



Peran Mindless Scrolling dalam Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Dimediasi oleh Self-Esteem

Mindless Scrolling and Academic Procrastination among University Students: Self-Esteem as Mediator

Dhiya' Fairuz Nabilah¹, Shabrina Khoirunnisa Andari², Abdullah Azzam Al Afghani³

^{1, 2, 3} Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Indonesia

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *self-esteem* sebagai mediator dalam hubungan antara *mindless scrolling* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang melibatkan 180 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan skala *mindless scrolling*, *self-esteem*, dan prokrastinasi akademik, kemudian dianalisis melalui uji mediasi berbasis regresi dengan teknik *bootstrapping*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindless scrolling* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *self-esteem* ($\beta = -0,175$; $p = 0,047$). Namun, *mindless scrolling* tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = -0,032$; $p = 0,807$), dan *self-esteem* juga tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = -0,170$; $p = 0,128$). Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa *self-esteem* tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *mindless scrolling* dan prokrastinasi akademik karena efek tidak langsung yang dihasilkan tidak signifikan (CI95% = -0,011 hingga 0,098). Penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian psikologi digital dan psikologi pendidikan, khususnya terkait dampak penggunaan media sosial terhadap aspek psikologis mahasiswa.

Kata kunci: generasi z, mahasiswa, *mindless scrolling*, prokrastinasi akademik, *self-esteem*

Abstract. This study aimed to examine the role of *self-esteem* as a mediator in the relationship between *mindless scrolling* and academic procrastination among university students. This research employed a quantitative approach with a *cross-sectional* design involving 180 students. Data were collected using *mindless scrolling*, *self-esteem*, and academic procrastination scales, and were analyzed using regression-based mediation analysis with a *bootstrapping* technique. The results showed that *mindless scrolling* had a negative and significant effect on *self-esteem* ($\beta = -0.175$; $p = 0.047$). However, *mindless scrolling* did not significantly affect academic procrastination ($\beta = -0.032$; $p = 0.807$), and *self-esteem* also did not significantly affect academic procrastination ($\beta = -0.170$; $p = 0.128$). Furthermore, the mediation analysis indicated that *self-esteem* did not mediate the relationship between *mindless scrolling* and academic procrastination because the indirect effect was not significant (95% CI = -0.011 to 0.098). This study contributes to the development of digital psychology and educational psychology research, particularly regarding the psychological impact of social media use among university students.

Keywords: generation z, *mindless scrolling*, procrastination academic, *self-esteem*, student

DOI:

10.15575/jops.v5i1.53171

Copyright © 2026 Penulis. Diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung, Indonesia.

Artikel ini merupakan artikel Open Access dengan lisensi CC BY 4.0

* Corresponding author: Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, Jalan Prof. Dr. Hamka, Tambakaji, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185, Indonesia
E-mail: dhiyafairuz04@gmail.com

JoPS :

Journal of Psychology Students

Vol 5 : 1, Mei 2026,

Halaman 20 - 27

ISSN 2962-2352 (online);
2830-0998 (print)

Info Artikel

Received:

16 Desember 2025

Accepted:

2 April 2026

Published:

31 Mei 2026

Pendahuluan

Di era teknologi yang semakin maju, manusia lebih sering melibatkan media sosial dalam kesehariannya, menjadikan *platform* digital tidak hanya sebagai sarana komunikasi, namun juga sebagai sumber utama informasi, hiburan, dan bahkan pembentukan identitas diri. Fenomena ini kerap dijumpai pada kalangan mahasiswa yang aktif berinteraksi di *platform* digital seperti TikTok, Instagram, dan YouTube. Penelitian Naushad dkk. (2025) menunjukkan bahwa kecanduan media sosial tergolong tinggi pada mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran, yang berdampak pada meningkatnya prokrastinasi akademik, terutama pada mahasiswa tahun ketiga yang tinggal di asrama.

Berdasarkan data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2023), jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 215,6 juta orang dengan tingkat penetrasi sebesar 78,19%. Data ini menunjukkan tingginya penggunaan internet di kalangan masyarakat secara umum. Kelompok usia muda, termasuk mahasiswa diketahui sebagai salah satu pengguna paling aktif dalam memanfaatkan internet dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan penggunaan internet juga mengalami lonjakan signifikan sejak tahun 2020 dan terus meningkat secara stabil hingga saat ini, menunjukkan adanya percepatan transformasi digital pascapandemi. Sejalan dengan itu, Jakpat (2025) mengungkapkan bahwa media sosial menjadi salah satu aktivitas utama Gen Z, termasuk mahasiswa dalam menghabiskan waktu luang, yang mengindikasikan tingginya intensitas perilaku *scrolling*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rudi dan Isnaini (2024), *mindless scrolling* diartikan sebagai kebiasaan menggulir media sosial secara otomatis tanpa tujuan kognitif yang jelas. Aktivitas ini telah menjadi kebiasaan umum di kalangan Gen Z termasuk mahasiswa, terutama karena meningkatnya popularitas konten video pendek di *platform* seperti TikTok, Instagram *Reels*, dan YouTube *Shorts*. Secara psikologis, aktivitas *scrolling* ini sering digunakan sebagai strategi pelarian emosional (*numbing*) dari kecemasan atau kebosanan yang ditimbulkan oleh tuntutan hidup nyata, termasuk tugas-tugas akademik. Penggunaan media sosial berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa mengabaikan aktivitas akademik yang lebih penting, seperti mengerjakan tugas. Mahasiswa cenderung lebih memilih mengakses

media sosial, sehingga kondisi ini dapat memicu perilaku penundaan atau prokrastinasi akademik (Paraera & Pedhu, 2025).

Secara etimologi, istilah prokrastinasi berakar dari bahasa latin, *procrastination*, yang merupakan gabungan kata *pro* (bergerak maju) dan *crastinus* (keputusan esok hari), yang secara harfiah dimaknai sebagai tindakan "*melakukan sesuatu di hari berikutnya*" (Dewi, 2014). Dalam konteks psikologi, Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan perilaku individu untuk menangguhkan atau menunda penyelesaian tugas atau pekerjaan yang seharusnya diselesaikan. Menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (1995), prokrastinasi akademik memiliki empat aspek yang dapat diukur, yang pertama yaitu kecenderungan individu untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang diberikan. Kedua, bekerja dengan lambat dalam mengerjakan tugas. Ketiga, adanya ketidaksesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan. Keempat, kecenderungan untuk lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik.

Menurut Ferrari dalam (Suparwi, 2021), prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis individu, seperti kesehatan, motivasi, kecemasan, serta kecenderungan perfeksionisme yang dapat mengganggu proses kognitif. Proses ini kemudian memunculkan pemikiran yang cukup mengganggu, seperti perfeksionisme, penurunan motivasi belajar, dan kecemasan. Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan, seperti pola asuh orang tua dan dukungan sosial. Pola asuh yang terlalu otoriter maupun kurangnya perhatian dapat mendorong munculnya perilaku penundaan, terutama ketika tuntutan akademik tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai (Ferrari dkk., 1995).

Mindless scrolling dapat dipahami sebagai perilaku menggulir konten secara terus-menerus tanpa kesadaran, di mana aktivitas ini berkaitan dengan menurunnya kemampuan individu dalam merasakan kepuasan dari aktivitas di dunia nyata, sehingga mendorong munculnya perilaku penundaan dan penghindaran terhadap tugas yang dianggap kurang memberikan imbalan (Almachnee & Cozzie, 2022; Burhan & Moradzadeh, 2020). Secara sederhana, *mindless* berarti tanpa kesadaran, sedangkan *scrolling*

merujuk pada aktivitas menggulir layar, sehingga *mindless scrolling* dapat diartikan sebagai tindakan menggulir layar tanpa tujuan yang jelas. Fenomena ini juga berkaitan dengan konsep rekayasa perhatian (*attention engineering*), yaitu desain *platform* digital yang dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna melalui fitur seperti *infinite scrolling* (Lora dkk., 2024). Akibatnya, individu terdorong untuk terus mengakses dan menggulir konten secara berulang tanpa disadari, hingga seringkali kehilangan kontrol terhadap waktu penggunaan. Dengan demikian, *mindless scrolling* merupakan kebiasaan menelusuri konten di media sosial atau internet secara terus-menerus dan otomatis tanpa tujuan, motivasi, maupun kesadaran yang jelas, yang pada akhirnya dapat membuat individu lupa waktu.

Fenomena *mindless scrolling* dijelaskan sebagai akibat dari adanya disosiasi pikiran (*dissociative thought*) (Baughan dkk., 2022), yang memiliki tiga aspek dimulai dari tahap awal atau *entry-point to passive*, yaitu ketika seseorang merasa tidak fokus atau bosan saat melakukan aktivitas lain, sehingga mulai membuka media sosial sebagai bentuk pelarian. Selanjutnya, individu masuk ke tahap *normative dissociation*, yaitu kondisi ketika perhatian semakin terfokus pada layar dan kesadaran terhadap waktu mulai berkurang. Pada tahap ini, terdapat dua kondisi, yaitu *flow* yang masih bersifat produktif, dan *zone* yang cenderung pasif, seperti menggulir konten tanpa tujuan. Terakhir, pada tahap *exit point*, individu kembali sadar setelah berhenti menggunakan media sosial. Namun, jika individu berada dalam kondisi *zone*, mereka biasanya merasa waktu terbuang, lelah, atau muncul perasaan negatif. Hal ini menunjukkan bahwa *mindless scrolling* dapat memengaruhi kesadaran diri dan berpotensi mengganggu aktivitas yang lebih penting, seperti tugas akademik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *mindless scrolling* pada diri individu menurut Eyal (2014) terdiri dari empat hal, meliputi pemicu (*trigger*), dorongan (*action*), investasi *platform* (*investment*), dan umpan berita (*variabel reward*) (Purohit & Holzer, 2021). Proses ini diawali dari adanya pemicu, baik berupa notifikasi dari aplikasi maupun dorongan internal seperti rasa bosan atau cemas, yang membuat individu terdorong untuk membuka media sosial. Selanjutnya, individu melakukan tindakan sederhana berupa menggulir layar secara otomatis tanpa banyak pertimbangan. Seiring waktu, keterlibatan pengguna

semakin meningkat melalui investasi platform, seperti mendapatkan *like* atau memberikan komentar, yang membuat akun terasa lebih personal dan mendorong individu untuk terus kembali menggunakan media sosial. Selain itu, adanya umpan berita, seperti menemukan konten menarik secara acak, membuat individu merasa terdorong untuk menggulir layar. Kombinasi dari keempat faktor ini menyebabkan individu terjebak dalam kebiasaan *mindless scrolling* yang berlangsung secara berulang tanpa disadari.

Self-Esteem adalah penilaian pribadi mengenai kepantasan diri yang diekspresikan melalui tindakan dan penilaian tersebut ditujukan kepada dirinya sendiri (Coopersmith, 1967). Pendapat lain juga diungkapkan oleh Baron dan Byrne (2004) bahwa *self-esteem* adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu dan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah penilaian individu terhadap diri sendiri dalam rentang positif hingga negatif sebagai kebutuhan utama untuk menjalani kehidupan yang diperoleh dari pengalaman hidup dan pandangan lingkungan terhadap individu.

Aspek *Self-esteem* menurut Rosenberg (1965) adalah aspek penerimaan diri, yang akan berhubungan dengan bagaimana individu menilai kondisi dirinya sendiri mencakup kondisi fisik maupun sifat dan kemampuan. Menurut Mruk (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri (*self-esteem*) dapat dikelompokkan menjadi faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal berasal dari lingkungan seperti keluarga, jenis kelamin (*gender*), ras (karakteristik biologis), etnis (identitas sosial), status sosial ekonomi, dan nilai-nilai sosial (*social value*). Sementara itu, faktor internal berasal dari dalam diri individu yang disebut distorsi kognitif (*cognitive distortion*) yaitu pola pikir tidak rasional atau berlebihan yang mendistorsi realitas. Individu yang memiliki pola pikir tidak rasional cenderung menyalahkan diri sendiri/orang lain (*over generalization*), melabeli diri atau orang lain secara menyeluruh (*labelisasi global*), menyaring hanya hal-hal negatif (*filtering*), menganggap segala sesuatu terkait dengan diri sendiri (personalisasi), menganggap tahu apa yang dipikirkan orang lain (*mind reading*), penalaran emosional seperti menganggap perasaan sebagai fakta, dan kesalahan pengendalian seperti merasa terlalu bertanggung jawab atau sama sekali tidak bertanggung jawab (*control fallacies*).

Secara empiris, hubungan antara penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik telah banyak diteliti. Penelitian oleh Syafira dan Utami (2025) menunjukkan bahwa *absent minded scrolling* memiliki korelasi positif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yang mengindikasikan bahwa perilaku menggulir konten secara tidak fokus dapat meningkatkan kecenderungan menunda penyelesaian tugas. Di sisi lain, *self-esteem* juga diketahui memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi akademik, di mana semakin tinggi *self-esteem* maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi (Widowati dkk., 2021). Secara teoritis, *self-esteem* yang tinggi dapat meningkatkan rasa percaya diri dan tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas, sedangkan *self-esteem* yang rendah cenderung berkaitan dengan perilaku penghindaran. Lebih lanjut, paparan konten yang terus menerus dalam aktivitas *mindless scrolling* dapat mendorong individu melakukan *social comparison*, yaitu proses evaluasi diri melalui perbandingan dengan orang lain (Festinger, 1954), yang dalam konteks media sosial dapat memengaruhi *self-esteem* secara positif maupun negatif (Vogel dkk., 2014). Oleh karena itu, *self-esteem* diduga berperan sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan antara *mindless scrolling* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji dan menganalisis secara empiris peran mediasi dari *Self-Esteem* dalam menjelaskan hubungan antara *Mindless Scrolling* dan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa, dengan cara menguji hubungan langsung antara *Mindless Scrolling* dan Prokrastinasi Akademik, menguji bagaimana *Mindless Scrolling* mempengaruhi *Self-Esteem*, serta menguji pengaruh *Self-Esteem* terhadap Prokrastinasi Akademik, sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan model kausalitas Prokrastinasi Akademik di era digital dan menjadi dasar praktis untuk rancangan intervensi psikologis yang lebih efektif pada mahasiswa.

Hipotesis utama dalam penelitian ini adalah *self-esteem* diduga berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *mindless scrolling* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (H1). Hipotesis mediasi ini didukung oleh tiga dugaan hubungan sub-komponen, yaitu: (H1a) *mindless scrolling* diduga memiliki pengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik; (H1b) *mindless scrolling* diduga memiliki hubungan

dengan *self-esteem*; dan (H1c) *self-esteem* diduga memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei *cross-sectional* untuk menguji hubungan serta peran mediasi *self-esteem* (SE) dalam hubungan antara *mindless scrolling* (MS) dan prokrastinasi akademik (PA) dalam satu waktu pengukuran.

Populasi penelitian adalah mahasiswa generasi Z dengan teknik *non-probability sampling* melalui metode *convenience sampling*, dengan rentang usia 15–25 tahun. Total partisipan berjumlah 210 orang, yang terdiri dari 30 partisipan untuk uji coba instrumen (*pilot test*) dan 180 partisipan untuk penelitian utama. Partisipan uji coba tidak dilibatkan dalam penelitian utama.

Uji coba instrumen dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur. Analisis item menggunakan *corrected item-total correlation* dengan kriteria $\geq 0,30$. Item *unfavorable* (UF) terlebih dahulu dilakukan *reverse coding* sebelum analisis. Item dengan daya beda rendah dieliminasi, dan instrumen yang telah direvisi digunakan pada penelitian utama.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang disebarluaskan melalui WhatsApp dan Instagram selama 14 hari. Pada bagian awal kuesioner disertakan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan partisipan.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala. Skala *mindless scrolling* diadaptasi dari PASS 2 versi Indonesia (Azkiah dkk., 2024) yang terdiri dari 14 item (*Cronbach's alpha* = 0,789) dengan skala Likert 1–5. Setelah uji reliabilitas dengan 30 responden, memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0.835 dengan berjumlah 8 item. Skala *self-esteem*, Rosenberg Self Esteem Scale (RSES), terdiri dari 10 item (CR = 0,899; AVE = 0,531) dengan skala likert 1–4. Setelah dilakukan uji reliabilitas terhadap 30 responden, skala ini menyisakan 8 aitem yang valid dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,835. Skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 32 item (*Cronbach's alpha* = 0,611) dengan skala Likert 1–4. Setelah uji reliabilitas dengan 30 responden, memiliki nilai *Cronbach's alpha* 0.723 dengan berjumlah 13 item. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi item-total, sedangkan reliabilitas diukur menggunakan *Cronbach's alpha* dengan kriteria $\geq 0,70$.

Teknik analisis data menggunakan analisis mediasi dengan bantuan *software* jamovi versi 2.4 untuk menguji pengaruh langsung (*direct effect*), tidak langsung (*indirect effect*), dan total (*total effect*). Pengujian dilakukan melalui model regresi (path a, b, c, dan c') dengan metode *bootstrapping* (CI 95%), di mana efek mediasi dinyatakan signifikan apabila interval kepercayaan tidak melintasi nol.

Hasil

Tabel 1

Statistik deskriptif

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max
MS	33.9	34.0	4.20	24	48
PA	29.9	31.0	5.86	9	40
SE	23.9	23.5	4.22	12	32

Statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel MS memiliki rata-rata 33,9 (SD = 4,20) dengan rentang skor 24–48. Variabel PA memiliki rata-rata 29,9 (SD = 5,86) dengan rentang skor 9–40, serta menunjukkan variasi data paling besar dibandingkan variabel lainnya. Sementara itu, variabel SE memiliki rata-rata 23,9 (SD = 4,22) dengan rentang skor 12–32. Secara umum, ketiga variabel menunjukkan distribusi data yang relatif stabil tanpa adanya variasi ekstrem.

Tabel 2

Correlation

Variabel	Statistik	MS	PA	SE
MS	<i>Pearson Correlation</i>	1	-0,396*	0,205
	Sig. (2-tailed)		0,030	0,278
	N	30	30	30
PA	<i>Pearson Correlation</i>	-0,396*	1	-0,030
	Sig. (2-tailed)	0,030		0,874
	N	30	30	30
SE	<i>Pearson Correlation</i>	0,205	-0,030	1
	Sig. (2-tailed)	0,278	0,874	
	N	30	30	30

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara MS dan PA ($r = -0,396$; $p < 0,05$). Sementara itu, hubungan antara MS dan SE ($r = 0,205$; $p > 0,05$) serta antara PA dan SE ($r = -0,030$; $p > 0,05$) tidak menunjukkan signifikansi.

Tabel 3

Bootstraps

Hubungan	Std. Error	CI Lower	CI Upper
MS – PA	0,174	-0,676	-0,028
MS – SE	0,177	-0,154	0,509
PA – SE	0,147	-0,292	0,294

Hasil uji *bootstrap* menunjukkan bahwa hubungan antara MS dan PA signifikan, ditunjukkan oleh *confidence interval* yang tidak melintasi nol (CI = -0,676 hingga -0,028). Sebaliknya, hubungan antara MS dan SE (CI = -0,154 hingga 0,509) serta antara PA dan SE (CI = -0,292 hingga 0,294) tidak signifikan karena *confidence interval* melintasi nol.

Tabel 4

Analisis mediasi

Effect	Estimate	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
<i>Indirect</i>	0.02982	-0.0110	0.0977
<i>Direct</i>	-0.03241	-0.2942	0.2240
<i>Total</i>	-0.00259	-0.2615	0.2457

Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa efek tidak langsung (*indirect effect*) antara *mindless scrolling* dan prokrastinasi akademik melalui *self-esteem* tidak signifikan, karena interval kepercayaan 95% mencakup angka nol (CI = -0,0110 hingga 0,0977). Selain itu, efek langsung (*direct effect*) maupun efek total juga tidak menunjukkan signifikansi ($p > 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa *self-esteem* tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *mindless scrolling* dan prokrastinasi akademik, sehingga model mediasi yang diajukan dalam penelitian ini tidak terdukung secara empiris.

Tabel 5

Path Analysis

	Path	95% Confidence Interval				p
		Estimate	Lower	Upper		
MS	→ SE	-0.1750	-0.353	-0.00245	0.047	
SE	→ PA	-0.1704	-0.402	0.05095	0.128	
MS	→ PA	-0.0324	-0.294	0.22398	0.807	

Hasil analisis jalur (*path estimates*) menunjukkan bahwa *mindless scrolling* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *self-esteem* ($\beta = -0,175$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi intensitas *mindless scrolling* maka *self-esteem* cenderung menurun. Namun, *self-esteem* tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($p > 0,05$), demikian pula pengaruh langsung *mindless scrolling* terhadap prokrastinasi akademik juga tidak signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat hubungan antara *mindless scrolling* dan *self-esteem*, hubungan tersebut tidak berlanjut hingga memengaruhi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh bahwa hipotesis (H1a) yang menyatakan bahwa *mindless scrolling* diduga memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik tidak terdukung, karena hasil uji menunjukkan bahwa pengaruh tersebut tidak signifikan ($p > 0,05$). Selanjutnya, hipotesis (H1b) yang menyatakan bahwa *mindless scrolling* diduga memiliki hubungan dengan *self-esteem* terdukung, di mana *mindless scrolling* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *self-esteem* ($p < 0,05$). Sementara itu, hipotesis (H1c) yang menyatakan bahwa *self-esteem* diduga memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik tidak terdukung, karena tidak ditemukan pengaruh yang signifikan ($p > 0,05$). Lebih lanjut, hasil uji mediasi menunjukkan bahwa hipotesis utama (H1), yaitu *self-esteem* diduga berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *mindless scrolling* dan prokrastinasi akademik, tidak terdukung, karena efek tidak langsung yang dihasilkan tidak signifikan.

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara perilaku *mindless scrolling* dengan *self-esteem*, yang mengindikasikan bahwa kebiasaan menggulir media sosial secara otomatis berkaitan dengan cara individu menilai dirinya. Fenomena ini dapat dipahami melalui konsep *social comparison*, yakni kecenderungan individu untuk mengevaluasi diri dengan membandingkan dirinya dengan orang lain (Festinger, 1954). Dalam lingkungan media sosial, arus konten yang terus-menerus berpotensi mendorong mahasiswa melakukan perbandingan sosial secara intens, yang kemudian dapat memengaruhi *self-esteem*, baik ke arah positif maupun negatif (Vogel dkk., 2014). Hal ini sejalan dengan karakteristik mahasiswa yang

berada pada fase eksplorasi identitas dan cenderung peka terhadap penilaian sosial.

Namun, hubungan antara *self-esteem* dan prokrastinasi akademik dalam penelitian ini tidak menunjukkan peran yang signifikan. Temuan ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan adanya keterkaitan yang kuat antara kedua variabel tersebut (Widowati dkk., 2021). Perbedaan ini mengindikasikan bahwa perilaku prokrastinasi pada mahasiswa tidak semata-mata ditentukan oleh evaluasi diri, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan.

Selain itu, tidak ditemukan hubungan langsung antara *mindless scrolling* dan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan media sosial tidak selalu berdampak negatif terhadap kinerja akademik. Dalam konteks tertentu, *aktivitas scrolling* dapat berfungsi sebagai *coping mechanism*, yaitu strategi individu untuk mengurangi stres atau kejenuhan akibat tuntutan akademik. Melalui media sosial, individu dapat memperoleh dukungan sosial, merasakan keterhubungan, serta mengurangi tekanan psikologis (Amelia dkk., 2021), sehingga tidak selalu berujung pada penundaan tugas. Hal ini menegaskan bahwa dampak media sosial bersifat kontekstual, tergantung pada cara dan tujuan penggunaannya.

Lebih lanjut, tidak terbentuknya efek mediasi menunjukkan bahwa hubungan antara *mindless scrolling* dan prokrastinasi akademik tidak dijumpai secara langsung oleh *self-esteem*. Secara teoritis, hal ini mengisyaratkan bahwa mekanisme psikologis yang terlibat lebih kompleks dan kemungkinan melibatkan variabel lain yang lebih berpengaruh. Dalam konteks mahasiswa, faktor seperti kontrol diri, regulasi emosi, dan motivasi akademik diduga memiliki kontribusi yang lebih signifikan dalam menentukan kecenderungan prokrastinasi. Hal ini didukung oleh temuan yang menunjukkan bahwa kontrol diri berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik, di mana individu dengan kontrol diri yang tinggi cenderung lebih mampu menghindari perilaku penundaan (Ramadhanti dkk., 2024).

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa dinamika psikologis mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial bersifat kompleks. Penggunaan media sosial lebih berpengaruh pada aspek internal seperti *self-esteem*, namun tidak secara langsung menentukan perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih

komprehensif dalam memahami prokrastinasi akademik, dengan mempertimbangkan interaksi berbagai faktor psikologis dan situasional dalam kehidupan mahasiswa di era digital saat ini.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *mindless scrolling* berpengaruh terhadap *self-esteem* pada mahasiswa, di mana semakin tinggi intensitas aktivitas tersebut maka cenderung diikuti dengan penurunan penilaian diri. Namun demikian, *mindless scrolling* tidak memiliki pengaruh langsung terhadap prokrastinasi akademik, dan *self-esteem* juga tidak menunjukkan keterkaitan yang signifikan dengan perilaku tersebut. Selain itu, *self-esteem* tidak berperan dalam menjelaskan hubungan antara *mindless scrolling* dan prokrastinasi akademik. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih berkaitan dengan aspek psikologis internal mahasiswa dibandingkan dengan perilaku akademik seperti prokrastinasi.

Referensi

- Almachnee, R., & Cozzie, M. (2022). Social media and dopamine: Studying generation Z and dopamine levels. *Journal of Student Research*.
<https://doi.org/10.47611/jsrhs.v11i4.3649>
- Amelia, F. D. T., Husodo, B. T., & Handayani, N. (2021). Strategi coping stress melalui media sosial pada remaja di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(5), 327-333.
<https://doi.org/10.14710/mkmi.20.5.327-333>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023). *Survei penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia 2023*.
<https://apjii.or.id>
- Azkiah, W. O. N., Abdullah, Y., & Tandirogang, N. (2024). Validity and reliability test of the procrastination assessment scale-student questionnaire part 2 indonesian version uji validitas dan reliabilitas kuesioner procrastination assessment scale student bagian 2 versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 68-75. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.666>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Social psychology* (10th ed.). Pearson Education.
- Baughan, A., Zhang, M. R., Rao, R., Lukoff, K., Schaadhardt, A., Butler, L. D., & Hiniker, A. (2022). "I don't even remember what I read": How design influences dissociation on social media. In *Proceedings of the 2022 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 1–13). Association for Computing Machinery.
<https://doi.org/10.1145/3491102.3501899>
- Burhan, R., & Moradzadeh, J. (2020). Neurotransmitter dopamine (DA) and its role in the development of social media addiction. *Journal of Neurology & Neurophysiology*.
<https://doi.org/10.35248/2155-9562.20.11.507>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.
- Dewi, I. K. (2014). *Perbedaan tingkat prokrastinasi ditinjau dari tipe kepribadian the Big Five Personality pada mahasiswa*. Universitas Medan Area.
- Eyal, N. (2014). *Hooked: How to build habit-forming products*. Portfolio/Penguin.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. In *Human Relations* (Vol. 7, Issue 2, pp. 117–140).
<http://dx.doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Jakpat. (2025). *Mayoritas Gen Z Indonesia isi waktu luang dengan main media sosial*.
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2026/02/24/mayoritas-gen-z-indonesia-isi-waktu-luang-dengan-main-medsos>
- Lora, S. K., Purba, S. A., Hossain, B., Oriana, T., Seum, A., & Sharmin, S. (2024). *Infinite scrolling, finite satisfaction: Exploring user behavior and satisfaction on social media in Bangladesh*.
<https://doi.org/10.48550/ARXIV.2408.09601>
- Mruk, C. J. (2013). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (3rd ed.). Springer.
- Naushad, K. ., Jamil, B., Naveed Afzal Khan, & Maidha Jadoon. (2025). Correlation between social media addiction and academic procrastination in medical students at public and private medical colleges at Peshawar. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 41(3), 837-842.
<https://doi.org/10.12669/pjms.41.3.9276>
- Nugraheni, H., Lilik, S., & Priyatama, A. N. (2014). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Sastra dan Seni

- Rupa UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2(5).
- Paraera, M. D. N., & Pedhu, Y. (2025). Intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik: Sebuah analisis empiris. *Psiko Edukasi*, 23(1), 69–85. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v23i1.6890>
- Purohit, A. K., & Holzer, A. (2021). Unhooked by design: Scrolling mindfully on social media by automating digital nudges. Dalam *Proceedings of the Twenty-Seventh Americas Conference on Information Systems. Association for Information Systems*.
- Ramadhanti, F. L., Matulesy, A., & Suhadianto. (2024). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa: Bagaimana peranan kontrol diri dan efikasi diri?. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 172–184.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Rudi, A. A., & Isnaini, W. (2024). Perancangan kampanye pentingnya mindful scrolling bagi Generasi Z. *Reka Makna: Jurnal Komunikasi Visual*, 4(1), 70–82.
- Suparwi, S. (2021). *Prokrastinasi akademik ditinjau dari self-control dan perbedaan gender pada mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Salatiga.
- Syafira, I. D., & Utami, R. H. (2025). Hubungan absent-minded scrolling dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Riset Psikologi UNP*, 8(1), 111–127. <https://doi.org/10.24036/jrp.v8i1.17352>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Widowati, A., Muhtar, M., & Jaryanto, J. (2021). Hubungan antara self-esteem dengan prokrastinasi akademik siswa jurusan akuntansi sekolah menengah kejuruan negeri kota Surakarta. *Tata Arta: Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 7(2), 105–117.