Journal of Multidisciplinary Learning
Vol. 2, No. 1, 2027, p. 11-22
ISSN: 3124-6109, DOI: 10.63203/0321067100

Pengaruh Penggunaan Media Digital terhadap Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik: *Systematic Literature Review* (SLR)

Bentiana Melywati Silalahi[1], Mita Hullzana[1], Fani Yulia Br Regar[1] , Amini[1], Iyut Permatasari Pane[2]
SMP Negeri 1 Galang, Sumatera Utara, Indonesia[1]
SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan, Sumatera Utara, Indonesia[2]

Article Info

Article history:
Received Sep 19, 2026
Revised Nov 5, 2026
Accepted Nov 10, 2026

Keywords:
Systematic Literature Review
Media Digital
Prokrastinasi Akademik
Regulasi Diri
Fear of Missing Out (FoMO)

***Copyright holder*:**
© Author/s (2027)

How to cite:
Silalahi, B. M., Hullzana, M., Regar, F. Y. B., Amini, A., & Pane, I. P. (2027). Pengaruh Penggunaan Media Digital terhadap Prokrastinasi Akademik pada Peserta Didik: *Systematic Literature Review* (SLR). *Journal of Multidisciplinary Learning*, 2(1), 11–22. https://doi.org/10.63203/0321067100

Published by:
Asosiasi Asesmen Pendidikan

ABSTRACT

Penggunaan media digital yang semakin intensif di kalangan peserta didik menimbulkan peluang sekaligus tantangan dalam proses pembelajaran, salah satunya berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan media digital dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik, mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang berkaitan, serta mengkaji peran regulasi diri dalam mengendalikan perilaku penundaan tugas akademik. Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada tahapan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), yang meliputi identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan penetapan artikel yang disertakan. Penelusuran literatur dilakukan melalui *Google Scholar* terhadap artikel jurnal yang diterbitkan pada periode 2018–2024. Sebanyak 30 artikel jurnal yang relevan dianalisis berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa penggunaan media digital secara berlebihan, adiksi media sosial, dan *Fear of Missing Out* (FoMO) berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, regulasi diri, kontrol diri, dan kemampuan manajemen waktu berperan penting dalam membantu peserta didik mengendalikan distraksi digital dan menyelesaikan tugas akademik secara terencana. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi prokrastinasi akademik perlu diarahkan pada penguatan regulasi diri, pengelolaan waktu, dan penggunaan media digital secara bijak. Kajian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pendidik, guru bimbingan dan konseling, serta orang tua dalam mengembangkan strategi pencegahan prokrastinasi akademik pada peserta didik.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:
Bentiana Melywati Silalahi
SMP Negeri 1 Galang, Sumatera Utara, Indonesia
Email: bentianasilalahi84@guru.smp.belajar.id

1. INTRODUCTION

Perkembangan teknologi digital pada era Industri 4.0 dan Society 5.0 telah membawa perubahan signifikan dalam sistem pendidikan, khususnya dalam proses pembelajaran dan perilaku akademik peserta didik. Penggunaan perangkat digital, seperti smartphone, laptop, tablet, dan berbagai platform pembelajaran daring, memberikan kemudahan bagi peserta didik dalam mengakses informasi, memperoleh sumber belajar, serta mengikuti kegiatan pembelajaran secara fleksibel (Yulianto & Zahra, 2022; Laksana & Yulia, 2023). Di sisi lain, penggunaan media digital juga menghadirkan tantangan berupa distraksi digital (digital distraction) yang dapat mengganggu konsentrasi, pengelolaan waktu, dan penyelesaian tugas akademik. Notifikasi media sosial, permainan daring, serta konten hiburan digital dapat mengalihkan perhatian peserta didik dari aktivitas belajar yang memerlukan

konsentrasi dan ketekunan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa teknologi digital memiliki peran ganda dalam pendidikan, yaitu sebagai sarana pendukung pembelajaran sekaligus sebagai sumber distraksi apabila penggunaannya tidak dikelola secara tepat.

Salah satu permasalahan akademik yang perlu mendapat perhatian dalam konteks penggunaan media digital adalah prokrastinasi akademik. Ketika muncul notifikasi pesan dari media sosial, ia beralih untuk membacanya dan kemudian tertarik menonton beberapa video yang muncul di beranda (Afdal et al., 2019). Tanpa disadari, waktu yang semula dialokasikan untuk mengerjakan tugas justru banyak digunakan untuk mengakses konten di luar kebutuhan belajar. Tugas yang belum selesai akhirnya ditunda, meskipun batas waktu pengumpulannya semakin dekat. Situasi ini menggambarkan bagaimana aktivitas belajar dapat teralihkan oleh distraksi digital dan berujung pada penundaan penyelesaian tugas. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas atau aktivitas akademik secara sengaja meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif (Rozgonjuk et al., 2018). Pada peserta didik, perilaku ini dapat terlihat dari kebiasaan menunda pengerjaan tugas, mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan, serta lebih mengutamakan aktivitas nonakademik daripada tanggung jawab belajar. Dalam lingkungan digital, kecenderungan tersebut dapat muncul ketika peserta didik lebih memilih mengakses media sosial, bermain gim daring, atau menonton konten hiburan dibandingkan menyelesaikan tugas sekolah. Apabila berlangsung secara berulang, kebiasaan tersebut berpotensi mengurangi waktu belajar efektif, menghambat penyelesaian tugas, dan mengganggu pencapaian tujuan akademik. Meskipun demikian, penggunaan media digital tidak secara otomatis menyebabkan prokrastinasi akademik. Dampaknya perlu dipahami dengan mempertimbangkan tujuan penggunaan, intensitas aktivitas digital, karakteristik individu, serta kemampuan peserta didik dalam mengendalikan perilakunya.

Keterkaitan antara penggunaan media digital dan prokrastinasi akademik juga perlu ditinjau melalui faktor-faktor psikologis yang dapat menjelaskan munculnya perilaku penundaan. Salah satu faktor yang relevan adalah Fear of Missing Out (FoMO), yaitu kekhawatiran individu akan kehilangan informasi, pengalaman, atau interaksi sosial yang dianggap penting. Kecenderungan FoMO dapat mendorong individu untuk terus memeriksa notifikasi dan memantau aktivitas orang lain di media sosial, sehingga perhatian yang seharusnya diarahkan pada kegiatan belajar dapat teralihkan. Selain itu, regulasi diri (self-regulation) merupakan aspek penting dalam kemampuan peserta didik menetapkan tujuan belajar, mengatur waktu, mengendalikan dorongan sesaat, dan mempertahankan konsentrasi ketika menghadapi gangguan. Peserta didik yang mengalami kesulitan dalam meregulasi perilakunya berpotensi lebih sulit membatasi penggunaan media digital dan mempertahankan komitmen terhadap tugas akademik. Sebaliknya, regulasi diri yang baik dapat membantu peserta didik mengatur prioritas, mengendalikan distraksi, dan menyelesaikan tugas secara terencana. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik dalam lingkungan digital perlu dikaji tidak hanya sebagai persoalan kedisiplinan, tetapi juga sebagai fenomena yang berkaitan dengan pengelolaan perhatian, motivasi, dan pengendalian diri.

Sejumlah penelitian telah mengkaji penggunaan media digital dan kaitannya dengan prokrastinasi akademik. Namun, temuan penelitian tersebut perlu disintesis secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai pola hubungan antarvariabel, faktor psikologis yang menyertainya, serta peran regulasi diri dalam konteks penggunaan teknologi digital. Penelitian yang membahas intensitas penggunaan media sosial, penggunaan smartphone secara berlebihan, adiksi digital, FoMO, dan regulasi diri dapat memberikan perspektif yang berbeda dalam menjelaskan perilaku penundaan akademik. Apabila temuan-temuan tersebut hanya dipahami secara terpisah, hubungan antara karakteristik penggunaan media digital dan mekanisme psikologis yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik berpotensi belum tergambarkan secara utuh. Oleh sebab itu, diperlukan kajian yang mengintegrasikan hasil penelitian terdahulu dengan menggunakan prosedur penelusuran, seleksi, dan sintesis literatur yang transparan serta dapat ditelusuri kembali.

Kesenjangan penelitian (research gap) dalam kajian ini diarahkan pada kebutuhan untuk mengintegrasikan temuan empiris mengenai penggunaan media digital, FoMO, regulasi diri, dan prokrastinasi akademik dalam satu kerangka sintesis. Kajian ini tidak hanya berfokus pada hubungan antara intensitas penggunaan media digital dan kecenderungan menunda tugas, tetapi juga mempertimbangkan faktor psikologis yang dapat membantu menjelaskan hubungan tersebut serta implikasinya bagi pencegahan prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, kebaruan kajian tidak dapat hanya didasarkan pada asumsi bahwa penelitian sebelumnya masih terbatas. Klaim tersebut perlu didukung oleh hasil penelusuran literatur yang sistematis dan perbandingan dengan kajian terdahulu yang relevan. Dengan demikian, pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) digunakan untuk mengidentifikasi, menyeleksi, mengevaluasi, dan menyintesis hasil penelitian yang sesuai dengan fokus kajian berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis keterkaitan penggunaan media digital dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik, mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang berkaitan, khususnya FoMO dan regulasi diri, serta merumuskan implikasi temuan bagi upaya pencegahan dan penanganan prokrastinasi akademik dalam konteks pendidikan. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini berupaya menjawab tiga pertanyaan penelitian berikut.

1. Bagaimana pola keterkaitan penggunaan media digital, termasuk media sosial, *smartphone*, dan gim daring, dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik berdasarkan hasil penelitian terdahulu?
2. Bagaimana FoMO dan regulasi diri berkaitan dengan prokrastinasi akademik dalam konteks penggunaan media digital?
3. Apa implikasi hasil sintesis literatur bagi pengembangan strategi pencegahan dan penanganan prokrastinasi akademik pada peserta didik?

Melalui pendekatan SLR, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan sintesis bukti empiris yang lebih terstruktur mengenai penggunaan media digital dan prokrastinasi akademik. Hasil kajian diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan serta kontribusi praktis bagi guru, guru bimbingan dan konseling, orang tua, dan peserta didik dalam mengembangkan strategi pengelolaan media digital, penguatan regulasi diri, dan pembiasaan belajar yang lebih efektif.

2. METHOD

2.1. Participants

Penelitian ini menggunakan artikel ilmiah sebagai unit analisis dalam kajian sistematis mengenai pengaruh penggunaan media digital terhadap prokrastinasi akademik pada peserta didik. Literatur yang dikaji mencakup penelitian mengenai siswa pada jenjang pendidikan menengah dan mahasiswa di perguruan tinggi. Pemilihan literatur dari kedua kelompok tersebut bertujuan memperoleh gambaran mengenai keterkaitan penggunaan media digital dengan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik pada berbagai jenjang pendidikan.

Artikel yang menjadi fokus kajian membahas penggunaan media sosial, smartphone, gim daring, internet, dan platform hiburan digital serta hubungannya dengan prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian ini mempertimbangkan faktor psikologis yang relevan, seperti *Fear of Missing Out* (FoMO), kecemasan, regulasi diri (*self-regulation*), kontrol diri (*self-control*), dan pengelolaan waktu. Kriteria inklusi mencakup artikel yang diterbitkan dalam jurnal ilmiah pada periode 2018–2024, membahas penggunaan media digital dan prokrastinasi akademik atau faktor yang berkaitan, serta menyajikan informasi penelitian yang relevan dengan tujuan kajian. Artikel yang membahas regulasi diri, FoMO, kecanduan smartphone, dan penggunaan internet bermasalah juga dipertimbangkan apabila berkaitan dengan perilaku menunda tugas akademik. Berdasarkan daftar referensi dalam naskah, terdapat 30 artikel yang digunakan sebagai sumber kajian. Artikel-artikel tersebut selanjutnya dikelompokkan berdasarkan fokus penelitian, variabel yang dikaji, metode penelitian, dan temuan utamanya. Pengelompokan ini dilakukan untuk mengidentifikasi pola hubungan penggunaan media digital dengan prokrastinasi akademik serta implikasinya dalam konteks pendidikan.

.

2.2. Sampling Procedures

Pemilihan artikel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sumber literatur berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan penelitian. Penelusuran literatur diarahkan pada publikasi ilmiah yang membahas penggunaan media digital dan prokrastinasi akademik pada peserta didik. Sumber pencarian literatur meliputi Google Scholar untuk menemukan artikel ilmiah yang relevan dengan topik penelitian, ResearchGate untuk menelusuri publikasi dan memperoleh naskah artikel yang tersedia, ScienceDirect untuk mencari penelitian mengenai penggunaan teknologi digital dan perilaku akademik, serta Taylor & Francis Online untuk menelusuri publikasi yang berkaitan dengan psikologi pendidikan dan perilaku belajar. Penggunaan setiap sumber pencarian disesuaikan dengan proses penelusuran yang benar-benar dilakukan dalam penelitian.

Penelusuran menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, meliputi academic procrastination, digital media use, social media use, smartphone addiction, digital distraction, online gaming addiction, Fear of Missing Out (FoMO), dan self-regulation. Kombinasi kata kunci tersebut digunakan untuk menemukan artikel yang membahas keterkaitan penggunaan media digital dengan prokrastinasi akademik, termasuk faktor psikologis yang relevan, seperti FoMO, regulasi diri, dan kontrol diri. Penelusuran difokuskan pada artikel yang diterbitkan selama periode 2018–2024 agar literatur yang dikaji sesuai dengan rentang waktu penelitian yang telah ditetapkan.

Seleksi artikel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup artikel yang diterbitkan pada periode 2018–2024, membahas penggunaan media digital dan prokrastinasi akademik atau faktor yang berkaitan, serta menyajikan informasi penelitian yang relevan dengan tujuan kajian. Artikel yang membahas penggunaan media sosial, smartphone, gim daring, internet, FoMO, dan regulasi diri juga dipertimbangkan apabila memiliki keterkaitan dengan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik. Selain itu, artikel harus memiliki informasi bibliografi yang dapat ditelusuri serta menyajikan metode dan temuan yang memadai untuk dianalisis.

Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak relevan dengan fokus penelitian, tidak membahas penggunaan media digital atau prokrastinasi akademik secara memadai, serta publikasi berupa opini dan editorial yang tidak sesuai dengan tujuan kajian. Artikel yang tidak menyediakan informasi yang cukup untuk menilai metode dan hasil penelitian juga dikeluarkan dari proses seleksi. Artikel duplikat yang ditemukan melalui sumber pencarian berbeda dihapus untuk menghindari penghitungan ganda.

Artikel yang ditemukan selanjutnya diseleksi secara bertahap melalui pemeriksaan judul, abstrak, dan teks lengkap. Berdasarkan data seleksi yang tercantum dalam naskah, sebanyak 250 artikel ditemukan pada pencarian awal. Setelah 20 artikel duplikat dihapus, sebanyak 230 artikel disaring berdasarkan judul dan abstrak. Dari jumlah tersebut, 175 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria relevansi, sehingga 55 artikel dilanjutkan ke tahap pemeriksaan teks lengkap. Selanjutnya, sebanyak 25 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria kelayakan, dan 30 artikel ditetapkan sebagai sumber kajian akhir. Artikel terpilih kemudian dianalisis berdasarkan identitas publikasi, karakteristik subjek, desain penelitian, variabel yang dikaji, temuan utama, dan implikasi penelitian untuk menjawab tujuan kajian mengenai penggunaan media digital dan prokrastinasi akademik pada peserta didik.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Artikel

No	Kriteria inklusi	Kriteria eksklusi
1	Artikel diterbitkan dalam periode 2018–2024.	Artikel diterbitkan di luar periode yang ditentukan.
2	Artikel membahas penggunaan media digital dan prokrastinasi akademik atau faktor yang berkaitan.	Artikel tidak relevan dengan fokus kajian.
3	Artikel membahas media sosial, smartphone, internet, gim daring, atau bentuk penggunaan media digital lainnya.	Artikel tidak membahas penggunaan media digital atau tidak memiliki hubungan yang memadai dengan prokrastinasi akademik.
4	Artikel melibatkan siswa atau mahasiswa, atau memberikan temuan konseptual yang relevan dengan permasalahan penelitian.	Artikel tidak sesuai dengan konteks dan tujuan penelitian.
5	Artikel menyajikan informasi mengenai tujuan, metode, atau hasil penelitian yang dapat dianalisis.	Artikel tidak menyajikan informasi yang memadai untuk dianalisis.
6	Artikel diterbitkan dalam jurnal ilmiah dan memiliki informasi bibliografi yang dapat ditelusuri.	Artikel berupa opini atau editorial yang tidak sesuai dengan tujuan kajian.
7	Artikel dapat diperiksa melalui informasi atau teks lengkap yang tersedia.	Artikel tidak dapat diverifikasi atau tidak menyediakan informasi yang diperlukan untuk menilai kelayakannya.
8	Artikel merupakan publikasi unik yang belum dihitung sebelumnya.	Artikel duplikat yang sama dengan publikasi lain dalam hasil pencarian.

Seleksi dilakukan dengan memeriksa judul, abstrak, dan teks lengkap artikel. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dipertimbangkan untuk dianalisis, sedangkan artikel yang tidak sesuai dengan kriteria dikeluarkan. Artikel duplikat dihapus untuk mencegah penghitungan ganda.

2.3. Materials and Apparatus

Perangkat dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi mesin pencari akademik, kata kunci penelusuran, lembar ekstraksi data, dan matriks sintesis literatur. Perangkat tersebut digunakan untuk menemukan, mengorganisasi, dan menganalisis artikel ilmiah yang berkaitan dengan penggunaan media digital dan prokrastinasi akademik pada peserta didik.

Penelusuran literatur dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, meliputi *Academic Procrastination*, *Digital Media Use*, *Social Media Use*, *Smartphone Addiction*, *Digital Distraction*, *Online Gaming Addiction*, *Fear of Missing Out* (FoMO), *Self-Regulation*, *Self-Control*, dan *Problematic Internet Use*. Kata kunci tersebut dikombinasikan menggunakan operator Boolean *AND* untuk mempersempit pencarian dan memperoleh artikel yang relevan dengan fokus penelitian. Sebagai contoh, kombinasi *"Academic Procrastination" AND "Social Media Use"* digunakan untuk menemukan artikel yang membahas keterkaitan penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik, sedangkan kombinasi *"Academic*

Procrastination" AND "Self-Regulation" digunakan untuk menelusuri penelitian mengenai hubungan regulasi diri dengan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar ekstraksi data untuk mencatat informasi penting dari setiap artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Informasi yang dikumpulkan meliputi nama penulis, tahun publikasi, judul artikel, nama jurnal, tujuan penelitian, karakteristik subjek, desain penelitian, variabel yang dikaji, teknik analisis data, temuan utama, dan implikasi penelitian. Pencatatan dilakukan secara sistematis agar informasi dari setiap artikel dapat dibandingkan dan dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian.

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya disusun dalam matriks sintesis literatur untuk memudahkan pengelompokan dan perbandingan temuan antarpublikasi. Pengelompokan dilakukan berdasarkan fokus kajian, yaitu intensitas penggunaan media digital, faktor psikologis yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, regulasi diri dan kontrol diri, serta strategi penanganan prokrastinasi akademik dalam konteks pendidikan. Melalui matriks tersebut, persamaan, perbedaan, dan kecenderungan hasil penelitian dapat diidentifikasi secara sistematis sebagai dasar penyusunan sintesis literatur.

Selain itu, perangkat lunak pengelolaan referensi, seperti Mendeley atau Zotero, dapat dimanfaatkan untuk mengorganisasi informasi bibliografi, memeriksa kemungkinan duplikasi artikel, serta membantu penyusunan sitasi dan daftar pustaka secara konsisten. Penggunaan perangkat lunak tersebut disesuaikan dengan perangkat yang benar-benar digunakan selama proses penelitian. Seluruh perangkat dan instrumen ini mendukung proses pengumpulan, pengelolaan, dan analisis literatur agar hasil kajian mengenai penggunaan media digital dan prokrastinasi akademik dapat disajikan secara terstruktur dan sistematis.

2.4. Procedures

Prosedur penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan mengadaptasi tahapan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Proses seleksi artikel dilakukan melalui empat tahapan, yaitu identifikasi (identification), penyaringan (screening), penilaian kelayakan (eligibility), dan penetapan artikel yang disertakan (included).

Pada tahap identifikasi (identification), penelusuran artikel ilmiah dilakukan melalui Google Scholar dengan menggunakan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, meliputi academic procrastination, digital media use, social media use, smartphone addiction, digital distraction, Fear of Missing Out (FoMO), dan self-regulation. Penelusuran difokuskan pada artikel yang diterbitkan selama periode 2018–2024. Berdasarkan data seleksi yang digunakan dalam naskah, diperoleh sebanyak 250 artikel dari hasil pencarian awal.

Tahap berikutnya adalah penyaringan (screening), yang dilakukan dengan memeriksa artikel untuk mengidentifikasi publikasi duplikat serta menilai relevansi judul dan abstrak dengan fokus penelitian. Sebanyak 20 artikel duplikat dihapus sehingga tersisa 230 artikel untuk disaring berdasarkan judul dan abstrak. Proses penyaringan dilakukan untuk menentukan kesesuaian artikel dengan topik penggunaan media digital dan prokrastinasi akademik pada peserta didik. Sebanyak 175 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria relevansi penelitian, sehingga 55 artikel dilanjutkan ke tahap pemeriksaan teks lengkap.

Pada tahap penilaian kelayakan (eligibility), sebanyak 55 artikel diperiksa secara menyeluruh berdasarkan teks lengkap. Pemeriksaan mencakup kesesuaian topik, tujuan penelitian, karakteristik subjek atau konteks penelitian, metode yang digunakan, serta relevansi hasil penelitian dengan fokus kajian. Penilaian dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa 25 artikel tidak memenuhi kriteria kelayakan sehingga dikeluarkan dari proses seleksi. Dengan demikian, sebanyak 30 artikel memenuhi kriteria untuk dimasukkan dalam sintesis akhir.

Tabel 2. Hasil Seleksi Artikel Berdasarkan Tahapan PRISMA

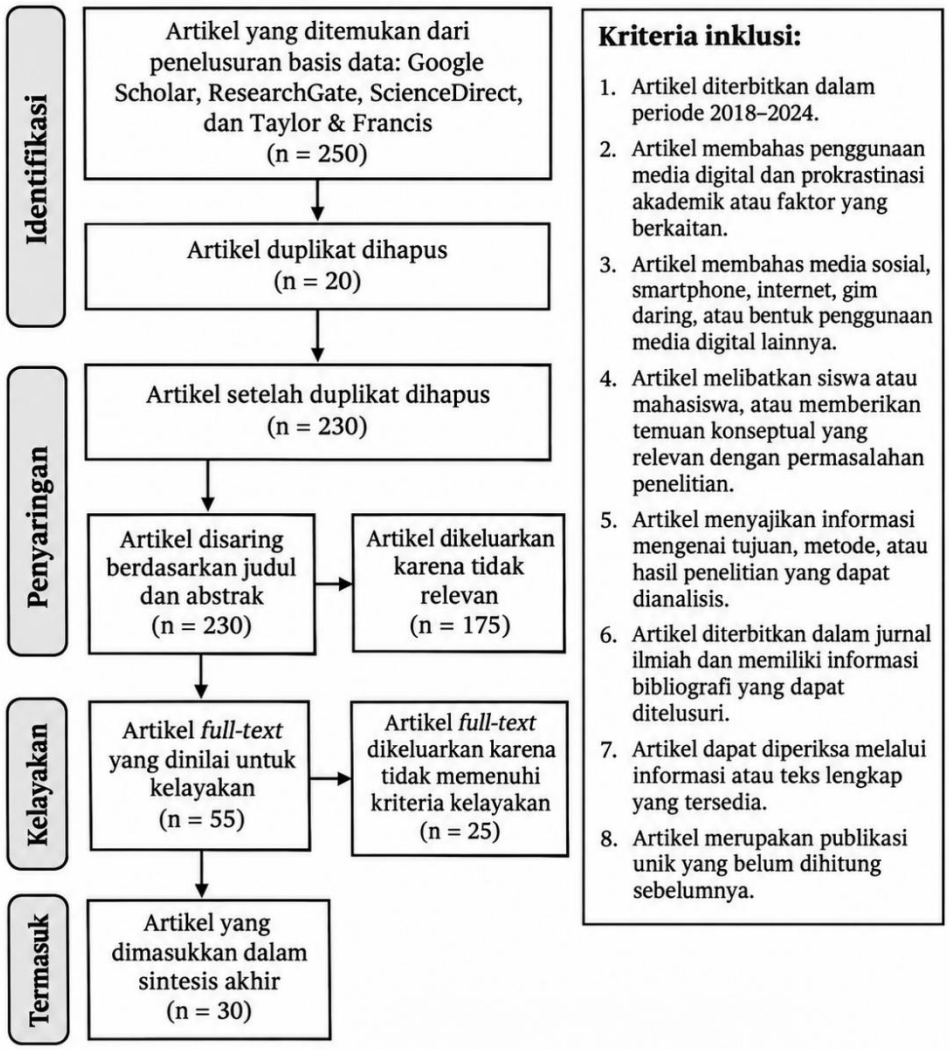
Tahapan	Proses seleksi	Jumlah artikel
Identification	Artikel ditemukan melalui penelusuran awal	250
Screening	Artikel duplikat yang dihapus	20
Screening	Artikel yang disaring berdasarkan judul dan abstrak	230
Screening	Artikel yang dikeluarkan setelah penyaringan	175
Eligibility	Artikel yang diperiksa melalui teks lengkap	55
Eligibility	Artikel yang dikeluarkan setelah pemeriksaan teks lengkap	25
Included	Artikel yang dimasukkan dalam sintesis akhir	30

Pada tahap penetapan artikel yang disertakan (included), sebanyak 30 artikel jurnal digunakan sebagai sumber analisis. Informasi dari setiap artikel dicatat dalam matriks ekstraksi data yang meliputi nama penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, metode penelitian, karakteristik subjek, variabel yang dikaji, temuan utama, dan implikasi penelitian. Data yang terkumpul kemudian dikelompokkan berdasarkan tema penggunaan media digital, faktor psikologis seperti Fear of Missing Out (FoMO), regulasi diri dan kontrol diri, serta implikasi pendidikan.

Selanjutnya, temuan dari setiap artikel dibandingkan dan disintesis secara naratif untuk mengidentifikasi pola hubungan penggunaan media digital dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik.

2.5. Design

Penelitian ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis hasil penelitian terdahulu mengenai penggunaan media digital dan prokrastinasi akademik pada peserta didik. Proses kajian dilakukan melalui tahapan identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan penetapan artikel yang disertakan (*included*), sebagaimana dijelaskan pada bagian 2.4 dan Gambar 1. Berdasarkan hasil seleksi yang tercantum dalam naskah, sebanyak 30 artikel jurnal dimasukkan dalam sintesis akhir.



Gambar 1. Diagram Alur Seleksi Artikel Berdasarkan Prisma

Analisis data dilakukan menggunakan analisis isi (*content analysis*) dan sintesis tematik (*thematic synthesis*). Analisis isi digunakan untuk mengidentifikasi informasi utama dari setiap artikel, meliputi nama penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, karakteristik subjek, desain penelitian, variabel yang dikaji, metode analisis, temuan utama, dan implikasi penelitian. Selanjutnya, sintesis tematik dilakukan dengan mengelompokkan temuan berdasarkan kesamaan fokus, pola hubungan, serta implikasinya terhadap prokrastinasi akademik.

Berdasarkan fokus kajian, hasil analisis mencakup intensitas dan adiksi media digital, faktor psikologis dan *Fear of Missing Out* (FoMO), regulasi diri dan kontrol diri, serta intervensi dan implikasi pendidikan. Tema intensitas dan adiksi media digital membahas penggunaan media sosial, *smartphone*, gim daring, dan platform

hiburan digital serta keterkaitannya dengan gangguan konsentrasi dan penundaan penyelesaian tugas akademik. Tema faktor psikologis dan FoMO mengkaji kecemasan dan kelelahan digital yang berpotensi berkaitan dengan perhatian, motivasi, serta perilaku belajar peserta didik. Selanjutnya, tema regulasi diri dan kontrol diri mencakup kemampuan mengelola waktu, menetapkan prioritas, mengendalikan impuls, dan mempertahankan konsentrasi ketika menghadapi distraksi digital. Tema intervensi dan implikasi pendidikan membahas strategi pengelolaan waktu, literasi digital, pembatasan distraksi, serta penguatan regulasi diri untuk membantu mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik.

Setelah pengelompokan dilakukan, temuan dari 30 artikel dibandingkan untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, dan kecenderungan hasil penelitian. Sintesis disajikan secara naratif dengan mempertimbangkan karakteristik subjek, desain penelitian, variabel yang dikaji, serta konteks masing-masing penelitian. Hasil sintesis digunakan untuk menjelaskan pola keterkaitan penggunaan media digital dengan prokrastinasi akademik, mengidentifikasi faktor psikologis yang relevan, dan merumuskan implikasi praktis bagi peserta didik, guru, serta orang tua.

Analisis ini didasarkan pada data sekunder dari artikel ilmiah yang dikaji. Oleh karena itu, interpretasi hasil dibatasi pada temuan yang dilaporkan dalam literatur dan tidak secara otomatis menunjukkan hubungan sebab-akibat. Kesimpulan disusun dengan mempertimbangkan kesesuaian temuan antarartikel serta keterbatasan metode dan cakupan literatur yang dianalisis.

3. RESULTS AND DISCUSSION

Berdasarkan sintesis terhadap 30 artikel jurnal, ditemukan bahwa keterkaitan penggunaan media digital dengan prokrastinasi akademik dapat dikelompokkan ke dalam empat tema utama, yaitu intensitas dan adiksi media digital, faktor psikologis dan Fear of Missing Out (FoMO), regulasi diri dan kontrol diri, serta intervensi dan implikasi pendidikan. Keempat tema tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media digital dan prokrastinasi akademik berkaitan dengan aspek perilaku, psikologis, dan kemampuan peserta didik dalam mengelola aktivitas belajar.

Tema pertama berkaitan dengan intensitas dan adiksi media digital. Penggunaan media sosial, smartphone, dan gim daring secara berlebihan berpotensi mengalihkan perhatian peserta didik dari aktivitas akademik. Aktivitas digital yang tidak berkaitan dengan pembelajaran dapat mengurangi waktu belajar efektif dan menghambat penyelesaian tugas sesuai jadwal. Dalam konteks ini, cyberslacking menjadi salah satu bentuk perilaku yang perlu diperhatikan karena menggambarkan penggunaan internet untuk kepentingan nonakademik ketika peserta didik seharusnya berfokus pada kegiatan belajar.

Tema kedua berkaitan dengan faktor psikologis, terutama FoMO, kecemasan, nomofobia, dan kelelahan digital. Dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial dapat membuat peserta didik berulang kali memeriksa notifikasi dan mengikuti interaksi daring. Kebiasaan tersebut berpotensi mengganggu konsentrasi, waktu belajar, dan kesiapan peserta didik dalam menjalankan tanggung jawab akademik. Dengan demikian, penggunaan media digital perlu dipahami tidak hanya dari segi intensitas, tetapi juga dari alasan psikologis yang mendasari perilaku tersebut.

Tema ketiga berkaitan dengan regulasi diri dan kontrol diri. Kemampuan menetapkan tujuan, mengatur waktu, mengendalikan impuls, dan mempertahankan fokus merupakan aspek penting dalam penyelesaian tugas akademik. Peserta didik yang mampu mengelola perilakunya secara terencana cenderung memiliki strategi yang lebih baik untuk membatasi distraksi digital. Sebaliknya, kesulitan mengendalikan penggunaan media digital dapat meningkatkan risiko penundaan tugas, terutama ketika peserta didik menghadapi pekerjaan akademik yang membutuhkan konsentrasi dan ketekunan.

Tema keempat berkaitan dengan intervensi dan implikasi pendidikan. Hasil sintesis menunjukkan bahwa penguatan manajemen waktu, regulasi diri, literasi digital, dan kebiasaan belajar yang terstruktur merupakan pendekatan yang relevan untuk dikembangkan dalam upaya mengurangi prokrastinasi akademik. Dalam konteks sekolah, guru, guru BK, orang tua, dan peserta didik dapat bekerja sama membangun kebiasaan penggunaan media digital yang lebih terarah.

Secara keseluruhan, hasil sintesis memperlihatkan bahwa keterkaitan penggunaan media digital dengan prokrastinasi akademik tidak hanya berhubungan dengan frekuensi atau durasi penggunaan perangkat, tetapi juga dengan kondisi psikologis dan kemampuan pengendalian diri. Rangkuman tema utama dan rujukan yang dikelompokkan dalam kajian ini disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Sintesis Tema Utama dan Distribusi Rujukan Literatur

Tema utama	Kategori variabel terkait	Studi terkait yang dicantumkan dalam sintesis	Ringkasan temuan
Intensitas dan adiksi media digital	*Social media addiction, smartphone overuse,* dan *gaming addiction*	Afandi & Handayani (2021); Azhari & Fitriani (2022); Bekti & Wulandari (2019); Chen & Yan (2020); Fauzi & Rahmawati (2023); Firmansyah & Lestari (2020); Hawi & Samaha (2019); Hidayat & Kurniawan (2022); Pratama & Hidayati (2021); Rozgonjuk et al. (2018); Turel & Qahri-Saremi (2018); Yang et al. (2019)	Penggunaan media digital yang tidak terkontrol berpotensi mengalihkan perhatian dari tugas akademik dan mengurangi waktu belajar efektif.
Faktor psikologis dan FoMO	*FoMO, anxiety, nomophobia,* dan *online fatigue*	Arifin & Nurjanah (2020); Dhir et al. (2018); Indrawati & Susanti (2018); Kartika & Prasetyo (2021); Nuhratoni & Sari (2022); Utami & Wibowo (2021); Wiyono & Nurcahyo (2020)	Dorongan untuk terus terhubung dengan lingkungan digital serta faktor psikologis yang menyertainya berpotensi mengganggu konsentrasi dan pengelolaan waktu belajar.
Regulasi diri dan kontrol diri	*Self-control, self-regulated learning,* dan *multitasking*	Dewi & Utama (2021); Kraushaar & Novak (2019); Maharani & Purwanto (2020); Odaci & Cikrikci (2019); Saputra & Kusuma (2019); Setyowati & Handoko (2023); Yulianto & Zahra (2022)	Regulasi diri dan kontrol diri berperan dalam pengelolaan waktu, pengendalian distraksi, dan penyelesaian tugas secara terencana.
Intervensi dan implikasi pendidikan	*Academic performance, time management,* dan intervensi pembelajaran	Al-Rahmi & Zeki (2018); Laksana & Yulia (2023); Putri & Rahayu (2020); Santoso & Triyono (2022)	Penguatan manajemen waktu dan pemanfaatan media digital secara terarah merupakan pendekatan yang relevan untuk dikembangkan dalam penanganan prokrastinasi akademik.

Sumber: Sintesis penulis berdasarkan daftar artikel yang digunakan dalam kajian.

Discussion

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa keterkaitan penggunaan media digital dengan prokrastinasi akademik dapat dipahami melalui interaksi antara kebiasaan penggunaan teknologi, faktor psikologis, dan kemampuan regulasi diri. Media digital menyediakan akses cepat terhadap informasi dan komunikasi, tetapi juga menghadirkan berbagai distraksi yang dapat mengalihkan perhatian dari aktivitas akademik. Kondisi tersebut menjadi penting ketika peserta didik mengalami kesulitan mengatur waktu dan mempertahankan fokus pada tugas yang sedang dikerjakan.

Salah satu penjelasan yang dapat digunakan untuk memahami temuan tersebut adalah perspektif regulasi diri (self-regulation theory). Dalam perspektif ini, peserta didik perlu menetapkan tujuan, merencanakan kegiatan, memantau perilaku, dan mengevaluasi hasil belajar. Ketika perhatian lebih banyak dialihkan pada aktivitas digital yang memberikan kepuasan segera, pelaksanaan rencana belajar dapat terganggu. Peserta didik mungkin memilih aktivitas yang lebih menarik dalam jangka pendek daripada menyelesaikan tugas akademik yang membutuhkan usaha dan ketekunan.

Keterkaitan tersebut juga dapat dijelaskan melalui proses pengelolaan perhatian. Notifikasi, pembaruan konten, dan kebiasaan berpindah antaraplikasi dapat memecah konsentrasi selama belajar. Ketika peserta didik berulang kali menghentikan pengerjaan tugas untuk memeriksa media sosial atau melakukan aktivitas daring lainnya, waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan dapat bertambah. Apabila kebiasaan tersebut berlangsung secara berulang, penundaan tugas berpotensi menjadi pola perilaku yang mengganggu produktivitas akademik.

Selain aspek perilaku, faktor psikologis juga perlu diperhatikan. FoMO dapat mendorong peserta didik untuk terus memantau aktivitas sosial di ruang digital karena khawatir tertinggal informasi atau interaksi dengan teman sebaya. Dorongan tersebut dapat bersaing dengan kebutuhan untuk mempertahankan perhatian pada kegiatan belajar. Sementara itu, kecemasan dan kelelahan digital dapat berkaitan dengan kesiapan peserta didik dalam menjalankan tanggung jawab akademik. Namun, hubungan setiap faktor tersebut perlu ditafsirkan berdasarkan hasil penelitian yang secara khusus menguji variabel terkait, bukan diasumsikan berlaku sama pada seluruh peserta didik.

Regulasi diri dan kontrol diri menjadi aspek penting dalam memahami mengapa penggunaan media digital tidak selalu berkaitan dengan tingkat prokrastinasi yang sama. Peserta didik yang mampu menetapkan prioritas, membatasi penggunaan perangkat, dan memantau kemajuan tugas memiliki strategi yang dapat membantu mengurangi gangguan selama belajar. Sebaliknya, peserta didik yang kesulitan mengendalikan impuls dapat lebih

mudah beralih ke aktivitas digital yang tidak berkaitan dengan tugas. Dengan demikian, regulasi diri dapat dipandang sebagai salah satu faktor penting dalam menjelaskan perbedaan perilaku belajar ketika peserta didik menghadapi distraksi digital.

Meskipun demikian, media digital tidak selalu memberikan dampak negatif. Penggunaannya untuk mengakses materi pembelajaran, berdiskusi dengan guru, mencari sumber ilmiah, dan menyelesaikan tugas dapat mendukung kegiatan akademik. Perbedaan tersebut menunjukkan pentingnya mempertimbangkan tujuan penggunaan, jenis aktivitas digital, dan kemampuan peserta didik mengendalikan perilakunya. Oleh karena itu, hubungan antara media digital dan prokrastinasi akademik lebih tepat dipahami sebagai keterkaitan yang dipengaruhi oleh sejumlah faktor, bukan sebagai hubungan sebab-akibat yang berlaku secara universal.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa penanganan prokrastinasi akademik perlu melampaui pembatasan durasi penggunaan perangkat. Penguatan regulasi diri, manajemen waktu, pengendalian distraksi, dan kesadaran terhadap tujuan penggunaan media digital perlu menjadi bagian dari strategi pendidikan. Pendekatan tersebut memungkinkan peserta didik memanfaatkan teknologi secara produktif sekaligus mengurangi risiko penundaan tugas akademik.

Implication

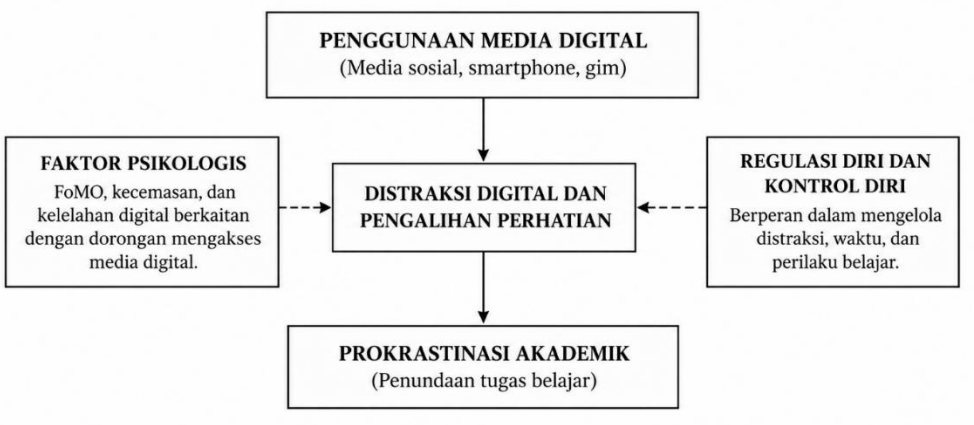
Hasil sintesis literatur memiliki implikasi teoretis dan praktis dalam memahami serta menangani prokrastinasi akademik. Secara teoretis, penggunaan media digital, faktor psikologis seperti *Fear of Missing Out* (FoMO), serta regulasi diri dan kontrol diri perlu dipertimbangkan secara terpadu untuk menjelaskan kecenderungan peserta didik menunda tugas akademik. Temuan ini juga menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk menguji hubungan antarvariabel tersebut secara empiris.

Secara praktis, guru dan dosen dapat menerapkan strategi manajemen waktu, penetapan target belajar, literasi digital, dan pembatasan distraksi selama pembelajaran. Dalam layanan bimbingan dan konseling, guru BK dapat memberikan layanan klasikal atau bimbingan kelompok untuk memperkuat regulasi diri, kontrol impuls, dan kebiasaan belajar yang terstruktur. Sementara itu, orang tua dapat mendukung melalui pendampingan penggunaan perangkat digital, pengaturan *screen time*, dan pembiasaan pola tidur yang sehat. Pemanfaatan media digital secara terarah juga perlu dikembangkan agar teknologi mendukung proses pembelajaran (Al-Rahmi & Zeki, 2018).

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian longitudinal dan eksperimen diperlukan untuk menguji hubungan antarvariabel serta mengevaluasi efektivitas intervensi, seperti pelatihan manajemen waktu dan penguatan regulasi diri. Mengingat penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR), rekomendasi tersebut merupakan implikasi hasil sintesis literatur dan masih memerlukan pengujian empiris. Secara keseluruhan, penanganan prokrastinasi akademik perlu melibatkan pendidik, guru BK, orang tua, dan peserta didik melalui penguatan regulasi diri, manajemen waktu, dan penggunaan media digital secara bijaksana.

Kerangka Konseptual Sintesis Literatur

Kerangka konseptual hasil sintesis dapat dijelaskan melalui hubungan antara penggunaan media digital, faktor psikologis, regulasi diri, dan prokrastinasi akademik. Penggunaan media digital yang tidak terarah berpotensi meningkatkan distraksi selama belajar. Faktor psikologis, seperti FoMO dan kecemasan, dapat berkaitan dengan dorongan untuk terus mengakses media digital. Sementara itu, regulasi diri dan kontrol diri dapat membantu peserta didik mengatur penggunaan perangkat, mempertahankan fokus, dan menyelesaikan tugas akademik secara terencana.



Gambar 2. Kerangka Konseptual Keterkaitan Penggunaan Media Digital dengan Prokrastinasi Akademik

4. CONCLUSION

Berdasarkan hasil *Systematic Literature Review* (SLR) terhadap 30 artikel jurnal ilmiah, penggunaan media digital yang berlebihan dan tidak terkontrol ditemukan berkaitan dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada peserta didik. Intensitas penggunaan media sosial, adiksi digital, dan *Fear of Missing Out* (FoMO) berpotensi mengalihkan perhatian, mengurangi waktu belajar efektif, dan mendorong penundaan penyelesaian tugas akademik. Namun, keterkaitan tersebut perlu dipahami berdasarkan tujuan penggunaan teknologi dan karakteristik individu, mengingat media digital juga dapat mendukung pembelajaran apabila dimanfaatkan secara tepat.

Hasil sintesis juga menyoroti pentingnya regulasi diri, kontrol diri, dan manajemen waktu dalam membantu peserta didik mengendalikan distraksi digital dan menyelesaikan tugas secara terencana. Oleh karena itu, upaya pencegahan prokrastinasi akademik perlu melibatkan pendidik, guru BK, orang tua, dan peserta didik melalui penguatan literasi digital, pembiasaan manajemen waktu, serta pengembangan regulasi diri. Karena kajian ini menggunakan data sekunder, temuan tersebut menunjukkan pola keterkaitan dalam literatur dan tidak secara langsung membuktikan hubungan sebab-akibat. Penelitian selanjutnya diperlukan untuk menguji hubungan antarvariabel dan mengevaluasi efektivitas strategi intervensi dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

5. ETHICAL APPROVAL

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan menganalisis artikel ilmiah yang telah dipublikasikan. Penelitian tidak melibatkan partisipan manusia atau hewan secara langsung maupun pengumpulan data pribadi. Oleh karena itu, persetujuan etik khusus pada umumnya tidak diperlukan. Penulis tetap menjunjung tinggi integritas akademik melalui pencantuman sumber secara tepat, penghormatan terhadap hak cipta, dan penyajian hasil sintesis berdasarkan temuan literatur yang dianalisis.

6. DATA AVAILABILITY STATEMENT

Data penelitian berupa matriks ekstraksi dan sintesis dari 30 artikel jurnal yang dianalisis. Data tersebut mencakup identitas artikel, tahun publikasi, metode penelitian, variabel yang dikaji, dan temuan utama. Data pendukung dapat diperoleh dari penulis korespondensi atas permintaan yang wajar, sepanjang tersedia dan tidak melanggar ketentuan hak cipta.

7. FUNDING

Penelitian ini dilaksanakan secara mandiri tanpa menerima pendanaan khusus dari lembaga pemerintah, organisasi komersial, maupun organisasi nirlaba. Seluruh proses penelitian dilakukan secara mandiri oleh penulis.

8. CONFLICT OF INTERESTS

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan finansial maupun nonfinansial yang dapat memengaruhi proses penelusuran, seleksi, analisis, interpretasi, dan penyajian hasil kajian. Penelitian dilaksanakan dengan menjunjung tinggi objektivitas dan integritas akademik.

9. AUTHOR CONTRIBUTIONS

Penulis bertanggung jawab atas seluruh tahapan penelitian, meliputi perumusan tujuan, penelusuran dan seleksi literatur, ekstraksi data dari 30 artikel jurnal, analisis dan sintesis temuan, serta penyusunan dan revisi naskah akhir.

10. SUPPLEMENTARY MATERIAL

Materi tambahan berupa matriks ekstraksi data dari 30 artikel jurnal yang dianalisis, meliputi nama penulis, tahun publikasi, judul artikel, metode penelitian, variabel, dan temuan utama. Materi ini dapat disertakan sebagai lampiran atau disediakan melalui repositori apabila tersedia untuk mendukung transparansi proses sintesis literatur.

11. Declaration about the Use of Generative AI and AI-Assisted Technologies in the Writing Process

Dalam penyusunan artikel ini, penulis menggunakan teknologi kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence/AI*) Chatgpt untuk membantu perbaikan tata bahasa, penyempurnaan struktur penulisan, dan pengembangan draf awal. Seluruh keluaran AI ditinjau dan disunting oleh penulis. Penulis bertanggung jawab penuh atas keakuratan informasi, verifikasi referensi, ketepatan sitasi, interpretasi hasil, dan integritas akademik naskah akhir.

12. ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para peneliti yang karya ilmiahnya menjadi sumber dalam kajian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada pihak-pihak yang memberikan masukan dan saran selama proses penyusunan artikel.

13. REFERENCES

Afandi, A., & Handayani, S. (2021). Pengaruh kecanduan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 9(1), 45–56.

Afdal, A., Alizamar, A., Ifdil, I., Ardi, Z., Sukmawati, I., Zikra, Z., ... & Hariyani, H. (2019, April). An analysis of phubbing behaviour: Preliminary research from counseling perspective. In *International conference on educational sciences and teacher profession (ICETeP 2018)* (pp. 270-273). Atlantis Press.

Al-Rahmi, W. M., & Zeki, A. M. (2018). A model of using social media for collaborative learning to enhance students' academic performance on higher education. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 35(2), 110–125.

Arifin, Z., & Nurjanah, S. (2020). Hubungan antara Fear of Missing Out (FoMO) dengan prokrastinasi akademik pengguna Instagram. *Jurnal Edukasi Psikologi*, 4(2), 89–98.

Azhari, M., & Fitriani, D. (2022). Intensitas penggunaan TikTok dan dampaknya terhadap penundaan tugas akademik siswa SMA. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(1), 12–20.

Bekti, R., & Wulandari, T. (2019). Intensitas bermain gim online dan kecenderungan prokrastinasi akademik pada remaja. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 11(3), 201–212.

Chen, L., & Yan, Z. (2020). Cyber-slacking in higher education: Smartphone addiction, academic procrastination, and academic performance. *Computers & Education*, 151, 103862.

Dewi, K. A., & Utama, I. G. (2021). Peran kontrol diri dalam memediasi pengaruh smartphone addiction terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Riset Psikologi*, 13(2), 145–158.

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing: A study of compulsive smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 81, 217–225.

Fauzi, A., & Rahmawati, I. (2023). Pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap regulasi diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(1), 33–42.

Firmansyah, H., & Lestari, R. (2020). Pengaruh kebiasaan penggunaan smartphone terhadap keterlambatan pengumpulan tugas siswa. *Jurnal Pendidikan Teknologi*, 6(2), 77–85.

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2019). Relationships among smartphone addiction, anxiety, academic procrastination, and overall academic performance. *PeerJ*, 7, e7918.

Hidayat, R., & Kurniawan, A. (2022). Analisis hubungan penggunaan platform streaming hiburan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Perilaku dan Media*, 5(1), 50–61.

Indrawati, E., & Susanti, N. (2018). Prokrastinasi akademik dan kecanduan internet pada remaja di era digital. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 112–123.

Kartika, D., & Prasetyo, E. (2021). Peran Fear of Missing Out (FoMO) terhadap kecenderungan cyberloafing dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(4), 289–301.

Kraushaar, J. M., & Novak, D. C. (2019). Examining the affect of student multitasking with laptops prior to and during academic tasks. *Computers & Education*, 128, 240–252.

Laksana, B., & Yulia, N. (2023). Dampak penggunaan media sosial secara masif terhadap motivasi belajar dan prokrastinasi siswa. *Jurnal Pedagogi Digital*, 3(1), 18–29.

Maharani, S., & Purwanto, A. (2020). Hubungan antara Self-Regulated Learning dan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna aktif Instagram. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 101–110.

Nuhratoni, & Sari, P. (2022). Pengaruh penggunaan gadget pada malam hari terhadap kualitas tidur dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Kesehatan dan Edukasi*, 10(2), 130–141.

Odaci, H., & Cikrikci, O. (2019). Problematic internet use and academic procrastination: Assessing the mediating role of self-esteem and self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 19(4), 45–58.

Pratama, Y., & Hidayati, N. (2021). Adiksi gim online dan hubungannya dengan penundaan penyelesaian skripsi. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(3), 210–222.

Putri, A. R., & Rahayu, S. (2020). Pengaruh penggunaan media pembelajaran digital vs media hiburan terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–76.

Rozgonjuk, D., Saal, K., & Täht, K. (2018). Problematic smartphone use, academic procrastination, and academic achievement in students. *Computers & Education*, 125, 295–303.

Santoso, T., & Triyono, B. (2022). Efektivitas pelatihan manajemen waktu untuk mereduksi prokrastinasi akademik akibat penggunaan smartphone. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 14(1), 15–28.

Saputra, M., & Kusuma, D. (2019). Fenomena cyberslacking saat pembelajaran daring dan pengaruhnya terhadap prokrastinasi tugas. *Jurnal Pendidikan Terbuka*, 5(2), 88–99.

Setyowati, E., & Handoko, R. (2023). Pengaruh efikasi diri dan penggunaan media digital terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK. *Jurnal Vokasi Pendidikan*, 11(2), 150–162.

Turel, O., & Qahri-Saremi, H. (2018). Problematic social networking site use: Antecedents in adolescence and consequences on academic performance. *MIS Quarterly*, 42(2), 567–588.

Utami, N. W., & Wibowo, S. (2021). Pengaruh kecanduan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh tipe kepribadian. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 175–186.

Wiyono, S., & Nurcahyo, E. (2020). Hubungan antara kepuasan penggunaan media digital dan penurunan disiplin belajar peserta didik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 8(1), 40–51.

Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2019). Longitudinal associations between problematic smartphone use and academic procrastination among college students. *Addictive Behaviors*, 95, 120–127.

Yulianto, A., & Zahra, F. (2022). Literasi digital, regulasi diri, dan kaitannya dengan kecenderungan prokrastinasi akademik pada era pascapandemi. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(3), 310–322.