

## Pengaruh Komunikasi Digital dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMAN 78 Jakarta

<https://doi.org/10.25008/wartaiski.v8i1.341>

Dewi Indriani<sup>1</sup>, Wini Anggraeni<sup>1</sup>, Amelia Haness Mogi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>LSPR Institute of Communication and Business

Jl. K.H. Mas Mansyur Kav.35 Jakarta10220 – Indonesia

Email korespondensi: [24072200030@lspr.edu](mailto:24072200030@lspr.edu)

Submitted: 14/04/2025, Revised: 24/05/2025, Accepted: 30/05/2025

Accredited by Kemristekdikti No. 72/E/KPT/2024

**Abstract** - This study aims to analyze the influence of digital communication and academic procrastination on the psychological well-being of SMAN 78 students. A quantitative approach using a survey method and multiple linear regression analysis was employed to examine the relationships between independent and dependent variables. The study sample consisted of 214 students, selected through simple random sampling. The research instrument was a questionnaire with 24 items, which were tested for validity and reliability (Cronbach's Alpha = 0.732). The findings indicate that digital communication has a positive and significant effect on students' psychological well-being ( $B = 0.206$ ,  $p = 0.007$ ), while academic procrastination has a negative and significant effect ( $B = -0.171$ ,  $p = 0.001$ ). The coefficient of determination ( $R^2 = 0.084$ ) suggests that only 8.4% of the variance in students' psychological well-being can be explained by digital communication and academic procrastination, while 91.6% is influenced by other factors. The F-test ( $p < 0.001$ ) confirms that the regression model is statistically significant overall, although its predictive power remains weak. In conclusion, effective digital communication enhances students' psychological well-being, whereas high levels of academic procrastination reduce it. Therefore, schools and teachers should optimize technology use in education and guide students in better time and academic task management. Furthermore, future research could explore additional variables, such as social support and academic stress, to gain a broader understanding of the factors influencing students' psychological well-being.

**Keywords:** Academic procrastination; Digital communication; Linear regression; Psychological well-being; Students

**Abstrak** - Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh komunikasi digital dan prokrastinasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMAN 78. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei, serta analisis regresi linear berganda untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen. Sampel penelitian berjumlah 214 siswa, yang dipilih dengan

teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan 24 butir pertanyaan, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya (Cronbach's Alpha = 0,732). Hasil penelitian menunjukkan, komunikasi digital berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa ( $B = 0,206$ ,  $p = 0,007$ ), sedangkan prokrastinasi akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ( $B = -0,171$ ,  $p = 0,001$ ). Uji determinasi menunjukkan bahwa  $R^2 = 0,084$ , yang berarti hanya 8,4% variabilitas kesejahteraan psikologis siswa dapat dijelaskan oleh komunikasi digital dan prokrastinasi akademik, sementara 91,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Uji F ( $p < 0,001$ ) menunjukkan bahwa model regresi signifikan secara keseluruhan, meskipun daya prediksi model masih lemah. Kesimpulannya, komunikasi digital yang efektif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, sedangkan prokrastinasi akademik yang tinggi dapat menurunkannya. Oleh karena itu, sekolah dan guru perlu mengoptimalkan penggunaan teknologi dalam pembelajaran serta memberikan bimbingan kepada siswa dalam mengelola waktu dan tugas akademik secara lebih baik. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain, seperti dukungan sosial dan stres akademik, untuk memahami faktor yang lebih luas dalam menentukan kesejahteraan psikologis siswa.

**Kata kunci:** Kesejahteraan psikologis; Komunikasi digital; Prokrastinasi akademik; Regresi linear; Siswa

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan komunikasi digital merupakan salah satu implikasi nyata dari revolusi teknologi informasi yang telah merambah ke berbagai sektor kehidupan, termasuk sektor pendidikan. Transformasi digital yang terjadi secara masif dalam dua dekade terakhir telah mengubah cara manusia berkomunikasi, bekerja, dan belajar. Dalam konteks pendidikan, digitalisasi komunikasi telah membuka peluang baru dalam penyampaian materi pembelajaran, pengelolaan kelas, serta interaksi antara guru dan siswa. Santoso dan Putri (2023) menyatakan, kemajuan teknologi digital memungkinkan siswa mengakses informasi dan materi pembelajaran secara cepat, fleksibel, dan efisien melalui berbagai platform digital. Platform tersebut mencakup sistem *e-learning*, forum diskusi daring, aplikasi pembelajaran berbasis *mobile*, serta media sosial yang difungsikan untuk tujuan edukatif.

Pemanfaatan media digital ini tidak hanya meningkatkan efisiensi dalam penyampaian materi, tetapi juga memperluas jangkauan pendidikan. Pembelajaran tidak lagi terbatas pada ruang kelas fisik, melainkan dapat berlangsung secara asinkron maupun sinkron dalam ruang virtual. Hal ini memberikan kebebasan kepada siswa untuk belajar sesuai dengan gaya belajar mereka masing-masing serta memungkinkan terjadinya pembelajaran mandiri yang lebih fleksibel. Selain itu, forum diskusi daring, fitur komentar pada platform pembelajaran, serta komunikasi melalui aplikasi pesan instan turut mendorong keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran secara lebih aktif dan interaktif.

Namun demikian, transformasi digital dalam komunikasi pendidikan juga membawa tantangan yang signifikan. Salah satu isu yang sering muncul adalah berkurangnya intensitas komunikasi tatap muka antara siswa dan guru. Interaksi sosial yang terbentuk secara langsung dalam ruang kelas tradisional memiliki nilai penting dalam membentuk hubungan emosional, pengembangan keterampilan sosial, dan penguatan nilai-nilai karakter.

Menurut Wijayanti (2022), pengurangan komunikasi interpersonal akibat pembelajaran digital dapat menurunkan kualitas hubungan sosial antara siswa dan guru, serta mengurangi efektivitas umpan balik yang diberikan dalam proses pembelajaran. Selain itu, meningkatnya ketergantungan pada teknologi dalam proses belajar juga dapat menimbulkan dampak psikologis dan perilaku tertentu. Ketergantungan ini berpotensi menyebabkan distraksi, pengurangan fokus belajar, serta memicu perilaku multitasking yang berlebihan. Ketika siswa terlalu sering berpindah antara aplikasi pembelajaran dan media sosial, kualitas perhatian terhadap materi pelajaran dapat menurun secara signifikan. Ketergantungan yang tidak terkelola dengan baik juga berpotensi menimbulkan tekanan

psikologis, seperti kecemasan teknologi (*technostress*) atau bahkan kelelahan digital (*digital fatigue*), yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan.

Komunikasi digital dalam konteks pendidikan bukan hanya memfasilitasi penyampaian informasi, tetapi juga berperan penting dalam membentuk motivasi belajar siswa. Salah satu keunggulan utama dari komunikasi digital adalah kemampuannya untuk menyajikan materi pembelajaran secara lebih menarik, interaktif, dan kontekstual melalui pemanfaatan teknologi multimedia. Penggunaan video pembelajaran, animasi, simulasi interaktif, serta aplikasi berbasis gamifikasi dapat merangsang minat siswa terhadap materi yang dipelajari dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses belajar. Rahman et al. (2021) menyatakan, penerapan teknologi digital yang tepat dalam proses pembelajaran dapat memperkuat motivasi intrinsik siswa, karena mereka merasa lebih tertantang, terlibat, dan memiliki kendali lebih besar terhadap cara mereka belajar.

Motivasi belajar yang meningkat sebagai hasil dari penggunaan media digital ini sangat penting dalam menunjang pencapaian hasil belajar. Ketika siswa merasa tertarik dengan media yang digunakan, mereka cenderung memiliki persepsi positif terhadap materi, menunjukkan sikap proaktif dalam pembelajaran, dan lebih sedikit mengalami kejenuhan.

Pembelajaran yang menyenangkan dan bervariasi secara visual maupun interaktif juga membantu siswa dengan berbagai gaya belajar, baik visual, auditori, maupun kinestetik, untuk menyerap informasi secara lebih efektif. Dibalik berbagai potensi positifnya, komunikasi digital juga mengandung risiko yang tidak dapat diabaikan. Salah satu tantangan utama adalah meningkatnya kemungkinan distraksi akademik yang bersumber dari penggunaan teknologi yang tidak terkontrol. Dalam lingkungan digital, siswa dihadapkan pada beragam godaan seperti media sosial, permainan daring, serta konten hiburan lainnya yang dapat mengganggu konsentrasi dan menurunkan fokus terhadap pembelajaran. Lestari dan Pratama (2024) menggarisbawahi bahwa gangguan semacam ini tidak hanya menurunkan efektivitas pembelajaran, tetapi juga dapat memicu perilaku belajar yang tidak konsisten dan berdampak pada pencapaian akademik secara keseluruhan.

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sering terjadi di kalangan siswa, di mana mereka menunda tugas akademik yang seharusnya diselesaikan dalam waktu yang ditentukan. Faktor utama yang memicu prokrastinasi akademik adalah kurangnya manajemen waktu, tekanan akademik yang tinggi, serta distraksi yang diakibatkan oleh teknologi digital (Setiawan & Dewi, 2023). Akibatnya, banyak siswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, yang berimbas pada pencapaian akademik mereka (Yulianto, 2022).

Dampak dari prokrastinasi akademik tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis siswa. Siswa yang sering menunda tugas cenderung mengalami peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan perasaan bersalah (Haryanto & Sari, 2024a). Selain itu, kebiasaan ini juga dapat menyebabkan gangguan tidur, penurunan motivasi belajar, serta perasaan tidak berdaya terhadap tugas akademik (Santoso & Putri, 2023).

Kesejahteraan psikologis siswa merupakan aspek penting yang harus diperhatikan dalam dunia pendidikan. Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, serta dapat beradaptasi dengan perubahan lingkungan belajar (Rahman, 2021). Namun, perkembangan komunikasi digital dan fenomena prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis siswa jika tidak dikelola dengan baik (Lestari & Pratama, 2024).

Pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara komunikasi digital, prokrastinasi akademik, dan kesejahteraan psikologis siswa sangat diperlukan. Hal ini dapat membantu pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam mengembangkan strategi untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran digital serta mengurangi kebiasaan menunda tugas akademik pada siswa (Setiawan & Dewi, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak komunikasi digital dan prokrastinasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah.

SMAN 78 Jakarta dipilih sebagai objek penelitian karena memiliki karakteristik yang relevan dengan tujuan studi ini, yaitu mengkaji pengaruh komunikasi digital dan prokrastinasi akademik

terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Sekolah ini dikenal sebagai salah satu institusi yang aktif dalam menerapkan teknologi digital dalam pembelajaran, baik melalui penggunaan berbagai platform komunikasi digital maupun kebijakan sekolah yang mendorong integrasi teknologi dalam proses belajar mengajar. Selain itu, tingkat partisipasi siswa dalam pembelajaran berbasis teknologi di SMAN 78 cukup tinggi, yang memungkinkan penelitian ini mendapatkan data yang lebih representatif mengenai pola komunikasi digital dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.

Dengan adanya penerapan teknologi yang luas, SMAN 78 menjadi lingkungan yang tepat untuk mengamati bagaimana digitalisasi pendidikan memengaruhi kesejahteraan siswa, sekaligus mengeksplorasi faktor-faktor lain seperti prokrastinasi akademik yang mungkin muncul akibat interaksi digital yang intensif.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perubahan pola komunikasi digital di kalangan siswa yang semakin berkembang pesat, serta meningkatnya fenomena prokrastinasi akademik yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, terdapat beberapa permasalahan utama yang perlu dianalisis, yaitu bagaimana komunikasi digital memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, sejauh mana prokrastinasi akademik berdampak pada kondisi psikologis mereka, serta bagaimana interaksi antara kedua variabel tersebut dalam lingkungan sekolah.

Permasalahan ini menjadi semakin relevan mengingat meningkatnya penggunaan teknologi digital dalam proses pembelajaran di SMAN 78 dan kecenderungan siswa untuk menunda tugas akademik yang dapat berdampak pada stres dan kecemasan.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh komunikasi digital terhadap kesejahteraan psikologis siswa serta melihat bagaimana prokrastinasi akademik berperan dalam dinamika tersebut. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan siswa mengalami prokrastinasi akademik dan bagaimana intervensi yang tepat dapat diterapkan untuk mengurangi dampaknya. Dengan memahami hubungan antara komunikasi digital, prokrastinasi akademik, dan kesejahteraan psikologis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pendidik, orang tua, dan pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan mental siswa.

Manfaat penelitian ini mencakup aspek teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya literatur terkait komunikasi digital, prokrastinasi akademik, dan kesejahteraan psikologis siswa, khususnya dalam konteks pendidikan menengah. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang strategi pembelajaran digital yang lebih efektif serta mengembangkan kebijakan pendidikan yang mendukung keseimbangan antara penggunaan teknologi dan kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan, terutama dalam menghadapi tantangan era digital.

## **KERANGKA TEORI**

Komunikasi digital dalam konteks pendidikan merupakan salah satu bidang yang mengalami perkembangan pesat seiring dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Komunikasi digital tidak hanya mencakup penggunaan media sosial atau platform daring, tetapi lebih luas lagi, mencakup segala bentuk pertukaran informasi melalui perangkat digital dalam kegiatan pembelajaran. Menurut Santoso dan Putri (2023), komunikasi digital dalam pendidikan merujuk pada pemanfaatan teknologi digital sebagai media utama dalam menunjang interaksi antara siswa dan guru, baik secara sinkron maupun asinkron. Teknologi ini mencakup berbagai platform, seperti *Learning Management System* (LMS), video konferensi, media sosial edukatif, hingga aplikasi pembelajaran berbasis mobile yang memungkinkan proses belajar mengajar berlangsung tanpa batasan ruang dan waktu.

Manfaat dari penggunaan komunikasi digital dalam pendidikan sangat beragam. Rahman (2021) mengemukakan bahwa penerapan komunikasi digital mampu meningkatkan aksesibilitas informasi bagi peserta didik, terutama mereka yang sebelumnya mengalami hambatan geografis maupun ekonomi. Selain itu, komunikasi digital memberikan fleksibilitas dalam hal waktu dan tempat pembelajaran, memungkinkan siswa untuk belajar sesuai ritme dan gaya belajar masing-masing.

Pembelajaran juga menjadi lebih interaktif melalui fitur-fitur digital seperti kuis daring, forum diskusi, dan ruang obrolan langsung antara siswa dan pengajar.

Hal ini mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar serta memperkaya pengalaman belajar yang sebelumnya cenderung bersifat satu arah dalam sistem pendidikan konvensional. Implementasi komunikasi digital dalam pendidikan juga menghadapi berbagai tantangan yang signifikan. Lestari dan Pratama (2024) menyatakan bahwa distraksi dari teknologi merupakan salah satu kendala utama. Siswa cenderung tergoda untuk mengakses konten di luar materi pembelajaran selama sesi daring berlangsung, yang dapat mengurangi efektivitas pembelajaran. Selain itu, ketimpangan akses terhadap perangkat digital dan jaringan internet menjadi hambatan besar, terutama di daerah dengan infrastruktur teknologi yang belum memadai. Ketidakmerataan ini menciptakan kesenjangan digital yang berimplikasi pada ketimpangan kualitas pendidikan antarwilayah.

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang kerap dihadapi oleh mahasiswa maupun pelajar di berbagai jenjang pendidikan. Istilah ini merujuk pada kecenderungan seseorang untuk secara sengaja menunda penyelesaian tugas-tugas akademik meskipun menyadari bahwa penundaan tersebut dapat berakibat negatif terhadap hasil akademik maupun kondisi psikologisnya. Yulianto (2022) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku maladaptif yang ditandai dengan penundaan tugas belajar, pengerjaan tugas akhir, atau persiapan menghadapi ujian, yang seharusnya dapat diselesaikan tepat waktu.

Penundaan ini bukan hanya disebabkan oleh kemalasan, tetapi sering kali berkaitan dengan berbagai faktor psikologis dan situasional yang kompleks. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik di antaranya adalah manajemen waktu yang buruk, kurangnya motivasi intrinsik, dan gangguan dari lingkungan sekitar, termasuk distraksi digital. Manajemen waktu yang tidak efektif membuat individu kesulitan dalam mengatur prioritas dan alokasi waktu untuk menyelesaikan tugas secara efisien.

Kurangnya motivasi intrinsik, baik karena minat yang rendah terhadap materi pelajaran maupun persepsi rendah terhadap pentingnya tugas tersebut, juga menjadi pemicu utama perilaku menunda. Selain itu, dalam era digital saat ini, distraksi dari media sosial, *game daring*, dan berbagai bentuk hiburan digital lainnya semakin memperburuk kecenderungan prokrastinasi akademik, terutama di kalangan mahasiswa yang memiliki kebebasan lebih dalam mengatur waktu belajar (Yulianto, 2022).

Dampak negatif dari prokrastinasi akademik telah menjadi perhatian banyak peneliti. Haryanto dan Sari (2024) mengungkapkan bahwa perilaku ini tidak hanya menurunkan prestasi akademik, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Mahasiswa yang sering menunda tugas cenderung mengalami stres yang tinggi menjelang tenggat waktu, kecemasan terhadap performa akademik, serta penurunan rasa percaya diri akibat perasaan bersalah dan tidak kompeten. Dalam jangka panjang, prokrastinasi yang dibiarkan tanpa intervensi dapat menimbulkan siklus kegagalan yang berulang dan menghambat perkembangan akademik serta profesional mahasiswa.

Salah satu pendekatan teoretis yang relevan untuk memahami dan mengatasi prokrastinasi akademik adalah *self-regulation theory* atau teori regulasi diri. Teori ini menjelaskan bahwa kemampuan individu untuk mengatur dan mengontrol perilaku, emosi, serta pikirannya sendiri memiliki peran penting dalam pencapaian tujuan jangka panjang, termasuk dalam konteks akademik (B. Santoso & Putri, 2023).

Regulasi diri mencakup beberapa komponen utama, seperti perencanaan tujuan, pemantauan kemajuan, dan evaluasi hasil. Individu yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu menetapkan tujuan belajar yang jelas, menghindari distraksi, serta menjaga motivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Oleh karena itu, pelatihan dan pengembangan keterampilan regulasi diri di lingkungan pendidikan dapat menjadi strategi efektif dalam meminimalkan perilaku prokrastinasi.

Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesejahteraan psikologis siswa dalam dunia pendidikan semakin meningkat, seiring dengan berkembangnya teknologi digital yang turut mengubah dinamika pembelajaran.

Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, termasuk di antaranya adalah komunikasi digital dan perilaku prokrastinasi akademik. Setiawan dan Dewi (2023) mengungkapkan bahwa komunikasi digital dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis apabila digunakan secara efektif dalam konteks pembelajaran. Interaksi yang cepat, akses informasi yang luas, serta fleksibilitas dalam proses belajar mengajar memungkinkan siswa untuk merasa lebih terhubung dan mandiri dalam mengelola kegiatan akademik mereka. Penelitian ini menyoroti bagaimana kemudahan akses komunikasi dapat mengurangi tekanan belajar dan meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Sementara itu, studi lain oleh Yulianto (2022) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan kesehatan mental siswa. Kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademik sering kali berdampak pada munculnya stres, kecemasan, hingga gangguan suasana hati akibat tekanan waktu dan beban tugas yang menumpuk. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa prokrastinasi tidak hanya merupakan isu perilaku akademik, melainkan juga berkaitan erat dengan aspek emosional dan psikologis siswa.

Meskipun kedua aspek ini telah diteliti secara terpisah, hingga saat ini masih terdapat keterbatasan dalam kajian yang mengintegrasikan kedua variabel tersebut — komunikasi digital dan prokrastinasi akademik — dalam kerangka analisis yang sama untuk melihat pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis siswa, khususnya dalam konteks pendidikan menengah. Padahal, dalam praktiknya, kedua variabel tersebut kerap berinteraksi dan saling memengaruhi. Misalnya, penggunaan komunikasi digital yang tidak terstruktur dapat mendorong siswa untuk melakukan prokrastinasi, sementara komunikasi digital yang efektif justru dapat membantu mengurangi kecenderungan menunda tugas.

Keterbatasan dalam literatur inilah yang menjadi dasar bagi penelitian ini untuk diangkat. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan akademik dengan mengkaji secara simultan pengaruh komunikasi digital dan prokrastinasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Dengan mengambil populasi siswa tingkat menengah atas, khususnya di lingkungan SMAN 78, penelitian ini memberikan kontribusi empiris yang relevan dan kontekstual terhadap pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis pelajar di era digital.

Lebih jauh, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi pembelajaran yang tidak hanya fokus pada capaian akademik, tetapi juga memperhatikan aspek kesejahteraan psikologis siswa secara holistik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperluas cakupan literatur akademik, tetapi juga memiliki nilai aplikatif dalam meningkatkan kualitas pendidikan di Indonesia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei sebagai teknik utama dalam pengumpulan data. Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai dengan tujuan utama penelitian, yaitu untuk mengukur secara objektif pengaruh dua variabel independen, yakni komunikasi digital dan prokrastinasi akademik, terhadap variabel dependen berupa kesejahteraan psikologis siswa. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data numerik yang dapat dianalisis secara statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Menurut Sugiyono (2021), pendekatan kuantitatif cocok digunakan dalam penelitian yang menekankan pada pengukuran variabel, pengujian teori, serta pengolahan data secara sistematis dan objektif dengan menggunakan alat analisis statistik.

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian eksplanatif. Penelitian eksplanatif bertujuan untuk menjelaskan hubungan kausal antarvariabel, yakni bagaimana satu atau lebih variabel independen memengaruhi variabel dependen.

Dalam konteks penelitian ini, komunikasi digital dan prokrastinasi akademik diasumsikan sebagai variabel yang dapat memberikan pengaruh langsung terhadap tingkat kesejahteraan psikologis siswa. Sebagaimana dijelaskan oleh Creswell (2020), penelitian eksplanatif sangat tepat digunakan

ketika peneliti ingin mengetahui sejauh mana hubungan antarvariabel, serta seberapa besar pengaruh suatu variabel bebas terhadap variabel terikat secara statistik.

Metode survei digunakan untuk memperoleh data primer dari responden, yaitu siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner tertutup yang telah disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel penelitian. Kuesioner tersebut menggunakan skala Likert lima poin, yang memungkinkan responden untuk menilai pernyataan-pernyataan tertentu berdasarkan tingkat persetujuan mereka. Metode ini dinilai efektif dalam menjaring data dalam jumlah besar dalam waktu yang relatif singkat, serta memberikan fleksibilitas dalam proses analisis statistik.

Untuk menguji hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, analisis *regresi linear* berganda digunakan sebagai teknik analisis data. Analisis ini memungkinkan peneliti untuk mengetahui sejauh mana masing-masing variabel independen secara simultan maupun parsial memengaruhi variabel dependen. Ghazali (2021) menjelaskan bahwa regresi linear berganda merupakan metode analisis statistik yang tepat digunakan ketika terdapat lebih dari satu variabel bebas dan peneliti ingin mengetahui kontribusi relatif masing-masing variabel tersebut terhadap variabel terikat. Sebelum melakukan analisis regresi, terlebih dahulu akan dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan validitas dan reliabilitas hasil analisis.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa aktif di SMAN 78 Jakarta pada jenjang kelas X hingga XII. Berdasarkan data yang diperoleh dari pihak sekolah, jumlah total populasi adalah sebanyak 1.206 siswa. Populasi ini dipilih karena mewakili jenjang pendidikan menengah atas yang secara akademik berada pada tahap penting dalam pembentukan karakter belajar, pengelolaan stres, serta pengembangan keterampilan komunikasi, khususnya dalam menghadapi tantangan era digital. Penentuan populasi ini juga mempertimbangkan karakteristik siswa yang secara umum telah familiar dengan penggunaan teknologi digital dalam kegiatan pembelajaran, terutama pascapandemi COVID-19 yang telah mendorong adopsi sistem pembelajaran berbasis daring di berbagai institusi pendidikan.

Dalam pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* (pengambilan sampel acak sederhana). Teknik ini dipilih karena memberikan setiap anggota populasi peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel, tanpa mempertimbangkan strata atau kelompok tertentu dalam populasi. Dengan kata lain, setiap siswa dari kelas X, XI, dan XII memiliki kemungkinan yang setara untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Teknik ini dinilai paling tepat untuk menghindari bias dalam pemilihan sampel serta memastikan bahwa sampel yang diperoleh benar-benar representatif terhadap keseluruhan populasi (Sekaran & Bougie, 2016).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari 24 butir pernyataan, masing-masing variabel memiliki delapan butir pernyataan. Skala komunikasi digital disusun berdasarkan aspek penggunaan komunikasi digital dalam pembelajaran yang telah dikembangkan dalam penelitian sebelumnya (Kim et al., 2020).

Skala prokrastinasi akademik diadaptasi dari *Tuckman Procrastination Scale* (Tuckman & Schouwenburg, 2019) yang telah divalidasi dalam berbagai penelitian terbaru (Steel & Klingsieck, 2020). Sementara itu, kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *Psychological Well-Being Scale* yang dikembangkan oleh Ryff (1989), yang telah banyak digunakan dalam penelitian kontemporer (Ryff & Keyes, 2020).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan beberapa teknik statistik. Pertama, uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat keakuratan dan konsistensi yang tinggi (Tabachnick & Fidell, 2021). Kedua, dilakukan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas untuk memastikan distribusi data normal (Field, 2018), uji heteroskedastisitas untuk memastikan tidak adanya variansi yang tidak konstan pada model regresi (Gujarati & Porter, 2021), serta uji multikolinearitas untuk menghindari korelasi tinggi antarvariabel bebas (Asteriou & Hall, 2021).

Setelah uji asumsi klasik terpenuhi, analisis regresi linear berganda digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) dilakukan untuk mengukur sejauh mana variabel bebas menjelaskan variabel terikat (Hair et al., 2022).

Uji F digunakan untuk melihat apakah model regresi secara keseluruhan signifikan (Cohen et al., 2021), sedangkan uji t digunakan untuk mengetahui signifikansi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat (Pallant, 2020).

### HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji validitas, seluruh butir pernyataan dalam kuesioner dinyatakan *valid* yang menunjukkan bahwa instrumen penelitian ini mampu mengukur variabel yang diteliti dengan baik. Selanjutnya, uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0,732, yang termasuk dalam kategori "Cukup Reliabel" (*acceptable*) berdasarkan kriteria reliabilitas yang ditetapkan (Hair et al., 2022).

Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian ini memiliki konsistensi internal yang cukup baik untuk digunakan dalam analisis lebih lanjut.

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		214	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	4,80169083	
Most Extreme Differences	Absolute	,044	
	Positive	,044	
	Negative	-,032	
Test Statistic		,044	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		,200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	,414	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,402
		Upper Bound	,427

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.

**Gambar 1.** Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai  $p = 0,200 (> 0,05)$  dan Monte Carlo Sig. (2-tailed) = 0,414 yang mengindikasikan bahwa data tidak memiliki penyimpangan signifikan terhadap distribusi normal. Selain itu, nilai *Test Statistic* sebesar 0,044 yang kecil menunjukkan bahwa data dapat dianggap memenuhi asumsi normalitas (Ghasemi & Zahediasl, 2019).

### Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	3,280	1,470		2,231	,027
	Komunikasi Digital	-,015	,044	-,023	-,341	,734
	Prokrastinasi Akademik	,042	,030	,095	1,379	,169

a. Dependent Variable: abs\_RES

**Gambar 2.** Hasil Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas, nilai signifikansi untuk variabel Komunikasi Digital adalah 0,734 ( $> 0,05$ ) dan untuk variabel Prokrastinasi Akademik adalah 0,169 ( $> 0,05$ ). Karena kedua nilai lebih besar dari 0,05, tidak terdapat masalah heteroskedastisitas dalam model regresi ini. Dengan demikian, model ini memenuhi asumsi homoskedastisitas yang menunjukkan bahwa variansi residual konstan dan tidak terdapat pola tertentu dalam penyebarannya (Gujarati & Porter, 2021).

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai Tolerance untuk variabel Komunikasi Digital dan Prokrastinasi Akademik adalah 0,995 ( $> 0,10$ ), dan nilai VIF masing-masing adalah 1,005 ( $< 10$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat indikasi multikolinearitas dalam model regresi sehingga hubungan antara variabel independen dapat dianalisis secara independen tanpa adanya korelasi yang kuat antarvariabel (Menard, 2021).

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,290 <sup>a</sup>	,084	,076	4,82439

a. Predictors: (Constant), Prokrastinasi Akademik, Komunikasi Digital

**Gambar 3.** Hasil Analisis Regresi

Hasil analisis regresi menunjukkan, nilai koefisien korelasi (R) adalah 0,290 yang menunjukkan hubungan lemah antara variabel independen (Komunikasi Digital dan Prokrastinasi Akademik) dengan variabel dependen (Kesejahteraan Psikologis). Nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,084 mengindikasikan, hanya 8,4% variasi dalam Kesejahteraan Psikologis yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model ini, sementara 91,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Setelah disesuaikan, nilai Adjusted R Square turun menjadi 7,6%, yang menunjukkan sedikit penyesuaian terhadap model regresi (Cohen et al., 2021).

Hasil uji F menunjukkan, model regresi secara keseluruhan signifikan dalam menjelaskan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan nilai F = 9,700 dan  $p < 0,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa model regresi ini secara keseluruhan mampu menjelaskan pengaruh Komunikasi Digital dan Prokrastinasi Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis secara signifikan, meskipun daya prediksi model masih tergolong rendah.

Uji t menunjukkan bahwa variabel Komunikasi Digital memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,206 dengan nilai t = 2,706 dan  $p = 0,007$  ( $< 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa Komunikasi Digital memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis. Artinya, semakin tinggi tingkat penggunaan komunikasi digital dalam pembelajaran, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis siswa (Zhao et al., 2021).

Sementara itu, variabel Prokrastinasi Akademik memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar -0,171 dengan nilai t = -3,277 dan  $p = 0,001$  ( $< 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa Prokrastinasi Akademik

berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis. Artinya, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis mereka (Steel & Klingsieck, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Komunikasi Digital memiliki pengaruh positif terhadap Kesejahteraan Psikologis siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Sullivan dan Katz (2022) yang menemukan bahwa penggunaan teknologi digital dalam pembelajaran meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa. Komunikasi digital dapat memperkaya pengalaman belajar melalui berbagai platform interaktif, meningkatkan aksesibilitas informasi, serta memberikan fleksibilitas dalam mengelola waktu belajar.

Sebaliknya, Prokrastinasi Akademik memiliki pengaruh negatif terhadap Kesejahteraan Psikologis. Studi oleh Steel dan Klingsieck (2020) menunjukkan bahwa siswa yang cenderung menunda tugas akademik mengalami stres lebih tinggi, kecemasan yang meningkat, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Prokrastinasi akademik dapat menyebabkan akumulasi tugas, tekanan waktu yang tinggi, dan rasa bersalah yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan mental siswa.

Meskipun hubungan antara variabel independen dan kesejahteraan psikologis signifikan, nilai  $R^2$  yang rendah (8,4%) menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Ryan dan Deci (2020) menekankan bahwa faktor seperti dukungan sosial, lingkungan sekolah, serta kondisi keluarga memiliki peran besar dalam kesejahteraan psikologis siswa.

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Komunikasi Digital dan Prokrastinasi Akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap Kesejahteraan Psikologis siswa SMAN 78, meskipun hubungan tersebut relatif lemah. Analisis regresi menunjukkan bahwa Komunikasi Digital berpengaruh positif dan signifikan, yang berarti semakin tinggi penggunaan komunikasi digital yang efektif dalam pembelajaran, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis siswa. Sebaliknya, Prokrastinasi Akademik memiliki pengaruh negatif dan signifikan, yang berarti semakin tinggi tingkat penundaan akademik, semakin rendah kesejahteraan psikologis siswa.

Namun, nilai  $R^2$  sebesar 8,4% menunjukkan bahwa kedua variabel ini hanya menjelaskan sebagian kecil dari variasi kesejahteraan psikologis, sementara sebagian besar dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian, sekolah diharapkan dapat mengoptimalkan pemanfaatan komunikasi digital dalam pembelajaran dengan menyediakan akses terhadap platform digital yang mendukung proses belajar-mengajar serta memberikan pelatihan kepada guru agar dapat mengintegrasikan teknologi secara efektif.

Guru berperan dalam membimbing siswa dalam penggunaan komunikasi digital yang produktif serta mengedukasi mereka mengenai dampak negatif prokrastinasi akademik dengan memberikan strategi manajemen waktu dan motivasi belajar. Sementara itu, siswa perlu mengembangkan disiplin diri dan keterampilan manajemen waktu agar dapat menggunakan komunikasi digital secara lebih positif dan mengurangi kebiasaan menunda tugas akademik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, cakupan sampel yang terbatas, yaitu hanya pada siswa SMAN 78, sehingga hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasi ke seluruh populasi siswa di Indonesia. Kedua, metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kuesioner, yang memungkinkan adanya bias subjektif dari responden. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada dua variabel independen, yaitu Komunikasi Digital dan Prokrastinasi Akademik, sehingga belum mempertimbangkan faktor lain yang mungkin lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

Dari segi metode, penelitian mendatang dapat menggunakan pendekatan campuran (mixed methods) dengan menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif. Wawancara mendalam atau observasi langsung dapat memberikan wawasan yang lebih kaya tentang bagaimana siswa memanfaatkan komunikasi digital dalam pembelajaran dan bagaimana mereka menghadapi tantangan

akademik. Selain itu, studi longitudinal juga dapat dilakukan untuk melihat dampak jangka panjang komunikasi digital dan prokrastinasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

Dengan adanya pengembangan dalam aspek metodologi dan cakupan penelitian, diharapkan hasil penelitian mendatang dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam serta rekomendasi yang lebih akurat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di era digital.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Asteriou, D., & Hall, S. G. (2021). *Applied Econometrics*. Palgrave Macmillan.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2021). *Applied Multiple Regression/Correlation Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge.
- Creswell, J. W. (2020). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2019). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 17(2), 1–6.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*. Universitas Diponegoro.
- Gujarati, D. N., & Porter, D. C. (2021). *Basic Econometrics*. McGraw-Hill.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2022). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. SAGE Publications.
- Haryanto, A., & Sari, M. (2024a). Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Prestasi Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 15(1), 45–58.
- Haryanto, A., & Sari, M. (2024b). Intervensi Psikologis untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik: Sebuah Tinjauan. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45–58.
- Kim, S., Kim, H., & Wang, Y. (2020). Digital communication and learning engagement: An empirical study in higher education. *Educational Technology Research and Development*, 68(3), 1201–1219.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (2021). *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. Wiley.
- Lestari, D., & Pratama, R. (2024). Digital Learning and Student Engagement: A Study on Online Education. *Educational Review*, 32(2), 120–135.
- Lestari, F., & Pratama, R. (2024). Dampak Prokrastinasi Akademik terhadap Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 8(2), 76–90.
- Menard, S. (2021). *Applied logistic regression analysis*. SAGE Publications.
- Mei, A., Rahayu, N., & Ritonga, R. (2021). Pengaruh Brand Reputation dan Brand Experience terhadap Trust in a Brand serta Pengaruhnya pada Loyalitas Pelanggan. *Warta Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 4(1), 44-50. doi:<https://doi.org/10.25008/wartaiski.v4i1.81>
- Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis using IBM SPSS*. Routledge.
- Rahman, B. (2021). The Role of Digital Media in Enhancing Student Motivation. *Journal of Digital Education*, 10(3), 99–112.
- Rahman, T., Nugroho, A., & Fitriani, D. (2021). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dan Tingkat Stres pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Remaja*, 10(3), 123–135.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (2020). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Santoso, B., & Putri, L. (2023). Pengaruh Distraksi Digital terhadap Perilaku Menunda Tugas Akademik. *Jurnal Teknologi Dan Pendidikan*, 9(4), 210–225.
- Santoso, T., & Putri, A. (2023). Komunikasi Digital dalam Dunia Pendidikan: Peluang dan Tantangan. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 18(2), 67–80.

- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach* (7th ed.). Wiley.
- Setiawan, H., & Dewi, N. (2023). Manajemen Waktu sebagai Strategi Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 15(1), 34–50.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2020). Academic procrastination: Psychological antecedents and interventions. *Educational Psychology Review*, 33(1), 1–19.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sullivan, H. S., & Katz, J. E. (2022). The impact of digital communication on student well-being. *Education and Information Technologies*, 27(3), 567–589.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2021). *Using Multivariate Statistics*. Pearson.
- Tuckman, B. W., & Schouwenburg, H. C. (2019). Procrastination and Performance in Academic Settings: Understanding the Link. *Educational Psychology Review*, 31(2), 213–229.
- Wijayanti, S. (2022). The Effects of Digital Learning on Student Performance. *International Journal of Educational Research*, 29(4), 145–160.
- Yulianto, R. (2022). Motivasi Intrinsik dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 14(3), 187–200.
- Zhao, Y., Liu, L., & Zhang, X. (2021). Digital learning and student well-being: A systematic review. *Computers & Education*, 173, 104292.