

## HUBUNGAN *ABSENT MINDED SCROLLING* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Innaya Dinda Syafira, Rahayu Hardianti Utami

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

\*innayadindasyafira17@gmail.com

Submitted: 2025-05-14  
Accepted: 2025-05-21

Published: 2025-05-28  
DOI: 10.24036/jrp.v8i1.17352

**Abstract—** The purpose of this study was to examine the correlation between absent-minded scrolling and academic procrastination among 2022-2024 batch students at Universitas Negeri Padang. A total of 310 participants were selected for this study through purposive sampling method. In this study, the academic procrastination scale was measured using the Tuckman Procrastination Scale (TPS) scale, which had been adapted by Kurniati, while the Absent-Minded Scrolling scale was measured using the Smartphone Use Questionnaire scale: Absent-Minded (SUQ-A) scale adapted by researchers from Marty-Dugas which has been developed by Antonie Eid. Data analysis using the Spearman Rank correlation test, with the help of IBM SPSS Statistics 25 for Windows. The findings show that there is a relationship between absent minded scrolling and academic procrastination in Padang State University students from 2022 to 2024. This is proven by the results of the Spearman test which shows a coefficient value of 0.540 and a significance value of 0.000 which indicates a positive relationship between mindless scrolling behavior and delays in completing academic tasks. These results further suggest that an increase in absent-minded scrolling is associated with an increase in academic procrastination among Universitas Negeri Padang students from the batches of 2022 to 2024. Thus, it can be concluded that the alternative hypothesis (H1) is supported, while the null hypothesis (H0) is not supported.

**Keywords:** *Absent minded scrolling; academic procrastination; college students*

**Abstrak—** Penelitian ini bermaksud mengetahui apa terdapat hubungan antara *absent minded scrolling* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2022 sampai 2024 Universitas Negeri Padang. Penelitian ini memakai metode kuantitatif. Sampel pada penelitian mencapai 310 mahasiswa yang dipilih melalui *purposive sampling*. Skala prokrastinasi akademik diukur dengan skala Tuckman Procrastination Scale (TPS), sudah diadaptasi dari Kurniati, sementara itu skala *Absent Minded Scrolling* diukur memakai skala *Smartphone Use Questionnaire: Absent-Minded (SUQ-A)* yang diadaptasi peneliti dari Marty-Dugas yang sudah dikembangkan oleh Eid. Analisis data menggunakan uji korelasi *rSpearman*, dengan bantuan IBM SPSS Statistic 25 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan *absent minded scrolling* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2022 sampai 2024. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji Spearman dengan koefisien Spearman sebesar 0,540 dan nilai signifikansi 0,000. Maka dinyatakan adanya korelasi positif antara *absent minded scrolling* dengan prokrastinasi akademik. Temuan ini juga menunjukkan semakin tinggi *absent minded scrolling* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2022 sampai 2024. Maka dapat dinyatakan (H1) diterima, sementara (H0) ditolak.

**Kata kunci:** *absent minded scrolling; academic prokrastinasi; mahasiswa*

## Pendahuluan

Pendidikan diperguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk memiliki sikap yang disiplin dan bertanggung jawab ketika mengerjakan tugas akademik (Tannia, 2022). Namun masalahnya, banyak mahasiswa yang masih belum mampu untuk mengelola waktu belajar dengan efektif, tidak disiplin, tidak fokus dalam belajar, sehingga berakibat pada terjadi prokrastinasi akademik pada aktivitas perkuliahan (Rohana et al., 2023). Penundaan terhadap tugas disebut sebagai prokrastinasi akademik. Menurut Tuckman (1991) prokrastinasi akademik identik dengan seseorang yang cenderung secara sadar menghindari atau menunda kegiatan akademik mereka, karena tidak adanya pengaturan diri yang baik.

Prokrastinasi akademik menjadi fenomena sering terjadi mahasiswa pada saat ini (Pangau et al., 2024 ; Usop & Astuti, 2022 ; Tannia, 2022). Penelitian Muyana (2018) menemukan bahwa tingkat prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa cukup tinggi yaitu mencapai 81%. Prokrastinasi akademik ini berdampak pada kognitif, afektif, perilaku, akademik, fisik, moral, dan interpersonal mahasiswa serta kelalaian dalam mengerjakan tugas (Suhadianto & Pratitis, 2020). Krause & Freund (2014) juga mengungkapkan jika prokrastinasi akademik terkait pada ketidakstabilan psikologis mahasiswa. Faktor yang menyebabkan kelalaian pada mahasiswa Ketika menyelesaikan tugas ialah kurangnya kontrol Ketika penggunaan media sosial (Saputri, 2022).

Hal ini terjadi karena banyaknya media sosial saat ini seperti Whatsapp, Instagram, Facebook, dan Tiktok yang dapat diakses oleh mahasiswa. Hal ini juga didukung tinjauan yang dilaksanakan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia APJII pada tahun 2022, menunjukkan nyaris keseluruhan mahasiswa berkisar 98,19% menjadi pengguna media sosial, serta 38,24% diantaranya tergolong pada kecanduan bermain media sosial (Putri, 2024). Salah satu indikator kecanduan media sosial ini adalah berlebihan dalam menggunakan waktu dalam mengakses media sosial yaitu antara lebih dari 5 atau 6 jam perhari, bahkan kecanduan ini juga seringkali diikuti oleh tindakan menggulir media sosial tanpa henti selama berjam-jam, sehingga tidak menyadari waktu telah berlalu yang dikenal dengan istilah *absent minded scrolling* (Eid, 2022)

Menurut Eid (2022) *absent minded scrolling* adalah aktivitas menggulir tanpa tujuan di media sosial, dimana pengguna menghabiskan waktu lebih lama dari yang

seharusnya dan tanpa menyadarinya, sehingga membuat orang kurang sadar akan lingkungan sekitar mereka, perilaku ini cenderung terjadi pada pengguna pasif, yang aktivitas yang terbatas pada menggulir, menjelajahi profil, dan membaca kiriman, sehingga kurang berinteraksi yang menyebabkan pengguna tidak menyadari sudah menghabiskan waktu berjam-jam. Sesuai dengan pendapat (Baym et al., 2020) pengguliran ini digambarkan sebagai tindakan pasif dalam menggunakan media sosial, tanpa tujuan atau maksud, dan sering kali disertai dengan berkurangnya kesadaran akan waktu yang dihabiskan dalam aktivitas ini

*Absent-minded scrolling* ini akan berakibat pada kelalaian mahasiswa dalam mengerjakan berbagai aktivitas dan tugas, ini dapat terjadi karena rendahnya *self regulation*, sehingga menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Secara tidak sadar berjam-jam waktu habis karena menggulir media sosial, tanpa batas waktu, sehingga tertundanya aktivitas yang lain, termasuk tertundanya penggerjaan tugas (Prokrastinasi Akademik). Sesuai dengan penjelasan Vicente et al (2024) individu dengan *self regulation* yang rendah cenderung terlibat dalam *absent-minded scrolling* pada waktu yang tidak tepat, seperti ketika hal tersebut mengganggu tujuan pribadi, termasuk menyelesaikan tugas akademik. Karena dalam kasus penundaan akademik, perilaku yang relevan dengan pekerjaan akademis sering digantikan dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Svartdal & Løkke, 2022).

Pentingnya penelitian ini terletak pada fenomena *absent-Minded Scrolling* dan prokrastinasi akademik seringkali dialami oleh mahasiswa, termasuk mahasiswa Universitas Negeri Padang. Sesuai temuan yang telah dilakukan di Universitas Negeri Padang, bahwa lebih dari 50 % mahasiswa UNP masih mengalami masalah prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dengan kelalaian mengerjakan tugas dan mengalami kesulitan dalam belajar (Damri et al., 2017; Puteri & Magistarina, 2024; Syukra & Pratama, 2023). Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa angkatan 2022 sampai 2024, karena pada angkatan ini masih aktif melaksanakan perkuliahan di kelas, dengan aktivitas dan tugas perkuliahan yang relatif padat, seperti; tugas mingguan, tugas kelompok, maupun *Project Based Learning* (PBL).

Selain itu penelitian yang menyelidiki hubungan *absent-minded scrolling* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa masih sangat terbatas dilakukan. Penelitian sebelumnya fokus pada pembahasan tentang hubungan antara *information overload* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna media sosial (Saputri & Utami, 2023),

hubungan prokrastinasi akademik dengan kecanduan penggunaan media sosial (Neidi, 2021; Puteri & Magistarina, 2024), hubungan manajemen waktu dan prokrastinasi akademik (Bela et al., 2023; Pertiwi, 2020), serta hubungan *self regulation* dengan prokrastinasi akademik (Pangau et al., 2024). Penelitian tentang perilaku *absent-minded scrolling* baru dilakukan oleh Eid (2022) yang menghubungkan perilaku *absent-minded scrolling* dengan kesehatan mental pengguna media sosial dan Ludmila (2021) yang membahas tentang *absent-minded scrolling* dengan gangguan perilaku pengguna media sosial.

Meskipun diantara penelitian di atas sudah ada yang melihat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kecanduan media sosial, namun belum ada penelitian yang secara khusus mengaitkan antara prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan perilaku *absent-minded scrolling*. Berdasarkan permasalahan dan keterbatasan penelitian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul hubungan *absent-minded scrolling* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Harapannya, penelitian ini mampu memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan antara kedua variabel juga memberikan landasan untuk pengembangan variabel *absent-minded scrolling*, sebagai konsep yang masih jarang diteliti oleh penelitian sebelumnya.

## **Metode Penelitian**

### **Partisipan**

Jenis penelitian ini memakai penelitian deskriptif kuantitatif. Angkatan 2022-2024 berjumlah 31.231 orang menjadi populasi, sedangkan sampel yang diambil berjumlah 310 mahasiswa. metode pemilihan sampel dilakukan *purposive sampling* berdasarkan kriteria ditetapkan(Sugiyono, 2013). Kriteria dalam penelitiham ini adalah mahasiswa Angkatan 2022 sampai 2024, pengguna pasif media sosial, dan menggunakan media sosial 5 sampai 6 jam.

### **Prosedur**

Penelitian ini dilakukan dengan tiga langkah: langkah pertama, peneliti mencari, mengadopsi, dan mengadaptasi skala penelitian. Menggunakan Skala *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) dari Tuckman (1991) yang sudah diadaptasi (Kurniati, 2022)

dan skala *Absent-Minded* (SUQ-A) yang diadaptasi peneliti dari Marty-Dugas (2018) yang sudah dikembangkan oleh Eid (2021). langkah kedua, peneliti melakukan uji coba terhadap 44 mahasiswa, dari hasil uji coba didapatkan bahwa variable *absent minded scrolling* reliabel sebesar 0.901, dan pada uji daya deskriminasi item semua item dinyatakan valid. langakh ketiga, penelitian dilaksanakan, peneliti membuat angket dengan google form dan mengirimkan melalui apliaksi Whatsapp serta langsung meminta kepada responden dilingkungan Universitas Negeri Padang. Selain itu peneliti meminta bantuan responden untuk menyebarkan kuesioner kegrup angkatan maupun pesan pribadi.

### **Teknik analisis**

Analisis data menggunakan analisis *Spearman*, Teknik ini dipilih karna dalam penelitian ini data tidak normal, sehingga perlu dilakukan analisis non parametrik untuk mencari tahu hubungan *absent minded scrolling* dengan prokrastinasi akademik

## **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini disajikan melalui deskripsi data penelitian. Data penelitian meliputi nilai empiris dan hipotetis didapat dari skala pengukuran prokrastinasi akademik dan *absent minded scrolling*. Nilai hipotetis dihitung secara manual, sedangkan nilai empiris dihasilkan menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 25. Berikut deskripsi hasil penelitian:

### **Prokrastinasi Akademik**

Instrumen prokrastinasi akademik ini dibagi menjadi lima opsi jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skor hipotetik dan empirik skala prokrastinasi akademik disajikan tabel dibawah ini:

Tabel 1. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Prokrastinasi Akademik	13	65	39	6,5	18	70	38,84	8,691

Sesuai dengan tabel 4.5, terlihat bahwa dalam variabel prokrastinasi akademik 13 butir aitem. Oleh karena itu, skor total bergerak dari 13(13x1) hingga 65 (13x5), dengan

cara sebarannya yaitu  $65-13= 52$ , satuan standar deviasinya 6,5 dan mean hipotetik berjumlah 39 dan mean empiriknya bernilai 38,84. Artinya hasil yang diperoleh dari mean hipotetik lebih tinggi dari mean empirik, sehingga nilai rerata yang diperoleh dari aktual/pengamatan (empirik) lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata yang diperkirakan atau diasumsikan sebelumnya (hipotetik). Hal ini dapat terjadi karena asumsi awal peneliti tidak sesuai dengan kondisi yang terjadi dilapangan. Berdasarkan nilai mean hipotetik yang didapatkan, peneliti melakukan kategorisasi pada skala prokrastinasi akademik ditunjukan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Kriteria Kategorisasi Skor Skala Prokrastinasi Akademik

Skor	Kategori	F	(%)
X<29,25	Sangat Rendah	46	14,8%
29,25<X<35,75	Rendah	71	22,9%
35,75<X<42,25	Sedang	89	28,7%
42,25<X<48,75	Tinggi	55	17,7%
48,75<X	Sangat Tinggi	49	15,9%

Sesuai dengan tabel di atas, diperoleh hasil sebanyak 89 responden (28,7%) mahasiswa ada pada kategori sedang dalam hal prokrastinasi akademik, 55 responden (17,7%) kategori tinggi, dan 49 responden (15.9 %) kategori sangat tinggi. Dapat diartikan bahwa secara umum responden cenderung mempunyai tingkat prokrastinasi akademik yang sedang. Berikut akan dijelaskan gambaran prokrastinasi akademik berdasarkan masing-masing aspek.

Tabel 3. Skor Mean Hipotetik dan Mean Empirik Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Masing-Masing Aspek

Aspek	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kecenderungan untuk menunda dalam menyelesaikan tugas	9	45	27	4,5	10	41	26,75	6,729
Kecenderungan menghindari tugas yang sulit atau tidak disukai	3	15	9	1,5	3	15	9,07	1,990
Kecenderungan menyalahkan orang lain atas penderitaan diri	1	5	3	0,5	1	5	3,02	1,104

Sesuai dengan tabel, terlihat bahwa pada aspek kecenderungan untuk menunda dalam menyelesaikan tugas, rerata hipotetik lebih tinggi dibandingkan dengan rerata empirik. Ini dapat karena asumsi awal peneliti tidak sesuai dengan kondisi yang terjadi

dilapangan. Sedangkan pada aspek kecenderungan menghindari tugas yang sulit atau tidak disukai, dan kecenderungan menyalahkan orang lain atas penderitaan diri sendiri rerata hipotetik lebih rendah dari pada rerata empirik. Berikut gambaran kategorisasi skor prokrastinasi akademik berdasarkan masing-masing aspek:

Tabel 4. Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Masing-Masing Aspek

Aspek	Skor	Kategori	F	(%)
Kecenderungan untuk menunda dalam menyelesaikan tugas	X< 20,25	Sangat Rendah	55	17,7%
	20,25<X<24,75	Rendah	65	21%
	24,75<X<29,25	Sedang	82	26,5%
	29,25<X<33,75	Tinggi	47	15,2%
	33,75<X	Sangat Tinggi	61	19,7%
Kecenderungan menghindari tugas yang sulit atau tidak disukai	X< 6,75	Sangat Rendah	27	8,7%
	6,75<X<8,25	Rendah	98	31,6%
	8,25<X<9,75	Sedang	108	34,8%
	9,75<X<11,25	Tinggi	69	21,9%
	11,25<X	Sangat Tinggi	9	2,9%
Kecenderungan menyalahkan orang lain atas penderitaan diri sendiri	X< 2,25	Sangat Rendah	108	34,8%
	2,25<X<2,75	Rendah	0	0%
	2,75<X<3,25	Sedang	92	29,7%
	3,25<X<3,75	Tinggi	0	0%
	3,75<X	Sangat Tinggi	110	35,5%

Berdasarkan tabel di atas, pada aspek kecenderungan menunda penyelesaian tugas, mayoritas responden berada pada kategori sedang. Hal serupa juga terlihat pada aspek kecenderungan menghindari tugas yang sulit atau kurang disukai, sebagian tinggi responden juga tergolong pada kategori sedang. Sementara itu, untuk aspek kecenderungan menyalahkan orang lain atas kesulitan yang dialami, sebagian besar responden berada pada kategori sangat tinggi.

### **Absent Minded Scrolling**

Skala *absent mind scrolling* dalam penelitian ini menggunakan 7 tingkat jawaban berdasarkan skala likert yang disusun secara berurutan dari 1 sampai 7, ialah: tidak pernah, sangat jarang, jarang, kadang-kadang, sering, sangat sering, dan selalu. Nilai skor hipotetik dan empiris untuk skala ini disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5. Rerata Kategorisasi Skor *Absent Minded Scrolling*

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD

<i>Absent Minded Scrolling</i>	10	70	40	8,333	24	70	48,93	8,948
--------------------------------	----	----	----	-------	----	----	-------	-------

Sesuai tabel di atas, terlihat bahwa *absent minded scrolling* diukur dari 10 item pernyataan. Dengan demikian, skor totalnya berkisar antara 10 ( $10 \times 1$ ) hingga 70 ( $10 \times 7$ ). Nilai standar deviasi adalah 8,33, dengan rata-rata hipotetik 40 dan mean empirik 48,93. Dapat diartikan bahwa mean empirik yang didapat dari responden lebih tinggi daripada mean hipotetik yang ditentukan sebelumnya.

Tabel 6. Kriteria Kategorisasi Skor Absent Minded Scrolling

Skor	Kategori	F	(%)
X < 27,5	Sangat Rendah	4	1,3%
27,5 < X < 35,8	Rendah	23	7,4%
35,8 < X < 44,1	Sedang	56	18,1%
44,1 < X < 52,4	Tinggi	127	41%
52,4 < X	Sangat Tinggi	100	32,3%

Mengacu pada tabel 4.10, diketahui bahwa sebanyak 127 mahasiswa (41%) dalam penelitian ini termasuk dalam kategori absent minded scrolling tinggi, dan 100 mahasiswa (32,3%) kategori absent minded scrolling sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden cenderung mempunyai absent minded scrolling tingkat tinggi

### **Uji Asumsi**

Uji Uji normalitas ialah teknik yang dipakai dalam mengidentifikasi apa data mengikuti berdistribusi normal atau tidak. Metode yang dipakai One Sample Kolmogorov-Smirnov dan menguji kenormalan data. Data berdistribusi normal jika Asymp.sig atau nilai  $p > 0,05$ .

Table 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp.sig(2-Tailed)	Keterangan
Absent-minded scrolling	0,016	Tidak Normal
Prokrastinasi akademik	0,000	Tidak Normal

Sesuai nilai uji normalitas, variabel absent minded scrolling menunjukkan nilai signifikansi 0,016, pada prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi 0,000. Kedua nilai itu <0,05, dapat diartikan distribusi data dua variabel tersebut tidak terdistribusi normal.

### **Uji Hipotesis**

Uji ini berguna mengidentifikasi apa tingkat signifikansi koefisien korelasi yang didapat diterima atau ditolak. Mengingat temuan uji normalitas mengindikasikan data yang berdistribusi tidak normal, karena itu metode uji non parametrik yaitu uji Spearman dengan bantuan aplikasi SPSS.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	rSpearman	Asymp.sig (p<0,05)	N	Keterangan
<i>Absent-minded scrolling</i> dan prokrastinasi akademik	.540	0.000	310	Korelasi positif signifikansi

Berdasarkan Tabel 4.12, analisis menggunakan koefisien Spearman menunjukkan adanya hubungan antara perilaku scrolling yang linglung dengan prokrastinasi akademik. Temuan analisis mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan diantara dua variabel, dan koefisien Spearman 0,540. Angka ini menggambarkan tingkat korelasi sedang, hal ini menunjukan jika *absent minded scrolling* semakin tinggi, maka semakin tinggi individu yang melakukan prokrastinasi akademik. Nilai signifikansi sebesar 0,000 memperlihatkan adanya korelasi yang signifikan. Ini menunjukan adanya hubungan yang positif dan signifikan pada absent minded scrolling dengan prokrastinasi akademik, hal ini mendukung diterimanya H1 dan H0.

### **Diskusi**

Penelitian ini bertujuan menyelidiki bagaimana hubungan *absent minded scrolling* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2022 sampai 2024. Menggunakan metode purposive sampling, sampel dibatasi oleh beberapa kriteria diantaranya mahasiswa angkatan 2022 sampai 2024, menggunakan media sosial lebih dari 5 jam dan pasif dalam menggunakan media sosial. Hasil penelitian

mengindikasikan adanya kaitan absent minded scrolling dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2022 sampai 2024. Ini terlihat dari hasil uji Spearman dengan koefisien Spearman 0,540 juga nilai signifikansi 0,000, ini menandakan ada korelasi positif antara *absent minded scrolling* dengan prokrastinasi akademik. Temuan menunjukkan semakin tinggi *absent minded scrolling* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2022 sampai 2024. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa (H1) diterima, sedangkan (H0) ditolak.

Hasil penelitian selaras dengan temuan dari Puteri & Magistarina (2024) mengungkap kecanduan bermain media sosial dapat berakibat pada kelalaian dalam mengerjakan tugas, serta temuan penelitian Rohana et al (2023) menjelaskan bahwa frekuensi pemakaian media sosial berakibat gangguan dalam belajar sehingga dapat mengganggu aktivitas perkuliahan mahasiswa. Terjadinya prokrastinasi akademik juga tidak terlepas dari perhatian para ahli. Menurut Tuckman (2005) prokrastinasi terjadi karena pengalihan fokus seseorang pada pekerjaan atau aktivitas yang tidak mereka senangi ataupun sulit, dan menggantikannya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Hal serupa juga diungkapkan oleh Ferrari (2001) bahwa prokrastinasi akademik berhubungan dengan kelambanan mengerjakan tugas akademik yang disebabkan oleh penggunaan waktu yang lebih diprioritaskan pada pekerjaan yang lebih disukai, menghibur dan menyenangkan, sehingga lalai dalam mengerjakan tugas sesuai waktu yang ditetapkan.

Dari pemikiran kedua ahli ini dapat kita analisis bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa terjadi karena kecenderungan untuk menghindari pekerjaan yang tidak mereka sukai. Prokrastinasi muncul disebabkan adanya kecenderungan untuk menghindari penyelesaian tugas-tugas yang dianggap sulit dan berusaha untuk mencari kegiatan pengganti yang tidak terkait dengan kegiatan akademik (Svartdal & Løkke, 2022). Seseorang yang mengalami prokrastinasi sering menggantikan tugasnya dengan aktifitas yang lebih disukai (Wicaksono, 2017). Artinya dalam hal ini bahwa prokrastinasi terjadi dengan tujuan untuk menghindari tugas yang tidak disukai, dan menggantikannya dengan aktivitas yang menyenangkan.

Salah satunya kegiatan yang dianggap menyenangkan adalah aktivitas scroling media sosial. Platform media sosial saat ini semakin berkembang, salah satunya adanya algoritma dimedia sosial yang terasa lebih relevan dan menarik, ini sering kali membuat

mahasiswa menghabiskan waktu mengulir berjam-jam dengan perhatian penuh berselancar media sosial, bahkan seringkali tanpa adanya tujuan yang jelas (Lupinacci, 2021). Ini sesuai dengan pendapat Eid (2022) media sosial dirancang untuk menjaga keterlibatan pengguna dalam berbagai situasi, yang sering kali mengakibatkan pengguna terjebak di dalamnya. Penggunaan media sosial tanpa henti, tidak terkontrol, dan tanpa sadar telah menghabiskan waktu ini dikenal dengan konsep *absent minded scrolling*.

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa *absent minded scrolling* mempunyai hubungan dengan terjadinya prokratinasi akademik dikalangan mahasiswa. Terdapat 41 % mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2022 sampai 2024 yang memiliki absent minded scrolling yang tinggi, hal ini berarti masih banyak mahasiswa yang mengulir media sosial tanpa menyadari sudah berjam jam menghabiskan waktu dan tanpa adanya nya tujuan yang jelas, dibandingkan menghabiskan waktu untuk mengerjakan tugas akademik, lebih memilih menunda tugas dan mementingkan hal diluar tugas akademik. Sementara itu hasil kategorisasi prokrastinasi akademik diperoleh sebesar 28,7% mahasiswa Universitas Negeri Padang yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang sedang. Meskipun 17,7% responden menunjukkan kategori tinggi, dan 15.9 % responden masuk dalam kategori prokrastinasi akademik sangat tinggi.

Sesuai temuan penelitian diatas, *absent minded scrolling* memiliki hubungan yang positif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2022 sampai 2024. Hubungan antara *absent minded scrolling* dan prokrastinasi akademik ini sejalan dengan pemikiran Eid (2022) bahwa penguliran media sosial secara berlebihan, tanpa tujuan yang jelas dapat menyebabkan kelalaian dalam melaksanakan aktivitas keseharian. Hal ini karena *absent minded scrolling* ditandai dengan tindakan pasif dalam mengulir media sosial seperti hanya melihat foto/video, menelusuri postingan baru tanpa like/share, sehingga pengguna tidak memiliki tujuan atau maksud yang jelas saat menggunakan media sosial (de Segovia Vicente et al., 2024). Dampaknya pengguna lupa waktu, kurang berinteraksi, dan terganggunya aktivitas keseharian termasuk aktivitas belajar.

Terjadinya prokrastinasi akademik sebagai akibat *scrolling* media sosial yang berlebihan dan tanpa tujuan pada mahasiswa, dapat disebabkan berbagai faktor salah satu diantaranya ialah rendahnya *self regulation*. Sesuai dengan pendapat Pangau et al, (2024) *self regulation* yang buruk pada mahasiswa mengakibatkan mahasiswa lebih

banyak menghabiskan waktu untuk urusan diluar perkuliahan. *Self regulation* akan menentukan bagaimana seseorang mengambil keputusan untuk bertingkah laku (Steel, 2007). Menurut Zimmerman (1989) *Self regulation* mengacu pada usaha seseorang dalam mengelola diri sendiri dalam menjalankan suatu kegiatan dengan memanfaatkan kemampuan dalam metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Ketiga unsur tersebut berperan dalam proses pengaturan diri saat seseorang belajar. Individu *self regulation* yang rendah cenderung terlibat dalam pengguliran tanpa henti pada waktu yang tidak tepat, seperti mengganggu tujuan pribadi, termasuk menyelesaikan tugas akademik (Tan et al., 2024). Oleh karena *self regulation* yang tinggi dibutuhkan oleh mahasiswa, agar memiliki kemampuan dalam mengontrol diri dan dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik.

Penelitian ini telah menunjukkan bahwa *absent minded scrolling* memiliki hubungan yang positif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2022 sampai 2024. Namun, salah satu keterbatasan, penelitian ini ialah data tidak terdistribusi normal sehingga dapat mempengaruhi stabilitas hubungan antarvariabel. Untuk mengurangi dampak tersebut penelitian ini menggunakan model statistic non parametrik *Spearman* yang dapat mengakomodasi data tidak normal. Namun model statistic non parametrik ini memiliki keterbatasan jika jumlah sampel besar, tingkat efisiensi nonparametrik relatif lebih rendah dibandingkan dengan metode parametrik.

Disamping itu, keterbatasan penelitian ini ada pada masih minimnya penelitian yang membahas mengenai *absent minded scrolling*. Sehingga diharapkan peneliti selanjutnya membahas lebih dalam mengenai variabel *absent minded scrolling* dan mengaitkannya dengan aspek psikologis lainnya, seperti stress akademik dan *self regulation*. Hal ini penting dilakukan karena berdasarkan landasan teoritis, bahwa *absent minded scrolling* dan prokrastinasi akademik juga dapat melibatkan variabel lainnya yaitu *self regulation*. Kedua variabel ini dapat menjadi variabel mediasi yang berpotensi menjelaskan bagaimana *absent minded scrolling* dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik secara lebih detail dan mendalam.

## Kesimpulan

Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *Absent minded scrolling* berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2022 sampai 2024

Universitas Negeri Padang. Mayoritas subjek penelitian memiliki tingkat *absent minded scrolling* yang cenderung tinggi. Mayoritas subjek penelitian yang memiliki prokrastinasi akademik cenderung sedang. Ini juga menunjukkan semakin tinggi *absent minded scrolling* maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2022 sampai 2024.

### **Keterbatasan dan Sara**

Keterbatasan penelitian data tidak terdistribusi normal, dengan demikian model statistik nonparametrik Spearman dipakai untuk mengakomodasi kondisi tersebut. Meskipun efektif untuk data non-normal, metode nonparametrik memiliki efisiensi lebih rendah daripada metode parametrik pada ukuran sampel besar. Selain itu, penelitian mengenai *absent minded scrolling* masih sangat terbatas. Karena itu penelitian selanjutnya masih diperlukan yang mengaitkan variabel tersebut dengan aspek psikologis lain, misalnya self regulation Berdasarkan landasan teori, hubungan antara kebiasaan *absent minded scrolling* dan prokrastinasi akademik melibatkan peran mediasi dari self regulation. Akan tetapi, penelitian ini belum mengkaji peran ini secara mendalam, meskipun variable ini berpotensi menjelaskan pengaruh *absent minded scrolling* dan prokrastinasi akademik secara lebih rinci.

### **Daftar Pustaka**

- APJII, S. (2022). Survei Internet APJII 2022.
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi: review literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48.
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- de Segovia Vicente, D., Van Gaeveren, K., Murphy, S. L., & Vanden Abeele, M. M. P. (2024). Does mindless scrolling hamper well-being? Combining ESM and log-data to examine the link between mindless scrolling, goal conflict, guilt, and daily well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad056>
- Eid, A. (2022). Problematic, absent-minded social media scrolling, and mental health.
- Kurniati, N. (2022). Hubungan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik pada pengguna e-learning. Skripsi.
- Lupinacci, L. (2021). ‘Absentmindedly scrolling through nothing’: liveness and compulsory continuous connectedness in social media. *Media, Culture and Society*, 43(2), 273–290. <https://doi.org/10.1177/0163443720939454>

- Marty-Dugas, J. J. (2018). The Relation Between Smartphone Use and Everyday Inattention. 1–48.
- Muhibbin, M., & Marfuatun, M. (2020). Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow dalam Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Educatio*, 15(2), 69–80. <https://doi.org/10.29408/edc.v15i2.2714>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Neidi, A. W. (2021). 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>
- Pangau, F. E., Astikasari, H., & Murti, S. (2024). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), 3609–3616.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Puteri, N. V., & Magistarina, E. (2024). Kontribusi Kecanduan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 2(2), 210–216.
- Putri, N. A. (2024). Tren Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa. <https://osc.medcom.id/community/tren-penggunaan-media-sosial-di-kalangan-mahasiswa-6439>
- Rohana, F., Kristiani, K., & Wardani, D. K. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dukungan Orang Tua, dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Journal on Education*, 6(1), 7895–7905. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.4199>
- Saputri. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri 10 Ogan Ilir. *Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan*.
- Saputri, R., & Utami, R. H. (2023). Pengaruh Information Overload Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(11), 4928–4933.
- 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>
- Sugiyono. (2013). metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D.
- Suhadianto, N. P. (2020). EKSPLORASI FAKTOR PENYEBAB, DAMPAK DAN STRATEGI UNTUK PENANGANAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 193. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Svartdal, F., & Løkke, J. A. (2022). The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Frontiers in Psychology*, 13(November), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>
- Syukra, S., & Pratama, M. (2023). Kontribusi Growth Mindset dan Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 24830–24840.

- Tannia, L. N. (2022). EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh. 4(4), 5203–5212.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Tuckman, B. W. (2005). Relations of academic procrastination, rationalizations, and performance in a web course with deadlines. *Psychological Reports*, 96(3\_suppl), 1015–1021.
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 69–73.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- APJII, S. (2022). Survei Internet APJII 2022.
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi: review literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48.
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- de Segovia Vicente, D., Van Gaeveren, K., Murphy, S. L., & Vanden Abeele, M. M. P. (2024). Does mindless scrolling hamper well-being? Combining ESM and log-data to examine the link between mindless scrolling, goal conflict, guilt, and daily well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1). <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad056>
- Eid, A. (2022). Problematic, absent-minded social media scrolling, and mental health.
- Kurniati, N. (2022). Hubungan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik pada pengguna e-learning. Skripsi.
- Lupinacci, L. (2021). ‘Absentmindedly scrolling through nothing’: liveness and compulsory continuous connectedness in social media. *Media, Culture and Society*, 43(2), 273–290. <https://doi.org/10.1177/0163443720939454>
- Marty-Dugas, J. J. (2018). The Relation Between Smartphone Use and Everyday Inattention. 1–48.
- Muhibbin, M., & Marfuatun, M. (2020). Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow dalam Meminimalisir Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Educatio*, 15(2), 69–80. <https://doi.org/10.29408/edc.v15i2.2714>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Neidi, A. W. (2021). 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>

- Pangau, F. E., Astikasari, H., & Murti, S. (2024). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), 3609–3616.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Puteri, N. V., & Magistarina, E. (2024). Kontribusi Kecanduan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 2(2), 210–216.
- Putri, N. A. (2024). Tren Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa. <https://osc.medcom.id/community/tren-penggunaan-media-sosial-di-kalangan-mahasiswa-6439>
- Rohana, F., Kristiani, K., & Wardani, D. K. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dukungan Orang Tua, dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Journal on Education*, 6(1), 7895–7905. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.4199>
- Saputri. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri 10 Ogan Ilir. *Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri Di Kabupaten Nias Selatan*.
- Saputri, R., & Utami, R. H. (2023). Pengaruh Information Overload Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(11), 4928–4933.
- 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>
- Sugiyono. (2013). metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D.
- Suhadianto, N. P. (2020). EKSPLORASI FAKTOR PENYEBAB, DAMPAK DAN STRATEGI UNTUK PENANGANAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 193. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Svartdal, F., & Løkke, J. A. (2022). The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Frontiers in Psychology*, 13(November), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>
- Syukra, S., & Pratama, M. (2023). Kontribusi Growth Mindset dan Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 24830–24840.
- Tannia, L. N. (2022). EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh. 4(4), 5203–5212.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Tuckman, B. W. (2005). Relations of academic procrastination, rationalizations, and performance in a web course with deadlines. *Psychological Reports*, 96(3\_suppl), 1015–1021.
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>

Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 69–73.

Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>