https://ejournal.unkhair.ac.id/index.php/tekstual
https://doi.org/10.33387/tekstual.12051

Open Access

p-ISSN 1693-1041 | e-ISSN 2686-0392

TEKSTUAL

Faculty of Cultural Sciences, Universitas Khairun

P-ISSN: 1693-1041, E-ISSN: 2686-0392 | Volume 24, No 1, Tahun 2026

Minimalisme Digital dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Kesehatan: Kajian Interdisipliner tentang Komunikasi Digital

Asriadi[1*], **Suryo Ediyono**[2]

[1]Politeknik Baubau, Baubau, Indonesia
[2]Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia
[*]Correspondence: asriadi_skm@yahoo.com

Article History

Received
12/04/2026

Accepted
23/05/2026

Published
30/05/2026

Copyright © 2026 The Author(s): This an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Abstrak

Prokrastinasi akademik menjadi persoalan penting bagi mahasiswa kesehatan karena tingginya tuntutan akademik dan intensitas komunikasi digital. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan minimalisme digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kesehatan dengan menempatkan minimalisme digital sebagai regulasi komunikasi digital. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan 96 responden mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Baubau yang dipilih melalui total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Likert dan dianalisis dengan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan minimalisme digital mayoritas berada pada kategori tinggi (65,6%), sedangkan prokrastinasi akademik dominan pada kategori sedang (57,3%). Regresi menunjukkan hubungan negatif signifikan (Y = 24,085 - 0,559X; p < 0,001) dengan kontribusi 45,8%. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan notifikasi, aplikasi, dan interaksi digital untuk menjaga fokus akademik mahasiswa kesehatan tersebut.

***Kata Kunci**: Minimalisme Digital; Prokrastinasi Akademik; Komunikasi Digital; Mahasiswa Kesehatan; Regulasi Diri.*

Abstract

Academic procrastination is a critical issue for health students because academic demands intersect with intensive digital communication. This study examined the relationship between digital minimalism and academic procrastination by positioning digital minimalism as digital communication self-regulation. A quantitative correlational design was used with 96 final-year Health Department students at Politeknik Baubau selected through total sampling. Data were collected using Likert-scale questionnaires and analyzed with simple linear regression. The findings showed that digital minimalism was mostly high (65.6%), while academic procrastination was mainly moderate (57.3%). Regression analysis indicated a significant negative relationship (Y = 24.085 - 0.559X; p < 0.001), with digital

minimalism explaining 45.8% of variance. These findings highlight managing notifications, applications, and digital interactions to sustain students' academic focus.

Keywords: *Digital Minimalism; Academic Procrastination; Digital Communication; Health Students; Self-Regulation.*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah lanskap pendidikan tinggi, terutama dalam cara mahasiswa mengakses informasi, berkomunikasi, dan menyelesaikan tugas akademik. Perangkat digital, media sosial, platform pembelajaran daring, dan lingkungan belajar virtual telah memperluas ruang belajar mahasiswa dari kelas fisik menuju ruang digital yang lebih fleksibel. Teknologi digital memungkinkan mahasiswa memperoleh informasi secara cepat, membangun lingkungan belajar personal, berinteraksi dengan dosen dan teman sebaya, serta mengelola tugas akademik secara lebih efisien (Alenezi et al., 2023; García-Martínez et al., 2020; Henderson et al., 2017; Lacka & Wong, 2021; Mexhuani, 2025). Namun, digitalisasi pendidikan tidak hanya menghadirkan kemudahan teknis, tetapi juga membentuk pola komunikasi akademik baru yang menuntut kemampuan mahasiswa untuk memilih, menyaring, dan menggunakan informasi secara bertanggung jawab (Awidi & Paynter, 2024; Smith, 2023).

Dalam pendidikan kesehatan, komunikasi digital memiliki peran yang semakin penting karena mahasiswa dituntut untuk mengakses informasi ilmiah, memahami materi kesehatan yang kompleks, mengikuti pembelajaran berbasis teknologi, dan menyelesaikan tugas akademik yang membutuhkan ketelitian. Pendidikan kesehatan digital memberikan peluang bagi mahasiswa untuk memperoleh sumber belajar yang luas, menggunakan alat pembelajaran interaktif, dan mengikuti proses belajar secara lebih fleksibel (Edirippulige et al., 2020; Ogundiya et al., 2024). Akan tetapi, intensitas penggunaan perangkat digital juga dapat menimbulkan gangguan terhadap konsentrasi dan performa akademik. Studi pada mahasiswa kesehatan menunjukkan bahwa interupsi digital, termasuk gangguan panggilan telepon, dapat memengaruhi performa dalam aktivitas akademik dan praktik tertentu (Toader et al., 2022). Selain itu, perilaku penggunaan teknologi yang bermasalah pada mahasiswa medis berkaitan dengan kesehatan fisik, kesehatan mental, kualitas tidur, dan prokrastinasi akademik (Mojibpour et al., 2025).

Salah satu persoalan penting dalam lingkungan akademik digital adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai kecenderungan mahasiswa menunda penyelesaian tugas meskipun mereka mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif terhadap capaian belajar. Dalam era komunikasi digital, perilaku menunda tugas tidak hanya berkaitan dengan lemahnya manajemen waktu, tetapi juga dengan banyaknya stimulus digital yang memecah perhatian. Notifikasi, pesan singkat, media sosial, dan aktivitas daring yang berulang dapat mendorong multitasking, menurunkan fokus, serta mengganggu keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik (Deng et al., 2024; Martin et al., 2025; Mumcu & Çebi, 2025). Berbagai studi juga menunjukkan bahwa kecanduan internet, kecanduan media sosial, kelelahan media sosial, dan social media overload berkaitan dengan prokrastinasi akademik serta penurunan

keterlibatan belajar mahasiswa (Anh et al., 2025; Aznar-Díaz et al., 2020; Duan et al., 2025; Lian et al., 2018).

Meskipun demikian, distraksi digital tidak selalu harus dipahami sebagai persoalan yang hanya dapat diatasi dengan menjauhi teknologi. Dalam perspektif self-regulated learning, kemampuan mahasiswa untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi perilaku belajarnya menjadi faktor penting dalam mengelola waktu dan menyelesaikan tugas akademik (Wolters & Brady, 2021; Wolters et al., 2017). Strategi regulasi diri juga dipandang efektif untuk membantu mahasiswa mengurangi distraksi digital dan meningkatkan performa akademik (Wang et al., 2022). Oleh karena itu, persoalan prokrastinasi akademik di era digital perlu ditempatkan dalam hubungan antara perilaku penggunaan teknologi, regulasi diri, dan kemampuan mahasiswa mengendalikan arus komunikasi digital.

Dalam konteks tersebut, minimalisme digital menjadi konsep yang relevan untuk dikaji. Minimalisme digital tidak dimaknai sebagai penolakan terhadap teknologi, tetapi sebagai praktik penggunaan teknologi secara sadar, selektif, dan sesuai kebutuhan. Konsep ini beririsan dengan regulasi diri karena menuntut individu menetapkan tujuan, memantau perilaku digital, dan menyesuaikan penggunaan perangkat dengan kepentingan akademik maupun personal (Chou et al., 2024; Reinecke et al., 2022; LaRose et al., 2003). Praktik ini juga berkaitan dengan digital mindfulness, yaitu kesadaran individu dalam menjalani interaksi digital secara lebih hadir, terkendali, dan tidak reaktif terhadap setiap stimulus digital yang muncul (Yosep et al., 2024). Dalam konteks mahasiswa kesehatan, pendekatan ini menjadi penting karena mereka menghadapi tekanan akademik tinggi, kebutuhan konsentrasi besar, dan tuntutan membangun kebiasaan profesional sejak masa studi. Digital detox dan digital wellbeing juga menunjukkan bahwa pengurangan paparan digital berlebihan dapat mendukung kesehatan mental, keseimbangan penggunaan teknologi, dan kualitas hidup mahasiswa (Farrukh et al., 2025; McCoy & Marcus-Quinn, 2025).

Namun, kajian yang secara khusus menempatkan minimalisme digital sebagai praktik regulasi komunikasi digital pada mahasiswa kesehatan masih terbatas. Banyak penelitian sebelumnya lebih menekankan penggunaan internet, media sosial, screen time, atau adiksi teknologi sebagai penyebab prokrastinasi. Padahal, kehidupan akademik mahasiswa berlangsung dalam jaringan komunikasi digital yang padat, mulai dari pesan instan, grup kelas, notifikasi akademik, media sosial, hingga platform pembelajaran. Instant messaging telah menjadi bagian dari komunikasi sehari-hari mahasiswa karena memungkinkan interaksi sosial dan akademik secara cepat (Quan-Haase, 2008). Namun, hyperconnectivity juga menghadirkan tantangan dalam menjaga fokus belajar, otoritas akademik, dan kualitas komunikasi pendidikan (Cheong et al., 2016).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara minimalisme digital dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kesehatan dengan menempatkan minimalisme digital sebagai praktik regulasi komunikasi digital. Minimalisme digital dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan mahasiswa dalam membatasi penggunaan perangkat, mengelola notifikasi, memilih aplikasi yang relevan dengan kebutuhan akademik, dan menghindari interaksi digital yang bersifat distraktif. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi pada kajian komunikasi digital dan language and health, khususnya dalam memahami bagaimana mahasiswa

kesehatan mengelola arus komunikasi digital untuk mendukung fokus akademik, kesehatan belajar, dan kesiapan profesional di era pendidikan digital.

2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara minimalisme digital dan prokrastinasi akademik mahasiswa kesehatan dalam konteks praktik komunikasi digital. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini tidak bertujuan memberikan perlakuan atau intervensi, tetapi menguji kecenderungan hubungan antara kemampuan mahasiswa mengelola penggunaan perangkat digital, notifikasi, dan interaksi digital dengan kecenderungan menunda tugas akademik. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Baubau yang berjumlah 96 mahasiswa. Seluruh anggota populasi dijadikan responden melalui teknik total sampling atau sensus agar data yang diperoleh merepresentasikan keseluruhan mahasiswa tingkat akhir pada konteks penelitian ini.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang disebarkan secara digital melalui Google Form. Instrumen penelitian terdiri atas dua skala utama. Pertama, skala minimalisme digital yang memuat 5 butir pernyataan untuk mengukur praktik mahasiswa dalam membatasi penggunaan perangkat digital, mengelola notifikasi, memilih aplikasi yang relevan dengan kebutuhan akademik, serta mengurangi interaksi digital yang bersifat distraktif. Dalam penelitian ini, minimalisme digital dipahami sebagai bentuk regulasi diri dalam komunikasi digital. Kedua, skala prokrastinasi akademik yang memuat 5 butir pernyataan untuk mengukur kecenderungan mahasiswa menunda aktivitas akademik, seperti membaca referensi, menyusun laporan, menyelesaikan tugas, dan mengerjakan bagian penting dalam laporan akhir. Kedua skala menggunakan format Likert 5 poin, mulai dari Sangat Tidak Setuju (1) hingga Sangat Setuju (5). Instrumen telah diuji validitasnya menggunakan korelasi item-total dengan nilai rhitung berkisar antara 0,597 hingga 0,781, lebih besar dari rtabel 0,2006. Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,749 untuk variabel minimalisme digital dan 0,722 untuk variabel prokrastinasi akademik, sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, data responden ditabulasi dan dikategorikan untuk menggambarkan kecenderungan praktik minimalisme digital dan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Kedua, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas untuk memastikan kelayakan data sebelum analisis regresi. Ketiga, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui arah hubungan dan besarnya kontribusi minimalisme digital terhadap prokrastinasi akademik. Hasil analisis kemudian ditafsirkan dalam kerangka komunikasi digital, yaitu bagaimana kemampuan mahasiswa mengelola paparan pesan, notifikasi, dan penggunaan aplikasi digital berkaitan dengan perilaku akademik mereka. Seluruh proses pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik untuk memperoleh nilai koefisien regresi, signifikansi, dan koefisien determinasi (R^2).

3. PEMBAHASAN

Untuk memudahkan pemahaman dan pembacaan, hasil penelitian dideskripsikan terlebih dahulu, dilanjutkan bagian pembahasan. Subjudul hasil dan

subjudul pembahasan disajikan terpisah. Bagian ini harus menjadi bagian yang paling banyak, minimum 60% dari keseluruhan badan artikel.

3.1 Hasil

Bagian ini menyajikan hasil penelitian yang meliputi distribusi praktik minimalisme digital, tingkat prokrastinasi akademik, uji asumsi klasik, serta analisis regresi linear sederhana. Minimalisme digital dalam penelitian ini dipahami sebagai praktik regulasi diri mahasiswa dalam mengelola penggunaan perangkat, notifikasi, aplikasi, dan interaksi digital yang berpotensi mengganggu konsentrasi akademik. Penelitian ini melibatkan 96 mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Baubau sebagai responden.

a. Distribusi Minimalisme Digital dan Prokrastinasi Akademik

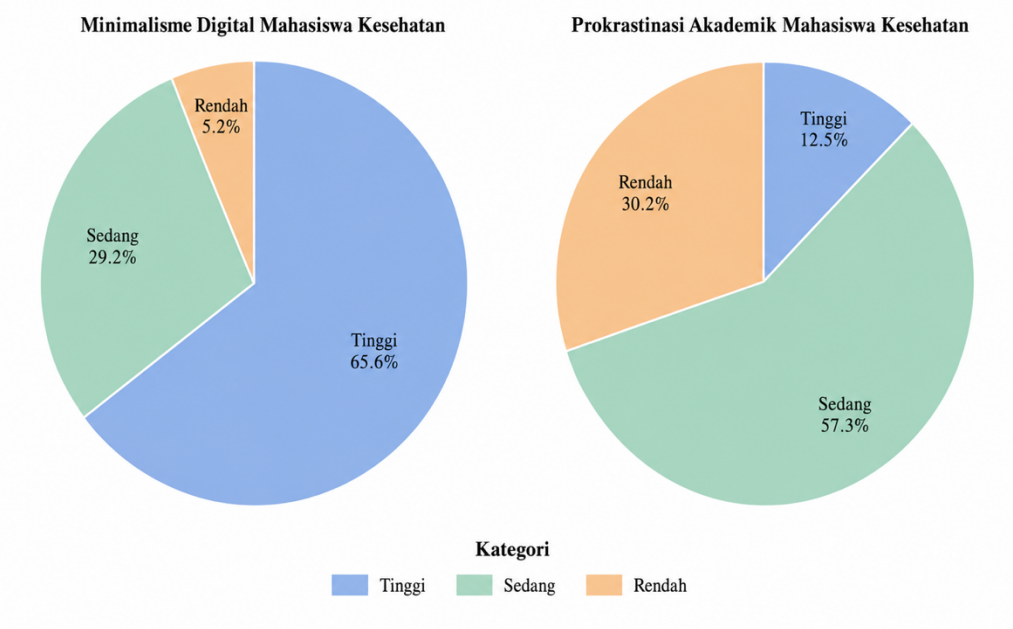
Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya perbedaan kecenderungan antara praktik minimalisme digital dan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa kesehatan. Distribusi data pada Tabel 1 memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi dalam praktik minimalisme digital, yaitu sebanyak 63 responden atau 65,6%. Sementara itu, sebanyak 28 responden atau 29,2% berada pada kategori sedang, dan hanya 5 responden atau 5,2% berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki kecenderungan untuk mengatur penggunaan perangkat digital, membatasi interaksi digital yang tidak produktif, serta mengelola distraksi dari lingkungan komunikasi digital.

Tabel 1. Distribusi Minimalisme Digital dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Kesehatan

Variabel	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Minimalisme Digital	Tinggi	18.34–25.00	63	65,6%
Minimalisme Digital	Sedang	11.67–18.33	28	29,2%
Minimalisme Digital	Rendah	5.00–11.66	5	5,2%
Total			**96**	**100%**
Prokrastinasi Akademik	Tinggi	18.34–25.00	12	12,5%
Prokrastinasi Akademik	Sedang	11.67–18.33	55	57,3%
Prokrastinasi Akademik	Rendah	5.00–11.66	29	30,2%
Total			**96**	**100%**

Sumber: Data primer, 2026, diolah.

Pada variabel prokrastinasi akademik, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 55 responden atau 57,3%. Selanjutnya, 29 responden atau 30,2% berada pada kategori rendah, sedangkan 12 responden atau 12,5% berada pada kategori tinggi. Pola ini menunjukkan bahwa meskipun praktik minimalisme digital mahasiswa relatif tinggi, kecenderungan prokrastinasi akademik masih tetap muncul pada sebagian responden, terutama pada tingkat sedang. Dengan demikian, prokrastinasi akademik mahasiswa kesehatan dapat dipahami sebagai persoalan yang tidak hanya berkaitan dengan manajemen waktu, tetapi juga dengan kemampuan mahasiswa mengelola paparan komunikasi digital, seperti notifikasi, pesan, media sosial, dan aplikasi yang berpotensi mengganggu fokus akademik.



Gambar 1. Distribusi Minimalisme Digital dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Kesehatan

Sebagaimana terlihat pada Gambar 1, kategori tinggi mendominasi variabel minimalisme digital, sedangkan kategori sedang mendominasi variabel prokrastinasi akademik. Visualisasi ini memperkuat temuan pada Tabel 1 bahwa mahasiswa kesehatan cenderung telah memiliki kesadaran dalam mengelola penggunaan teknologi digital, tetapi belum sepenuhnya terbebas dari kecenderungan menunda tugas akademik. Oleh karena itu, hasil deskriptif ini menjadi dasar awal untuk menganalisis hubungan antara minimalisme digital sebagai bentuk regulasi komunikasi digital dengan prokrastinasi akademik mahasiswa kesehatan.

b. Uji Asumsi dan Analisis Regresi Linear Sederhana

Sebelum dilakukan analisis regresi linear sederhana, data terlebih dahulu diuji melalui uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 atau lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan nilai Sig. Deviation from Linearity sebesar 0,312 atau lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan antara variabel minimalisme digital dan prokrastinasi akademik dinyatakan linear. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan regresi linear sederhana.

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi Klasik

Jenis Uji	Nilai Signifikansi	Kriteria	Keterangan
Normalitas Kolmogorov-Smirnov	0,200	p > 0,05	Data berdistribusi normal
Linearitas	0,312	p > 0,05	Hubungan antarvariabel linear

Sumber: Data primer, 2026, diolah.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa minimalisme digital memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik mahasiswa kesehatan. Persamaan regresi yang diperoleh adalah:

Y = 24,085 - 0,559X

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 24,085, sedangkan koefisien regresi minimalisme digital sebesar -0,559. Koefisien negatif

ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi praktik minimalisme digital mahasiswa, semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dalam model regresi. Hasil uji t menunjukkan nilai t-hitung = -8,914 dengan nilai signifikansi p < 0,001, sehingga hubungan negatif tersebut dinyatakan signifikan secara statistik.

Tabel 3. Hasil Regresi Linear Sederhana

Model	Koefisien B	t-hitung	Signifikansi
Konstanta	24,085	16,842	p < 0,001
Minimalisme Digital	-0,559	-8,914	p < 0,001

Sumber: Data primer, 2026, diolah.

Selanjutnya, nilai koefisien determinasi atau R^2 sebesar 0,458 menunjukkan bahwa minimalisme digital mampu menjelaskan 45,8% variasi prokrastinasi akademik mahasiswa kesehatan. Sementara itu, 54,2% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Dalam konteks komunikasi digital, temuan ini menunjukkan bahwa praktik minimalisme digital, seperti pengelolaan notifikasi, pembatasan penggunaan aplikasi non-akademik, dan kontrol terhadap interaksi digital, memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kecenderungan mahasiswa dalam menunda tugas akademik.

Tabel 4. Koefisien Determinasi

Model	R^2	Persentase Kontribusi	Keterangan
Minimalisme Digital terhadap Prokrastinasi Akademik	0,458	45,8%	Kontribusi sedang-kuat dalam model penelitian

Sumber: Data primer, 2026, diolah.

3.2 Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa minimalisme digital memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa kesehatan. Hasil regresi linear sederhana menghasilkan koefisien negatif sebesar -0,559 dengan nilai signifikansi p < 0,001. Artinya, semakin tinggi praktik minimalisme digital mahasiswa, semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademik yang ditunjukkan dalam model penelitian. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa prokrastinasi akademik di era digital tidak hanya berkaitan dengan lemahnya manajemen waktu, tetapi juga dengan kemampuan mahasiswa mengelola paparan komunikasi digital yang terus-menerus hadir dalam kehidupan akademik. Hal ini sejalan dengan studi yang menempatkan regulasi diri sebagai aspek penting dalam mengurangi distraksi digital dan perilaku menunda tugas akademik (Mumcu & Çebi, 2025; Wang et al., 2022; Wolters et al., 2017).

Tingginya praktik minimalisme digital pada mayoritas responden menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kesehatan telah memiliki kesadaran awal untuk mengatur penggunaan perangkat digital, notifikasi, aplikasi, dan interaksi daring yang berpotensi mengganggu konsentrasi. Dalam konteks ini, minimalisme digital dapat dipahami sebagai bentuk regulasi diri dalam komunikasi digital, yaitu kemampuan individu untuk memilih kapan, bagaimana, dan untuk tujuan apa teknologi digunakan. Praktik ini tidak berarti menolak teknologi, tetapi menempatkan teknologi secara selektif agar tetap mendukung tujuan akademik. Pandangan ini sejalan dengan perspektif regulasi diri dalam penggunaan teknologi, yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam memantau, mengendalikan, dan menyesuaikan perilaku digitalnya agar tidak berubah menjadi penggunaan yang tidak produktif (Chou et al., 2024; LaRose et al., 2003; Reinecke et al., 2022).

Namun, temuan bahwa prokrastinasi akademik masih dominan pada kategori sedang menunjukkan bahwa kesadaran digital yang relatif tinggi belum sepenuhnya menghilangkan

kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas. Kondisi ini dapat terjadi karena lingkungan digital mahasiswa tidak hanya berisi perangkat atau aplikasi, tetapi juga arus komunikasi yang terus bergerak melalui notifikasi, pesan instan, media sosial, grup akademik, dan konten hiburan. Mahasiswa dapat saja memiliki kesadaran untuk membatasi penggunaan digital, tetapi tetap menghadapi tekanan multitasking dan godaan interaksi digital yang muncul secara berulang. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa distraksi digital, multitasking, dan kelelahan akibat penggunaan media sosial dapat mengganggu fokus belajar dan memperkuat kecenderungan prokrastinasi akademik (Deng et al., 2024; Lian et al., 2018; Martin et al., 2025).

Dalam perspektif komunikasi digital, notifikasi, pesan instan, media sosial, dan aplikasi non-akademik dapat dipahami sebagai stimulus komunikasi yang terus-menerus menarik perhatian mahasiswa dari aktivitas akademik. Stimulus tersebut tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga bersifat komunikatif karena hadir dalam bentuk pesan, simbol, panggilan, komentar, dan interaksi sosial digital. Bagi mahasiswa, ruang digital menjadi tempat berlangsungnya komunikasi akademik sekaligus komunikasi sosial. Instant messaging, misalnya, telah menjadi bagian dari komunikasi sehari-hari mahasiswa karena memungkinkan interaksi cepat dalam konteks sosial maupun akademik (Quan-Haase, 2008). Namun, kondisi hyperconnectivity juga menimbulkan tantangan dalam menjaga fokus belajar dan kualitas komunikasi pendidikan (Cheong et al., 2016). Dengan demikian, prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dapat dibaca sebagai dampak dari cara mahasiswa merespons arus komunikasi digital yang terus hadir di sekitar mereka.

Koefisien regresi negatif dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang lebih mampu mengatur penggunaan digital cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Temuan ini dapat dijelaskan melalui perspektif self-regulated learning, yang menempatkan perencanaan, pemantauan, evaluasi diri, dan manajemen waktu sebagai bagian penting dalam keberhasilan akademik. Mahasiswa yang mampu mengendalikan notifikasi, membatasi aplikasi non-akademik, dan mengatur waktu penggunaan media digital cenderung memiliki ruang perhatian yang lebih stabil untuk membaca, menulis, dan menyelesaikan tugas akademik. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa manajemen waktu dan regulasi diri berkaitan erat dengan rendahnya prokrastinasi, sedangkan strategi regulasi diri dapat membantu mahasiswa mengurangi distraksi digital dalam proses belajar (Wang et al., 2022; Wolters & Brady, 2021; Wolters et al., 2017).

Nilai koefisien determinasi sebesar 45,8% menunjukkan bahwa minimalisme digital memberikan kontribusi cukup kuat dalam menjelaskan variasi prokrastinasi akademik mahasiswa kesehatan. Namun, temuan ini juga menunjukkan bahwa 54,2% variasi prokrastinasi akademik masih dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian. Faktor tersebut dapat berupa motivasi belajar, efikasi diri, tekanan akademik, kualitas tidur, kesehatan mental, lingkungan belajar, maupun pola penggunaan media sosial. Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan dengan internet addiction, social media overload, social networking fatigue, serta perilaku teknologi bermasalah yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa (Aznar-Díaz et al., 2020; Duan et al., 2025; Lian et al., 2018; Mojibpour et al., 2025). Oleh karena itu, minimalisme digital perlu dipahami sebagai salah satu faktor penting, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan rendah atau tingginya prokrastinasi akademik.

Dalam konteks mahasiswa kesehatan, kemampuan mengatur komunikasi digital memiliki makna yang lebih luas dibandingkan sekadar kebiasaan belajar. Mahasiswa kesehatan berada dalam lingkungan akademik yang menuntut ketelitian, konsentrasi, disiplin, dan kesiapan profesional. Mereka tidak hanya dituntut menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga membangun kebiasaan kerja yang kelak berhubungan dengan pelayanan kesehatan. Interupsi digital yang tidak terkendali dapat mengganggu fokus dalam aktivitas akademik dan praktik, sebagaimana ditunjukkan oleh studi tentang dampak gangguan panggilan telepon terhadap performa mahasiswa dalam aktivitas evaluasi klinis

(Toader et al., 2022). Selain itu, pendidikan kesehatan digital menuntut mahasiswa untuk mampu memanfaatkan teknologi secara produktif tanpa kehilangan kendali terhadap paparan digital yang berlebihan (Edirippulige et al., 2020; Ogundiya et al., 2024).

Temuan ini juga memperkuat posisi artikel sebagai kajian interdisipliner tentang komunikasi digital. Minimalisme digital dalam penelitian ini tidak hanya dipahami sebagai gaya hidup individual, tetapi sebagai praktik pengelolaan komunikasi digital dalam kehidupan akademik mahasiswa kesehatan. Dengan demikian, prokrastinasi akademik tidak hanya dilihat sebagai persoalan psikologis atau manajemen waktu, tetapi juga sebagai persoalan komunikasi, yaitu bagaimana mahasiswa merespons pesan, notifikasi, simbol, dan interaksi digital yang hadir secara terus-menerus. Dalam konteks ini, literasi digital menjadi penting karena mahasiswa perlu memahami bukan hanya cara menggunakan teknologi, tetapi juga cara mengelola arus informasi dan komunikasi agar tetap mendukung tujuan akademik (Anh et al., 2025; Cheong et al., 2016; Smith, 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa minimalisme digital dapat dipahami sebagai bentuk regulasi komunikasi digital yang membantu mahasiswa kesehatan menjaga fokus akademik, mengurangi distraksi, dan membangun kebiasaan belajar yang lebih sehat. Praktik ini beririsan dengan digital mindfulness, digital detox, dan digital wellbeing karena sama-sama menekankan kesadaran, keseimbangan, dan kendali diri dalam menggunakan teknologi. Bagi mahasiswa kesehatan, minimalisme digital bukan berarti membatasi akses terhadap sumber belajar digital, melainkan mengelola penggunaan teknologi agar komunikasi digital tetap produktif dan tidak berubah menjadi sumber penundaan akademik. Dengan demikian, temuan ini memberikan kontribusi pada kajian komunikasi digital dan language and health dengan menunjukkan bahwa pengelolaan komunikasi digital berhubungan erat dengan perilaku akademik mahasiswa kesehatan di era pendidikan digital (Farrukh et al., 2025; McCoy & Marcus-Quinn, 2025; Yosep et al., 2024).

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa minimalisme digital memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa kesehatan. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori tinggi dalam praktik minimalisme digital, sedangkan tingkat prokrastinasi akademik dominan berada pada kategori sedang. Hasil regresi linear sederhana menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengelola penggunaan perangkat, notifikasi, aplikasi, dan interaksi digital, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Dengan kontribusi sebesar 45,8%, minimalisme digital dapat dipahami sebagai salah satu faktor penting yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa kesehatan.

Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik di era digital tidak hanya dapat dipahami sebagai persoalan manajemen waktu, tetapi juga sebagai persoalan komunikasi digital. Arus pesan, notifikasi, media sosial, dan aplikasi digital yang terus hadir dalam kehidupan mahasiswa dapat mengganggu fokus akademik apabila tidak dikelola secara sadar. Oleh karena itu, minimalisme digital dapat diposisikan sebagai bentuk regulasi komunikasi digital yang membantu mahasiswa kesehatan menjaga konsentrasi, membangun disiplin akademik, dan mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih sehat.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi pada kajian interdisipliner tentang komunikasi digital, khususnya dalam konteks language and health, dengan menunjukkan bahwa pengelolaan komunikasi digital berkaitan dengan perilaku akademik mahasiswa kesehatan. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan kesehatan untuk memperkuat literasi komunikasi

digital mahasiswa, terutama melalui pembiasaan pengelolaan notifikasi, pembatasan aplikasi non-akademik, dan penggunaan teknologi secara selektif selama proses penyelesaian tugas akademik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Politeknik Baubau dan menggunakan desain korelasional, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas atau ditafsirkan sebagai hubungan kausal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan responden dari program studi dan institusi yang lebih beragam, serta mempertimbangkan variabel lain seperti efikasi diri, motivasi akademik, kualitas tidur, tekanan akademik, dan dukungan sosial agar pemahaman tentang prokrastinasi akademik dalam lingkungan komunikasi digital dapat dikembangkan secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Alenezi, M., Wardat, S., & Akour, M. (2023). The need of integrating digital education in higher education: Challenges and opportunities. *Sustainability, 15*(6), Article 4782. https://doi.org/10.3390/su15064782

Anh, P. H., Khoi, P. M., & Trung, T. D. M. (2025). Communication in the digital age: Social media's influence on academic performance among South East-Asia students. *Review of Communication Research, 13*, 96–109. https://doi.org/10.52152/rcr.v13.8

Awidi, I. T., & Paynter, M. (2024). An evaluation of the impact of digital technology innovations on students' learning: Participatory research using a student-centred approach. *Technology, Knowledge and Learning, 29*, 65–89. https://doi.org/10.1007/s10758-022-09619-5

Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J.-M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M. S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PLOS ONE, 15*(5), Article e0233655. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655

Cheong, P. H., Shuter, R., & Suwinyattichaiporn, T. (2016). Managing student digital distractions and hyperconnectivity: Communication strategies and challenges for professorial authority. *Communication Education, 65*(3), 272–289. https://doi.org/10.1080/03634523.2016.1159317

Chou, S.-W., Hsieh, M.-C., Pan, H.-C., & Ye, X.-M. (2024). Understanding negative technological use from a self-regulation perspective. *Behaviour & Information Technology, 44*(12), 2929–2948. https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2421447

Deng, L., Zhou, Y., & Broadbent, J. (2024). Distraction, multitasking and self-regulation inside university classroom. *Education and Information Technologies, 29*, 23957–23979. https://doi.org/10.1007/s10639-024-12786-w

Duan, N., Li, L., Kanchanapoom, K., Qi, Z., & Xu, T. (2025). The impact of social media overload on learning engagement: A moderated mediation model. *BMC Psychology, 13*, Article 1322. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03557-4

Edirippulige, S., Gong, S., Hathurusinghe, M., Jhetam, S., Kirk, J., Lao, H., Leikvold, A., Ruelcke, J., Yau, N. C., Zhang, Q., Armfield, N. R., Senanayake, B., Zhou, X., Smith, A. C., Judd, M.-M., & Coulthard, M. G. (2020). Medical students' perceptions and expectations regarding digital health education and training: A qualitative study. *Journal of Telemedicine and Telecare, 28*(4), 258–265. https://doi.org/10.1177/1357633X20932436

Farrukh, S., Reza, S., Babar, S., Alam, M. F., & Imtiaz, M. (2025). From screens to serenity: Evaluating the effect of digital detox on mental and physiological health. *BMC Medical Education, 25*, Article 1738. https://doi.org/10.1186/s12909-025-08267-4

García-Martínez, J. A., Rosa-Napal, F.-C., Romero-Tabeayo, I., López-Calvo, S., & Fuentes-Abeledo, E.-J. (2020). Digital tools and personal learning environments: An analysis in higher education. *Sustainability, 12*(19), Article 8180. https://doi.org/10.3390/su12198180

Henderson, M., Selwyn, N., & Aston, R. (2017). What works and why? Student perceptions of "useful" digital technology in university teaching and learning. *Studies in Higher Education, 42*(8), 1567–1579. https://doi.org/10.1080/03075079.2015.1007946

Lacka, E., & Wong, T. C. (2021). Examining the impact of digital technologies on students' higher education outcomes: The case of the virtual learning environment and social media. *Studies in Higher Education, 46*(8), 1621–1634. https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1698533

LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology, 5*(3), 225–253. https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0503_01

Lian, S.-L., Sun, X.-J., Zhou, Z.-K., Fan, C.-Y., Niu, G.-F., & Liu, Q.-Q. (2018). Social networking site addiction and undergraduate students' irrational procrastination: The mediating role of social networking site fatigue and the moderating role of effortful control. *PLOS ONE, 13*(12), Article e0208162. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208162

Martin, F., Long, S., Haywood, K. M., & Xie, K. (2025). Digital distractions in education: A systematic review of research on causes, consequences and prevention strategies. *Educational Technology Research and Development, 73*, 3423–3451. https://doi.org/10.1007/s11423-025-10550-6

McCoy, S., & Marcus-Quinn, A. (2025). Navigating youth, smartphones, and policy: A balanced perspective on digital wellbeing. *Pediatric Research, 98*, 1985–1987. https://doi.org/10.1038/s41390-025-04288-3

Mexhuani, B. (2025). Adopting digital tools in higher education: Opportunities, challenges and theoretical insights. *European Journal of Education, 60*(1), Article e12819. https://doi.org/10.1111/ejed.12819

Mojibpour, M., Salehi, A., Shadzi, M. R., & Derakhshani, S. (2025). Exploring associations between problematic technology-dependent behaviors, physical and mental health, sleep quality, and academic procrastination among medical students. *BMC Public Health, 25*, Article 2190. https://doi.org/10.1186/s12889-025-23405-9

Mumcu, B. B., & Çebi, A. (2025). You have a notification: The role of push notifications in shaping students' engagement, self-regulation and academic procrastination. *International Journal of Educational Technology in Higher Education, 22*, Article 36. https://doi.org/10.1186/s41239-025-00537-x

Ogundiya, O., Rahman, T. J., Valnarov-Boulter, I., & Young, T. M. (2024). Looking back on digital medical education over the last 25 years and looking to the future: Narrative review. *Journal of Medical Internet Research, 26*, Article e60312. https://doi.org/10.2196/60312

Quan-Haase, A. (2008). Instant messaging on campus: Use and integration in university students' everyday communication. *The Information Society, 24*(2), 105–115. https://doi.org/10.1080/01972240701883955

Reinecke, L., Gilbert, A., & Eden, A. (2022). Self-regulation as a key boundary condition in the relationship between social media use and well-being. *Current Opinion in Psychology, 45*, Article 101296. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.008

Smith, E. E., & Storrs, H. (2023). Digital literacies, social media, and undergraduate learning: What do students think they need to know? *International Journal of Educational Technology in Higher Education, 20*, Article 29. https://doi.org/10.1186/s41239-023-00398-2

Toader, J. F., Kleinert, R., Dratsch, T., Fettweis, L., Jakovljevic, N., Graupner, M., Zeeh, M., Kroll, A. C., Fuchs, H. F., Wahba, R., Plum, P. S., Bruns, C. J., & Datta, R. R. (2022). Effect of phone call distraction on the performance of medical students in an OSCE. *BMC Medical Education, 22*, Article 295. https://doi.org/10.1186/s12909-022-03215-y

Wang, C.-H., Salisbury-Glennon, J. D., Dai, Y., Lee, S., & Dong, J. (2022). Empowering college students to decrease digital distraction through the use of self-regulated learning strategies. *Contemporary Educational Technology, 14*(4), Article ep388. https://doi.org/10.30935/cedtech/12456

Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College students' time management: A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review, 33*, 1319–1351. https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z

Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition and Learning, 12*(3), 381–399. https://doi.org/10.1007/s11409-017-9174-1

Yosep, I., Suryani, S., Mediani, H. S., Mardhiyah, A., & Ibrahim, K. (2024). Types of digital mindfulness: Improving mental health among college students – A scoping review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 17*, 43–53. https://doi.org/10.2147/JMDH.S443781