



DOI: <https://doi.org/10.32492/idea.v10i1.10103>

## ***Mindful Echo-Journaling* sebagai Intervensi Inovatif untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik di Era Digital**

**Fatimah Zahra<sup>1\*</sup>, Meilia Ishar<sup>2</sup>, Meti Puspitasari<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3\*</sup> Universitas Muhammadiyah Lampung

<sup>1</sup>[98fatimah.zahra@gmail.com](mailto:98fatimah.zahra@gmail.com)\*, <sup>2</sup>[meilia.ishar@gmail.com](mailto:meilia.ishar@gmail.com), <sup>3</sup>[methipuspita7@gmail.com](mailto:methipuspita7@gmail.com)

### **Article Info**

#### **Article history:**

Received November 15<sup>sa</sup> 2025

Revised December 10<sup>we</sup> 2025

Accepted February 2<sup>mo</sup> 2026

**Keyword:** Academic  
Procrastination, Mindfulness,  
Mindful Echo-Journaling

### **ABSTRACT**

*Academic procrastination in the digital era has increased due to social media distractions, information overload, and low mindfulness in managing attention. This study aims to examine the effectiveness of the Mindful Echo-Journaling program as a mindfulness-based strategy to reduce academic procrastination among college students. A quasi-experimental pretest–posttest design with two groups was used, consisting of an experimental group that received the intervention and a control group that did not. The Procrastination Assessment Scale for Students (PASS) was employed for measurement. The results showed a significant decrease in procrastination scores in the experimental group, from 73.94 to 59.78 ( $t(18)=7.78, p<0.05$ ), while the control group showed no significant change ( $t(18)=-0.26, p>0.05$ ). An independent  $t$ -test also indicated significant differences between the two groups ( $t(36)=-2.826, p=0.008$ ). In conclusion, the Mindful Echo-Journaling program is effective in reducing academic procrastination among students and holds promise as an applicable mindfulness-based intervention in higher education settings.*

Copyright © 2026 Jurnal IDEA.  
All rights reserved.

#### **Corresponding Author:**

Fatimah Zahra

[98fatimah.zahra@gmail.com](mailto:98fatimah.zahra@gmail.com)

Psikologi, Universitas Muhammadiyah Lampung  
Jl. Prof. Dr. Hamka, Sukarame Baru, Bandar Lampung

Abstrak: Prokrastinasi akademik pada era digital meningkat akibat distraksi media sosial, arus informasi berlebihan, serta rendahnya mindfulness dalam mengelola fokus. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas program Mindful Echo-Journaling sebagai strategi berbasis mindfulness untuk menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen pretest–posttest dengan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima intervensi dan kelompok kontrol yang tidak. Pengukuran dilakukan menggunakan Procrastination Assessment Scale for Students (PASS). Hasil menunjukkan penurunan signifikan skor prokrastinasi pada kelompok eksperimen dari 73,94 menjadi 59,78 ( $t(18)=7,78, p<0,05$ ), sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan ( $t(18)=-0,26, p>0,05$ ). Uji independent  $t$ -test juga menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok ( $t(36)=-2,826, p=0,008$ ). Kesimpulannya, Mindful Echo-Journaling efektif menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa dan berpotensi menjadi intervensi mindfulness yang aplikatif di perguruan tinggi.

**Kata kunci:** Prokrastinasi akademik, *Mindfulness*, *Mindful Echo-Journaling*

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital pada era modern berlangsung dengan sangat pesat, ditandai oleh meluasnya jaringan internet yang mempermudah akses informasi dan komunikasi lintas wilayah (Nur Miyazaki et al., 20224). Berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, pengguna internet di Indonesia telah mencapai 79,5%, meningkat 1,4% dibandingkan tahun sebelumnya (APJII, 2024). Mayoritas pengguna berasal dari Generasi Z (34,40%) yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang dinamis dan berbasis teknologi, sehingga menghadapi peluang sekaligus tantangan dalam memanfaatkan teknologi secara produktif sambil menghindari distraksi dari tanggung jawab utama. Pada masa digital ini, mahasiswa diharapkan memiliki keterampilan manajemen diri yang baik, mengingat penggunaan teknologi dapat memberikan dampak positif maupun negatif tergantung pada bagaimana individu mengelolanya.

Salah satu fenomena yang banyak ditemukan pada mahasiswa saat ini adalah kecenderungan menunda tanggung jawab akademik atau prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik ditandai dengan kebiasaan menunda tugas, tidak memiliki jadwal belajar yang konsisten, mengumpulkan tugas terlambat, menunjukkan perilaku pasif di kelas, serta tidak memiliki tujuan akademik yang jelas (Sanggasurya & Mamahit, 2021). Hasil penelitian terdahulu di Universitas X menunjukkan bahwa dari 500 mahasiswa, sebanyak 365 orang (73%) melaporkan menunda penyusunan tugas akademik dan lebih memilih melakukan aktivitas digital yang menyenangkan seperti menggunakan media sosial, menonton video, atau bermain gim daring (Tamala et al., 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan permasalahan serius yang berdampak langsung terhadap proses belajar mahasiswa.

Dampak prokrastinasi tidak hanya bersifat individual, tetapi juga berimplikasi secara sosial dan nasional. Pada tingkat personal, prokrastinasi dapat menimbulkan stres, rasa bersalah, menurunkan kepercayaan diri, dan meningkatkan risiko putus kuliah (Yuliana et al., 2022). Pada tingkat makro, perilaku prokrastinatif dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia, mengurangi produktivitas dan inovasi, serta menghambat daya saing bangsa (Crawford et al., 2021; Suhadianto et al., n.d.).

Secara historis, prokrastinasi dipandang sebagai kelemahan moral atau karakter. James (1890) menyebutnya sebagai kurangnya kemauan (*willpower*). Namun, penelitian psikologi modern menafsirkan ulang prokrastinasi sebagai kegagalan pengaturan diri (*self-regulatory failure*), yaitu ketika individu secara sadar menunda tugas meskipun memahami konsekuensi negatifnya (Safitri et al., 2025). Dalam suatu penelitian diartikan prokrastinasi yaitu seseorang yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan menunda pekerjaan tugas yang diberikan (Septania, Sovi; Ishar, 2018). Oleh karena itu, penelitian-penelitian terkini lebih berfokus pada upaya mencari intervensi yang efektif untuk mengurangi perilaku ini.

Salah satu pendekatan yang banyak diteliti adalah *mindfulness*, yaitu kemampuan untuk menyadari secara penuh momen saat ini (Johnson et al., 2024). Pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan prokrastinasi akademik secara signifikan (Priono et al., 2023). Diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dan *Metacognitive Therapy* (MCT) efektif menurunkan prokrastinasi dan adiksi internet (Ilanlo et al., 2005). Pada penelitian terbaru, juga menunjukkan bahwa *mindfull journaling* dapat meningkatkan kesadaran emosional dan kesejahteraan psikologis (Crawford et al., 2021).

Meskipun berbagai penelitian telah mendukung efektivitas intervensi berbasis *mindfulness*, kajian yang mengintegrasikan *mindfulness* dengan teknik *journaling* masih terbatas.

Padahal, journaling sangat menarik bagi generasi muda karena memberikan ruang ekspresi diri dan refleksi terhadap pikiran, emosi, serta rencana pribadi (Remillard & Caruthers, 2024). Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini mengembangkan dan menguji efektivitas program Mindful Echo-Journaling, yaitu integrasi antara journaling manual dan journaling berbasis digital (echo journaling) dengan panduan audio dan musik reflektif. Program ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran diri, regulasi emosi, serta manajemen waktu melalui pengalaman yang interaktif dan mudah diakses. Peneliti berasumsi bahwa peningkatan mindfulness melalui journaling reflektif akan berpengaruh terhadap penurunan tingkat prokrastinasi akademik.

Hipotesis penelitian yaitu terdapat perbedaan signifikan tingkat prokrastinasi akademik antara kelompok mahasiswa yang mengikuti program *Mindful Echo-Journaling* dan kelompok kontrol.

### **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan kuasi-eksperimen, menggunakan desain *pretest–posttest control group design*. Desain ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima intervensi *Mindful Echo-Journaling* dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Tujuan dari desain ini adalah untuk menguji perbedaan tingkat prokrastinasi akademik sebelum dan sesudah perlakuan serta membandingkan hasil antara kedua kelompok. Penelitian dilakukan di salah satu Universitas X di Lampung.

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif dari berbagai program studi di Universitas X pada tahun akademik tersebut. Populasi ini dipilih karena kelompok mahasiswa merupakan bagian dari Generasi Z yang paling rentan terhadap perilaku prokrastinasi akademik di era digital. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu. Adapun kriteria inklusi meliputi: (1) mahasiswa aktif, (2) bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi, (3) menandatangani informed consent, (4) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang teridentifikasi melalui survei awal. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 38 mahasiswa, terdiri dari 19 peserta kelompok eksperimen dan 19 peserta kelompok kontrol. Sampel dianggap representatif karena berasal dari berbagai program studi dan tingkat semester (II, IV, dan VI), yang merefleksikan keragaman pengalaman prokrastinasi akademik di era digital.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah studi pustaka dan survei pendahuluan untuk mengidentifikasi tingkat prokrastinasi mahasiswa. Berdasarkan hasil survei, peserta yang memenuhi kriteria inklusi dibagi menjadi dua kelompok. Sebelum pelaksanaan intervensi, seluruh peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, serta hak dan kewajiban mereka selama proses penelitian, kemudian menandatangani lembar informed consent. Tahap kedua adalah pengembangan modul *Mindful Echo-Journaling* yang divalidasi oleh pakar untuk memastikan kesesuaian isi dan kelayakan intervensi. Tahap ketiga, kelompok eksperimen mengikuti intervensi *Mindful Echo-Journaling* selama beberapa minggu. Program ini mengombinasikan kegiatan *mindful journaling* manual dengan digital echo-journaling, yaitu penulisan reflektif yang dipandu oleh audio dan musik berbasis aplikasi. Seluruh sesi intervensi dipantau langsung oleh peneliti untuk menjaga konsistensi dan kepatuhan terhadap prosedur. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menerima intervensi apa pun, namun tetap berpartisipasi dalam pengukuran pretest dan posttest untuk tujuan perbandingan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Academic Procrastination Scale* yang dikembangkan oleh Solomon dan Rothblum dikenal sebagai *Procrastination Assessment Scale*

for Students (PASS) (Solomon & Rothblum, 1984). Penelitian ini menggunakan bagian kedua dari PASS yang secara khusus mengukur alasan-alasan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik.

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan pada 100 responden dengan tingkat signifikansi 0,05 dan nilai r-tabel sebesar 0,195. Berdasarkan uji validitas Pearson, tiga butir pernyataan (X.6, X.8, dan X.13) dinyatakan tidak valid karena nilai r-hitung lebih kecil dari r-tabel, sehingga dihapus dari instrumen akhir. Selanjutnya, uji reliabilitas menggunakan program IBM SPSS Statistics (versi 25) menunjukkan nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,896, yang menandakan bahwa instrumen memiliki reliabilitas tinggi dan konsisten dalam mengukur tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji paired sample t-test dan uji independent sample t-test. Uji paired sample t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat prokrastinasi sebelum dan sesudah perlakuan dalam masing-masing kelompok (eksperimen dan kontrol). Sedangkan uji independent sample t-test digunakan untuk membandingkan hasil posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol guna mengetahui efektivitas intervensi *Mindful Echo-Journaling*. Seluruh analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25.

**Hasil**

Tabel 1 menyajikan rata-rata dan standar deviasi skor akademik pada kelompok eksperimen. Pengukuran dilakukan selama pre-test dan post-test. Nilai prokrastinasi dikategorikan menjadi tiga tingkatan, yaitu rendah (29-60), sedang (61-91), dan tinggi (92-122). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor prokrastinasi pada kelompok eksperimen sebelum intervensi adalah 73,94, termasuk kategori sedang. Setelah intervensi, skor rata-rata menurun menjadi 59,78, yang termasuk dalam kategori rendah.

Tabel 1.  
Statistik Deskriptif skor prokrastinasi (kelompok eksperimen)

Measurement	N	Mean	SD	Interpretasi
Pre-Test	19	73.94	15.65	Moderate Procrastination
Post-Test	19	59.78	18.31	Low Procrastination

Data kemudian dilakukan uji normalitas sebagai prasyarat. Uji normalitas dilakukan dengan Saphiro-Wilk karena subjek kurang dari 100. Hasil dari uji normalitas data berdistribusi normal dengan sig>0,05. Untuk memenuhi uji prasyarat maka dilakukan uji homogenitas. Setelah dilakukan uji homogenitas diketahui bahwa nilai sig>0,05 yang berarti seluruh data tidak terdapat perbedaan signifikan sehingga bermakna varians kedua kelas yang dibandingkan adalah sama (homogen).

Tabel 2 penelitian ini menyajikan hasil analisis uji-t sampel berpasangan pada kelompok eksperimen untuk mengukur perubahan skor prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil tes menunjukkan penurunan skor yang signifikan secara statistik. Perbedaan rata-rata antara nilai pre-test dan post-test tercatat pada 14,16 dengan standar deviation 7,93. Interval kepercayaan 95% berada di kisaran 10,33 hingga 17,98. Nilai uji-T yang diperoleh adalah T(18)=.78 dengan

0=0.000 ( $p < 0.05$ ), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen.

Tabel 2.  
Paired Sample T-Test Results (Experimental Group)

Pasangan	Selisih Mean	SD	SE	95% CI (Bawah–Atas)	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre–Post	14.16	7.93	1.82	10.33 – 17.98	7.78	18	.000

Tabel 3 menyajikan hasil uji-t sampel berpasangan pada kelompok kontrol. Analisis ini dilakukan untuk membandingkan skor prokrastinasi pada saat pre-test dan post-test, di mana kelompok kontrol tidak menerima intervensi apa pun. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor yang signifikan. Perbedaan rata-rata antara skor pre-tes dan post-test adalah -0,26 poin dengan standar deviasi 4,37 dan kesalahan standar 1,00. Interval kepercayaan 95% berada di kisaran -2,37 hingga 1,84. Nilai uji-t yang diperoleh adalah  $t(18) = -0,26$  dengan  $p = 0,796$  ( $p > 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa skor prokrastinasi dalam kelompok kontrol relatif tidak berubah antara pre-test dan post-tes.

Table 3.  
Hasil Paired Sample T-Test (kelompok kontrol)

Pasangan	Selisih Mean	SD	SE	95% CI (Bawah–Atas)	t	df	Sig. (2-tailed)
Pre–Post	-0.26	4.37	1.00	-2.37 – 1.84	-0.26	18	.796

Tabel 4 menyajikan hasil uji t sampel independen yang dilakukan untuk membandingkan skor prokrastinasi pada pasca-tes antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan skor prokrastinasi setelah intervensi diberikan kepada kelompok eksperimen. Hasil analisis menunjukkan perbedaan skor yang signifikan antara kedua kelompok. Perbedaan rata-rata skor prokrastinasi adalah -14,47 poin, di mana kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata yang lebih rendah daripada kelompok kontrol. Kesalahan standar yang diperoleh adalah 5.12. Nilai uji Levene menunjukkan  $F = 2.40$  dengan  $p = 0.130$ , yang berarti bahwa asumsi homogenitas varians terpenuhi ( $p > 0.05$ ). Nilai uji-t dari sampel independen diperoleh sebagai  $t(36) = -2,826$  dengan  $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menegaskan bahwa ada perbedaan yang mencolok dalam skor prokrastinasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi diberikan.

Table 4.  
Hasil Independent Sample T-Test Results (Post-Test kelompok kontrol dan eksperimen)

Variabel	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Selisih Mean	SE
Prokrastinasi Akademik	2.40	.130	-2.826	36	.008	-14.47	5.12

**Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor prokrastinasi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang

menerima intervensi Mindful Echo-Journaling mengalami penurunan prokrastinasi dari kategori sedang ke rendah, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti antara pra-tes dan pasca-tes. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi *Mindful Echo-Journaling*, yang menggabungkan komponen manual dan digital, memiliki efektivitas yang nyata dalam membantu mahasiswa mengatasi kebiasaan menunda. Hal ini selaras dengan penelitian mindfulness sebelumnya yang menemukan bahwa praktik kesadaran dapat menurunkan penundaan secara signifikan (Priono et al., 2023) serta meningkatkan kesadaran emosi dan pengaturan diri (Suhadianto et al., n.d.).

Secara teoritis, hasil ini dapat dipahami melalui kerangka *self-regulation theory*, yang menyatakan bahwa prokrastinasi terjadi ketika individu gagal mengarahkan perilaku menuju tujuan jangka panjang (Baumeister & Heatherton, 1996). Melalui *Mindful Echo-Journaling*, mahasiswa diberi ruang untuk menganalisis hambatan, menuliskan emosi, dan merumuskan strategi belajar yang lebih adaptif. Selain itu, temuan ini konsisten dengan *Temporal Motivation Theory* (Janson et al., 2024; Steel, 2007), yang menekankan bahwa penundaan dipengaruhi oleh sensitivitas waktu, nilai tugas, serta impulsivitas. Dengan journaling rutin, mahasiswa dapat meningkatkan persepsi urgensi waktu dan nilai personal terhadap tugas-tugas akademik, sehingga kecenderungan untuk menunda semakin berkurang (Hensley et al., 2020).

Dalam konteks mindfulness, mekanisme perubahan ini dapat dijelaskan melalui teori Kabat-Zinn (1994) yang menyatakan bahwa mindfulness meningkatkan kemampuan hadir pada momen kini. Pada era digital, kemampuan ini menjadi sangat penting karena mahasiswa rentan terdistraksi oleh media sosial, arus informasi berlebih, dan multitasking akademik. Sebuah kajian terbaru menunjukkan bahwa gangguan digital merupakan salah satu prediktor kuat munculnya penundaan akademik (Rachmi et al., 2024). Dengan adanya panduan *Mindful Echo-Journaling* berbasis suara dan musik meditatif, mahasiswa lebih mudah memusatkan perhatian, menurunkan stres, dan memperhatikan proses internal secara sadar.

Temuan ini juga mengonfirmasi studi internasional terbaru. Yue et al., (2024) menemukan bahwa mindfulness menurunkan prokrastinasi melalui peningkatan *learning vigor* pada remaja. *learning vigor* merupakan kondisi semangat belajar yang ditandai dengan energi, kesehatan mental dan kemauan kuat untuk terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan. Penelitian lain melaporkan bahwa mindfulness meningkatkan kontrol atensi dan *self-regulated learning*, yang kemudian menurunkan prokrastinasi akademik (Dzakiah & Widyasari, 2021). Pada konteks mahasiswa keperawatan, mindfulness diketahui meningkatkan *achievement motivation* yang bertindak sebagai mediator penting untuk menurunkan prokrastinasi (Lina et al., 2023). Sementara itu, *mindfulness training* terbukti efektif menurunkan kecanduan media sosial sekaligus prokrastinasi akademik (Zare et al., 2024), mendukung temuan bahwa intervensi yang melatih perhatian pada saat ini dapat mengurangi perilaku menunda di populasi mahasiswa.

Penelitian Dzakiah & Widyasari (2021) melaporkan bahwa regulasi diri memediasi pengaruh mindfulness terhadap prokrastinasi mahasiswa. Penelitian lain menunjukkan bahwa peningkatan *self-regulated learning* mampu menurunkan kecenderungan menunda (Widodo et al., 2023), sementara faktor-faktor seperti kecemasan akademik, gaya belajar, dan dukungan sosial juga turut memengaruhi perilaku menunda (Imani & Rozi, 2024). Hal ini sejalan dengan variasi skor *post-test* dalam studi ini, dimana beberapa mahasiswa menunjukkan perubahan yang lebih kecil akibat perbedaan pola belajar, motivasi, maupun keyakinan irasional sebagaimana dijelaskan dalam model kognitif penundaan perilaku (Ellis & Knaus, 1977).

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi antara manual journaling dan digital echo-journaling yang belum banyak dikembangkan pada penelitian sebelumnya. Susilo &

Anggapuspa (2024) telah menemukan bahwa mindfulness journaling menarik minat dewasa muda, namun penelitian ini membawa inovasi lebih lanjut dengan menambahkan elemen digital interaktif berupa langkah-langkah kesadaran terpandu dan musik relaksasi. Kombinasi ini menciptakan pengalaman reflektif yang lebih imersif, mudah diakses, fleksibel, dan cocok bagi mahasiswa generasi digital, yang cenderung membutuhkan stimulasi visual dan auditorial untuk mempertahankan fokus.

Secara praktis, penelitian ini menunjukkan bahwa *Mindful Echo-Journaling* dapat menjadi alternatif intervensi yang relevan dan adaptif bagi lembaga pendidikan tinggi. Mahasiswa tidak hanya dilatih untuk lebih sadar terhadap proses emosional dan kognitifnya, tetapi juga dibantu dalam membangun kebiasaan mengelola tugas secara sistematis. Mengingat tingginya angka prokrastinasi dalam populasi mahasiswa, model ini memiliki potensi diintegrasikan dalam program konseling kampus atau modul peningkatan keterampilan belajar. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa prokrastinasi bukan merupakan kegagalan moral, melainkan fenomena psikologis yang dapat dimodifikasi melalui latihan regulasi diri, mindfulness, dan restrukturisasi kognitif (James, 1890).

Selain itu, temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi perkembangan keilmuan di bidang psikologi pendidikan dan studi tentang prokrastinasi akademik. Integrasi antara jurnal manual dan echo-journaling digital membuka arah baru dalam penelitian intervensi antiprokrastinasi yang sebelumnya lebih banyak berfokus pada teknik kognitif-perilaku atau pelatihan manajemen waktu. Pendekatan ini sejalan dengan temuan terbaru bahwa intervensi berbasis teknologi memiliki potensi tinggi dalam menurunkan prokrastinasi, terutama melalui peningkatan regulasi diri dan kejernihan metakognitif (Steel, 2007). Model berbasis journaling ini juga konsisten dengan studi yang menunjukkan bahwa intervensi digital seperti *mobile-based self-regulation training* dan *mindfulness-assisted journaling* dapat mengurangi kecenderungan menunda pada mahasiswa yang kerap terdistraksi oleh perangkat digital (Yue et al., 2024).

Dari perspektif ilmiah, temuan ini menegaskan perlunya perluasan kerangka teoretis yang menggabungkan *mindfulness*, *metakognisi*, dan *literasi digital* sebagai mekanisme yang saling berinteraksi dalam menjelaskan muncul dan berkurangnya prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mengeksplorasi efektivitas *Mindful Echo-Journaling* dalam konteks yang lebih luas, misalnya pada budaya belajar yang berbeda, memeriksa keberlanjutan efek melalui studi longitudinal, serta membandingkannya dengan intervensi antiprokrastinasi yang sudah lainnya seperti CBT, pelatihan manajemen waktu, maupun modul *self-compassion* yang terbukti efektif menurunkan penundaan. Dengan demikian, pendekatan ini berpotensi memperkaya fondasi metodologis dan teoretis dalam memahami dinamika perubahan perilaku prokrastinasi akademik di era digital.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Ukuran sampel yang terbatas membuat generalisasi harus dilakukan dengan hati-hati. Selain itu, durasi intervensi bersifat jangka pendek sehingga belum dapat memastikan keberlanjutan efeknya. Faktor luar seperti tekanan akademik, tuntutan keluarga, dan gangguan digital juga tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Oleh karena itu, penelitian lanjutan perlu melibatkan partisipan lebih besar, desain longitudinal, serta pengembangan aplikasi *Mindful Echo-Journaling* berbasis mobile untuk melihat efektivitas jangka panjang secara lebih menyeluruh.

Secara keseluruhan, *Mindful Echo-Journaling* terbukti menjadi inovasi efektif dalam menurunkan prokrastinasi akademik. Temuan ini memperkuat landasan teori regulasi diri, motivasi temporal, mindfulness, dan kognitif perilaku, sekaligus memberikan kontribusi penting bagi praktik pendidikan di era digital.

## Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas Mindful echo-journaling dalam mengurangi prokrastinasi mahasiswa di era digital. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi Mindful Echo-Journaling efektif dalam menurunkan prokrastinasi pada kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi bukan hanya masalah kebiasaan, tetapi perilaku yang dapat dimodifikasi melalui intervensi berbasis kesadaran. Mindful echo-journaling, yang menggabungkan jurnal manual dengan panduan digital berbasis audio dan musik, memberikan pengalaman yang lebih interaktif, menarik, dan reflektif yang sesuai dengan karakteristik generasi digital siswa.

Implikasi dari hasil penelitian ini bersifat teoritis dan praktis. Secara teoritis, temuan ini memperkuat teori pengaturan diri, teori motivasi temporal, dan model kognitif-perilaku penundaan dengan menekankan peran kesadaran sebagai faktor pelindung. Secara praktis, penelitian ini merekomendasikan pengembangan program intervensi berbasis mindful echo-journaling sebagai alternatif strategi pencegahan penundaan yang mudah diakses, relevan, dan menarik bagi siswa.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, terutama terbatasnya jumlah peserta dan pengukuran efek jangka pendek. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut direkomendasikan untuk melibatkan lebih banyak peserta, mengeksplorasi keberlanjutan efek jangka panjang dari jurnal gema yang penuh perhatian, serta mengintegrasikan aplikasi digital yang lebih komprehensif untuk memperluas jangkauan intervensi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa mindful echo-journaling adalah inovasi intervensi yang efektif, praktis, dan relevan untuk membantu siswa mengurangi prokrastinasi di era digital. Temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis teknologi dalam konteks pendidikan tinggi.

## Referensi

- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. [https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701\\_1](https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1)
- Crawford, A., Sellman, E., & Joseph, S. (2021). Journaling: A more mindful approach to researching a mindfulness-based intervention in a junior school. *International Journal of Qualitative Methods*, 20, 1–11.
- Dzakiah, S., & Widyasari, P. (2021). Regulasi diri sebagai mediator interaksi mindfulness dan prokrastinasi akademik. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 48–62.
- Ellis, A., & Knaus, J. W. (1977). *Overcoming procrastination: How to think and act rationally in spite of life's inevitable hassles*. NY: Institute for Rational Living.
- Hensley, L. C., Munn, K. J., & Hensley, L. C. (2020). The power of writing about procrastination : journaling as a tool for change for change. *Journal of Further and Higher Education*, 00(00), 1–16. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2019.1702154>
- Ilanlo, E., Kautz, M., & Sutherland, J. (2005). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) and mindfulness-based counseling for academic procrastination and internet addiction. *Behaviour Research and Therapy*, 43(9), 1151–1162. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.08.007>
- Imani, K. P., & Rozi, F. (2024). Pengaruh self-regulated learning dan prokrastinasi akademik terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 10(2), 231–239. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12971>

- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vols. 1-2). Henry Holt and Company. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/10538-000>
- Janson, M. P., Wenker, T., & Baulke, L. (2024). Only a matter of time? Using logfile data to evaluate temporal motivation theory in university students' examination preparation. *British Journal of Educational Psychology*, *94*(December 2023), 1192–1207. <https://doi.org/10.1111/bjep.12712>
- Johnson, N. J., Smith, R. J., & Kil, H. (2024). Not all mindfulness is equal: Certain facets of mindfulness have important implications for well-being and mental health across the lifespan. *Frontiers in Psychology*, *15*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1347487>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*.
- Lina, M., Yang, L., & Qing, G. (2023). The mediating effect of achievement motivation on mindfulness and procrastination behavior of nursing students: A correlational study. *Medicine*, *102*(12), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/MD.00000000000033327>
- Nur Miyazaki, A. F., Buabara, H., Rahmi, A. N., Rusmayadi, R., & Herman, H. (20224). Tantangan dan solusi dalam menghadapi era digital: Pendidikan anak di zaman teknologi. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, *3*(3), 127–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.57218/jupeis.vol3.iss3.1149>
- Priono, P., Burmansah, B., & Seneru, W. (2023). Mindfulness practice gives impact on student academic procrastination: Case study at Buddhist higher education institution. *Jurnal Scientia*, *12*(3), 4224–4230. <https://doi.org/https://doi.org/10.58471/scientia.v12i03.1883>
- Rachmi, G., Aditya, A., & Putra, E. (2024). *Motivasi pengguna media sosial di kalangan*. *10*(2), 269–279.
- Remillard, J., & Caruthers, A. (2024). Writing Yourself Well: Dispositional self-reflection moderates the effect of a smartphone app-based journaling intervention on psychological well-being across time. *Behaviour Change*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/BCH.2023.007>
- Safitri, R. S., Hareni, V., Octarisa, N. S., & Sovitriana, R. (2025). The influence of self-regulation and social support on academic procrastination among students. *Educate: Journal of Education and Learning*, *3*(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.61994/educate.v3i2.1127>
- Sanggasurya, L., & Mamahit, H. C. (2021). Prokrastinasi akademik siswa SMA Marie Joseph kelapa gading. *Psiko Edukasi*, *19*(2), 151–165.
- Septania, Sovi ; Ishar, M. S. (2018). Pengaruh Grit Terhadap Prokastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, *1*(1), 16–28. <http://journal.uml.ac.id/PSN/article/view/24>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, *31*(4), 503–509. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, *133*(1), 65–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Suhadianto, S., Hanurawan, F., Eva, N., & Rahmawati, H. (n.d.). Mindfulness based-cognitive therapy for procrastination (MBC-P) to decrease muslim university students'academic procrastination: mixed methods research. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*. <https://doi.org/DOI:10.19109/psikis.v10i1.22623>
- Susilo, I. N., & Anggapuspa, M. L. (2024). Perancangan mindfulness journal sebagai upaya melatih self-swareness pada emerging adult. *Jurnal Barik*, *6*(2), 128–144. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jdkv.v6i2.63489>
- Tamala, N., Sahrani, R., & Dewi, F. I. R. (2024). Tantangan digital: Prokrastinasi akademik dan penggunaan smartphone pada remaja SMA. *Psyche 165 Journal*, *17*(2), 87–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.359>
- Widodo, S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2023). The Effects of Self-Regulated Learning and Peer Conformity on Students Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*,

12(1), 35–38.

- Yue, P., Zhang, J., & Jing, Y. (2024). Mindfulness and academic procrastination among Chinese adolescents : a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology, 15*(September), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1409472>
- Yuliana, Y., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2022). The influence of self-control through self-efficacy on academic procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling, 11*(4), 301–307. <https://doi.org/10.15294/jubk.v11i4.66547>
- Zare, M., Mazdeh, R. Z., & Badali, M. (2024). The effectiveness of mindfulness training on social media addiction and academic procrastination in students. *Journal of Applied Psychological Research, 14*(2), 45–56.