk uji coba instrumen dan satu respons dikeluarkan karena digunakan untuk pengujian fungsi Google Forms. Dengan demikian, sebanyak 184 responden digunakan sebagai sampel penelitian utama.

Instrumen penelitian dikembangkan berdasarkan landasan teoritis dan rujukan empiris dari instrumen terdahulu yang relevan dengan masing-masing konstruk. Prokrastinasi akademik merujuk pada Steel (2007), Ferrari et al. (1995), dan Sirois dan Pychyl (2013), dengan *Procrastination Assessment Scale–Students* (PASS; Solomon & Rothblum, 1984) sebagai rujukan empiris. Distraksi digital merujuk pada Rosen et al. (2013), Junco (2012), dan Martin et al. (2025), dengan *Smartphone Distraction Scale* (SDS; Throuvala et al., 2021) sebagai rujukan empiris. Kontrol diri merujuk pada Baumeister dan Heatherton (1996), Duckworth dan Seligman (2005), serta Tangney et al. (2004), dengan *Brief Self-Control Scale* (BSCS; Tangney et al., 2004) sebagai rujukan empiris.

Instrumen penelitian terdiri atas masing-masing delapan item untuk prokrastinasi akademik, distraksi digital dan kontrol diri. Validitas isi dilakukan melalui *expert judgment* yang melibatkan delapan ahli, dengan enam ahli memberikan penilaian kuantitatif untuk perhitungan Aiken's V. Hasil validitas isi menunjukkan koefisien Aiken's V berkisar antara 0,833–1,000, yang menunjukkan bahwa item yang dipertahankan memiliki kesesuaian isi yang memadai berdasarkan penilaian ahli.

Uji coba instrumen dilakukan terhadap 30 mahasiswa. Validitas empiris ditentukan melalui nilai *Corrected Item-Total Correlation* (CITC) dengan batas penerimaan ≥ 0,30. Sementara itu, uji reliabilitas instrumen melalui Cronbach's Alpha dengan kriteria ≥ 0,70. Berdasarkan hasil uji coba, satu item pada masing-masing variabel dieliminasi, yaitu P7, D9, dan K6, sehingga diperoleh 24 item final.

Instrumen menggunakan skala Likert empat jawaban, yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Item terdiri atas *favorable* dan *unfavorable*, dengan skor 4 sampai 1 pada item *favorable* dan skor 1 sampai 4 pada item *unfavorable*.

Tabel 1. Reliabilitas Instrumen

Variabel	Σ Item	Cronbach's Alpha
Prokrastinasi Akademik	8	0,795
Distraksi Digital	8	0,827
Kontrol Diri	8	0,832

Pengolahan data menggunakan IBM SPSS Statistics versi 32, dengan analisis regresi linear sederhana dan analisis mediasi. Sebelumnya, dilakukan uji asumsi yang meliputi pemeriksaan normalitas, linearitas, multikolinearitas dan heteroskedastisitas.

Berikutnya, analisis mediasi melalui PROCESS Macro Model 4 (Hayes) dengan metode *bootstrapping* sebanyak 5.000 *resampling* (Hayes & Rockwood, 2020; Abu-Bader & Jones, 2021). Analisis ini menguji efek tidak langsung Distraksi Digital terhadap Prokrastinasi Akademik melalui Kontrol Diri, serta efek total dan efek langsung dalam model. Efek tidak langsung dinyatakan

E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

signifikan apabila interval kepercayaan 95% yang ditunjukkan oleh *BootLLCI* dan *BootULCI* tidak mencakup nilai nol. Apabila efek tidak langsungnya signifikan dan efek langsungnya tetap signifikan, maka pola tersebut diinterpretasikan sebagai mediasi parsial (*partial mediation*).

Oleh karena penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, maka hasil analisis diinterpretasikan berdasarkan pola hubungan dan efek statistik dalam data penelitian, bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat secara temporal.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai minimum, maksimum, mean dan standar deviasi dari tiga variabel yang diukur dalam penelitian, yaitu prokrastinasi akademik, distraksi digital dan kontrol diri, yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Prokrastinasi Akademik	184	1,13	3,38	2,16	0,43
Distraksi Digital	184	1,50	3,50	2,43	0,38
Kontrol Diri	184	1,75	3,75	2,80	0,39

Nilai rata-rata Prokrastinasi Akademik sebesar 2,16 berada di antara skor 2 (Tidak Setuju) dan skor 3 (Setuju), dengan posisi yang cenderung lebih dekat pada skor 2. Hal ini menunjukkan kecenderungan skor rata-rata tingkat prokrastinasi akademik yang mendekati rendah.

Distraksi Digital memiliki *mean score* sebesar 2,43, berada di antara skor 2 (Tidak Setuju) dan skor 3 (Setuju), dengan posisi yang relatif berada di tengah antara kedua skor tersebut. Hal ini menunjukkan kecenderungan skor rata-rata distraksi digital yang mendekati nilai tengah diantara rendah dan tinggi.

Sementara itu, kontrol Diri memiliki *mean score* sebesar 2,80, berada di antara skor 2 (Tidak Setuju) dan skor 3 (Setuju), dengan posisi yang lebih dekat pada skor 3. Hal ini menunjukkan kecenderungan skor rata-rata kontrol diri yang mendekati tinggi.

Pemeriksaan asumsi dilakukan sebelum pengujian hipotesis yang menggunakan model regresi. Hasil uji normalitas terhadap *unstandardized residual* menghasilkan nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,054 dengan signifikansinya 0,200 (> 0,05), yang berarti residual memenuhi asumsi normalitas. Pada uji linearitas, nilai *Deviation from Linearity* untuk hubungan Distraksi Digital dengan Prokrastinasi Akademik sebesar 0,973 (> 0,05), sedangkan hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik sebesar 0,677 (> 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua hubungan memenuhi asumsi linearitas.

Selanjutnya, dari uji multikolinearitas menghasilkan nilai *Tolerance* sebesar 0,679 dan VIF sebesar 1,473, sehingga tidak ditemukan masalah multikolinearitas. Uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser diperoleh nilai signifikansinya sebesar 0,869 pada Distraksi Digital dan 0,053 pada Kontrol Diri. Secara keseluruhan, hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa asumsi regresi yang diuji terpenuhi dan tidak terdapat indikasi pelanggaran asumsi yang menjadi perhatian dalam analisis regresi.

.

Pengujian Hipotesis 1 (H_1) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik ($B = 0{,}600$; $\beta = 0{,}529$; $p < 0{,}001$). Nilai $R^2 = 0{,}280$ menunjukkan bahwa model menjelaskan 28,00% variasi skor prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hasil analisis mendukung Hipotesis 1 (H_1).

Pengujian Hipotesis 2 (H_2) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara distraksi digital dan kontrol diri ($B = -0{,}581$; $\beta = -0{,}567$; $p < 0{,}001$). Nilai $R^2 = 0{,}321$ menunjukkan bahwa model menjelaskan 32,1% variasi skor kontrol diri. Dengan demikian, hasil analisis mendukung Hipotesis 2 (H_2).

Sementara itu, pengujian Hipotesis 3 (H_3) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signfikan atanra kontrol diri dan prokrastinasi akademik ($B = -0{,}594$; $\beta = -0{,}536$; $p < 0{,}001$). Nilai $R^2 = 0{,}287$ menunjukkan bahwa model menjelaskan

E-ISSN: 2808-3849
https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2 P-ISSN: 2808-4411

28,7% variasi skor prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hasil analisis mendukung Hipotesis 3 (H_3).

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi

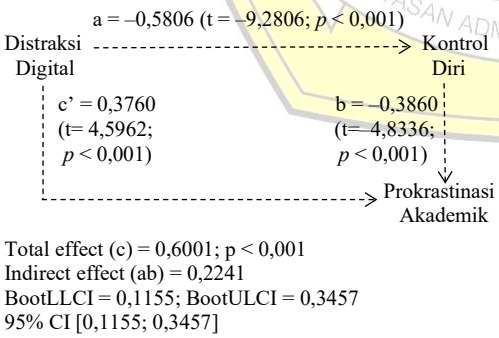
Regresi	B	β	t	R^2	*p*
Distraksi Digital → Prokrastinasi Akademik	0,600	0,529	8,403	0,280	<0,001
Distraksi Digital → Kontrol Diri	–0,581	–0,567	–9,281	0,321	<0,001
Kontrol Diri → Prokrastinasi Akademik	–0,594	–0,536	–8,567	0,287	<0,001

Pengujian Hipotesis 4 (H_4) menggunakan analisis mediasi PROCESS Macro Model 4 (Hayes) menunjukkan bahwa efek total Distraksi Digital terhadap Prokrastinasi Akademik sebesar 0,6001 ($p < 0,001$). Setelah Kontrol Diri dimasukkan ke dalam model, efek langsung Distraksi Digital terhadap Prokrastinasi Akademik tetap signifikan dengan nilai *c'* sebesar 0,3760 ($p < 0,001$).

Efek tidak langsung distraksi digital terhadap prokrastinasi akademik melalui kontrol diri sebesar 0,2241. Hasil *bootstrapping* menunjukkan nilai BootLLCI = 0,1155 dan BootULCI = 0,3457. Interval kepercayaan 95% tersebut tidak mencakup angka nol, sehingga menunjukkan bahwa efek tidak langsung yang signifikan secara statistik.

Oleh karena efek langsung tetap signifikan setelah kontrol diri dimasukkan ke dalam model, maka pola tersebut dikategorikan sebagai mediasi parsial *(partial mediation*). Dengan demikian, hasil penelitian mendukung Hipotesis 4 (H_4).

Gambar 2. Hasil Analisis PROCESS Macro Model 4 (Hayes)



Total effect (c) = 0,6001; p < 0,001
Indirect effect (ab) = 0,2241
BootLLCI = 0,1155; BootULCI = 0,3457
95% CI [0,1155; 0,3457]

Perhitungan proporsi mediasi (*proportion mediated*) menunjukkan bahwa sekitar 37,3% dari efek total dalam model berkaitan dengan jalur tidak langsung melalui kontrol diri. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu mekanisme psikologis yang berkaitan dengan hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik, sementara sebagian efek lainnya berlangsung melalui jalur yang tidak tercakup dalam model penelitian.

Pembahasan

Penelitian ini memperlihatkan adanya hubungan positif yang signifikan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember. Hasil penelitian ini dapat dipahami melalui perspektif regulasi diri. Distraksi digital dapat menimbulkan perpindahan perhatian dari tugas akademik menuju stimulus digital yang memberikan respons atau kepuasan secara lebih segera. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa dapat mengalami kesulitan mempertahankan keterlibatan pada tugas yang membutuhkan perhatian dan usaha berkelanjutan, sehingga kecenderungan penundaan tugas dapat meningkat.

Temuan ini sejalan dengan Steel (2007) yang menjelaskan prokrastinasi sebagai bentuk kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*), yaitu kesulitan individu mengarahkan perilaku pada tujuan ketika terdapat alternatif aktivitas yang lebih menarik atau memberikan kepuasan lebih segera. Temuan ini juga sejalan dengan Syamkemal dan Basaria (2025) yang mengungkapkan hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik. Hasil ini memperkuat indikasi bahwa gangguan perhatian yang berkaitan dengan aktivitas digital berasosiasi dengan kecenderungan mahasiswa menunda aktivitas akademik.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa distraksi digital secara signfikan berhubungan negatif dengan kontrol diri pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember. Mahasiswa yang melaporkan tingkat distraksi digital lebih tinggi juga cenderung melaporkan tingkat kontrol diri yang lebih rendah.

E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

Hubungan tersebut dapat dipahami dalam konteks kemampuan individu dalam mempertahankan perhatian dan mengarahkan perilaku pada tujuan akademik. Ketika perhatian lebih mudah teralihkan oleh stimulus digital, individu menghadapi tuntutan yang lebih besar untuk mempertahankan fokus, mengendalikan dorongan dan mengarahkan kembali perhatian pada aktivitas akademik. Dalam konteks penelitian *cross-sectional* ini, temuan tersebut tidak dapat digunakan untuk menentukan arah kausal, tetapi memberikan dukungan statistik terhadap hubungan kedua konstruk dalam model penelitian**.**

Temuan penelitian ini sejalan dengan Baumeister dan Heatherton (1996) yang menjelaskan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan perhatian, dorongan dan perilaku agar tetap berorientasi pada tujuan. Hasil ini mendukung penelitian terdahulu, yang mengungkapkan adanya hubungan antara penggunaan media digital dengan kemampuan pengendalian diri.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri secara signifikan berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember. Mahasiswa yang melaporkan tingkat kontrol diri lebih tinggi juga cenderung melaporkan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah.

Hubungan negatif tersebut konsisten dengan perspektif regulasi diri yang memandang prokrastinasi sebagai kesulitan mempertahankan perilaku yang diarahkan pada tujuan**.** Mahasiswa dengan kontrol diri yang lebih baik secara teoritis memiliki kemampuan yang lebih besar untuk mengendalikan impuls, mempertahankan perhatian, dan menunda aktivitas yang memberikan kepuasan sesaat ketika tuntutan akademik harus diselesaikan. Kemampuan tersebut berkaitan dengan upaya mempertahankan keterlibatan pada tugas sehingga kecenderungan menunda memulai maupun menyelesaikan tugas akademik dapat lebih rendah.

Hal ini sesusai dengan Baumeister dan Heatherton (1996) yang menjelaskan bahwa kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu mengendalikan perhatian, dorongan dan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan adanya huubngan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

Temuan mediasi menunjukkan bahwa hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik dalam model penelitian tidak hanya berkaitan dengan hubungan langsung, tetapi juga dengan jalur tidak langsung melalui kontrol diri. Distraksi digital memiliki hubungan negatif dengan kontrol diri, sedangkan kontrol diri berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Kombinasi kedua jalur tersebut menghasilkan efek tidak langsung yang signifikan sebesar 0,2241, dengan *BootLLCI* = 0,1155 dan *BootULCI* = 0,3457. Interval kepercayaan 95% tersebut tidak mencakup angka nol, sehingga menunjukkan adanya efek tidak langsung yang signifikan.

Efek langsung Distraksi Digital terhadap Prokrastinasi Akademik tetap signifikan setelah Kontrol Diri dimasukkan ke dalam model. Dengan demikian, pola hubungan tersebut dikategorikan sebagai mediasi parsial. Mediasi parsial menunjukkan bahwa kontrol diri secara statistic merupakan salah satu mekanisme psikologis yang memediasi hubungan antara Distraksi Digital dan Prokrastinasi Akademik, tetapi keterkaitan tersebut tidak sepenuhnya dijelaskan oleh Kontrol Diri. Perhitungan *proportion mediated* menunjukkan bahwa sekitar 37,3% dari efek total dalam model berkaitan dengan jalur tidak langsung melalui Kontrol Diri.

Secara substantif, pola tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang melaporkan tingkat Distraksi Digital lebih tinggi juga cenderung melaporkan tingkat Kontrol Diri yang lebih rendah, sementara Kontrol Diri yang lebih tinggi berkaitan dengan kecenderungan Prokrastinasi Akademik yang lebih rendah.

Pola ini memberikan dukungan terhadap model teoritis yang menempatkan kemampuan mengendalikan perhatian, dorongan dan perilaku sebagai mekanisme yang berkaitan dengan hubungan antara Distraksi Digital dan Prokrastinasi Akademik.

Temuan ini sejalan dengan Tangney et al. (2004) yang menjelaskan kontrol diri sebagai kemampuan mengendalikan respons dan perilaku untuk mencapai tujuan, serta Steel (2007) yang menempatkan prokrastinasi dalam kerangka kegagalan regulasi diri.

Temuan ini menunjukkan bahwa kontrol diri merupakan salah satu mekanisme yang berkaitan dengan hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik. Namun, penelitian ini belum menguji mekanisme lain di luar model yang digunakan. Dengan demikian, hasil mediasi memberikan dukungan statistik terhadap adanya jalur tidak langsung melalui kontrol diri, tetapi tidak dapat diinterpretasikan sebagai bukti hubungan sebab-akibat.

Namun demikian, keterbatasan penelitian ini terutama terletak pada penggunaan desain *cross-sectional*, yaitu hubungan antar variabel diamati pada satu periode waktu tertentu dan belum dapat menggambarkan perubahan hubungan dari waktu ke waktu. Penggunaan *purposive sampling* juga membuat generalisasi hasil pada populasi mahasiswa yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati.

Selain itu, seluruh variabel dalam penelitian diukur menggunakan kuesioner *self-report* yang diisi oleh responden pada periode pengumpulan data yang sama. Kondisi tersebut memungkinkan adanya bias respon atau *common method bias* yang perlu dicermati dalam interpretasi hasil penelitian.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara Distraksi Digital dan Prokrastinasi Akademik serta hubungan negatif antara Distraksi Digital dan Kontrol Diri pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember. Kontrol Diri juga memiliki hubungan negatif dengan Prokrastinasi Akademik dan menunjukkan peran memediasi dalam hubungan antara Distraksi Digital dan Prokrastinasi Akademik.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat Distraksi Digital yang lebih tinggi cenderung memiliki Kontrol Diri yang lebih rendah dan selanjutnya memiliki kecenderungan Prokrastinasi Akademik yang lebih tinggi. Hasil ini memberikan dukungan empiris terhadap perspektif *self-regulation* yang menempatkan kemampuan mengendalikan perhatian, dorongan dan perilaku sebagai salah satu mekanisme psikologis yang berkaitan dengan pencapaian tujuan akademik.

Temuan penelitian dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa dan Politeknik Negeri Jember dalam upaya mengurangi kecenderungan Prokrastinasi Akademik. Mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan mengendalikan perhatian dan perilaku serta mengelola penggunaan perangkat digital selama menjalankan aktivitas akademik. Sementara itu, perguruan tinggi dapat mempertimbangkan penguatan pendampingan akademik dan kegiatan yang mendukung regulasi diri, manajemen waktu, pengendalian perhatian serta pengelolaan penggunaan perangkat digital.

Untuk penelitian berikutnya, disarankan menggunakan rancangan longitudinal atau eksperimen dan memperluas cakupan sampel pada berbagai perguruan tinggi vokasi, karena desain *cross-sectional* penelitian ini belum dapat memastikan hubungan sebab-akibat antar variabel.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak Politeknik Negeri Jember atas izin dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian, serta kepada Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I atas dukungan akademik yang diberikan.

.

DAFTAR PUSTAKA

Abu-Bader, S., & Jones, T. V. (2021). Statistical mediation analysis using the Sobel test and Hayes SPSS PROCESS macro. *International Journal of Quantitative and Qualitative Research Methods, 9*(1), 42–61. https://www.eajournals.org/wp-content/uploads/Statistical-Mediation-Analysis-Using-the-Sobel-Test-and-Hayes-SPSS-Process-Macro.pdf

Agustiani, A., Ramdha, T., Rery, N. M., & Awani, S. N. (2025). Smartphone

distractions in vocabulary learning among university students. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10*(3), 229–230. https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/32851

Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement, 45*(1), 131–142. https://doi.org/10.1177/0013164485451012

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.

Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry, 7*(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science, 16*(12), 939–944. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x

Fahira, S. N., & Hidayati, I. A. (2022). Hubungan kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set, 13*(2), 117–127. https://doi.org/10.35814/mindset.v13i02.4054

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science+Business Media, LLC. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6

Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2020). Conditional process analysis: Concepts, computation, and advances in the modeling of the contingencies of mechanisms. *American Behavioral Scientist, 64*(1), 19–54. https://doi.org/10.1177/0002764219859633

Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior, 28*(1), 187–198. https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026

Kedjo, M. M., Lerik, M. D. C., & Wijaya, R. P. C. (2020). College students media multitasking behavior. *Journal of Health and Behavioral Science, 2*(4), 277–289. https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i4.2797

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

May, K. E., & Elder, A. D. (2018). Efficient, helpful, or distracting? A literature review of media multitasking in relation to academic performance. *International Journal of Educational Technology in Higher Education, 15*, Article 13. https://doi.org/10.1186/s41239-018-0096-z

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., Gómez-Galán, J., Martínez-López, J. Á., & Lázaro-Pérez, C. (2023). Digital distraction during university learning: Instant messaging, off-task behavior, and academic implications. *Education Sciences, 13*(5), 495. https://doi.org/10.3390/educsci13050495

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879–891. https://doi.org/10.3758/BRM.40.3.879

Purwaningtyas, F. D., Kusnadi, S. K., Mardiyanti, R., Sabila, T. R., & Gamul, R. (2024). Pengaruh self control dan penggunaan gadget pada perilaku prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan, 8*(2). https://doi.org/10.19109/7my2y912

Rahmaningtyas, I. N. (2024). *Intensitas penggunaan media sosial dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. http://eprints.ums.ac.id/128935

Rasouli, A., Nejad-Ebrahim Soumee, Z., Tirgari Seraji, H., Ramzi, F., & Saed, O. (2025). The self-control bridge: Connecting social media use to academic procrastination. *Psychological Reports*. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/00332941251330538

Rosen, L. D., Carrier, M. A., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 948–958. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001

Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass, 7*(2), 115–127. https://doi.org/10.1111/spc3.12011

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503–509. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Suárez-Perdomo, A., Ruiz-Alfonso, Z., & Garcés-Delgado, Y. (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers & Education, 181*, 104459. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104459

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.

Syamkemal, E. C., & Basaria, D. (2025). Hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 6*(1), 682–693. https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1.8378

Svartdal, F., & Løkke, J. A. (2022). The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Frontiers in Psychology, 13*, 1019261. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2), 271–324. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Throuvala, M. A., Pontes, H. M., Tsaousis, I., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & 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*, Article 642634. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.642634

Wahyunindya, B. P., & Silaen, S. M. J. (2021). Hubungan kontrol diri dengan *fear of missing out* terhadap kecanduan media sosial pada remaja Karang Taruna Bekasi Utara. *IKRAITH-HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora, 5*(1), 51–58. https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/922

Yulia, R. T., & Armiati. (2025). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Padang dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 9*(1), 4451–4460. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/25073