Vol. 2 No. 1 Edisi Juni 2026
Indonesian Journal of Health and Psychology (IJOHAP)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijohap
Email: admin@jurnalcenter.com

PENGARUH DISTRAKSI MEDIA SOSIAL DAN *SELF-AWARENESS* TERHADAP PROKRASTINASI PENULISAN SKRIPSI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA DISTRACTION AND SELF-AWARENESS ON THESIS-WRITING PROCRASTINATION AMONG FINAL-YEAR UNDERGRADUATE STUDENTS

Ayung Afia Ritani[1*], Widyaning Hapsari[2], Patria Jati Kusuma[3]

[1*,2,3]Universitas Muhammadiyah Purworejo, Email: ayungafia4712@gmail.com

*email koresponden: ayungafia4712@gmail.com

Abstract

Introduction: The increasingly rapid flow of digitalization has made social media an external distraction that continuously diverts final-year students' focus from thesis writing, while self-awareness is needed as an internal factor for recognizing one's own condition and controlling distraction. Purpose: This study aims to determine the effect of social media distraction and self-awareness on thesis writing procrastination among final-year students. Method: This study used a quantitative approach with a causal-associative design. The sample consisted of 415 final-year students (semester 7-14) who were writing their thesis, selected using a purposive sampling technique. Data were collected through a Likert-scale questionnaire and analyzed using multiple linear regression with the t-test and F-test through Jamovi. Results: The results showed that social media distraction had a positive and significant effect on procrastination ($t = 12.55$; $p < 0.001$), self-awareness had a positive and significant effect on procrastination ($t = 19.26$; $p < 0.001$), and both variables simultaneously had a significant effect ($F = 297$; $p < 0.001$) with a contribution of 59.1%. The combination of social media distraction and self-awareness is proven to influence thesis writing procrastination among final-year students

Keywords: *Final-Year Students, Procrastination, Self-Awareness, Social Media Distraction.*

Abstrak

Pendahuluan: Pesatnya arus digitalisasi menjadikan media sosial sebagai distraksi eksternal yang terus mengalihkan fokus mahasiswa tingkat akhir dari penulisan skripsi, sementara *self-awareness* dibutuhkan sebagai faktor internal untuk mengenali kondisi diri dan mengontrol distraksi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh distraksi media sosial dan *self-awareness* terhadap prokrastinasi penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal-asosiatif. Sampel berjumlah 415 mahasiswa tingkat akhir (semester 7-14) yang sedang menyusun skripsi, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala *Likert* dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan uji t dan uji F melalui *Jamovi*. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan distraksi media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi ($t = 12{,}55$; $p < 0{,}001$), *self-awareness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi ($t = 19{,}26$; $p < 0{,}001$), serta keduanya secara simultan berpengaruh signifikan ($F = 297$; $p < 0{,}001$) dengan kontribusi sebesar 59,1%. Kombinasi distraksi media sosial dan *self-awareness* terbukti memengaruhi prokrastinasi penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Mahasiswa Tingkat Akhir, Prokrastinasi Akademik, *Self-Awareness*, Distraksi Media Sosial.

Indonesian Journal of Health and Psychology (IJOHAP)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijohap
Email: admin@jurnalcenter.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi berperan penting dalam membentuk kemampuan berpikir kritis, kemandirian belajar, dan keterampilan ilmiah mahasiswa. Penyusunan skripsi sebagai tugas akhir membutuhkan kemampuan literasi ilmiah, disiplin, serta pengelolaan waktu yang efektif. Proses tersebut tidak terlepas dari tekanan akademik dan tuntutan penyelesaian tugas yang rumit, sebagaimana disampaikan bahwa mahasiswa sering mengalami stres akademik dan beban tugas yang meningkat selama masa studi akhir (Siswoyo dalam Maharani, 2023). Pada umumnya, mahasiswa membutuhkan waktu 8 semester untuk menyelesaikan masa studi guna mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa idealnya dapat menyelesaikan studi S1 dalam waktu 4 tahun, tetapi kenyataannya bisa meluas hingga 7-10 tahun (Godfrey dalam Khoirunnisa et al., 2021). Tanpa kemampuan mengatur diri dengan baik, keinginan untuk segera menyelesaikan studi justru tersisih oleh kebiasaan menunda-nunda hingga masa studi mencapai titik kritis.

Meskipun banyak mahasiswa tingkat akhir berharap dapat menyelesaikan skripsi dalam satu hingga dua semester, prosesnya sering terhambat oleh kesulitan merumuskan masalah, keterbatasan referensi, tantangan analisis data, serta proses bimbingan yang tidak selalu berjalan lancar. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik, tuntutan penyelesaian tugas, dan ketidaksiapan metodologis sering menghambat mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi, sehingga waktu penyelesaiannya menjadi lebih panjang dari yang direncanakan (Maharani, 2023). Kecenderungan menunda pengerjaan tugas akibat berbagai hambatan tersebut merupakan bentuk dari prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan dengan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan meskipun menyadari konsekuensi negatifnya (Muyana, 2018).

Fenomena prokrastinasi ini juga terlihat pada kelompok mahasiswa yang memiliki tanggung jawab ganda, seperti mahasiswa yang aktif berorganisasi. Penelitian oleh Faizi et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi mengalami prokrastinasi akademik yang terdiri dari 8% kategori sangat tinggi, 21% kategori tinggi, 37% kategori sedang, 28% kategori rendah, dan 6% kategori sangat rendah. Penelitian ini juga didukung oleh Apriliani et al. (2023) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi mahasiswa berada pada 16,78% kategori tinggi, 66,6% kategori sedang, dan 16,62% kategori rendah. Data tersebut mengindikasikan bahwa perilaku menunda pengerjaan tugas akademik masih menjadi fenomena yang dominan pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia, di mana tuntutan aktivitas yang tinggi jika tidak dibarengi dengan *self-awareness* yang baik dapat memperburuk perilaku penundaan tersebut.

Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, salah satunya adalah distraksi media sosial. Di tengah pesatnya arus digitalisasi, media sosial telah bertransformasi dari sekadar platform komunikasi menjadi ekosistem digital yang mendominasi kehidupan sehari-hari mahasiswa. Mahasiswa sering kali menggunakan media sosial seperti *Tiktok*, *Instagram*, dan *X* untuk mencari berbagai informasi secara instan yang dapat mengalihkan fokus mereka dari tugas akademik. Penelitian menunjukkan bahwa distraksi yang ditimbulkan oleh media sosial berhubungan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Nurmaidah et al., 2025).

Selain faktor eksternal, kemampuan internal seperti *self-awareness* juga memiliki peran penting dalam mengatur perilaku akademik. *Self-awareness* ialah kecerdasan mengenai alasan-alasan dari pemahaman diri sendiri. Mahasiswa dengan *self-awareness* tinggi lebih mampu mengenali kondisi diri, mengidentifikasi distraksi, serta menetapkan prioritas sehingga tidak mudah menunda tugas. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-awareness* rendah lebih rentan mengalami penundaan penyelesaian tugas akademik (Jannah & Widiyanto, 2022).

Berdasarkan fenomena tingginya angka prokrastinasi akademik yang berisiko memperpanjang masa studi hingga ancaman *drop out*, penelitian ini menjadi sangat mendesak untuk dilakukan. Pesatnya arus digitalisasi menjadikan media sosial sebagai distraksi eksternal yang terus mengalihkan fokus mahasiswa dari penulisan skripsi. Di sisi lain, *self-awareness* dibutuhkan sebagai faktor internal agar mahasiswa mampu mengenali kondisi diri, mengontrol distraksi, dan menetapkan prioritas pengerjaan

Indonesian Journal of Health and Psychology (IJOHAP)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijohap
Email: admin@jurnalcenter.com

tugas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh distraksi media sosial dan *self-awareness* terhadap prokrastinasi penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal-asosiatif yang bertujuan memahami hubungan sebab-akibat antara variabel independen dan dependen (Sugiyono dalam Ma'ruf et al., 2026). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Indonesia yang sedang menyusun skripsi, dengan jumlah populasi yang tidak diketahui secara pasti (*unknown population*). Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Lemeshow (1997) sehingga diperoleh jumlah minimal 384 responden, dan terkumpul sebanyak 415 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa semester 7-14 yang sedang menyusun skripsi dan merupakan pengguna aktif media sosial (Mushofa, 2024). Instrumen penelitian berupa kuesioner skala *Likert* yang diadaptasi dari tiga alat ukur, yaitu *Social Media Disorder Scale* untuk distraksi media sosial (Van den Eijnden et al., 2016), skala *self-awareness* dari aspek Goleman (Mardila, 2021), dan skala prokrastinasi akademik dari aspek Ferrari (Muntazhim, 2022).

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan dan adaptasi instrumen melalui penerjemahan, *back-translation*, serta *expert judgment* (Gjersing et al., 2010), dilanjutkan dengan uji coba (*tryout*) untuk menguji validitas dan reliabilitas aitem. Aitem yang valid kemudian disebarkan secara *online* melalui *google form* menggunakan media sosial seperti *Tiktok* dan *WhatsApp* kepada mahasiswa tingkat akhir di seluruh Indonesia. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis melalui uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas *Goldfeld-Quandt*. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda dengan uji t (parsial) dan uji F (simultan) serta analisis koefisien determinasi, yang seluruhnya diolah menggunakan aplikasi *Jamovi* (Yuliara, 2016).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Coba Instrumen (*Tryout*)

Sebelum instrumen digunakan pada pengambilan data utama, dilakukan uji coba (*tryout*) terhadap 30 responden untuk menguji validitas dan reliabilitas aitem. Uji validitas aitem dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung (*corrected item-total correlation*) dengan r tabel sebesar 0,361 pada taraf signifikansi 5% ($df = 28$). Hasil ringkas uji coba validitas ketiga variabel disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil *Tryout* Uji Validitas Instrumen

Alat Ukur	Jumlah Aitem Awal	Aitem Valid	Aitem Gugur	Rentang r Hitung
MSD	18	18	0	0,375 - 0,752
Self-Awareness	22	15	7	0,362 - 0,610
Prokrastinasi Akademik	24	13	11	0,392 - 0,670

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji coba menunjukkan bahwa dari 18 aitem *Social Media Disorder Scale* (*MSD*) seluruhnya dinyatakan valid dengan rentang r hitung 0,375 hingga 0,752. Pada skala *self-awareness*, dari 22 aitem awal terdapat 15 aitem valid dan 7 aitem gugur karena memiliki nilai korelasi di bawah 0,361, yang diduga disebabkan oleh kalimat pernyataan yang bermakna ganda sehingga menurunkan daya beda aitem (Azwar, 2012). Sementara itu, pada skala prokrastinasi akademik, dari 24 aitem awal diperoleh 13 aitem valid dan 11 aitem gugur karena penggunaan istilah yang terlalu abstrak dan sulit dipahami responden secara spontan. Aitem-aitem yang gugur tersebut dieliminasi dan tidak digunakan pada pengambilan data penelitian utama.

Indonesian Journal of Health and Psychology (IJOHAP)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijohap
Email: admin@jurnalcenter.com

Tabel 2. Hasil *Tryout* Uji Reliabilitas Instrumen

Alat Ukur	Jumlah Aitem	*Cronbach's Alpha*	Keterangan
MSD	18 Aitem	0,874	Reliabel
Self-Awareness	15 Aitem	0,755	Reliabel
Prokrastinasi Akademik	13 Aitem	0,787	Reliabel

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji reliabilitas pada tahap *tryout* memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,874 untuk *MSD*, 0,755 untuk *self-awareness*, dan 0,787 untuk prokrastinasi akademik. Karena seluruh nilai koefisien telah melebihi batas minimum 0,70, maka ketiga instrumen dinyatakan reliabel dan memenuhi syarat konsistensi untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Dengan demikian, instrumen final yang terdiri dari 18 aitem distraksi media sosial, 15 aitem *self-awareness*, dan 13 aitem prokrastinasi akademik telah teruji secara psikometris dan siap disebarkan kepada sampel penelitian utama, dengan sebaran aspek sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. *Blueprint* Instrumen Final Penelitian

Variabel	Aspek	Jumlah Aitem
Distraksi Media Sosial (MSD)		
	Preoccupation	3
	Tolerance	3
	Withdrawal	3
	Displacement	3
	Problem	3
	Escape	3
Self-Awareness		
	Emotional Self Awareness	2
	Accurate Self Assessment	6
	Self Confidence	7
Prokrastinasi Akademik		
	Penundaan menyelesaikan tugas	2
	Kelambanan mengerjakan tugas	4
	Kesenjangan waktu rencana & kinerja	3
	Melakukan aktivitas menyenangkan	4

Berdasarkan Tabel 3, instrumen final distraksi media sosial (*MSD*) tersusun atas enam aspek, yaitu *preoccupation*, *tolerance*, *withdrawal*, *displacement*, *problem*, dan *escape*, dengan masing-masing tiga aitem sehingga berjumlah 18 aitem. Instrumen *self-awareness* terdiri dari tiga aspek, yaitu *emotional self awareness*, *accurate self assessment*, dan *self confidence*, dengan total 15 aitem. Sementara itu, instrumen prokrastinasi akademik mencakup empat aspek utama berupa penundaan menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, dengan total 13 aitem. Komposisi aspek yang tetap terwakili ini menunjukkan bahwa meskipun sejumlah aitem gugur pada tahap *tryout*, seluruh dimensi variabel masih terukur secara representatif.

Deskripsi Profil Responden

Data responden yang terkumpul melalui kuesioner secara *online* tersebar sebanyak 415 responden. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, semester, dan progres skripsi, yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Profil Responden

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin			
Laki-laki		205	49,4%
Perempuan		210	50,6%
Asal Provinsi (Terbanyak)			
DI Yogyakarta		70	16,87%
Jawa Tengah		58	13,98%
Jawa Barat		49	11,81%
Banten		22	5,30%
Jawa Timur		17	4,10%
Provinsi lainnya		199	47,94%
Semester			
Semester 7		3	0,72%
Semester 8		254	61,20%
Semester 9		4	0,96%
Semester 10		117	28,19%
Semester 11		3	0,72%
Semester 12		20	4,82%
Semester 13		1	0,24%
Semester 14		13	3,13%
Progres Skripsi			
Penyusunan Proposal (Bab 1-3)		67	16,14%
Seminar Proposal		84	20,24%
Pengambilan Data Lapangan		94	22,65%
Pengolahan Data & Pembahasan		106	25,54%
Persiapan Sidang Akhir		64	15,42%

Berdasarkan Tabel 4, mayoritas subjek penelitian berjenis kelamin perempuan dengan total 210 responden (50,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 205 responden (49,4%). Ditinjau dari semester, sebagian besar subjek berada pada semester 8, yaitu sebanyak 254 responden (61,20%), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada batas akhir masa studi ideal jenjang sarjana. Sementara itu, apabila ditinjau dari progres skripsi, mayoritas responden berada pada tahap pengolahan data dan pembahasan sebanyak 106 responden (25,54%). Temuan ini menegaskan bahwa tahap pengolahan data dan pembahasan yang menuntut kemandirian tinggi merupakan fase yang paling banyak dihadapi responden sekaligus rentan memicu penundaan akademik.

Uji Validitas dan Reliabilitas Data Penelitian

Uji validitas dilakukan dengan menganalisis korelasi antara skor setiap butir pernyataan dengan skor total variabel. Suatu aitem dinyatakan valid apabila memiliki nilai p-*value* kurang dari 0,05 ($p<0,05$).

Tabel 5. Hasil Uji Validasi Data Penelitian

Alat Ukur	Aitem	*Total Correlation*	*p-value*
MSD	X1-X18	0,518 - 0,766	<0,001
Self-Awareness	X19-X33	0,534 - 0,738	<0,001
Prokrastinasi Akademik	Y34-Y46	0,552 - 0,660	<0,001

Indonesian Journal of Health and Psychology (IJOHAP)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijohap
Email: admin@jurnalcenter.com

Berdasarkan Tabel 5, hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh aitem pernyataan pada ketiga variabel penelitian memperoleh nilai *Total Correlation* di atas 0,50 dengan nilai p-*value* kurang dari 0,05 (p<0,05). Nilai korelasi tertinggi diperoleh pada skala distraksi media sosial (*MSD*) dengan rentang 0,518 hingga 0,766, diikuti *self-awareness* dengan rentang 0,534 hingga 0,738, dan prokrastinasi akademik dengan rentang 0,552 hingga 0,660. Berdasarkan kriteria tersebut, seluruh aitem dinyatakan valid serta layak digunakan dalam analisis data selanjutnya sehingga tidak ada aitem yang gugur pada tahap pengambilan data penelitian utama.

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Data Penelitian

Alat Ukur	Jumlah Aitem	*Cronbach's Alpha*	Keterangan
MSD	18 Aitem	0,937	Reliabel
Self-Awareness	15 Aitem	0,906	Reliabel
Prokrastinasi Akademik	13 Aitem	0,868	Reliabel

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai koefisien reliabilitas untuk skala distraksi media sosial sebesar 0,937, skala *self-awareness* sebesar 0,906, dan skala prokrastinasi akademik sebesar 0,868. Karena seluruh nilai koefisien *Cronbach's Alpha* ketiga variabel telah melebihi batas minimum 0,70, maka ketiga alat ukur dinyatakan reliabel. Jika dibandingkan dengan hasil *tryout* sebelumnya, koefisien reliabilitas pada data penelitian utama ini menunjukkan peningkatan nilai yang lebih besar. Peningkatan konsistensi aitem ini terjadi seiring bertambahnya jumlah sampel serta telah dieliminasinya butir-butir yang tidak valid pada tahap *tryout*, sehingga menyisakan aitem dengan daya beda dan keterandalan yang lebih optimal.

Hasil Uji Asumsi

Sebelum pengujian hipotesis dengan analisis regresi linear berganda, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan model regresi memenuhi syarat dan terbebas dari bias penaksiran.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Teknik	*Statistic*	p
Kolmogorov-Smirnov	0,0642	0,062

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai statistik sebesar 0,0642 dengan nilai signifikansi sebesar 0,062. Karena nilai p lebih besar dari taraf 0,05 (p>0,05), maka dapat disimpulkan bahwa residual dalam model regresi ini berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis regresi linear berganda layak untuk dilanjutkan.

Tabel 8. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	VIF	*Tolerance*
MSD	1,02	0,979
Self-Awareness	1,02	0,979

Berdasarkan Tabel 8, nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) yang diperoleh untuk kedua variabel independen sebesar 1,02, yang berada di bawah ambang batas 10, dan nilai *tolerance* sebesar 0,979 yang berada di atas 0,10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini terbebas dari gejala multikolinearitas, sehingga kedua variabel bebas layak digunakan secara bersama-sama dalam model regresi.

Tabel 9. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Teknik	*Statistic*	p
Goldfeld-Quandt	1,04	0,378

Berdasarkan Tabel 9, pengujian heteroskedastisitas menggunakan uji *Goldfeld-Quandt* memperoleh nilai statistik sebesar 1,04 dengan nilai signifikansi (p-*value*) sebesar 0,378. Karena nilai p lebih besar dari 0,05 (p>0,05), maka dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini terbebas dari gejala heteroskedastisitas, sehingga varians residual dari satu pengamatan ke pengamatan lain bersifat homogen dan model regresi yang digunakan tergolong baik.

Indonesian Journal of Health and Psychology (IJOHAP)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijohap
Email: admin@jurnalcenter.com

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda melalui uji t untuk menguji pengaruh parsial dan uji F untuk menguji pengaruh simultan kedua variabel bebas terhadap variabel terikat.

Tabel 10. Hasil Uji t

Predictor	*Estimate*	*SE*	t	p
Intercept	3,414	1,3298	2,57	0,011
X1 (MSD)	0,247	0,0197	12,55	<0,001
X2 (Self-Awareness)	0,268	0,0243	19,26	<0,001

Berdasarkan Tabel 10, pengujian hipotesis pertama (H1) memperoleh nilai koefisien regresi (*Estimate*) sebesar 0,247 dengan nilai t = 12,55 dan signifikansi p<0,001, sehingga hipotesis pertama diterima. Hal ini menunjukkan bahwa distraksi media sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik; semakin tinggi tingkat distraksi media sosial yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi. Selanjutnya, pengujian hipotesis kedua (H2) memperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,268 dengan nilai t = 19,26 dan signifikansi p<0,001, sehingga hipotesis kedua diterima. Arah pengaruh yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-awareness* mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya, sebuah temuan yang tergolong unik dan menarik untuk dibahas lebih lanjut.

Tabel 11. Hasil Uji F dan Koefisien Determinasi

Model	R	R^2	F	df1	df2	p
1	0,769	0,591	297	2	412	<0,001

Berdasarkan Tabel 11, pengujian hipotesis ketiga (H3) memperoleh nilai F sebesar 297 dengan tingkat signifikansi p<0,001, sehingga hipotesis ketiga diterima. Hal ini menunjukkan bahwa distraksi media sosial dan *self-awareness* secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga model regresi layak digunakan untuk memprediksi tingkat prokrastinasi akademik. Nilai korelasi (R) sebesar 0,769 menunjukkan hubungan yang kuat antara variabel independen dengan variabel dependen. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,591 menunjukkan bahwa distraksi media sosial dan *self-awareness* memberikan kontribusi sebesar 59,1% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya sebesar 40,9% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain di luar model penelitian ini.

PEMBAHASAN

Pengaruh Distraksi Media Sosial terhadap Prokrastinasi Penulisan Skripsi

Hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis pertama (H1) diterima, yaitu distraksi media sosial berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir dengan p-*value* sebesar <0,001. Temuan ini bermakna bahwa semakin tinggi distraksi media sosial pada mahasiswa, semakin tinggi pula prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Maghfiroh dan Wiyono (2026) yang menjelaskan bahwa tingginya tingkat prokrastinasi akademik dipicu secara signifikan oleh adanya distraksi digital, salah satunya akibat penggunaan aplikasi media sosial yang tidak terkontrol. Ketika seseorang terdistraksi oleh dorongan hiburan eksternal yang memberikan kesenangan instan, mereka akan mengalami kesulitan untuk kembali berkonsentrasi pada tugas utama.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Camadan dan Uzunoğlu (2025) yang menunjukkan bahwa keterlibatan berlebih pada media sosial seperti *doomscrolling* memicu *pre-sleep cognitive arousal* dan ketegangan emosional. Distraksi media sosial tidak hanya menyita waktu, tetapi juga menguras sumber daya kognitif dan menurunkan *self-awareness* mahasiswa, sehingga mendorong perilaku prokrastinasi. Fenomena ini semakin diperkuat oleh Fitriani dan Wardani (2026) yang menunjukkan bahwa kebiasaan menelusuri konten media sosial secara berulang dalam durasi panjang dapat mengurangi waktu belajar efektif, menurunkan konsentrasi, serta memunculkan emosi negatif seperti cemas dan tegang, terutama karena rancangan platform modern dengan fitur *infinite scroll*.

Indonesian Journal of Health and Psychology (IJOHAP)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijohap
Email: admin@jurnalcenter.com

Ketidakmampuan mahasiswa mengendalikan diri tersebut sejalan dengan kriteria yang dikembangkan oleh Van den Eijnden et al. (2016), di mana kebiasaan *doomscrolling* memfasilitasi terjadinya *displacement*, yaitu media sosial mengambil alih alokasi waktu yang seharusnya digunakan untuk produktivitas akademik. Menurut Dariyono dan Rizky (2026), tugas akademis yang kompleks dan tidak berstruktur ketat menuntut kontrol fungsi eksekutif serta regulasi diri yang tinggi. Ketika mahasiswa mengalami kelelahan mental saat menyusun skripsi, media sosial hadir menawarkan imbalan instan (*instant reward*) melalui mekanisme *escape*, yang pada akhirnya memperkuat siklus kegagalan regulasi diri dan meningkatkan prokrastinasi akademik secara signifikan.

Pengaruh *Self-Awareness* terhadap Prokrastinasi Penulisan Skripsi

Hasil hipotesis kedua (H2) menemukan bahwa *self-awareness* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan p-*value* sebesar <0,001. Hasil ini menunjukkan hipotesis diterima, yaitu semakin tinggi tingkat kesadaran diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi penulisan skripsi. Temuan ini memberikan sudut pandang yang unik jika dikaitkan dengan teori Goleman (2007) yang menyatakan bahwa *self-awareness* seharusnya menjadi fondasi kontrol diri (*self-regulation*) yang positif. Namun, hasil penelitian ini membuktikan bahwa mahasiswa dengan *self-awareness* tinggi tidak selalu diikuti oleh rendahnya prokrastinasi.

Fenomena korelasi positif yang unik ini sejalan dengan temuan kualitatif yang didokumentasikan oleh Lo et al. (2026), yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stagnasi pengerjaan skripsi cenderung menerapkan *maladaptive coping strategies*, seperti prokrastinasi dan penghindaran (*avoidance*). Penundaan yang dilakukan untuk menghindari rasa tidak nyaman secara sementara justru memicu dampak sekunder berupa peningkatan rasa bersalah dan kecemasan, yang pada akhirnya memperberat stres internal dan memperpanjang siklus stagnasi akademik. Temuan ini juga mendapat dukungan konseptual dari Salsabila et al. (2024) yang mengindikasikan bahwa proses evaluasi diri (*self-reflection*) tanpa manajemen emosi yang adaptif dapat berhubungan dengan meningkatnya tingkat prokrastinasi.

Kesadaran yang memicu kecemasan ini akhirnya berujung pada kelumpuhan analisis (*analysis paralysis*) dan tuntutan perfeksionisme yang tidak sehat, sehingga mahasiswa memilih menunda pengerjaan skripsi sebagai mekanisme pertahanan diri untuk menghindari stres yang mereka sadari. Penelitian ini memberikan cara pandang baru bahwa dalam konteks pengerjaan tugas akhir, kesadaran diri saja tidak cukup; mahasiswa membutuhkan kemampuan kontrol emosi dan eksekusi tindakan nyata agar kesadaran tinggi tidak berubah menjadi beban pikiran yang justru menyuburkan prokrastinasi. Fenomena ini sejalan dengan analisis Uyun et al. (2026) yang menegaskan bahwa ketakutan berlebihan terhadap kesalahan dan tingginya tekanan evaluasi memicu kecemasan akademik yang berdampak negatif pada kelancaran proses berpikir serta memicu penundaan tugas.

Pengaruh Distraksi Media Sosial dan *Self-Awareness* secara Simultan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis ketiga (H3) diterima, yang artinya distraksi media sosial dan *self-awareness* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi penulisan skripsi dengan nilai F sebesar 297 dan tingkat signifikansi p<0,001. Temuan gabungan ini memberikan gambaran psikologis yang dinamis, di mana di satu sisi mahasiswa tingkat akhir menghadapi paparan teknologi yang intens, sementara di sisi lain mereka memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi terhadap beban tugasnya. Keunikan temuan ini terletak pada bagaimana kedua variabel tersebut berinteraksi: mahasiswa dengan *self-awareness* tinggi sangat sadar akan konsekuensi negatif menunda skripsi, namun kesadaran berlebih ini justru memicu kecemasan dan tekanan emosional saat melihat rumitnya proses penyusunan skripsi.

Dalam kondisi psikologis yang tertekan tersebut, kehadiran gawai dan media sosial hadir sebagai instrumen pelarian instan (*coping mechanism*) yang menawarkan kenyamanan sementara. Fenomena ini sejalan dengan studi Tamala et al. (2024) yang menjelaskan bahwa tuntutan akademik yang tinggi di era digital sering kali mendorong mahasiswa melakukan pelarian ke penggunaan *smartphone* secara tidak terkendali. Hal ini diperkuat oleh temuan Syamkemal dan Basaria (2026) yang membuktikan bahwa distraksi digital berhubungan positif secara signifikan sebagai prediktor kuat terhadap

Indonesian Journal of Health and Psychology (IJOHAP)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijohap
Email: admin@jurnalcenter.com

prokrastinasi akademik mahasiswa skripsi. Ketika mahasiswa tingkat akhir terdistraksi secara digital, fungsi kontrol diri mereka melemah, sehingga meskipun *self-awareness* mereka tinggi, mereka tetap memilih melanjutkan prokrastinasi karena daya tarik kepuasan instan mengalahkan motivasi untuk menghadapi stres.

Temuan ini dapat dijelaskan secara komprehensif melalui kerangka media *coping* Wolfers dan Schneider (2021). Bagi mahasiswa semester 8 yang berada pada progres olah data dan pembahasan, tuntutan analisis data dan sintesis teori yang kompleks menciptakan risiko akademik tinggi (*high stakes*) yang membentuk *self-awareness* tinggi terhadap urgensi tenggat waktu. Namun, tingginya kesadaran akan stresor akademik tidak selalu berbanding lurus dengan tindakan produktif apabila mahasiswa mengalami ketegangan emosional. Sejalan dengan temuan Syahbani dan Hafni (2025), pengerjaan skripsi terbukti meningkatkan kecemasan mahasiswa akibat tingginya beban kognitif dan tekanan waktu, sehingga mahasiswa memanfaatkan media sosial sebagai sarana pelarian emosional instan. Tanpa *mindfulness*, kesadaran mahasiswa hanya sebatas menyadari stresor tanpa mampu mengelola emosi secara adaptif, sehingga mereka terjebak dalam *maladaptive coping cycle* (Wolfers & Schneider, 2021).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa distraksi media sosial dan *self-awareness* berpengaruh terhadap prokrastinasi penulisan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir, baik secara parsial maupun simultan. Distraksi media sosial berpengaruh positif dan signifikan ($t = 12{,}55$; $p<0{,}001$), di mana ketidakmampuan mahasiswa mengendalikan diri saat menghadapi fitur gawai seperti *infinite scroll* dan *doomscrolling* menyebabkan *displacement* dan mendorong fungsi *escape* sebagai pelarian instan. *Self-awareness* juga berpengaruh positif dan signifikan ($t = 19{,}26$; $p<0{,}001$) dengan temuan unik bahwa semakin tinggi kesadaran diri mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan menunda skripsi, karena kesadaran diri yang tinggi tanpa regulasi emosi yang baik menyebabkan evaluasi diri berlebih dan kecemasan (*overthinking*). Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan ($F = 297$; $p<0{,}001$) dengan kontribusi sebesar 59,1%, di mana tingginya paparan distraksi media sosial hadir sebagai instrumen pelarian instan yang melumpuhkan fungsi kontrol diri (*self-regulation*) mahasiswa untuk memulai pengerjaan skripsi.

5. DAFTAR PUSTAKA

Apriliani, N., Slameto, S., & Wulandari, F. (2023). Analisis tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di beberapa wilayah Indonesia. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 1-10.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Camadan, F., & Uzunoğlu, Ö. (2025). The role of FoMO and nomophobia in explaining the relationship between doomscrolling and poor sleep quality. *BMC Psychology*, 14(1), 115.

Dariyono, & Rizky, M. F. (2026). Digital distraction pada mahasiswa: Implikasi untuk desain pembelajaran dan kurikulum pendidikan tinggi. *Jurnal Sains Student Research*, 4(1), 15-22.

Faizi, M. N., Arsyad, M., & Jamain, R. R. (2025). Pengaruh goal setting terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengikuti organisasi. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 5(02), 627-635.

Fitriani, L. A., & Wardani, S. Y. (2026). Dampak doomscrolling terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di era digital. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(1), 76-88.

Gjersing, L., Caplehorn, J. R. M., & Clausen, T. (2010). Cross-cultural adaptation of research instruments: Language, setting, time and statistical considerations. *BMC Medical Research Methodology*, 10(13), 1-10.

Goleman, D. (2007). *Kecerdasan emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ* (Terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum.

Jannah, R., & Widiyanto, A. (2022). Self-awareness dan pengaruhnya terhadap perilaku akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 12(1), 45-53.

Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih. (2021). Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 278-292.

Lemeshow, S. (1997). *Besar sampel dalam penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Lo, A. M., Yuniarni, D., & Armyanti, I. (2026). Eksplorasi tingkat stres dan strategi coping mahasiswa kedokteran tingkat akhir yang mengalami stagnasi dalam penyusunan skripsi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 53(06), 364-380.

Maghfiroh, N. M., & Wiyono, B. D. (2026). Pengembangan panduan motivational interviewing (MI) untuk menurunkan prokrastinasi akademik akibat distraksi penggunaan aplikasi TikTok siswa SMP. *Jurnal BK UNESA*, 16(1), 164-169.

Maharani, T. (2023). Tekanan akademik dan dampaknya pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Cendikia*, 5(2), 175-183.

Maharany, A. M. (2023). *Hubungan self confidence dan self awareness dengan pengambilan keputusan karir siswa MAN 1 Indragiri Hilir* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Ma'ruf, A. J., Mulyati, A., & Pratiwi, N. M. I. (2026). Pengaruh teknologi digital, kemampuan wirausaha, dan lingkungan sosial terhadap keunggulan bersaing pada UMK di KBD Gresik. *Gemah Ripah: Jurnal Bisnis*, 6(02), 53-66.

Mardila, D. (2021). *Hubungan antara self awareness dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XII di SMA Negeri 3 Surabaya* (Skripsi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).

Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21-28.

Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). Memahami populasi dan sampel: Pilar utama dalam penelitian kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5937-5948.

Muyana, S. (2018). Profil dan kategori prokrastinasi akademik mahasiswa. *IEArt*, 3(1), 215-230.

Nurmaidah, N., Hidayat, A., & Pratiwi, D. (2025). Pengaruh adiksi media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *JPEPA*, 13(1), 22-30.

Salsabila, N. N., Aprilia, A., & Wahyuningtyas, T. A. (2024). Prokrastinasi akademik pada generasi strawberry: Pendekatan solutif melalui self regulated learning. *Educouns Guidance: Journal of Educational and Counseling Guidance*, 1(2), 21-28.

Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif: Sebuah studi pustaka. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599-5609.

Syahbani, & Hafni, M. (2025). The effect of mindfulness on thesis anxiety among psychology students at the University of Medan Area. *International Journal of Islamic Education, Research and Multiculturalism (IJIERM)*, 7(3), 1217-1239.

Syamkemal, E. C., & Basaria, D. (2026). Hubungan antara distraksi digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(1), 682-693.

Tamala, N., Sahrani, R., & Dewi, F. I. R. (2024). Tantangan digital: Prokrastinasi akademik dan penggunaan smartphone pada remaja SMA. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 359-365.

Uyun, W., Hayati, L., & Kurniawan, E. (2026). Pengaruh perfeksionisme dan prokrastinasi akademik terhadap kemampuan pemecahan masalah matematis siswa kelas X SMAN 1 Kediri. *Mandalika Mathematics and Educations Journal*, 8(1), 832-846.

Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.

Wardani, L. K. (2020). *Hubungan antara self-awareness dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Semarang* (Skripsi, Universitas Semarang).

Wolfers, L. N., & Schneider, F. M. (2021). Using media for coping: A scoping review. *Communication Research*, 48(8), 1210-1234.

Yuliara, I. M. (2016). *Regresi linier berganda*. Denpasar: Universitas Udayana.