

ADAPTASI *SMARTPHONE DISTRACTION SCALE* (SDS)

VERSI INDONESIA: ANALISIS FAKTOR

SKRIPSI



Oleh:

Annisa Rani Anggraini

NIM. 220401110002

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

HALAMAN JUDUL

ADAPTASI SMARTPHONE DISTRACTION SCALE (SDS)

VERSI INDONESIA: ANALISIS FAKTOR

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan

dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Annisa Rani Anggraini

220401110002

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN
ADAPTASI *SMARTPHONE DISTRACTION SCALE* (SDS)
VERSI INDONESIA: ANALISIS FAKTOR

SKRIPSI

Oleh:

Annisa Rani Anggraini

220401110002

Telah disetujui pada tanggal, 15 Juni 2026

Oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si NIP. 199109082019032008	
Dosen Pembimbing 2 Dr. Fina Hidayati, M.A NIP. 198610092015032002	

Malang, 18 Juni 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, M.A
NIP. 198610092015032002

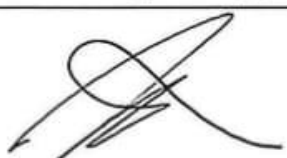
LEMBAR PENGESAHAN
ADAPTASI *SMARTPHONE DISTRACTION SCALE* (SDS)
VERSI INDONESIA: ANALISIS FAKTOR

SKRIPSI

Oleh:

Annisa Rani Anggraini
NIM. 220401110002

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi pada tanggal ... Juli 2026

Susunan Dewan Penguji	Tandatangan Penguji	Tanggal Persetujuan
Penguji Utama <u>Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si</u> NIP. 197804292006041001		20 / 2026 07
Ketua Penguji <u>Dr. Fina Hidayati, M.A</u> NIP. 198610092015032002		20 / 2026 07
Sekretaris Penguji <u>Elok Fa'iz Fatma El Fahmi</u> NIP. 199109082019032008		20 / 2026 07

Disahkan Oleh
Dekan

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001



NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr, wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

ADAPTASI *SMARTPHONE DISTRACTION SCALE* (SDS) VERSI INDONESIA: ANALISIS FAKTOR

Yang ditulis oleh:

Nama : Annisa Rani Anggraini

NIM : 220401110002

Program Studi : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Malang, 15 Juni 2026

Dosen Pembimbing 1,



Elok Faiz Fatma El Fahmi, M. Si

NIP: 199109082019032008

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr, wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

ADAPTASI *SMARTPHONE DISTRACTION SCALE* (SDS) VERSI INDONESIA: ANALISIS FAKTOR

Yang ditulis oleh:

Nama : Annisa Rani Anggraini

NIM : 220401110002

Program Studi : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. wb

Malang, 19 Juni 2026

Dosen Pembimbing 2,



Dr. Fina Hidayati, M.A

NIP. 198610092015032002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Annisa Rani Anggraini
NIM : 220401110002
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **ADAPTASI SMARTPHONE DISTRACTION SCALE (SDS) VERSI INDONESIA: ANALISIS FAKTOR** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi

Malang, 19 Juni 2026

Penulis,



Annisa Rani Anggraini

NIM. 220401110002

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ﴿٦﴾

“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”

- Qs. Al-Insyirah: 6

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orang tuaku tercinta, Bapak dan Ibu yang tak pernah lelah memberikan kasih sayang, dukungan dalam setiap langkah, dan beribu doa tulus tiada henti. Terima kasih untuk segala kasih sayang, keikhlasan, dan dukungan yang telah diberikan, sehingga mengantarkanku sampai titik ini.

Semua teman teman yang kebersamai dalam perjalanan ini, selalu menemani, memberikan *support*, semangat, dan semua canda tawa yang menjadikan perjalanan ini lebih bermakna. Saya sampaikan terima kasih banyak kepada semua teman teman yang telah banyak membantu sejak awal perkuliahan hingga proses pengerjaan skripsi.

Terakhir, kepada diri saya sendiri, terima kasih sudah selalu berjuang, tidak pernah menyerah, dan selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, yang selalu melimpahkan rahmat, ampunan, serta kasih sayang-Nya tanpa batas sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini yang berjudul “Adaptasi *Smartphone Distraction Scale* (SDS) Versi Indonesia: Analisis Faktor.” Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan umat manusia, yang syafaatnya sangat diharapkan kelak di hari akhir.

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, namun berkat bantuan berbagai pihak penelitian ini dapat terselesaikan. Oleh karenanya, peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak berikut yang telah memberikan banyak bantuan selama penyusunan skripsi berlangsung:

1. Ibu Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, MA selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si selaku dosen pembimbing 1 yang dengan sabar dan tulus telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini, serta turut memberikan arahan, saran, masukan, dukungan, serta bimbingan selama proses penyusunan skripsi berlangsung.
5. Ibu Dr. Fina Hidyati, MA selaku dosen pembimbing 2 yang turut memberikan arahan, saran, masukan, dukungan, serta bimbingan selama proses penyusunan skripsi berlangsung.
6. Segenap civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Para responden penelitian yang telah bersedia berkontribusi dalam penelitian ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS.....	iv
NOTA DINAS.....	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
مستخلص البحث.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Teoritis	7
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Distraksi.....	9

B.	<i>Smartphone Distraction Scale (SDS)</i>	12
C.	Adaptasi Alat Ukur.....	13
BAB III METODE PENELITIAN		16
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	16
B.	Populasi dan Sampel	16
C.	Instrument Penelitian.....	18
D.	Teknik Analisis Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		28
A.	Pelaksanaan Penelitian	28
B.	Hasil.....	29
C.	Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		45
A.	Kesimpulan.....	45
B.	Saran	45
DAFTAR PUSTAKA		47
LAMPIRAN.....		52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> SDS.....	19
Tabel 3.2 Klasifikasi Skala Likert dan Skoring Item.....	20
Tabel 4. 1 Demografi Responden Penelitian.....	28
Tabel 4. 2 Penerjemah dan <i>Expert Judgement</i>	29
Tabel 4. 3 Hasil <i>Pilot Study</i>	30
Tabel 4. 4 Hasil Reliabilitas <i>Pilot Study</i>	31
Tabel 4. 5 Hasil Adaptasi Item.....	32
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	33
Tabel 4. 7 Hasil Uji <i>Chi-Square</i>	35
Tabel 4. 8 Tabel Indikator Model Fit Tambahan	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Plot Diagram Model SDS.....	39
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Izin Adaptasi Alat Ukur	52
Lampiran 2 Hasil Terjemahan SDS Lembaga Bahasa UMM.....	53
Lampiran 3 Hasil Terjemahan SDS Lembaga Bahasa UIN Malang.....	54
Lampiran 4 <i>Expert Judgement</i> 1	56
Lampiran 5 <i>Expert Judgement</i> 2	59
Lampiran 6 Hasil Keterbacaan SDS	62
Lampiran 7 Hasil Akhir Skala SDS	65
Lampiran 8 Kuisioner Penelitian	67
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas.....	69
Lampiran 10 Hasil CFA.....	69
Lampiran 11 Hasil Reliabilitas.....	73
Lampiran 12 Hasil Turnitin.....	75

ABSTRAK

Annisa Rani Anggraini, (2026). *Adaptasi Smartphone Distraction Scale (SDS) Versi Indonesia: Analisis Faktor*, Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si, Dr. Fina Hidayati, MA

Kata Kunci: *Smartphone Distraction, Smartphone Distraction Scale, Adaptasi Lintas Budaya, Confirmatory Factor Analysis*

Distraksi akibat penggunaan *smartphone* semakin umum dialami dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan mahasiswa. Namun instrumen yang secara khusus mengukur distraksi *smartphone* dalam konteks budaya Indonesia masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan mengadaptasi dan menguji karakteristik psikometrik *Smartphone Distraction Scale (SDS)* versi Indonesia. Proses adaptasi instrumen dilakukan dengan mengacu pada prosedur adaptasi lintas budaya Gudmundsson yang meliputi pemilihan instrumen, penentuan penerjemah dan ahli, proses penerjemahan dan adaptasi, evaluasi bias, *pilot study*, serta pengujian validitas. Pengujian psikometrik dilakukan pada 350 mahasiswa aktif S1 di Kota Malang menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*.

Hasil CFA mengonfirmasi struktur empat faktor SDS yaitu *attention impulsiveness*, *online vigilance*, *multitasking*, dan *emotion regulation* setelah dilakukan modifikasi model secara terbatas. Model akhir menunjukkan kecocokan yang baik (CFI = 0,944; TLI = 0,929; RMSEA = 0,051; SRMR = 0,051). Sebagian besar item memiliki *factor loading* $\geq 0,50$ dan seluruhnya signifikan ($p < 0,001$) secara statistik. Reliabilitas instrumen juga tergolong baik dengan nilai *McDonald's Omega* = 0,878. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Smartphone Distraction Scale (SDS)* versi Indonesia memiliki karakteristik psikometrik yang baik dan dapat digunakan sebagai instrumen yang dapat mengukur distraksi *smartphone* pada mahasiswa Indonesia.

ABSTRACT

Annisa Rani Anggraini, (2026). *Adaptation of the Indonesian Version of the Smartphone Distraction Scale (SDS): Factor Analysis*, Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Supervisors: Elok Faiz Fatma El Fahmi, M.Si, Dr. Fina Hidayati, MA

Keywords: *Smartphone Distraction, Smartphone Distraction Scale, Cross-Cultural Adaptation, Confirmatory Factor Analysis*

Distractions caused by smartphone use are becoming increasingly common in daily life, particularly among college students. However, instruments specifically designed to measure smartphone-related distractions in the Indonesian cultural context remain very limited. This study aims to adapt and test the psychometric characteristics of the Indonesian version of the Smartphone Distraction Scale (SDS). The instrument adaptation process was conducted in accordance with Gudmundsson's cross-cultural adaptation procedures, which include instrument selection, identification of translators and experts, the translation and adaptation process, bias evaluation, a pilot study, and validity testing. Psychometric testing was conducted on 350 active undergraduate students in Malang using Confirmatory Factor Analysis (CFA).

The CFA results confirmed the four-factor structure of the SDS—attention impulsiveness, online vigilance, multitasking, and emotion regulation—following limited model modifications. The final model showed good fit (CFI = 0.944; TLI = 0.929; RMSEA = 0.051; SRMR = 0.051). Most items had factor loadings ≥ 0.50 , and all were statistically significant ($p < 0.001$). The instrument's reliability was also good, with a McDonald's Omega value of 0.878. Based on these results, it can be concluded that the Indonesian version of the Smartphone Distraction Scale (SDS) has good psychometric characteristics and can be used as an instrument to measure smartphone distraction among Indonesian college students.

مستخلص البحث

أنيسا راني أنغرايني، (2026). تكيف مقياس تشتت الانتباه الناجم عن استخدام الهواتف الذكية (SDS) باللغة الإندونيسية : تحليل العوامل، أطروحة بكالوريوس كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ

المشرفان: إيلوك فايز فاطمة الفهمي، ماجستير في العلوم، د. فينا هيداياتي، ماجستير في الآداب

الكلمات المفتاحية: تشتت الانتباه الناتج عن الهاتف الذكي، مقياس تشتت الانتباه الناتج عن الهاتف الذكي، التكيف عبر

أصبح تشتت الانتباه الناجم عن استخدام الهواتف الذكية ظاهرة شائعة في الحياة اليومية، لا سيما بين الطلاب الجامعيين. ومع ذلك، لا تزال الأدوات التي تقيس بشكل خاص تشتت الانتباه الناجم عن استخدام الهواتف الذكية في السياق الثقافي الإندونيسي محدودة للغاية. تهدف هذه الدراسة إلى تكيف واختبار الخصائص في نسخته الإندونيسية. تمت (SDS) السيكومترية لمقياس تشتت الانتباه الناجم عن استخدام الهواتف الذكية عملية تكيف الأداة بالاستناد إلى إجراءات التكيف عبر الثقافات التي وضعها غودموندسون، والتي تشمل اختيار الأداة، وتحديد المترجمين والخبراء، وعملية الترجمة والتكيف، وتقييم التحيز، والدراسة التجريبية، واختبار الصلاحية. أجريت الاختبارات النفسية القياسية على 350 طالبًا جامعيًا نشطًا في المرحلة الجامعية (CFA) الأولى في مدينة مالانغ باستخدام التحليل العاملي التأكيدي

وهي: الاندفاع في SDS بنية العوامل الأربعة لمقياس (CFA) أكدت نتائج التحليل العاملي التأكيدي الانتباه، واليقظة أثناء استخدام الإنترنت، والقدرة على القيام بمهام متعددة، وتنظيم العواطف، وذلك بعد (CFI = 0,944؛ TLI = 0,929؛ RMSEA = 0,051؛ SRMR = 0,051). وكان لدى معظم البنود حمل عاملي $\leq 0,50$ ، كما أن موثوقية الأداة جيدة أيضًا، حيث بلغت قيمة $(p < 0,001)$ وكانت جميعها ذات دلالة إحصائية وبناءً على هذه النتائج، يمكن استنتاج أن النسخة $(McDonald's Omega) = 0,878$ أو ميغا ماكدونالد تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة (SDS) الإندونيسية من مقياس تشتت الانتباه بسبب الهواتف الذكية ويمكن استخدامها كأداة لقياس تشتت الانتباه بسبب الهواتف الذكية لدى الطلاب الجامعيين الإندونيسيين

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan arus informasi yang bergerak begitu cepat dan intens, mempertahankan perhatian penuh terhadap suatu aktivitas menjadi tantangan yang semakin nyata bagi banyak individu. Lingkungan yang penuh dengan rangsangan visual, auditori, kognitif, maupun digital membuat seseorang rentan mengalami distraksi dalam berbagai situasi, termasuk ketika bekerja, belajar, atau berinteraksi dengan orang lain (Budiawan & Hermenda, 2017). Beragam gangguan yang terlihat sederhana seperti percakapan di sekitar, suara lalu lintas, notifikasi yang muncul secara tiba-tiba, hingga dorongan internal untuk memeriksa sesuatu sering kali mengakibatkan terpecahnya fokus tanpa disadari (Wang, 2025). Situasi ini memperlihatkan bahwa kemampuan individu dalam mempertahankan perhatian bersifat terbatas (Ersin et al., 2021), sehingga rentan terganggu oleh berbagai rangsangan yang hadir secara terus menerus dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut (Wang, 2022) distraksi didefinisikan sebagai kondisi ketika individu mengalihkan perhatian dari tugas utama ke tugas yang lain, atau mengalokasikan sebagian perhatian pada informasi yang tidak relevan dengan tugas, yang mengakibatkan efek negatif pada kinerja tugas. Distraksi muncul akibat kurangnya minat terhadap suatu aktivitas, tidak perhatian, maupun karena adanya stimulus lain yang lebih menarik dan menyita perhatian dari objek utama (Zhao et al., 2022). Penyebab lain dari distraksi dapat bersifat *endogen* (berasal dari dalam diri individu) maupun *eksogen* (berasal dari lingkungan) (Mascia et al., 2023). Selain itu, kebiasaan untuk melakukan banyak aktivitas sekaligus (*multitasking*) juga dapat memicu distraksi (Bellini et al., 2025).

Gazzaley dan Rosen's (2016) dalam (Wang, 2025) menyebutkan bahwa distraksi umumnya dikategorikan dalam dua bentuk, yaitu internal

dan eksternal. Distraksi internal muncul dari proses atau dorongan dalam diri, seperti ketika pikiran mulai bergeser atau muncul keinginan berpindah ke aktivitas lain tanpa alasan yang jelas. Sedangkan distraksi eksternal timbul akibat rangsangan lingkungan yang tidak relevan dengan tugas yang sedang dilakukan, misalnya bunyi notifikasi *smartphone*, percakapan di sekitar, atau suara kendaraan yang tiba-tiba muncul. Kedua jenis distraksi tersebut berpotensi mengganggu konsentrasi dan menghambat penyelesaian tugas.

Salah satu bentuk distraksi yang paling umum dialami berasal dari penggunaan *smartphone*, karena bagi sebagian orang perangkat ini menjadi benda wajib yang harus dibawa. Berbagai notifikasi, pesan, dan berita terbaru muncul terus menerus membuat perhatian seseorang mudah teralihkan dari kegiatan yang sedang dilakukan (Zhou & Deng, 2024). Berdasarkan survei dari (We Are Social, 2025), rata-rata penggunaan *smartphone* masyarakat Indonesia dalam satu hari bisa mencapai 4 jam 38 menit. Selain itu, tingkat penggunaan *Smartphone* di Indonesia tergolong sangat tinggi. Menurut survei dari (Statista, 2025), Indonesia mendapatkan peringkat 4 pengguna *smartphone* terbanyak di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat dengan jumlah pengguna *smartphone* mencapai lebih dari 168 juta. Tingginya intensitas penggunaan ini menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi kebutuhan penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia.

Berdasarkan data dari (Badan Pusat Statistik, 2024) kelompok usia 15–24 tahun merupakan pengguna *smartphone* terbanyak di Indonesia. Tingginya angka penggunaan *smartphone* di Indonesia ini berimplikasi pada meningkatnya risiko distraksi. Distraksi akibat *smartphone* dapat dialami oleh semua kelompok usia, namun mahasiswa cenderung menjadi kelompok yang paling rentan karena ketergantungan yang tinggi dengan perangkat ini dalam berbagai aktivitas sehari-hari (Zhou & Deng, 2024). Keberadaan *smartphone* yang selalu hadir di dalam maupun di luar kelas justru dapat mengganggu proses pembelajaran bagi sebagian mahasiswa

(Rozgonjuk et al., 2019). *Multitasking* di luar pembelajaran seperti mengirim pesan teks atau menggunakan media sosial juga dapat mengganggu proses pemrosesan informasi sehingga menurunkan kualitas belajar (Kim et al., 2019). Kondisi ini berpotensi berdampak pada kesejahteraan, produktivitas, serta pencapaian akademik mahasiswa (Throuvala et al., 2020).

Untuk memperoleh gambaran awal mengenai pengalaman mahasiswa terkait distraksi *smartphone*, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa. Wawancara ini dilakukan untuk memahami sejauh mana penggunaan *smartphone* memengaruhi konsentrasi mahasiswa saat belajar maupun mengerjakan tugas, serta untuk mengidentifikasi pola-pola distraksi yang umum terjadi.

“Iya, aku sering banget kedistraksi. Kalau lagi ngobrol terus ada orang lain yang juga ngajak ngobrol, aku langsung lupa tadi ngomong apa. Pas ngerjain tugas, terus ada suara berisik atau notif smartphone juga bikin aku gampang teralihkan dan itu mengganggu banget, apalagi kalau tugasnya butuh konsentrasi. Kadang pas aku fokus banget dan ide lagi lancar lancarnya, tapi tiba-tiba notif smartphone atau kepikiran hal lain itu bikin fokusku hilang dan semangatku turun. Pernah juga niatnya buka TikTok sebentar, tapi malah keterusan sampai lebih dari 15 menit. Screen time ku sehari bisa lebih dari 5 jam, dan kebanyakan buat media sosial, bukan tugas. Aku udah coba jauhkan HP pas nugas, tapi tetap balik lagi.” (NF, 12 November 2025)

“Aku itu sering banget kedistraksi, seringnya pas ngerjain tugas. Biasanya sih gara-gara smartphone. Rasanya mengganggu banget, soalnya tugasku jadi nggak selesai-selesai. Screen time ku juga tinggi, sekitar 13 jam per hari, dan kebanyakan habis buat media sosial, bukan buat nugas.” (RE, 19 November 2025)

“Aku sering banget kedistraksi, apalagi sama HP. Biasanya itu pas aku lagi ngerjain tugas. Harusnya bisa cepat selesai, tapi jadi ketunda karena fokusku pindah ke smartphone. Menurutku itu cukup mengganggu, makanya kadang aku ngerasa perlu menjauhkan HP biar nggak ganggu aku pas nugas. Cara itu sebenarnya berhasil, tapi ya tetap aja kadang kambuh lagi. Screen time ku sehari sekitar 5–6 jam, dan jujur aja, lebih banyak habis buat media sosial dibanding tugas.” (AF, 19 November 2025).

Dari hasil wawancara tersebut, menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mudah kehilangan fokus ketika mengerjakan tugas maupun

belajar, terutama akibat notifikasi dan keinginan membuka media sosial. Perpindahan perhatian ini sering terjadi dan sulit dikendalikan, sehingga tugas akademik menjadi tertunda, membutuhkan waktu lebih lama, dan menurunkan motivasi untuk melanjutkan tugas. Selain itu, mahasiswa juga mengungkapkan bahwa durasi penggunaan *smartphone* sehari-hari relatif tinggi, dan sebagian besar dihabiskan untuk mengakses media sosial, bukan untuk kegiatan akademik. Upaya untuk mengurangi distraksi juga telah dilakukan, seperti menjauhkan *smartphone*, namun tidak selalu konsisten dan sering kembali pada kebiasaan awal. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan perhatian akibat *smartphone* merupakan pengalaman yang umum dialami oleh mahasiswa, dan memiliki dampak nyata terhadap efektivitas belajar dan penyelesaian tugas.

Sejalan dengan permasalahan tersebut, sebuah studi yang dilakukan (Jin et al., 2024) pada 474 mahasiswa di China, menunjukkan bahwa distraksi *smartphone* berkorelasi positif dan signifikan dengan kecemasan akademik dan prokrastinasi akademik. Selain itu penelitian (Kim et al., 2019) terhadap 84 mahasiswa tahun pertama di Korea menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan *smartphone* selama lebih dari 25% dari durasi pembelajaran di kelas, dan distraksi akibat *smartphone* muncul setiap 3–4 menit dengan durasi lebih dari satu menit. Penelitian lain oleh (Agustiani et al., 2025) pada 33 mahasiswa program studi Bahasa Inggris di sebuah universitas di Indonesia menunjukkan bahwa distraksi yang paling umum saat belajar kosakata melalui *smartphone* banyak dipicu oleh notifikasi, pesan, media sosial, hiburan, serta *multitasking*. Distraksi ini diperparah oleh kebiasaan berpindah aplikasi, rendahnya regulasi diri, impulsivitas perhatian, dan kemudahan akses media sosial.

Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa distraksi akibat penggunaan *smartphone* merupakan fenomena umum yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari. Namun di Indonesia, kajian yang secara khusus menempatkan distraksi *smartphone* sebagai fokus utama penelitian

masih sangat terbatas. Salah satu penelitian yang membahas topik tersebut adalah penelitian *theoretical review* oleh (Dariyono & Rizky, 2026) yang mengintegrasikan berbagai konsep mengenai *digital distraction* dengan mengacu pada dimensi *Smartphone Distraction Scale* (SDS). Kajian tersebut menghasilkan model konseptual *Digital Distraction Cycle* sebagai kerangka untuk menjelaskan mekanisme terjadinya distraksi digital pada mahasiswa. Namun, penelitian tersebut bersifat konseptual dan belum melakukan pengujian empiris maupun evaluasi psikometrik terhadap *Smartphone Distraction Scale* (SDS).

Selain itu sebagian besar studi lebih menyoroti topik seperti kecanduan *smartphone*, penggunaan *smartphone* yang bermasalah, *FoMO*, atau perilaku *multitasking*, sementara distraksi hanya disebutkan secara singkat sebagai dampak yang muncul karena permasalahan tersebut. Sebagian besar penelitian terdahulu juga masih menggunakan skala yang tidak spesifik mengukur distraksi yang fokusnya pada aspek lain seperti kecanduan *smartphone* atau perhatian. Instrumen-instrumen penelitian yang digunakan juga masih terbatas, dan belum mampu menilai proses kognitif serta emosional yang mendasari distraksi (Zhao et al., 2022).

Salah satu penelitian yang mengkaji distraksi namun masih menggunakan beberapa alat ukur yang belum spesifik untuk distraksi *smartphone* adalah penelitian (Oraison et al., 2020). Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi faktor yang mendorong peningkatan penggunaan *smartphone* dan menguji hubungan antara distraksi dan kecanduan (*distraction-addiction*) dengan kondisi psikologis yang negatif pada masyarakat Australia. Penelitian (Oraison et al., 2020) menggunakan *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DASS) untuk mengukur dampak emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi, *Smartphone Addiction Scale* (SAS) untuk mengukur pola penggunaan *smartphone* yang adiktif, dan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) untuk mengukur tingkat perhatian dan *mindfulness* sebagai indikator distraksi. Kombinasi ketiga alat

ukur ini menunjukkan bahwa untuk mengukur distraksi *Smartphones* secara komprehensif memerlukan beberapa instrumen yang mengukur aspek berbeda, sehingga menegaskan keterbatasan alat ukur dan memperkuat kebutuhan alat ukur yang lebih spesifik seperti *Smartphone Distraction Scale* (SDS), yang mampu mengukur distraksi akibat *smartphone* dalam satu skala.

Smartphone Distraction Scale (SDS) dikembangkan oleh Throuvala pada tahun 2021. Skala ini terdiri dari 16 item yang menilai distraksi melalui empat dimensi utama, yaitu *attention impulsiveness*, *online vigilance*, *multitasking*, dan *emotion regulation* (Throuvala et al., 2021). Skala ini memiliki kelebihan dibandingkan alat ukur sebelumnya karena dikembangkan berdasarkan model yang menyeluruh dan menggambarkan gangguan perhatian dari sisi kognitif, emosi maupun perilaku. *Smartphone Distraction Scale* (SDS) menjadi relevan dan penting untuk menjawab kebutuhan penelitian di Indonesia, karena hingga saat ini belum banyak tersedia alat ukur yang secara spesifik menilai distraksi akibat penggunaan *smartphone*. Selain itu, terdapat beberapa penelitian yang menggunakan alat ukur ini dan disusun sendiri oleh peneliti, namun instrumen tersebut belum melalui proses adaptasi budaya maupun uji psikometrik yang memadai.

SDS juga telah diadaptasi dan divalidasi di beberapa negara dengan hasil konsistensi yang baik. Skala ini telah di adaptasi di beberapa negara, seperti China, Turki, Italia dan terbukti valid dan reliabel. Adaptasi di China dilakukan pada mahasiswa dengan mengidentifikasi tiga dimensi, yaitu *attention impulsiveness*, *emotion regulation*, *multitasking* dan mendapatkan hasil $\alpha = 0.88$ (Zhao et al., 2022). Di Turki dilakukan pada masyarakat umum dengan mengidentifikasi empat dimensi dengan reliabilitas $\alpha = 0.76$ hingga 0.88 (Bilge et al., 2022). Dan adaptasi di Italia dilakukan pada orang dewasa dengan mengidentifikasi empat dimensi dan mendapatkan hasil koefisien *Cronbach's alpha*, dengan kisaran antara 0,703 hingga 0,889. Berdasarkan berbagai studi adaptasi lintas budaya tersebut, dapat

disimpulkan bahwa *Smartphone Distraction Scale* (SDS) merupakan alat ukur yang memiliki kualitas psikometrik yang baik di berbagai negara. Temuan ini menunjukkan bahwa konstruk distraksi akibat penggunaan *Smartphone* bersifat universal dan dapat dipahami secara konsisten dalam konteks budaya yang berbeda sehingga SDS memiliki potensi yang kuat untuk diadaptasi dan divalidasi di Indonesia.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan adaptasi dan analisis psikometrik *Smartphone Distraction Scale* (SDS) ke dalam konteks Indonesia. Adaptasi ini dilakukan untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan dalam skala dapat dipahami dengan baik oleh responden di Indonesia dan tetap mencerminkan makna yang sama seperti versi aslinya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas SDS versi Indonesia agar dapat digunakan sebagai alat ukur yang valid dan reliabel dalam menilai tingkat distraksi akibat penggunaan *smartphone* di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, bagaimana karakteristik psikometri *Smartphone Distraction Scale* versi Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik psikometri *Smartphone Distraction Scale* versi Indonesia.

D. Manfaat Teoritis

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi kognitif dan psikometri, dengan menghadirkan alat ukur yang lebih spesifik untuk menilai distraksi akibat penggunaan *smartphone*. Hasil adaptasi dan analisis psikometrik *Smartphone Distraction*

Scale (SDS) versi Indonesia diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai pengukuran distraksi digital serta menjadi dasar bagi penelitian lanjutan terkait dampak penggunaan *smartphone* terhadap fungsi perhatian dan kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu akademisi, peneliti, dan praktisi dalam menilai tingkat distraksi yang muncul akibat penggunaan *smartphone* secara lebih tepat. Selain itu, *Smartphone Distraction Scale* (SDS) versi Indonesia diharapkan dapat digunakan sebagai instrumen pengukuran yang valid dan reliabel sesuai dengan konteks budaya Indonesia, sehingga dapat dimanfaatkan dalam penelitian maupun praktik psikologi di berbagai setting.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Distraksi

1. Definisi Distraksi

Distraksi merujuk pada pengalihan perhatian dan pikiran dari satu tugas ke tugas lain (Oraison et al., 2020). Secara umum, distraksi didefinisikan sebagai peralihan dari tugas utama akibat reaksi psikologis yang dipicu oleh stimulus eksternal atau aktivitas lain yang bukan merupakan tugas utama (Mascia et al., 2023). Sedangkan menurut (Throuvala et al., 2021) distraksi didefinisikan sebagai strategi *coping* dalam regulasi emosi yang melibatkan pengalihan perhatian ke situasi atau pikiran yang tidak mengancam, dengan tujuan untuk mengurangi tekanan emosional dan dampak negatif.

Distraksi merupakan hasil dari reaksi terhadap isyarat *eksogen* (sistem orientasi) atau isyarat *endogen* (sistem kewaspadaan), atau sebagai hasil konflik di antara kedua sistem yang bersaing untuk mendapatkan perhatian (Throuvala et al., 2021). Perhatian memiliki peran penting dalam memperoleh, mengakses, dan mengelola informasi. Ketika proses perhatian terganggu, maka akan menghambat memori dan menyebabkan individu mudah teralihkan, yang pada akhirnya memunculkan distraksi (Kaminske et al., 2022).

Terdapat beberapa kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya distraksi seperti percakapan disekitar, suara kendaraan, *multitasking*, dan notifikasi *smartphone* (Wang, 2025). Di antara berbagai sumber distraksi, *smartphone* merupakan sumber distraksi yang umum dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun *smartphone* memberikan berbagai manfaat, fitur-fitur yang ada didalamnya mendorong terjadinya distraksi (Kaminske et al., 2022).

Berdasarkan model jaringan perhatian Posner (1980) dalam (Throuvala et al., 2021), distraksi *smartphone* terjadi melalui beberapa mekanisme. Isyarat *eksogen*, yaitu sistem orientasi yang berasal dari lingkungan, dipicu oleh sinyal auditori atau visual seperti notifikasi *smartphone*. Sementara itu, isyarat *endogen* yaitu sistem kewaspadaan yang berasal dari dalam diri individu, muncul dalam bentuk ekspektasi, kekhawatiran, dan pikiran yang berkepanjangan yang mengarah pada distraksi atau melamun. Ketika berbagai isyarat tersebut bersaing dengan tugas utama, individu mengalami kesulitan mempertahankan fokus dan mengendalikan perhatian secara optimal.

Dengan demikian, *Smartphone distraction* merupakan kondisi multidimensional yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku, yang ditandai dengan teralihkannya perhatian individu dari aktivitas utama akibat interaksi dengan *smartphone* atau konten digital yang terkait.

2. Dimensi *Smartphone Distraction*

Menurut (Throuvala et al., 2021) *Smartphone Distraction Scale* memiliki beberapa dimensi, diantaranya yaitu:

a. *Attention impulsiveness*

Attention impulsiveness adalah kecenderungan individu untuk secara spontan dan tidak terencana mengalihkan perhatian ke *smartphone*, yang ditandai dengan kesulitan mengendalikan dorongan untuk mengecek atau menggunakan *smartphone* saat sedang melakukan aktivitas lain, sehingga mengganggu fokus dan konsentrasi. *Attention impulsiveness* berkaitan dengan kebiasaan memeriksa *smartphone* secara berulang, *multitasking*, dan penurunan kemampuan perhatian.

b. *Online vigilance*

Online vigilance adalah kondisi ketika perhatian, pikiran, dan kesiapan individu secara terus-menerus tertuju

pada aktivitas online melalui *smartphone*, meskipun sedang tidak menggunakannya secara langsung. Kondisi ini ditandai dengan kecenderungan untuk selalu memikirkan pesan, notifikasi, atau aktivitas online serta dorongan untuk segera merespons ketika terhubung kembali serta kebiasaan memantau aktivitas online sambil melakukan kegiatan lain. Kondisi ini juga dapat mendorong penggunaan *smartphone* secara berlebihan atau kompulsif. *Online vigilance* sering kali dipicu oleh *Fear of Missing Out* (FOMO) dan berhubungan dengan gangguan dalam memusatkan perhatian pada aktivitas utama.

c. *Multitasking*

Multitasking yaitu kebiasaan melakukan beberapa aktivitas sekaligus saat menggunakan *smartphone*. *Multitasking* dapat menyebabkan distraksi karena individu terus berpindah dari satu tugas ke tugas lainnya. Perpindahan antara satu tugas ke tugas lain membutuhkan waktu dan usaha mental, sehingga individu menjadi lebih lambat dalam merespons dan lebih berisiko melakukan kesalahan.

d. *Emotion regulation*

Emotion regulation merupakan faktor terkuat dan merujuk pada strategi yang digunakan individu untuk mengelola kondisi emosional yang sedang dialami, termasuk ketika kemunculan emosi dan cara emosi tersebut diekspresikan. *Emotion regulation* berkaitan dengan kemampuan pengendalian diri dan dapat dipengaruhi oleh faktor intrinsik, seperti temperamen, maupun faktor ekstrinsik, seperti kelekatan. *Emotion regulation* juga dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti menghindari situasi tertentu, menekan emosi, mengekspresikan emosi secara berlebihan, atau melakukan penilaian ulang terhadap situasi. Dalam konteks penggunaan *smartphone*, distraksi dapat

berfungsi sebagai mekanisme perlindungan dengan mengalihkan perhatian dari situasi yang menimbulkan emosi negatif ke situasi yang dirasa lebih ringan.

B. *Smartphone Distraction Scale (SDS)*

Smartphone distraction Scale merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Melina A. Throuvala pada tahun 2021 pada penelitiannya yang berjudul “*Exploring the Dimensions of Smartphone Distraction: Development, Validation, Measurement Invariance, and Latent Mean Differences of the Smartphone Distraction Scale (SDS)*”. Pengembangan skala ini dilatar belakangi oleh kurangnya alat ukur psikometrik yang secara khusus dan komprehensif mengukur distraksi akibat penggunaan *smartphone*, yang meliputi aspek-aspek kognitif, emosional dan perilaku. Meskipun terdapat penelitian tentang penggunaan *smartphone* yang bermasalah, dan faktor-faktor terkait, namun tidak ada instrumen yang secara khusus dan terstandarisasi mengukur tingkat distraksi sebagai sebuah konstruk psikologis yang berdiri sendiri. Ketiadaan instrumen spesifik inilah yang menjadi celah utama yang mendasari pengembangan *Smartphone Distraction Scale (SDS)* (Throuvala et al., 2021).

Pengembangan skala diawali dengan mengidentifikasi dimensi psikologis yang relevan dengan konsep distraksi dari penggunaan *smartphone*. Dimensi tersebut meliputi *attention impulsiveness*, *online vigilance*, *multitasking*, dan *emotion regulation*. Sebanyak 36 item awal disusun dengan menghindari item bermakna ganda (*double-barreled items*), pernyataan yang bersifat menggiring, item dengan penskoran terbalik, serta kejelasan dan keringkasan redaksi item. Item-item tersebut kemudian ditinjau dari segi relevansi konseptual, koherensi, kejelasan bahasa, dan kelayakan oleh panel psikolog ahli, adiksi perilaku, psikologi klinis, dan psikometri, serta uji coba awal (*pilot testing*) pada 35 mahasiswa untuk menilai validitas, pemahaman, dan relevansi item. Hasilnya, diperoleh sebanyak 33 item yang membentuk skala, dengan setiap item dinilai

menggunakan skala likert 5 poin, yaitu dari 1 (hampir tidak pernah) hingga 5 (hampir selalu), yang merepresentasikan empat faktor.

Data dari *pilot testing* dianalisis menggunakan EFA untuk mengeksplorasi struktur faktor yang mendasari item, yang kemudian mengidentifikasi empat faktor utama. Kemudian setelah struktur faktor diprediksi, dilakukan CFA pada sampel yang lebih besar untuk memverifikasi konfigurasi faktor tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa model empat faktor tersebut memiliki kecocokan yang baik dengan data. Setelah proses analisis statistik, item-item yang paling representatif dan reliabel dipilih untuk finalisasi skala berisi 16 item yang mencerminkan empat faktor utama, sehingga menghasilkan instrumen yang singkat namun komprehensif dan valid.

C. Adaptasi Alat Ukur

Adaptasi alat ukur merupakan proses yang mencakup penerjemahan bahasa dan penyesuaian budaya dalam penyusunan kuesioner agar instrumen dapat digunakan sesuai dengan konteks budaya yang berbeda. Proses ini dilakukan untuk memastikan bahwa setiap pernyataan memiliki makna yang setara dan dapat dipahami secara konsisten oleh responden dari latar budaya yang beragam, tanpa mengubah konstruk psikologis yang akan diukur. Tujuan adaptasi alat ukur adalah mencapai kesetaraan antara versi asli dan versi hasil adaptasi, terutama dalam aspek kesetaraan isi, sehingga instrumen tetap valid dan relevan ketika diterapkan pada populasi sasaran (Beaton et al., 2000).

Adaptasi alat ukur didasarkan pada prinsip kesetaraan (*equivalence*) antara instrumen asli dan versi adaptasi. (Beaton et al., 2000) menjelaskan bahwa kesetaraan dalam adaptasi alat ukur mencakup beberapa aspek, yaitu kesetaraan semantik, kesetaraan idiomatik, kesetaraan pengalaman, dan kesetaraan konseptual. Kesetaraan semantik berkaitan dengan kesamaan makna kata atau kalimat antara bahasa sumber dengan bahasa sasaran. Kesetaraan idiomatik menekankan pentingnya penyesuaian ungkapan atau istilah yang khas dalam suatu budaya agar dapat dipahami secara tepat

dalam budaya lain. Kesetaraan pengalaman mengacu pada kesesuaian konteks item dengan pengalaman nyata responden, sedangkan kesetaraan konseptual memastikan bahwa konstruk psikologis yang diukur memiliki makna yang sama dalam kedua budaya.

Proses adaptasi alat ukur perlu mengikuti tahapan yang sistematis agar instrumen yang dihasilkan memiliki kualitas psikometrik yang memadai. (Gudmundsson, 2009) menjelaskan bahwa adaptasi alat ukur psikologis yang digunakan pada konteks budaya yang berbeda mencakup delapan tahapan. Tahapan tersebut meliputi pemilihan alat ukur yang akan diadaptasi, penentuan penerjemah yang kompeten, serta pelibatan ahli yang memiliki keahlian sesuai dengan konstruk yang diukur. Selanjutnya, proses adaptasi dilanjutkan dengan penentuan metode penerjemahan dan penerapan prosedur adaptasi yang sesuai dengan konteks budaya sasaran. Setelah proses penerjemahan dan adaptasi selesai, dilakukan evaluasi terhadap potensi bias yang mungkin muncul pada instrumen hasil adaptasi. Tahap berikutnya mencakup pelaksanaan uji coba awal (*pilot study*) untuk menilai kejelasan butir, petunjuk pengisian, serta aturan penskoran. Pada tahap akhir, pengujian validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen hasil adaptasi mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara tepat.

Adaptasi alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh (Throuvala et al., 2021) yaitu *Smartphone Distraction Scale* (SDS). Skala ini dipilih karena memiliki karakteristik psikometrik yang baik dan memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang layak untuk diterjemahkan dan diadaptasi. *Smartphone Distraction Scale* (SDS) menunjukkan reliabilitas yang memadai pada versi bahasa asli. Seluruh subskala memiliki nilai *Cronbach's alpha* di atas 0.70, yaitu *attention impulsiveness* ($\alpha = 0.84$), *emotion regulation* ($\alpha = 0.80$), *online vigilance* ($\alpha = 0.74$), *multitasking* ($\alpha = 0.75$), dan skor total SDS sebesar $\alpha = 0.87$. SDS juga dikembangkan berdasarkan landasan teoritis yang kuat mengenai atensi dan distraksi dalam penggunaan *smartphone* serta didukung oleh

bukti validitas konstruk melalui analisis faktor eksploratori (EFA) dan konfirmatori (CFA) yang mengonfirmasi struktur faktor skala.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian yang dilakukan secara sistematis dengan menekankan pada pengumpulan data berupa angka serta analisis statistik untuk menjawab atau memecahkan permasalahan penelitian (Muin, 2023). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada proses pengukuran dan pengujian struktur faktor melalui analisis statistik. Data yang digunakan berupa skor numerik hasil pengukuran, yang selanjutnya dianalisis secara objektif untuk menilai kualitas instrumen yang diadaptasi.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mengungkap dan menggambarkan kondisi atau fakta berdasarkan karakteristik tertentu melalui penyajian data yang diperoleh dari hasil pengukuran secara objektif (Saut & Perdini, 2023). Dalam penelitian ini, pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik psikometri instrumen hasil adaptasi, khususnya terkait dengan struktur faktor yang diperoleh melalui analisis statistik menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA).

Selain mengonfirmasi struktur faktor, penelitian ini juga mengevaluasi aspek validitas dan reliabilitas instrumen secara menyeluruh. Evaluasi ini dilakukan untuk memastikan bahwa *Smartphone Distraction Scale* (SDS) versi Indonesia tidak hanya memiliki struktur faktor yang sesuai dengan versi aslinya, tetapi juga memenuhi kriteria valid dan reliabel sehingga instrumen tersebut layak digunakan sebagai alat ukur distraksi *smartphone* dalam konteks penelitian di Indonesia.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang dijadikan sebagai wilayah generalisasi dalam penelitian, yang

mencakup seluruh karakteristik atau sifat tertentu yang menjadi fokus penelitian untuk dipelajari dan menjadi dasar penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2023). Penentuan populasi bertujuan untuk membantu peneliti dalam menentukan jumlah sampel penelitian dan membatasi wilayah generalisasi dari hasil penelitian yang diperoleh (Hardani et al., 2020).

Penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif jenjang sarjana (S1) di perguruan tinggi yang berada di Kota Malang sebagai populasi penelitian. Jumlah keseluruhan populasi tidak diketahui secara pasti. Populasi tersebut dipilih berdasarkan data (Badan Pusat Statistik, 2024) yang menyebutkan bahwa kelompok usia 15–24 tahun menjadi pengguna *smartphone* terbanyak dibandingkan kelompok usia lainnya. Rentang usia tersebut sejalan dengan karakteristik usia mayoritas mahasiswa S1, sehingga populasi ini dinilai relevan untuk mengkaji distraksi akibat penggunaan *smartphone*.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian anggota dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan. Keberadaan sampel memungkinkan peneliti memperoleh informasi mengenai populasi tanpa harus melibatkan seluruh anggota populasi dalam proses penelitian (Saut & Perdini, 2023). Menurut (Sugiyono, 2023) sampel merupakan bagian dari populasi yang mencerminkan jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil harus *representative* (mewakili) populasi agar hasil penelitian yang diperoleh dapat digeneralisasikan dan mampu mencerminkan kondisi populasi secara akurat.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*. *Convenience sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang didasarkan pada kemudahan akses terhadap responden, yang secara insidental dapat dijangkau oleh peneliti serta

memenuhi kriteria yang telah ditetapkan dan dianggap relevan sebagai sumber data penelitian (Sugiyono, 2023). Teknik ini dipilih untuk memudahkan proses pengumpulan data dari responden yang memenuhi kriteria penelitian, baik yang ditemui secara langsung maupun secara online.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini disesuaikan dengan metode analisis yang digunakan. Jumlah tersebut dipilih dengan mempertimbangkan rekomendasi para ahli yang menyatakan bahwa analisis faktor memerlukan jumlah responden yang cukup agar hasil analisis dapat menggambarkan kondisi sebenarnya. Guilford (1954) menyebutkan bahwa jumlah sampel minimal yang disarankan dalam analisis faktor adalah 200 responden, sedangkan Cattell (1978) menyarankan jumlah yang lebih ideal, yaitu sekitar 250 responden (MacCallum et al., 1999). Dengan mempertimbangkan rekomendasi tersebut, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 350 mahasiswa, yang dinilai memadai untuk pelaksanaan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dalam proses adaptasi alat ukur.

C. Instrument Penelitian

Keberadaan instrumen penelitian menjadi aspek penting yang memengaruhi seluruh tahapan dalam pelaksanaan penelitian. Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Saut & Perдини, 2023). Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian berkaitan erat dengan tingkat validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan. Instrumen penelitian yang dapat digunakan antara lain tes, pedoman wawancara, pedoman observasi, dan kuesioner (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini instrument yang akan digunakan berupa kuesioner dalam bentuk skala psikologis sebagai instrumen pengumpulan data.

Instrument penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Smartphone Distraction Scale* (SDS) yang dikembangkan oleh (Throuvala et al., 2021). Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat distraksi yang

disebabkan oleh penggunaan *smartphone*. Skala *Smartphone Distraction Scale* (SDS) disusun berdasarkan empat dimensi, yaitu *attention impulsiveness*, *online vigilance*, *multitasking*, dan *emotion regulation*, yang secara keseluruhan diukur melalui 16 item pernyataan. Untuk memberikan gambaran mengenai struktur instrumen yang digunakan, berikut tabel *blue print Smartphone Distraction Scale* (SDS) yang memuat variabel, dimensi, indikator, jenis item, serta jumlah item:

Tabel 3.1 Blue Print SDS

Variabel	Dimensi	Indikator	Jenis item	Jumlah
			Favorable	
<i>Smartphone Distraction</i>	<i>Attention impulsiveness</i>	Pengalihan perhatian secara impulsif ke <i>smartphone</i>	1, 2, 3, 4	4
	<i>Online vigilance</i>	Kewaspadaan berlebihan terhadap pesan dan aktivitas daring	5,6,7,8	4
	<i>Multitasking</i>	Penggunaan <i>smartphone</i> bersamaan dengan aktivitas lain	9,10, 11,12	4
	<i>Emotion regulation</i>	Penggunaan <i>smartphone</i> sebagai sarana pengalihan emosi	13,14,15 ,16	4
Jumlah Total				16

1. Teknik Skoring dan Interpretasi

Penilaian *Smartphone Distraction Scale* (SDS) menggunakan skala likert 5 poin pada setiap item pernyataan. Prosedur penilaian skoring *Smartphone Distraction Scale* (SDS) adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 Klasifikasi Skala Likert dan Skoring Item

Klasifikasi Respons	Skor Favorable	Skor Unfavorable
Hampir Tidak Pernah	1	5
Jarang	2	4
Kadang-Kadang	3	3
Sering	4	2
Hampir Selalu	5	1

Skor *Smartphone Distraction Scale* (SDS) diperoleh dengan menjumlahkan skor respons responden pada seluruh item pernyataan. Skala ini menggunakan format respons berupa skala likert 5 poin dengan rentang jawaban dari hampir tidak pernah hingga hampir selalu, dengan kriteria skor yang lebih tinggi mencerminkan tingkat distraksi *smartphone* yang lebih tinggi.

2. Proses Adaptasi Alat Ukur

Instrumen *Smartphone Distraction Scale* (SDS) akan diadaptasi dari versi asli berbahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Proses adaptasi instrumen dilakukan untuk memastikan kesetaraan makna, konteks, dan pengukuran antara versi asli dan versi adaptasi. Tahapan adaptasi skala dalam penelitian ini mengacu pada prosedur adaptasi instrumen lintas budaya menurut (Gudmundsson, 2009).

a. Pemilihan Alat Tes untuk Diterjemahkan

Tahap awal dalam proses adaptasi dan penerjemahan alat ukur dilakukan dengan meninjau sifat psikometrik instrumen dalam bahasa asal. Aspek psikometrik utama yang perlu diperhatikan sebelum melakukan adaptasi alat ukur meliputi bukti validitas, reliabilitas, serta karakteristik norma

(Gudmundsson, 2009). Penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan oleh (Throuvala et al., 2021) yaitu *Smartphone Distraction Scale* (SDS) sebagai alat tes yang akan diterjemahkan dan di adaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Skala ini dipilih karena memiliki karakteristik psikometrik yang baik dan memenuhi persyaratan sebagai instrumen yang layak untuk diterjemahkan dan diadaptasi.

b. Memilih Penerjemah yang Berkualifikasi

Tahap selanjutnya dalam proses adaptasi alat ukur adalah pemilihan penerjemah yang berkualifikasi. Menurut Geisinger (1994) dalam (Gudmundsson, 2009) seorang penerjemah idealnya menguasai bahasa asli dan bahasa sasaran, memahami isi instrumen yang diterjemahkan, serta memiliki pemahaman terhadap konteks budaya dari kedua bahasa tersebut. Namun dalam praktiknya, tidak semua penerjemah memiliki ketiga kualifikasi tersebut. Sehingga untuk memastikan kualitas dan ketepatan hasil terjemahan, proses penerjemahan dapat dilakukan dengan melibatkan lebih dari satu penerjemah dengan latar belakang dan keahlian yang saling melengkapi.

c. Pemilihan Ahli yang Berkualifikasi

Dalam proses adaptasi alat ukur penting untuk memilih seorang ahli yang memiliki keahlian yang relevan dengan konstruk dan isi instrumen. Oleh karena itu, diperlukan keterlibatan seorang ahli dengan keahlian dalam bidang psikologi, pengembangan alat ukur, serta pemahaman terhadap analisis statistik karena proses adaptasi sering melibatkan penyesuaian, penghapusan, atau penyusunan item agar tetap sesuai secara konseptual dan budaya.

d. Metode Penerjemahan

Terdapat dua metode penerjemahan yang umum digunakan dalam proses adaptasi alat ukur, yaitu *back translation* dan *independent translation*. Penelitian ini akan menggunakan metode *independent translation*, yaitu metode yang melibatkan dua atau lebih penerjemah *independent* untuk menerjemahkan alat ukur yang sama secara terpisah. Selanjutnya, hasil terjemahan dibandingkan untuk menilai konsistensi dan kesesuaian makna. Berdasarkan perbandingan tersebut, dilakukan penyesuaian hingga diperoleh versi akhir terjemahan yang mencapai atau mendekati kesetaraan dengan instrumen dalam bahasa asli baik dari segi bahasa maupun konstruk alat ukur.

e. Metode Adaptasi

Adaptasi mencakup penyesuaian item, instruksi administrasi, dan aturan penskoran agar sesuai dengan konteks bahasa dan budaya sasaran. Dalam proses adaptasi, item yang dinilai kurang sesuai secara konseptual atau kultural dapat dimodifikasi, dihilangkan, atau digantikan dengan item baru yang tetap merepresentasikan aspek-aspek konstruk yang diukur. Penyusunan item baru dilakukan dengan mempertimbangkan kesesuaian konstruk yang hendak diukur serta melibatkan pertimbangan ahli. Selanjutnya, instrumen hasil adaptasi diuji kualitas psikometriknya melalui pengujian reliabilitas dan validitas. Analisis data pada penelitian ini akan dilakukan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk mengevaluasi kesesuaian model pengukuran dengan data empiris.

f. Menyelidiki Bias

Beberapa jenis bias dapat mempengaruhi proses adaptasi alat ukur. Menurut Van de Vijver and Hambleton

(1996) dalam (Gudmundsson, 2009) terdapat beberapa bias yang perlu diperhatikan dalam proses adaptasi yaitu bias konstruk, bias item, dan bias metode. Bias konstruk berkaitan dengan kemungkinan perbedaan pemaknaan konstruk dalam konteks budaya bahasa sasaran. Bias item dapat muncul akibat penerjemahan atau adaptasi item yang kurang tepat dan merujuk pada perbedaan karakteristik psikometrik item antara bahasa asal dan bahasa sasaran, sedangkan bias metode berkaitan dengan karakteristik administrasi instrumen, seperti format respons dan instruksi pengisian.

g. *Pilot Study*

Pilot study (uji coba) perlu dilakukan sebelum alat ukur dinyatakan sebagai versi terjemahan dari instrumen psikologis yang telah tersedia. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi kejelasan redaksi dan makna item, kesesuaian instruksi pengisian, serta aturan penskoran dan administrasi. Secara umum, *pilot study* minimal dilakukan dua kali uji coba terhadap instrumen yang diterjemahkan. *Pilot study* yang pertama bertujuan untuk mengumpulkan data mengenai tingkat kesulitan item, kejelasan redaksi dan makna item, aturan penskoran dan administrasi, serta kejelasan instruksi pengisian. *Pilot study* yang kedua bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari perubahan yang dilakukan berdasarkan hasil studi uji coba pertama.

h. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan pada versi akhir instrumen hasil adaptasi sebelum digunakan dalam penelitian. Pengujian dilakukan pada sampel yang berukuran memadai dan merepresentasikan karakteristik populasi sasaran. Validitas instrumen diuji melalui analisis struktur faktor menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk

mengevaluasi kesesuaian model pengukuran dengan data empiris. Selain itu, data yang diperoleh juga dapat digunakan untuk mengestimasi reliabilitas instrumen.

D. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis faktor, yaitu *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Confirmatory factor analysis (CFA) merupakan salah satu jenis *Structural Equation Modeling* (SEM) yang secara khusus berfokus pada model pengukuran, yaitu hubungan antara ukuran atau indikator yang dapat diamati (misalnya item tes, skor tes, atau penilaian observasi perilaku) dengan variabel laten atau faktor (Brown, 2015). Sedangkan menurut (Umar & Nisa, 2020) *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) adalah teknik analisis yang bersifat konfirmatorik dan digunakan untuk menilai sejauh mana seluruh item dalam suatu tes benar-benar merepresentasikan serta memberikan informasi yang sesuai dengan konstruk atau konsep yang hendak diukur.

CFA dapat digunakan untuk menguji apakah model atau teori pengukuran yang telah dirumuskan sebelumnya terdiri atas variabel terukur dan faktor-faktor, sesuai dengan data empiris yang diperoleh (Hair et al., 2019). Dalam penelitian ini CFA digunakan karena bertujuan untuk mengonfirmasi struktur faktor alat ukur yang telah dikembangkan sebelumnya. Instrumen yang digunakan, yaitu *Smartphone Distraction Scale* (SDS), telah memiliki dasar teoretis dan struktur faktor yang jelas, sehingga CFA dianggap sesuai untuk menguji kesesuaian model pengukuran pada konteks budaya dan karakteristik responden yang berbeda.

Dalam pelaksanaannya, analisis CFA dilakukan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan. Beberapa tahapan dalam analisis CFA menurut (Schumacker & Lomax, 2004) adalah sebagai berikut:

a. Penetapan model pengukuran

Pada tahap ini, model pengukuran ditetapkan berdasarkan teori yang mendasari konstruk serta struktur faktor pada instrumen asli. Penetapan model meliputi penentuan konstruk yang diukur dan indikator indikator yang merepresentasikannya. Penyusunan model

bertujuan untuk menetapkan struktur faktor yang akan diuji kesesuaiannya menggunakan data penelitian.

b. Pemeriksaan kelayakan model

Model pengukuran yang telah ditetapkan kemudian diperiksa kelayakannya untuk dianalisis secara statistik. Pemeriksaan ini dilakukan dengan memastikan bahwa model memiliki jumlah indikator dan parameter yang memadai sehingga dapat diestimasi. Model dinyatakan layak untuk dianalisis apabila memiliki derajat kebebasan (*degrees of freedom*) yang mencukupi dan tidak mengalami permasalahan identifikasi model.

c. Estimasi parameter model

Setelah model dinyatakan layak untuk dianalisis, dilakukan estimasi parameter untuk memperoleh nilai *factor loading*, kesalahan pengukuran (*error measurement*), dan hubungan antar konstruk dalam model. Estimasi parameter dapat dilakukan dengan menggunakan metode *Maximum Likelihood* (ML).

d. Evaluasi kesesuaian model

Kesesuaian model pengukuran dievaluasi dengan membandingkan model yang telah ditetapkan dengan data empiris. Untuk menguji model atau teori pengukuran, maka diperlukan evaluasi terhadap kesesuaian model atau *goodness of fit* yang memberikan dasar statistik dalam menentukan apakah model pengukuran dapat diterima atau perlu dilakukan modifikasi (Alavi et al., 2020). Dalam *goodness of fit* terdapat beberapa indeks yang umum digunakan dan direkomendasikan oleh (Hu & Bentler, 1999) dalam mengevaluasi model CFA antara lain:

- a) *Chi-Square* (χ^2): Indeks *Chi-Square* digunakan untuk menguji kesesuaian antara model teoritis dengan data empiris. Nilai *Chi-Square* yang tidak signifikan menunjukkan bahwa model memiliki kecocokan yang baik. Namun, indeks ini bersifat sensitif terhadap ukuran sampel.

Nilai chi-square yang tidak signifikan ($p > 0.05$) mengindikasikan model fit yang baik.

b) CFI (*Comparative Fit Index*) dan TLI (*Tucker-Lewis Index*). *Comparative Fit Index* (CFI) digunakan untuk membandingkan kecocokan model yang diuji dengan model dasar (*null model*) yang mengasumsikan tidak adanya hubungan antar variabel. Dan *Tucker-Lewis Index* (TLI) merupakan indeks kecocokan yang mempertimbangkan kompleksitas model. Nilai CFI $\geq 0,90$ menunjukkan kecocokan baik; $\geq 0,95$ menunjukkan kecocokan sangat baik.

c) RMSEA (*Root Mean Square Error of Approximation*) $\leq 0,08$ dianggap baik; $\leq 0,05$ menunjukkan kecocokan sangat baik. RMSEA mengukur seberapa besar kesalahan pendekatan model dalam merepresentasikan hubungan antar variabel yang sebenarnya ada di populasi.

d) SRMR (*Standardized Root Mean Square Residual*) digunakan untuk menilai rata-rata perbedaan antara data yang diperoleh dan data yang diperkirakan oleh model. Nilai SRMR $\leq 0,08$ menunjukkan tingkat kecocokan model yang baik.

e. Evaluasi validitas konstruk

Validitas konstruk dinilai dengan melihat nilai *factor loading* masing-masing indikator terhadap konstruk laten yang diukur. Indikator dianggap mampu merepresentasikan konstruk dengan baik apabila memiliki nilai *factor loading* yang memadai, sehingga dapat menggambarkan struktur faktor instrumen hasil adaptasi secara tepat.

f. Penyempurnaan model (jika diperlukan)

Jika hasil evaluasi menunjukkan bahwa model pengukuran belum mencapai tingkat kesesuaian yang memadai, maka dapat dilakukan penyempurnaan model secara terbatas. Penyempurnaan dilakukan

dengan mempertimbangkan hasil analisis statistik dan dasar teori, sehingga model akhir tetap memiliki makna konseptual dan sesuai dengan tujuan adaptasi instrumen.

Pengujian reliabilitas instrumen diukur menggunakan koefisien *Cronbach's alpha* untuk menilai konsistensi internal. Suatu instrumen dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai *Cronbach's alpha* $\geq$ 0,70 (Hair et al., 2019).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini melibatkan responden dengan kriteria sebanyak 350 mahasiswa aktif program sarjana (S1) yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Kota Malang dengan rentang usia 18–25 tahun, menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari, dan pengguna aktif media sosial. Pengambilan data dilaksanakan selama 18 hari dengan menggunakan *google formulir* yang disebarakan melalui media sosial. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *software* JASP versi 0.17.2.1 dan *Mplus* versi 7.11. Adapun distribusi demografi responden disajikan pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4. 1 Demografi Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	74	21,1
	Perempuan	276	78,9
Usia	18 tahun	5	1,4
	19 tahun	22	6,3
	20 tahun	34	9,7
	21 tahun	84	24,0
	22 tahun	146	41,7
	23 tahun	48	13,7
	24 tahun	11	3,1
Asal Perguruan Tinggi	UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	116	33,1
	Universitas Brawijaya	94	26,9
	Universitas Negeri Malang	85	24,3
	Universitas Muhammadiyah Malang	21	6,0
	Universitas Islam Malang	6	1,7
	Politeknik Negeri Malang	4	1,1
	Universitas Terbuka	3	0,9
	Universitas PGRI Kanjuruhan Malang	2	0,6
	Universitas Gajayana Malang	2	0,6
	STAIMA Al-Hikam Malang	2	0,6
	BINUS University	2	0,6
	Institut Asia Malang	1	0,3
	ITSK RS dr. Soepraoen	1	0,3
	Poltekkes Kemenkes Malang	1	0,3
	Universitas Merdeka Malang	1	0,3

B. Hasil

1. Penerjemahan dan *Expert Judgement*

Proses adaptasi *Smartphone Distraction Scale* (SDS) versi Indonesia dilakukan mengacu pada prosedur adaptasi instrumen lintas budaya menurut (Gudmundsson, 2009). Tahapan adaptasi meliputi proses penerjemahan, penyesuaian bahasa, evaluasi ahli, serta uji keterbacaan instrumen untuk memastikan kesetaraan makna dan kesesuaian konteks budaya antara instrumen asli dan versi adaptasi bahasa Indonesia. Adapun informasi mengenai penerjemah dan ahli yang terlibat dalam proses adaptasi instrumen disajikan pada Tabel 4.2.

Tabel 4. 2 Penerjemah dan *Expert Judgement*

No	Nama	Instansi	Peran	Bidang Keahlian
1	Wardatul Hasanah, S.Pd	Lembaga Pengembangan Bahasa Universitas Muhammadiyah Malang	Penerjemah 1	Penerjemah Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia
2	Rizka Yanuarti	Lembaga Pengembangan Bahasa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	Penerjemah 2	Penerjemah Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia
3	Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si	Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	<i>Expert Judgement</i>	Psikologi Klinis
4	Dr. Tristiadi Ardi Ardhani, M.Si, Psi	Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	<i>Expert Judgement</i>	Psikologi Klinis

Proses *independent translation* dilakukan oleh dua penerjemah yang memiliki kemampuan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Selanjutnya, hasil terjemahan dievaluasi oleh ahli yang memiliki kompetensi dalam bidang psikologi dan pengembangan alat ukur untuk menilai kesesuaian bahasa, makna, dan konteks item. Setelah proses penerjemahan dan evaluasi ahli, instrumen kemudian diuji melalui uji keterbacaan kepada beberapa responden untuk mengetahui tingkat kejelasan redaksi item dan kemudahan pemahaman instrumen.

Berdasarkan hasil uji keterbacaan, beberapa item mengalami penyesuaian redaksi agar lebih mudah dipahami tanpa mengubah makna konseptual dari instrumen asli.

2. *Pilot Study*

Setelah dilakukan *expert judgement*, langkah selanjutnya adalah *pilot study*. *Pilot study* dilakukan sebagai bagian dari proses adaptasi lintas budaya untuk mengevaluasi kejelasan redaksi item, kemudahan pemahaman instruksi, serta kesesuaian penggunaan bahasa pada *Smartphone Distraction Scale* (SDS) versi Indonesia sebelum digunakan pada penelitian utama (Gudmundsson, 2009).

Pilot study dilakukan terhadap 32 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian utama, yaitu mahasiswa S1 di Malang, menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari, dan aktif menggunakan media sosial. Pada tahap ini, responden diminta untuk mengisi instrumen sekaligus memberikan masukan terkait keterbacaan item, pemahaman makna pernyataan, serta kenyamanan dalam proses pengisian skala. Terdapat beberapa masukan dari responden yang disajikan pada tabel 4.3.

Tabel 4. 3 Hasil *Pilot Study*

Item	Masukan Responden	Tindak Lanjut/ Revisi
Item 6, 11, dan 12	Penggunaan kata “selalu” berpotensi menimbulkan pengulangan makna karena istilah tersebut juga telah digunakan pada pilihan jawaban skala Likert.	Kata “selalu” pada item diubah menjadi “cenderung” agar redaksi item lebih nyaman dibaca dan tidak menimbulkan kesan repetitif dalam pengisian skala.
Item 7 dan 8	Disarankan menambahkan frasa “di media sosial” agar item lebih mudah dipahami.	Menambahkan frasa “di media sosial” untuk memperjelas konteks item.
Sebagian besar item	Sebagian besar responden menyatakan bahwa item-item dalam instrumen dapat dipahami dengan baik dan instruksi pengisian cukup jelas.	Tidak dilakukan revisi pada item lainnya.

Selain digunakan untuk mengevaluasi keterbacaan item, *pilot study* juga dilakukan untuk melihat konsistensi internal awal instrumen sebelum digunakan pada penelitian utama. Reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan koefisien *McDonald's Omega* (ω) dan *Cronbach's Alpha* (α).

Hasil analisis menunjukkan bahwa *Smartphone Distraction Scale* (SDS) versi Indonesia memiliki reliabilitas awal yang sangat baik, dengan nilai *McDonald's Omega* sebesar 0,969 dan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,967. Nilai tersebut berada di atas batas minimum reliabilitas yang direkomendasikan yaitu 0,70 (Hair et al., 2019), sehingga menunjukkan bahwa item-item dalam instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi. Hasil reliabilitas *pilot study* disajikan pada tabel 4.4.

Tabel 4. 4 Hasil Reliabilitas *Pilot Study*

Frequentist Scale Reliability Statistics		
Estimate	McDonald's ω	Cronbach's α
Point estimate	0.969	0.967
95% CI lower bound	0.953	0.946
95% CI upper bound	0.985	0.981

Dengan demikian, hasil *pilot study* menunjukkan bahwa instrumen *Smartphone Distraction Scale* versi Indonesia telah memiliki keterbacaan yang baik serta konsistensi internal yang sangat memadai, sehingga layak digunakan pada tahap pengambilan data utama dan pengujian model menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA).

Kemudian hasil akhir proses penerjemahan dan adaptasi *Smartphone Distraction Scale* (SDS) versi Indonesia yang telah melalui tahap *independent translation*, evaluasi ahli, dan penyesuaian bahasa. Terdapat beberapa perubahan yang dilakukan pada beberapa item yang bertujuan untuk meningkatkan kejelasan bahasa tanpa mengubah makna konseptual dari instrumen asli. Hasil akhir disajikan pada tabel 4.5:

Tabel 4. 5 Hasil Adaptasi Item

No	Item Asli	Hasil Adaptasi Versi Indonesia
1	<i>I get distracted by my phone notifications</i>	Saya mudah terdistraksi oleh notifikasi ponsel saya
2	<i>I get distracted by my phone apps</i>	Saya mudah terdistraksi oleh aplikasi di ponsel saya
3	<i>I get distracted by just having my phone next to me</i>	Saya mudah teralihkan hanya karena ponsel saya berada di dekat saya
4	<i>I get distracted by my phone even when my full attention is required on other tasks</i>	Saya mudah terdistraksi oleh ponsel bahkan ketika perhatian penuh saya dibutuhkan untuk tugas lain.
5	<i>I get anxious if I don't check messages immediately on my phone</i>	Saya merasa tidak nyaman jika tidak segera memeriksa pesan di ponsel saya.
6	<i>I think a lot about checking my phone when I can't access it</i>	Saya cenderung memikirkan untuk memeriksa ponsel ketika saya tidak dapat mengaksesnya
7	<i>I get distracted with what I could post while doing other tasks</i>	Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan apa yang dapat saya unggah di media sosial.
8	<i>I get distracted thinking how many likes and comments I will get while doing other tasks</i>	Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan berapa banyak “like/suka” dan komentar yang akan saya dapatkan di media sosial.
9	<i>I use several applications on my phone while working</i>	Saat bekerja, saya menggunakan beberapa aplikasi di ponsel saya
10	<i>I can easily follow conversations while using my phone</i>	Saya kesulitan mengikuti percakapan saat menggunakan ponsel
11	<i>I often walk and use my phone at the same time</i>	Saya cenderung kehilangan fokus saat berjalan karena menggunakan ponsel
12	<i>I often talk to others while checking what's on my phone</i>	Saya cenderung berbicara dengan orang lain sambil memeriksa ponsel.
13	<i>Using my phone distracts me from doing unpleasant things</i>	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan.
14	<i>Using my phone distracts me from negative or unpleasant thoughts</i>	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari pikiran negatif
15	<i>Using my phone distracts me from tasks that are tedious or difficult</i>	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari tugas yang membosankan
16	<i>Using my phone distracts me when I'm under pressure</i>	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya ketika saya gelisah

3. Uji Validitas

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu prosedur awal yang perlu dilakukan sebelum melakukan analisis statistik lanjutan, termasuk *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah distribusi data pada setiap item pengukuran mengikuti pola distribusi normal (Sari et al., 2024). Dalam konteks *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), pemenuhan asumsi normalitas

penting diperhatikan karena metode estimasi yang umum digunakan, yaitu *Maximum Likelihood* (ML), mengasumsikan bahwa data berdistribusi normal. Apabila asumsi tersebut tidak terpenuhi, maka estimasi parameter dan indeks kecocokan model berpotensi menjadi kurang akurat (Brown, 2015).

Oleh karena itu, pengujian normalitas data perlu dilakukan sebelum analisis CFA, salah satunya melalui nilai *skewness* untuk mengetahui tingkat kemencengan distribusi data terhadap distribusi normal. George dan Mallery (2019) menyatakan bahwa nilai *skewness* dalam rentang -2 hingga $+2$ masih dapat diterima, tergantung pada metode dan kebutuhan analisis yang digunakan (Haşiloğlu & Hasiloglu-Ciftciler, 2023). Berikut tabel hasil uji normalitas *Smartphone Distraction Scale* (SDS):

Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas

Item	Mean	Std. Deviation	Skewness	Std. Error of Skewness	Keterangan
SDS 1	3.743	0.831	-0.393	0.130	Normal
SDS 2	3.603	0.954	-0.287	0.130	Normal
SDS 3	3.837	0.930	-0.595	0.130	Normal
SDS 4	3.397	1.007	-0.334	0.130	Normal
SDS 5	3.277	1.108	-0.107	0.130	Normal
SDS 6	3.386	1.023	-0.133	0.130	Normal
SDS 7	2.720	1.178	0.262	0.130	Normal
SDS 8	2.497	1.293	0.446	0.130	Normal
SDS 9	3.611	1.023	-0.554	0.130	Normal
SDS 10	2.951	1.166	0.139	0.130	Normal
SDS 11	2.851	1.197	0.108	0.130	Normal
SDS 12	2.626	1.128	0.389	0.130	Normal
SDS 13	3.703	0.986	-0.712	0.130	Normal
SDS 14	3.703	0.986	-0.712	0.130	Normal
SDS 15	3.806	0.874	-0.724	0.130	Normal
SDS 16	3.683	1.018	-0.529	0.130	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada 16 item *Smartphone Distraction Scale* (SDS), diketahui bahwa seluruh data responden valid dengan jumlah 350 responden dan tidak terdapat data yang hilang (*missing data*). Nilai *skewness* pada masing-masing item berada pada rentang -0,724 hingga 0,446. Nilai tersebut masih berada dalam batas normalitas, yaitu tidak melebihi ± 2 , sehingga distribusi data pada setiap item dapat dikatakan normal. Selain itu, nilai mean pada tiap item berada pada rentang 2,497 sampai 3,837 dengan standar deviasi antara 0,831 hingga 1,293, yang menunjukkan penyebaran data cukup baik. Dengan terpenuhinya uji normalitas, maka data dalam penelitian ini dinilai layak untuk digunakan pada analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA).

Confirmatory Factor Analysis (CFA) dilakukan untuk menguji kesesuaian model pengukuran *Smartphone Distraction Scale* (SDS) versi Indonesia yang terdiri dari empat faktor. Evaluasi model dilakukan menggunakan beberapa indeks *goodness of fit* sebagai indikator yang digunakan dalam mengevaluasi kesesuaian model.

***Confirmatory Factor Analysis* (CFA)**

Uji *chi-square* digunakan untuk mengevaluasi kesesuaian model dengan data empiris melalui perbandingan antara kovarians yang diamati dengan kovarians yang diprediksi oleh model. Nilai *chi-square* yang tidak signifikan mengindikasikan bahwa model yang diuji memiliki tingkat kesesuaian yang baik dengan data empiris (Kline, 2023). Namun, indeks *chi-square* diketahui cukup sensitif terhadap ukuran sampel yang besar sehingga model dapat menghasilkan nilai *chi-square* yang signifikan meskipun model sudah menunjukkan kecocokan yang baik (Umar & Nisa, 2020). Oleh karena itu, evaluasi model CFA tidak hanya didasarkan pada nilai *chi-square*, tetapi juga didukung oleh indeks *goodness of fit* lainnya seperti CFI, TLI, RMSEA, dan SRMR untuk

memperoleh evaluasi model yang lebih komprehensif. Hasil pengujian model awal disajikan pada tabel 4.7.

Tabel 4. 7 Hasil Uji *Chi-Square*

<i>Chi-Square Test of Model Fit for the Baseline Model</i>	
Value	1675.019
Degrees of Freedom	120
P-Value	0.0000

Berdasarkan hasil uji *chi-square* pada model *baseline*, diperoleh nilai *chi-square* sebesar 1675.019 dengan derajat kebebasan (*degrees of freedom*) sebesar 120 dan nilai signifikansi (*p-value*) < 0.001 . Hasil tersebut menunjukkan bahwa model *baseline* memiliki ketidaksesuaian dengan data empiris karena nilai *chi-square* yang diperoleh signifikan. Oleh karena itu, evaluasi model selanjutnya perlu ditinjau melalui indeks *goodness of fit* lainnya.

Selain nilai *chi-square*, evaluasi kesesuaian model dalam CFA juga dilakukan menggunakan beberapa indeks *goodness of fit* lainnya, yaitu *Comparative Fit Index* (CFI), *Tucker Lewis Index* (TLI), *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA), dan *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR). CFI dan TLI digunakan untuk menilai tingkat kecocokan model dengan membandingkan model yang diuji terhadap model dasar (*baseline model*), sedangkan RMSEA dan SRMR digunakan untuk mengevaluasi besarnya residual atau kesalahan model terhadap data empiris (Hair et al., 2019).

Model umumnya dianggap memiliki kecocokan yang baik apabila nilai CFI dan TLI $\geq 0,90$ menunjukkan kecocokan baik dan $\geq 0,95$ menunjukkan kecocokan sangat baik, nilai RMSEA $\leq 0,08$ dianggap baik dan $\leq 0,05$ menunjukkan kecocokan sangat baik, sedangkan nilai SRMR ≤ 0.08 menunjukkan tingkat kecocokan model yang baik. (Hu &

Bentler, 1999). Hasil pengujian *goodness of fit* model disajikan pada tabel 4.8 berikut:

Tabel 4. 8 Tabel Indikator Model Fit Tambahan

Fit indices			
Index	Sebelum modifikasi	Setelah modifikasi	Keterangan
Comparative Fit Index (CFI)	0.887	0.944	Fit
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.862	0.929	Fit
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.072	0.051	Fit
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.065	0.051	Fit

Berdasarkan nilai indeks kecocokan awal, model pengukuran belum menunjukkan kecocokan yang optimal dengan data empiris sehingga diperlukan modifikasi model untuk meningkatkan tingkat kecocokan model. Modifikasi model dilakukan dengan mempertimbangkan nilai *Modification Indices* (MI) pada *covariance residual* antar indikator. *Modification Indices* digunakan untuk mengidentifikasi parameter yang berpotensi meningkatkan kecocokan model apabila dibebaskan atau dihubungkan. Semakin besar nilai MI, maka semakin besar pula potensi peningkatan *model fit* yang dapat diperoleh apabila parameter tersebut dimodifikasi (Kline, 2023).

Dalam penelitian ini, modifikasi dilakukan dengan menghubungkan *covariance residual* antar indikator yang memiliki nilai MI tinggi. Modifikasi tersebut dilakukan pada indikator yang masih berada dalam konstruk yang sama dan memiliki keterkaitan makna antar item, sehingga perubahan model tidak hanya didasarkan pada pertimbangan statistik semata.

Setelah dilakukan modifikasi model, diperoleh peningkatan pada nilai indeks kecocokan model. Secara keseluruhan, hasil indeks

kecocokan setelah modifikasi menunjukkan bahwa model pengukuran telah memenuhi kriteria *goodness of fit* sehingga model CFA pada *Smartphone Distraction Scale* (SDS) dapat diterima. Setelah model dinyatakan fit, evaluasi selanjutnya dilakukan terhadap nilai *factor loading* untuk mengetahui kontribusi masing-masing indikator dalam merepresentasikan konstruk yang diukur. Adapun hasil estimasi *factor loading* untuk setiap indikator pada *Smartphone Distraction Scale* (SDS) dapat dilihat pada Tabel 4.9

Tabel 4. 9 Factor Loading SDS

	Estimate	S.E	Est./S.E.	Two-Tailed P-Value	Keterangan
DIMENSI 1					
Item 1	0.639	0.043	14.700	< 0,001	Valid
Item 2	0.663	0.044	14.947	< 0,001	Valid
Item 3	0.678	0.044	15.340	< 0,001	Valid
Item 4	0.697	0.035	19.744	< 0,001	Valid
DIMENSI 2					
Item 5	0.627	0.046	13.686	< 0,001	Valid
Item 6	0.711	0.037	19.086	< 0,001	Valid
Item 7	0.635	0.040	15.892	< 0,001	Valid
Item 8	0.587	0.043	13.538	< 0,001	Valid
DIMENSI 3					
Item 9	0.449	0.055	8.205	< 0,001	Valid
Item 10	0.408	0.064	6.403	< 0,001	Valid
Item 11	0.592	0.050	11.881	< 0,001	Valid
Item 12	0.613	0.057	10.769	< 0,001	Valid
DIMENSI 4					
Item 13	0.647	0.044	14.582	< 0,001	Valid
Item 14	0.670	0.046	14.423	< 0,001	Valid
Item 15	0.638	0.050	12.871	< 0,001	Valid
Item 16	0.761	0.035	21.592	< 0,001	Valid

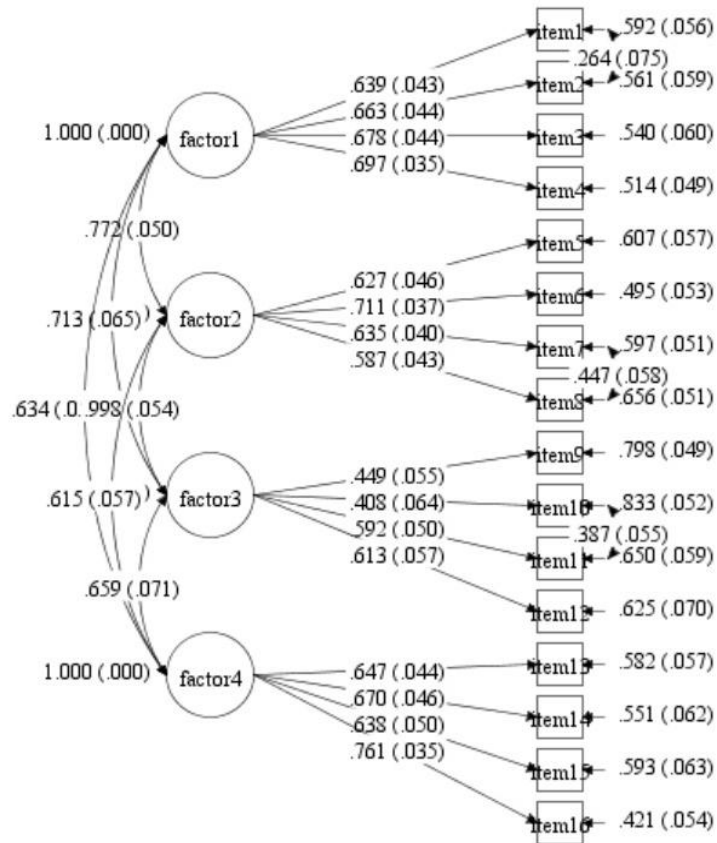
Nilai *factor loading* menunjukkan besarnya hubungan antara indikator dengan konstruk laten yang diukur (Hair et al., 2019). Dalam

CFA, *factor loading* digunakan untuk mengevaluasi validitas pada setiap indikator. Semakin tinggi nilai *factor loading*, maka semakin besar kontribusi indikator dalam merepresentasikan konstruk laten. Menurut (Hair et al., 2019), nilai *standardized loading* $> 0,40$ masih berada dalam batas yang dapat diterima pada analisis faktor, sementara nilai *loading* $\geq 0,50$ menunjukkan bahwa indikator memiliki kontribusi yang memadai dalam menjelaskan konstruk yang diukur. Validitas indikator tidak hanya dilihat dari besaran *factor loading*, tetapi juga dari signifikansi statistiknya. Indikator dinyatakan valid apabila menunjukkan nilai $p < 0,05$.

Berdasarkan hasil *factor loading*, sebagian besar indikator pada *Smartphone Distraction Scale* (SDS) menunjukkan nilai *factor loading* yang signifikan secara statistik dengan nilai $p < 0,001$. Hasil ini mengindikasikan bahwa seluruh indikator memiliki hubungan yang signifikan dengan konstruk laten yang diukur sehingga dapat dinyatakan valid. Selain itu sebagian besar indikator menunjukkan nilai *loading* ≥ 0.50 sehingga dapat dikatakan memiliki kemampuan yang memadai dalam merepresentasikan konstruk yang diukur. Nilai *factor loading* tertinggi terdapat pada Item 16 sebesar 0.761, sedangkan nilai terendah terdapat pada Item 10 sebesar 0.408.

Pada faktor 3, terdapat dua indikator yang memiliki nilai *factor loading* di bawah 0.50, yaitu Item 9 sebesar 0.449 dan Item 10 sebesar 0.408. Namun, kedua indikator tersebut tetap dipertahankan karena masih menunjukkan nilai signifikansi statistik yang memadai dengan nilai $p\text{-value} < 0.001$. Secara keseluruhan, seluruh indikator menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap konstruk laten yang diukur sehingga item-item pada *Smartphone Distraction Scale* (SDS). Berikut disajikan plot diagram *Smartphone Distraction Scale* (SDS) pada gambar 4.1.

Gambar 4. 1 Plot Diagram Model SDS



3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat konsistensi internal antar indikator dalam mengukur konstruk yang sama. Semakin tinggi reliabilitas suatu konstruk, maka semakin kecil tingkat kesalahan pengukuran (*measurement error*) pada indikator yang digunakan. Dalam penelitian ini, reliabilitas konstruk dievaluasi menggunakan nilai *Cronbach's Alpha* dan *McDonald's Omega*. Nilai reliabilitas ≥ 0.70 menunjukkan bahwa konstruk memiliki konsistensi internal yang baik (Hair et al., 2019).

Reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dievaluasi menggunakan koefisien *McDonald's Omega*. *McDonald's Omega*

digunakan sebagai acuan karena memberikan estimasi reliabilitas yang lebih akurat dengan mempertimbangkan perbedaan kontribusi setiap item terhadap konstruk yang diukur. Oleh karena itu, koefisien ini lebih sesuai digunakan pada instrumen psikologi yang umumnya memiliki *factor loading* yang bervariasi antar item (Dunn et al., 2014). Hasil uji reliabilitas pada masing-masing faktor *Smartphone Distraction Scale* disajikan pada tabel 4.10.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Reliabilitas

Estimate	McDonald's ω
Point estimate	0.878
95% CI lower bound	0.859
95% CI upper bound	0.896

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diperoleh nilai *McDonald's Omega* sebesar 0.878. Nilai tersebut berada di atas batas minimum 0.70 sehingga menunjukkan bahwa *Smartphone Distraction Scale* (SDS) memiliki konsistensi internal yang baik. Selain itu, hasil interval kepercayaan 95% pada kedua koefisien reliabilitas juga menunjukkan nilai yang tetap berada pada kategori reliabel. Dengan demikian, instrumen *Smartphone Distraction Scale* (SDS) dinilai memiliki tingkat reliabilitas yang memadai untuk digunakan dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

Pengujian CFA dilakukan untuk mengonfirmasi apakah model empat faktor yang terdiri dari *attention impulsiveness*, *online vigilance*, *multitasking*, dan *emotion regulation* dapat diterapkan dalam konteks budaya Indonesia. Hasil analisis model awal menunjukkan bahwa model belum mencapai kecocokan yang optimal, sehingga dilakukan modifikasi model berdasarkan nilai *Modification Indices* dengan cara menghubungkan covariance residual antar indikator yang memiliki nilai tinggi. Modifikasi

ini tidak semata-mata didasarkan pada pertimbangan statistik, tetapi juga mempertimbangkan keterkaitan konseptual antar item dalam konstruk yang sama (Kline, 2023)

Pasangan Item 1 (“Saya mudah terdistraksi oleh notifikasi ponsel saya”) dan Item 2 (“Saya mudah terdistraksi oleh aplikasi di ponsel saya”) pada dimensi *attention impulsiveness* sama-sama merepresentasikan distraksi yang bersumber dari fitur eksternal *smartphone*, sehingga memungkinkan responden memberikan pola jawaban yang serupa. Selanjutnya, Item 7 (“Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan apa yang dapat saya unggah”) dan Item 8 (“Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan berapa banyak like/suka dan komentar yang akan saya dapatkan”) pada dimensi *online vigilance* menggambarkan keterlibatan kognitif terhadap media sosial meskipun *smartphone* tidak sedang digunakan secara langsung, khususnya terkait antisipasi respons sosial seperti unggahan, likes, dan komentar. Sementara itu, Item 10 (“Saya kesulitan mengikuti percakapan saat menggunakan ponsel”) dan Item 11 (“Saya cenderung kehilangan fokus saat berjalan karena menggunakan ponsel”) pada dimensi *multitasking* sama-sama merepresentasikan kondisi terpecahnya perhatian akibat penggunaan *smartphone* saat melakukan aktivitas lain, baik interaksi sosial maupun aktivitas fisik.

Ketidaksesuaian model awal dapat dipahami dalam konteks adaptasi lintas budaya, karena penerjemahan harfiah tidak selalu menjamin kesetaraan makna psikologis antar budaya (Beaton et al., 2000). Oleh karena itu, penyesuaian model secara terbatas masih dapat dipertanggungjawabkan secara teoritis. Setelah dilakukan modifikasi, seluruh indeks kecocokan model mengalami peningkatan dan telah memenuhi kriteria yang direkomendasikan, sehingga model empat faktor SDS dinyatakan fit dan dapat diterapkan dalam konteks budaya Indonesia.

Evaluasi validitas konstruk melalui nilai *factor loading* menunjukkan bahwa sebagian besar item mampu merepresentasikan konstruknya dengan baik dan seluruhnya signifikan secara statistik (Hair et al., 2019). Setelah modifikasi model, seluruh indeks kecocokan model meningkat dan telah memenuhi kriteria yang direkomendasikan, dengan nilai CFI = 0,944, TLI = 0,929, RMSEA = 0,051, dan SRMR = 0,051, sehingga model empat faktor SDS dinyatakan fit dan dapat diterapkan dalam konteks budaya Indonesia. Pada dimensi *attention impulsiveness*, seluruh item menunjukkan nilai *loading* yang memadai dengan rentang 0,639 hingga 0,697, mengindikasikan bahwa keempat item tersebut mampu merepresentasikan konstruk *attention impulsiveness* dengan baik.

Pada dimensi *online vigilance*, seluruh item juga menunjukkan nilai *loading* yang memadai dengan rentang 0,587 hingga 0,711, dan seluruhnya signifikan secara statistik. Pada dimensi *multitasking*, terdapat dua item dengan nilai *loading* di bawah batas yang direkomendasikan, yaitu Item 9 sebesar 0,449 dan Item 10 sebesar 0,408, meskipun keduanya tetap signifikan secara statistik dengan nilai $p < 0,001$. Kedua item tersebut tetap dipertahankan dalam model karena masih memiliki kontribusi konseptual yang penting dalam merepresentasikan dimensi *multitasking*. Pada dimensi *emotion regulation*, seluruh item menunjukkan nilai *loading* tertinggi dibandingkan dimensi lainnya dengan rentang 0,638 hingga 0,761, sejalan dengan pernyataan (Throuvala et al., 2021) bahwa *emotion regulation* merupakan faktor terkuat dalam SDS.

Smartphone Distraction Scale (SDS) juga telah diadaptasi di beberapa negara, yaitu China, Turki, dan Itali. Adaptasi di China oleh (Zhao et al., 2022) mengidentifikasi tiga dimensi, yaitu *attention impulsiveness*, *emotion regulation*, dan *multitasking*, tanpa menyertakan dimensi *online vigilance* sebagai faktor yang berdiri sendiri. Berbeda dengan temuan tersebut, penelitian ini mengonfirmasi struktur empat faktor

yang sesuai dengan versi asli SDS, termasuk dimensi *online vigilance* sebagai faktor yang terpisah.

Terkonfirmasi struktur empat faktor dalam penelitian ini sejalan dengan hasil adaptasi *Smartphone Distraction Scale* (SDS) di Turki (Bilge et al., 2022) dan Italia (Mascia et al., 2023), yang sama-sama mempertahankan struktur empat faktor sesuai versi asli. Adaptasi di Turki dilakukan pada 399 partisipan dari komunitas umum dan menunjukkan indeks kecocokan model yang memadai setelah dilakukan dua modifikasi residual, yaitu pada pasangan item 7–8 dan item 13–14, dengan nilai CFI = 0,93 dan RMSEA = 0,073. Reliabilitas tiap subskala berada pada rentang α = 0,76 hingga 0,88, dengan nilai tertinggi pada dimensi *attention impulsiveness* dan terendah pada dimensi *multitasking* serta *emotion regulation*.

Sementara itu, adaptasi di Italia yang dilakukan pada 609 orang dewasa juga berhasil mengonfirmasi struktur empat faktor dengan indeks kecocokan model yang baik, yaitu CFI = 0,932, TLI = 0,917, RMSEA = 0,068, dan SRMR = 0,058. Reliabilitas tiap subskala berada pada rentang α = 0,703 hingga 0,889, dengan nilai tertinggi pada dimensi *attention impulsiveness* dan terendah pada dimensi *multitasking*.

Berbeda dengan kedua penelitian tersebut, adaptasi di China (Zhao et al., 2022) yang dilakukan pada 1.002 mahasiswa menghasilkan struktur tiga faktor karena dimensi *online vigilance* bergabung dengan *attention impulsiveness*. Model tiga faktor tersebut menunjukkan indeks kecocokan yang baik setelah modifikasi, dengan nilai CFI = 0,94, TLI = 0,93, RMSEA = 0,07, dan SRMR = 0,05, serta reliabilitas total sebesar α = 0,88. Peneliti China menjelaskan bahwa penggabungan kedua dimensi tersebut terjadi karena *eigenvalue* faktor keempat berada di bawah ambang batas yang direkomendasikan. Secara konseptual, item-item pada dimensi *online vigilance* dan *attention impulsiveness* dipersepsikan sebagai pengalaman

yang serupa oleh mahasiswa China karena keduanya sama-sama berkaitan dengan distraksi akibat penggunaan *smartphone* dan media sosial.

Terkonfirmasinya *online vigilance* sebagai faktor tersendiri dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kewaspadaan terhadap aktivitas online merupakan pengalaman yang cukup khas dan relevan pada mahasiswa Indonesia. Tingginya intensitas penggunaan media sosial memungkinkan responden lebih mudah membedakan distraksi yang muncul akibat dorongan untuk terus memantau aktivitas online, seperti notifikasi, unggahan, maupun respons sosial, dari bentuk distraksi *smartphone* lainnya.

Ditinjau dari sisi reliabilitas, SDS versi Indonesia menunjukkan konsistensi internal yang baik dengan nilai *McDonald's Omega* sebesar 0,878 dan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,877. Nilai tersebut berada dalam rentang yang sebanding dengan versi asli maupun berbagai penelitian adaptasi sebelumnya di China, Turki, dan Italia. Temuan ini menunjukkan bahwa proses adaptasi yang dilakukan mampu mempertahankan kualitas psikometrik instrumen secara baik dalam konteks budaya Indonesia. Konsistensi reliabilitas yang relatif serupa pada berbagai negara juga memperkuat bahwa konstruk distraksi *smartphone* yang diukur oleh SDS memiliki karakter universal dan dapat dipahami secara konsisten lintas budaya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi dan menguji karakteristik psikometrik *Smartphone Distraction Scale* (SDS) versi Indonesia pada mahasiswa pengguna *Smartphone* dan media sosial. Proses adaptasi dilakukan melalui tahapan penerjemahan independen, *expert judgment*, *pilot study*, dan pengujian psikometrik menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa SDS versi Indonesia memiliki struktur empat faktor yang sesuai dengan instrumen aslinya, yaitu *attention impulsiveness*, *online vigilance*, *multitasking*, dan *emotion regulation*. Model pengukuran telah memenuhi kriteria kecocokan yang baik setelah dilakukan modifikasi terbatas berdasarkan pertimbangan teoritis. Seluruh item terbukti mampu merepresentasikan konstruk yang diukur secara valid, dan instrumen secara keseluruhan memiliki konsistensi internal yang baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Smartphone Distraction Scale* versi Indonesia memiliki karakteristik psikometrik yang baik dan dapat digunakan sebagai alat ukur yang valid dan reliabel untuk mengukur distraksi *smartphone* pada mahasiswa Indonesia.

B. Saran

1. Saran Praktis

Smartphone Distraction Scale (SDS) versi Indonesia telah terbukti memiliki karakteristik psikometrik yang baik sehingga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh akademisi, peneliti, dan praktisi sebagai instrumen pengukuran distraksi *smartphone* yang terstandarisasi sesuai konteks budaya Indonesia. Ketersediaan instrumen ini diharapkan dapat memudahkan praktisi dalam menilai tingkat distraksi *smartphone* secara lebih tepat di berbagai setting, baik pendidikan maupun klinis.

2. Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji SDS versi Indonesia pada karakteristik sampel yang lebih beragam, seperti remaja, pekerja, maupun kelompok usia lainnya, sehingga generalisasi instrumen dapat menjadi lebih luas dan tidak terbatas pada populasi mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan pendekatan analisis tambahan seperti Model *Rasch* sebagai langkah pengembangan instrumen lebih lanjut sehingga dapat melengkapi temuan yang telah diperoleh melalui pendekatan CFA dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, A., Ramdha, T., & Rery, N. M. (2025). *Smartphone Distractions in Vocabulary Learning. Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(September).
- Alavi, M., Visentin, D. C., Thapa, D. K., Hunt, G. E., Watson, R., & Cleary, M. (2020). *Chi-square for model fit in confirmatory factor analysis. Journal of Advanced Nursing*, 76(9), 2209–2211. <https://doi.org/10.1111/jan.14399>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Proporsi Individu yang Menguasai/Memiliki Telepon Genggam Menurut Kelompok Umur (Persen)*, 2023. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTIyMiMy/proporsi-individu-yang-menguasai-memiliki-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). *Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. Spine*, 25(4), 3186–3191. <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/931>
- Bellini, D., Mascia, M. L., Conti, R., & Penna, M. P. (2025). *Smartphone overuse and distraction: which relationship with general well-being across different generations? BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21269-z>
- Bilge, Y., Bilge, Y., & Sezgin, E. (2022). *Turkish Adaptation of the Smartphone Distraction Scale (SDS)*. 14(Suppl 1), 251–260. <https://doi.org/10.18863/pgy.1169932>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research Second Edition* (Vol. 32, Issue 3). The Guilford Press.
- Budiawan, W., & Hermanda, I. (2017). Pengaruh Distraksi Dan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Kewaspadaan Pengemudi Brt Koridor I (*Mangkang – XII*(1), 43–48.
- Dariyono, & Rizky, M. F. (2026). Digital Distraction pada Mahasiswa: Implikasi untuk Desain Pembelajaran dan Kurikulum Pendidikan Tinggi. *Jurnal Sains Student Research*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.61722/jssr.v4i1.7335>

- Dunn, T. J., Baguley, T., & Brunsden, V. (2014). *From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation*. *British Journal of Psychology*, 105(3), 399–412. <https://doi.org/10.1111/bjop.12046>
- Ersin, K., Gundogdu, O., Kaya, S. N., Aykiri, D., & Serbetcioglu, M. B. (2021). *Investigation of the effects of auditory and visual stimuli on attention*. *Heliyon*, 7(7), e07567. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07567>
- Gudmundsson, E. (2009). *Guidelines for translating and adapting psychological instruments*. *Nordic Psychology*, 61(2), 29–45. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.61.2.29>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis Eighth Edition*. www.cengage.com/highered
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Pustaka Ilmu.
- Haşiloğlu, S. B., & Hasiloglu-Ciftciler, M. (2023). *What should be the measure of conformity to normal distribution (normality) test in Likert type digital and face-to-face survey data?* *Journal of Internet Applications and Management*, 14(2). <https://doi.org/10.34231/iuyd.1346463>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). *Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives*. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55.
- Jin, Y., Zhou, W., Zhang, Y., Yang, Z., & Hussain, Z. (2024). *behavioral sciences Smartphone Distraction and Academic Anxiety: The Mediating Role of Academic Procrastination and the Moderating Role of Time Management Disposition*.
- Kaminske, A., Brown, A., Aylward, A., & Haller, M. (2022). *Cell Phone Notifications Harm Attention: An Exploration of the Factors that Contribute to Distraction*. *European Journal of Educational Research*, volume-11- (volume-11-issue-3-july-2022), 1487–1494. <https://doi.org/10.12973/eu->

jer.11.3.1487

- Kim, I., Kim, R., Kim, H., Kim, D., Han, K., Lee, P. H., Mark, G., & Lee, U. (2019). *Understanding smartphone usage in college classrooms: A long-term measurement study*. *Computers and Education*, 141(March), 103611. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103611>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (Fifth). The Guilford Press.
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S., & Hong, S. (1999). *Sample size in factor analysis*. *Psychological Methods*, 4(1), 84–99. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.1.84>
- Mascia, M. L., Agus, M., Tomczyk, Ł., Bonfiglio, N. S., Bellini, D., & Penna, M. P. (2023). *Smartphone Distraction: Italian Validation of the Smartphone Distraction Scale (SDS)*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph20156509>
- Muin, A. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Oraison, H., Nash-Dolby, O., Wilson, B., & Malhotra, R. (2020). *Smartphone distraction-addiction: Examining the relationship between psychosocial variables and patterns of use*. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 188–198. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12281>
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T., & Scott, G. G. (2019). *Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students*. *Computers and Education*, 140. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.05.016>
- Sari, A. P., Hasanah, S., & Nursalman, M. (2024). Uji Normalitas dan Homogenitas dalam Analisis Statistik. *Pendidikan Tambusai*, 8(2012), 51329–51337.
- Saut, E., & Perдини, T. A. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif: Untuk Mahasiswa Psikologi*. PT. Pena Persada Kerta Utama.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide To Structural*

Equation Modeling: Second Edition. Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.

Statista. (2025). *Number of smartphone users in Indonesia from 2019 to 2029 (in millions)*. Statista. <https://www.statista.com/forecasts/266729/smartphone-users-in-indonesia>

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2020). *Mind over matter: Testing the efficacy of an online randomized controlled trial to reduce distraction from smartphone use*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–30. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134842>

Throuvala, M. A., Pontes, H. M., Tsaousis, I., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2021). *Exploring the Dimensions of Smartphone Distraction: Development, Validation, Measurement Invariance, and Latent Mean Differences of the Smartphone Distraction Scale (SDS)*. *Frontiers in Psychiatry*, 12(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.642634>

Umar, J., & Nisa, Y. F. (2020). Uji Validitas Konstruk dengan CFA dan Pelaporannya. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1–11. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.16964>

Wang, C. (2022). *Comprehensively Summarizing What Distracts Students from Online Learning: A Literature Review*. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/1483531>

Wang, C. (2025). *The dual system model of distraction: explaining the cognitive mechanism of distraction*. *Frontiers in Psychology*, 16(October), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1632165>

We are Social. (2025). *Data Reportal Digital 2025: Indonesia*. We Are Social. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>

Zhao, X., Hu, T., Qiao, G., Li, C., Wu, M., Yang, F., & Zhou, J. (2022). *Psychometric Properties of the Smartphone Distraction Scale in Chinese*

College Students: Validity, Reliability and Influencing Factors. Frontiers in Psychiatry, 13(June), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.859640>

Zhou, Y., & Deng, L. (2024). *Breaking free from the “digital rabbit hole”: A configurational analysis of in-class smartphone distraction among university students. The Internet and Higher Education, 62, 100949.* <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2024.100949>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Izin Adaptasi Alat Ukur

1 dari 6

Permission Request to Adapt Smartphone Distraction Scale for Academic Research

A

Annisa Rani Anggraini <220401110002@student.uin-malang.ac.id>
kepada melina.throuvala

Kam, 12 Feb, 15.53

★

😊

↩

⋮

Dear Dr. Throuvala,

My name is Annisa Rani Anggraini, an undergraduate Psychology student at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, Indonesia. I am currently conducting my undergraduate thesis research.

I am writing to respectfully request your permission to use and adapt the Smartphone Distraction Scale (SDS) into Indonesian for academic purposes only. The scale will be used solely for my thesis research and not for any commercial purposes. Proper acknowledgment and citation of your work will be provided.

Thank you very much for your time and consideration. I look forward to your response.

Move notification to Notification Center

Sincerely,
Annisa Rani Anggraini
Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang - Indonesia
220401110002@student.uin-malang.ac.id

↩ Balas

➡ Teruskan

😊

🗨 Bagikan di chat

Baru

Activate Windows

Go to Settings to activate Windows

Lampiran 2 Hasil Terjemahan SDS Lembaga Bahasa UMM

SKALA GANGGUAN DISTRAKSI PONSEL

IMPULSIVITAS PERHATIAN

1. Saya mudah terdistraksi oleh notifikasi ponsel saya.
2. Saya mudah terdistraksi oleh aplikasi di ponsel saya.
3. Saya mudah terdistraksi oleh hanya karena ponsel saya berada di dekat saya.
4. Saya mudah terdistraksi oleh ponsel bahkan ketika saya harus sepenuhnya fokus pada tugas lain.

KEWASPADAAN ONLINE

5. Saya merasa cemas jika tidak segera memeriksa pesan di ponsel saya.
6. Saya sering memikirkan ponsel saat tidak dapat memeriksanya.
7. Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan apa yang bisa saya unggah.
8. Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan banyaknya *like* dan komen yang akan saya dapatkan.

MULTITASKING

9. Saya menggunakan beberapa aplikasi di ponsel saya saat bekerja.
10. Saya bisa dengan mudah mengikuti percakapan sambil menggunakan ponsel.
11. Saya sering berjalan sambil menggunakan ponsel.
12. Saya sering berbicara dengan orang lain sambil memeriksa ponsel.

REGULASI EMOSI

13. Menggunakan ponsel membantu mengalihkan perhatian saya dari hal-hal yang tidak menyenangkan.
14. Menggunakan ponsel membantu mengalihkan perhatian saya dari pikiran negatif atau tidak menyenangkan.
15. Menggunakan ponsel membantu mengalihkan perhatian saya dari tugas yang membosankan atau sulit.
16. Menggunakan ponsel membantu mengalihkan perhatian saya ketika saya di bawah tekanan.

Lembaga Pengembangan Bahasa, Universitas Muhammadiyah Malang dengan ini menyatakan bahwa dokumen berbahasa Indonesia ini merupakan terjemahan dari dokumen berbahasa Inggris yang diterima dan diterjemahkan oleh Wardatul Hasanah, S.Pd.

3/12/2026



Lampiran 3 Hasil Terjemahan SDS Lembaga Bahasa UIN Malang

TERJEMAHAN

SKALA DISTRAKSI PONSEL / *SMARTPHONE* (SDS)

IMPULSIVITAS PERHATIAN

1. Saya mudah terdistraksi oleh notifikasi ponsel saya.
2. Saya mudah terdistraksi oleh aplikasi di ponsel saya.
3. Saya mudah terdistraksi hanya karena ponsel berada di dekat saya.
4. Saya mudah terdistraksi oleh ponsel bahkan ketika perhatian penuh saya dibutuhkan untuk tugas lain.

KEWASPADAAN DARING (*ONLINE*)

5. Saya merasa cemas jika tidak segera memeriksa pesan di ponsel saya.
6. Saya sering memikirkan untuk memeriksa ponsel ketika saya tidak dapat mengaksesnya.
7. Saya mudah terdistraksi dengan memikirkan apa yang bisa saya unggah saat sedang mengerjakan tugas lain.
8. Saya mudah terdistraksi dengan memikirkan berapa banyak jumlah "*like/suka*" dan komentar yang akan saya dapatkan saat mengerjakan tugas lain.

MULTITASKING

9. Saya menggunakan beberapa aplikasi di ponsel saat saya sedang bekerja.
10. Saya dapat mengikuti percakapan dengan mudah sambil menggunakan ponsel.
11. Saya sering berjalan sambil menggunakan ponsel di waktu yang bersamaan.
12. Saya sering berbicara dengan orang lain sambil mengecek ponsel.

REGULASI EMOSI

13. Saya menggunakan ponsel untuk mengalihkan perhatian dari hal-hal yang tidak menyenangkan.
14. Saya menggunakan ponsel untuk mengalihkan perhatian dari pikiran negatif atau perasaan yang tidak menyenangkan.

15. Saya menggunakan ponsel untuk mengalihkan perhatian dari tugas-tugas yang membosankan atau sulit.
16. Saya menggunakan ponsel untuk mengalihkan perhatian ketika sedang berada di bawah tekanan.



Penerjemah

Rizka Yudianto

NIPPPK 197801242023212005

Tanggal

7-4-2026

Lampiran 4 *Expert Judgement* 1

PENILAIAN KUALITAS TERJEMAHAN DAN VALIDITAS ISI OLEH AHLI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
Instansi : Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
NIP : 19760512200312102
Bidang Keahlian : Psikologi Klinis

Telah memberikan penilaian sebagai *expert judgement* terhadap validitas dan kelayakan instrument pengukuran yang digunakan dalam skripsi ini, khususnya skala *Smartphone Distraction Scale* (SDS), yang disusun oleh:

Nama : Annisa Rani Anggraini
NIM : 220401110002
Instansi : Fakultas Psikologi
Judul Skripsi : Adaptasi *Smartphone Distraction Scale* (SDS) Versi Indonesia:

Analisis Faktor

Penilaian dilakukan terhadap naskah sintesis terjemahan dengan memperhatikan aspek *equivalence*, *clarity*, dan *cultural fit*. Hasil penilaian digunakan untuk menentukan apakah instrument memerlukan revisi atau dapat digunakan sebagaimana adanya dalam penelitian.

Malang, 20 April 2026



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

TABEL PENILAIAN

No	Item Asli	Terjemahan			Adaptasi	Relevansi			Saran/ Masukan
		Terjemah 1 (Language Center UMM)	Terjemah 2 (Language Center UIN Malang)	R		KR	TR		
				Rele van		Kura ng Rele van	Tida k Rele van		
1	I get distracted by my phone notifications	Saya mudah terdistraksi oleh notifikasi ponsel saya	Saya mudah terdistraksi oleh notifikasi ponsel saya	Saya mudah terdistraksi oleh notifikasi ponsel saya				Pasrah / Fokus saya sudah teralihkan	
2	I get distracted by my phone apps	Saya mudah terdistraksi oleh aplikasi di ponsel saya	Saya mudah terdistraksi oleh aplikasi di ponsel saya	Saya mudah terdistraksi oleh aplikasi di ponsel saya				=> terganggu	
3	I get distracted by just having my phone next to me	Saya mudah terdistraksi oleh hanya karena ponsel saya berada di dekat saya	Saya mudah terdistraksi hanya karena ponsel berada di dekat saya	Saya mudah terdistraksi hanya karena ponsel saya berada di dekat saya					
4	I get distracted by my phone even when my full attention is required on other tasks	Saya mudah terdistraksi oleh ponsel bahkan ketika saya harus sepenuhnya fokus pada tugas lain	Saya mudah terdistraksi oleh ponsel bahkan ketika perhatian penuh saya dibutuhkan untuk tugas lain	Saya mudah terdistraksi oleh ponsel bahkan ketika perhatian penuh saya dibutuhkan untuk tugas lain.				Saat fokus, ponsel mengganggu, saya gampang teralihkan oleh ponsel.	
5	I get anxious if I don't check messages	Saya merasa cemas jika tidak segera	Saya merasa cemas jika tidak segera	Saya merasa cemas jika tidak segera memeriksa pesan di ponsel saya.		✓			

	immediately on my phone	memeriksa pesan di ponsel saya	memeriksa pesan di ponsel saya					
6	I think a lot about checking my phone when I can't access it	Saya sering memikirkan ponsel saat tidak dapat memeriksanya	Saya sering memikirkan untuk memeriksa ponsel ketika saya tidak dapat mengaksesnya	Saya sering memikirkan untuk memeriksa ponsel ketika saya tidak dapat mengaksesnya				
7	I get distracted with what I could post while doing other tasks	Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan apa yang bisa saya unggah	Saya mudah terdistraksi dengan memikirkan apa yang bisa saya unggah saat sedang mengerjakan tugas lain	Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan apa yang dapat saya unggah.	✓			
8	I get distracted thinking how many likes and comments I will get while doing other tasks	Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan banyaknya like dan komen yang akan saya dapatkan	Saya mudah terdistraksi dengan memikirkan berapa banyak jumlah "like/suka" dan komentar yang akan saya dapatkan saat mengerjakan tugas lain	Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan berapa banyak "like/suka" dan komentar yang akan saya dapatkan.	✓			Bukan fokus
9	I use several applications on my phone while working	Saya menggunakan beberapa aplikasi di ponsel saya saat bekerja	Saya menggunakan beberapa aplikasi di ponsel saat saya sedang bekerja	Saya menggunakan beberapa aplikasi di ponsel saya saat bekerja.			✓	?
10	I can easily follow conversations	Saya bisa dengan mudah mengikuti	Saya dapat mengikuti percakapan dengan	Saya dapat dengan mudah mengikuti				

	while using my phone	percakapan sambil menggunakan ponsel	mudah sambil menggunakan ponsel	percakapan sambil menggunakan ponsel	8	✓			8 F/ur
11	I often walk and use my phone at the same time	Saya sering berjalan sambil menggunakan ponsel	Saya sering berjalan sambil menggunakan ponsel di waktu yang bersamaan	Saya sering berjalan sambil menggunakan ponsel di waktu yang bersamaan.		✓			- 45
12	I often talk to others while checking what's on my phone	Saya sering berbicara dengan orang lain sambil memeriksa ponsel	Saya sering berbicara dengan orang lain sambil mengecek ponsel	Saya sering berbicara dengan orang lain sambil memeriksa ponsel.		✓			
13	Using my phone distracts me from doing unpleasant things	Menggunakan ponsel membantu mengalihkan perhatian saya dari hal hal yang tidak menyenangkan	Saya menggunakan ponsel untuk mengalihkan perhatian dari hal hal yang tidak menyenangkan	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan.		✓			
14	Using my phone distracts me from negative or unpleasant thoughts	Menggunakan ponsel membantu mengalihkan perhatian saya dari pikiran negatif atau tidak menyenangkan	Saya menggunakan ponsel untuk mengalihkan perhatian dari pikiran negatif atau perasaan yang tidak menyenangkan	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari pikiran negatif atau tidak menyenangkan.		✓			
15	Using my phone distracts me from tasks that are tedious or difficult	Menggunakan ponsel membantu mengalihkan perhatian saya dari tugas yang membosankan atau sulit	Saya menggunakan ponsel untuk mengalihkan perhatian dari tugas tugas yang membosankan atau sulit	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari tugas yang membosankan atau sulit.		✓			

16	Using my phone distracts me when I'm under pressure	Menggunakan ponsel membantu mengalihkan perhatian saya ketika saya dibawah tekanan	Saya menggunakan ponsel untuk mengalihkan perhatian ketika sedang berada di bawah tekanan	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya ketika saya berada di bawah tekanan.		✓			
----	---	--	---	--	--	---	--	--	--

Format Respons

Pilihan jawaban menggunakan skala likert 5 poin:

- 1: Hampir Tidak Pernah
- 2: Jarang
- 3: Kadang-Kadang
- 4: Sering
- 5: Hampir Selalu

Lampiran 5 *Expert Judgement* 2

PENILAIAN KUALITAS TERJEMAHAN DAN VALIDITAS ISI OLEH AHLI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Tristiadi Ardi Ardhani, M.Si., Psi
Instansi : Fakultas Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
NIP : 197201181999031002
Bidang Keahlian : Psikologi Klinis

Telah memberikan penilaian sebagai *expert judgement* terhadap validitas dan kelayakan instrument pengukuran yang digunakan dalam skripsi ini, khususnya skala *Smartphone Distraction Scale* (SDS), yang disusun oleh:

Nama : Annisa Rani Anggraini
NIM : 220401110002
Instansi : Fakultas Psikologi
Judul Skripsi : Adaptasi *Smartphone Distraction Scale* (SDS) Versi Indonesia:
Analisis Faktor

Penilaian dilakukan terhadap naskah sintesis terjemahan dengan memperhatikan aspek *equivalence*, *clarity*, dan *cultural fit*. Hasil penilaian digunakan untuk menentukan apakah instrument memerlukan revisi atau dapat digunakan sebagaimana adanya dalam penelitian.

Malang, 17 April 2026



Dr. Tristiadi Ardi Ardhani, M.Si., Psi

TABEL PENILAIAN

No	Item Asli	Terjemahan		Adaptasi	Relevansi			Saran/ Masukan
		Terjemah 1 (Language Center UMM)	Terjemah 2 (Language Center UIN Malang)		R	KR	TR	
					Rele van	Kura ng Rele van	Tida k Rele van	
1	I get distracted by my phone notifications	Saya mudah terdistraksi oleh notifikasi ponsel saya	Saya mudah terdistraksi oleh notifikasi ponsel saya	Saya mudah terdistraksi oleh notifikasi ponsel saya	✓			
2	I get distracted by my phone apps	Saya mudah terdistraksi oleh aplikasi di ponsel saya	Saya mudah terdistraksi oleh aplikasi di ponsel saya	Saya mudah terdistraksi oleh aplikasi di ponsel saya	✓			
3	I get distracted by just having my phone next to me	Saya mudah terdistraksi oleh hanya karena ponsel saya berada di dekat saya	Saya mudah terdistraksi hanya karena ponsel berada di dekat saya	Saya mudah terdistraksi hanya karena ponsel saya berada di dekat saya	✓			
4	I get distracted by my phone even when my full attention is required on other tasks	Saya mudah terdistraksi oleh ponsel bahkan ketika saya harus sepenuhnya fokus pada tugas lain	Saya mudah terdistraksi oleh ponsel bahkan ketika perhatian penuh saya dibutuhkan untuk tugas lain	Saya mudah terdistraksi oleh ponsel bahkan ketika ketika perhatian penuh saya dibutuhkan untuk tugas lain.	✓			
5	I get anxious if I don't check messages	Saya merasa cemas jika tidak segera	Saya merasa cemas jika tidak segera	Saya merasa cemas jika tidak segera memeriksa pesan di ponsel saya.	✓			

	immediately on my phone	memeriksa pesan di ponsel saya	memeriksa pesan di ponsel saya					
6	I think a lot about checking my phone when I can't access it	Saya sering memikirkan ponsel saat tidak dapat memeriksanya	Saya sering memikirkan untuk memeriksa ponsel ketika saya tidak dapat mengaksesnya	Saya sering memikirkan untuk memeriksa ponsel ketika saya tidak dapat mengaksesnya	✓			
7	I get distracted with what I could post while doing other tasks	Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan apa yang bisa saya unggah	Saya mudah terdistraksi dengan memikirkan apa yang bisa saya unggah saat sedang mengerjakan tugas lain	Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan apa yang dapat saya unggah.	✓			
8	I get distracted thinking how many likes and comments I will get while doing other tasks	Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan banyaknya like dan komen yang akan saya dapatkan	Saya mudah terdistraksi dengan memikirkan berapa banyak jumlah "like/suka" dan komentar yang akan saya dapatkan saat mengerjakan tugas lain	Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan berapa banyak "like/suka" dan komentar yang akan saya dapatkan.	✓			
9	I use several applications on my phone while working	Saya menggunakan beberapa aplikasi di ponsel saya saat bekerja	Saya menggunakan beberapa aplikasi di ponsel saat saya sedang bekerja	Saya menggunakan beberapa aplikasi di ponsel saya saat bekerja.	✓			
10	I can easily follow conversations	Saya bisa dengan mudah mengikuti	Saya dapat mengikuti percakapan dengan	Saya dapat dengan mudah mengikuti	✓			

	while using my phone	percakapan sambil menggunakan ponsel	mudah sambil menggunakan ponsel	percakapan sambil menggunakan ponsel				
11	I often walk and use my phone at the same time	Saya sering berjalan sambil menggunakan ponsel	Saya sering berjalan sambil menggunakan ponsel di waktu yang bersamaan	Saya sering berjalan sambil menggunakan ponsel di waktu yang bersamaan.	✓			
12	I often talk to others while checking what's on my phone	Saya sering berbicara dengan orang lain sambil memeriksa ponsel	Saya sering berbicara dengan orang lain sambil mengecek ponsel	Saya sering berbicara dengan orang lain sambil memeriksa ponsel.	✓			
13	Using my phone distracts me from doing unpleasant things	Menggunakan ponsel membantu mengalihkan perhatian saya dari hal hal yang tidak menyenangkan	Saya menggunakan ponsel untuk mengalihkan perhatian dari hal hal yang tidak menyenangkan	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan.	✓			
14	Using my phone distracts me from negative or unpleasant thoughts	Menggunakan ponsel membantu mengalihkan perhatian saya dari pikiran negatif atau tidak menyenangkan	Saya menggunakan ponsel untuk mengalihkan perhatian dari pikiran negatif atau perasaan yang tidak menyenangkan	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari pikiran negatif atau tidak menyenangkan.	✓			
15	Using my phone distracts me from tasks that are tedious or difficult	Menggunakan ponsel membantu mengalihkan perhatian saya dari tugas yang membosankan atau sulit	Saya menggunakan ponsel untuk mengalihkan perhatian dari tugas tugas yang membosankan atau sulit	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari tugas yang membosankan atau sulit.	✓			

16	Using my phone distracts me when I'm under pressure	Menggunakan ponsel membantu mengalihkan perhatian saya ketika saya dibawah tekanan	Saya menggunakan ponsel untuk mengalihkan perhatian ketika sedang berada di bawah tekanan	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya ketika saya berada di bawah tekanan.	✓			
----	---	--	---	--	---	--	--	--

Format Respons

Pilihan jawaban menggunakan skala likert 5 poin:

- 1: Hampir Tidak Pernah
- 2: Jarang
- 3: Kadang-Kadang
- 4: Sering
- 5: Hampir Selalu

Lampiran 6 Hasil Keterbacaan SDS

No	Item	Apakah Dapat Dipahami?		Saran Perbaikan	Tindak Lanjut	Total Responden
		Ya	Tidak			
1	Saya mudah terdistraksi oleh notifikasi ponsel saya	32	0			32
2	Saya mudah terdistraksi oleh aplikasi di ponsel saya	31	1	Maksudnya aplikasi apa? Apakah waktu main aplikasi game? Ataupun notifikasi dari aplikasi game nya?	Tidak direvisi karena berpotensi mempersempit cakupan konstruk yang diukur	32
3	Saya mudah teralihkan hanya karena ponsel saya berada di dekat saya	32	0			32
4	Saya mudah terdistraksi oleh ponsel bahkan ketika perhatian penuh saya dibutuhkan untuk tugas lain.	31	1	Seperti agak bingung bacanya, karena ada kata bahkan ketika perhatian penuh.	Tidak direvisi karena sebagian besar responden dapat memahami item dengan baik. Redaksi dipertahankan untuk menjaga kesetaraan makna dengan instrumen asli.	32
5	Saya merasa tidak nyaman jika tidak segera memeriksa pesan di ponsel saya.	31	1	Itu untuk alasan tidak nyamannya kenapa? Apakah karena notifikasi? Jadi utk kalimat nya bisa dirubah mjd Saya merasa tdk nyaman karena notifikasi pesan yang terus2 an bunyi. Hal ini membuat saya ingin segera memeriksa ponsel saya.	Tidak direvisi karena penambahan penjelasan berpotensi mengubah makna item asli.	32
6	Saya sering memikirkan untuk memeriksa ponsel ketika saya tidak dapat mengaksesnya	31	1	Penggunaan kata “sering” mungkin bisa diganti dengan kata lain biar tidak sama dengan skala likert yang digunakan	Direvisi dengan mengganti kata “sering” menjadi “cenderung” untuk menghindari tumpang tindih dengan kategori respons.	32
7	Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan apa yang dapat saya unggah.	30	2	Ini maksud memikirkan apa yg dpt diunggah itu. Apakah ketika mau mengunggah/ mengupload sesuatu? Nah tentu harus jelas	Direvisi dengan menambahkan kata “di media sosial” untuk memperjelas konteks item.	32

				mengupload dimana agar responden paham.		
8	Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan berapa banyak “like/suka” dan komentar yang akan saya dapatkan.	32	1	Mungkin bisa ditambah kata “media sosial” biar lebih jelas	Direvisi dengan menambahkan kata “di media sosial” untuk memperjelas konteks item	32
9	Saat bekerja, saya menggunakan beberapa aplikasi di ponsel saya	30	2	- Bisa diberikan contoh seperti kalkulator atau google - apkh mksdnya apk untuk bekerja atau waktu bekerja mmbuka apk lain krn distraksi?	Tidak direvisi karena item dipertahankan agar sesuai dengan versi asli karena bertujuan mengukur penggunaan beberapa aplikasi saat melakukan aktivitas lain secara umum. Dan penambahan contoh aplikasi dapat mempersempit makna item.	32
10	Saya kesulitan mengikuti percakapan saat menggunakan ponsel	31	1	Mungkin biar lebih jelas bisa gini. Saya sulit fokus dalam berkomunikasi/berbicara dengan orang lain disaat menggunakan ponsel.	Tidak direvisi karena redaksi item dinilai telah cukup jelas dan dipahami oleh sebagian besar responden.	32
11	Saya sering kehilangan fokus saat berjalan karena menggunakan ponsel	31	1	Penggunaan kata “sering” mungkin bisa diganti dengan kata lain biar tidak sama dengan skala likert yang digunakan	Direvisi dengan mengganti kata “sering” menjadi “cenderung” untuk menghindari tumpang tindih dengan kategori respons.	32
12	Saya sering berbicara dengan orang lain sambil memeriksa ponsel.	31	1	Penggunaan kata “sering” mungkin bisa diganti dengan kata lain biar tidak sama dengan skala likert yang digunakan	Direvisi dengan mengganti kata “sering” menjadi “cenderung” untuk menghindari tumpang tindih dengan kategori respons.	32
13	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan.	32	0			32
14	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari pikiran negatif	32	0			32

15	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari tugas yang membosankan	32	0			32
16	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya ketika saya gelisah	32	0			32

Lampiran 7 Hasil Akhir Skala SDS

No	Item	Hampir Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Sering	Hampir Selalu
1	Saya mudah terdistraksi oleh notifikasi ponsel saya					
2	Saya mudah terdistraksi oleh aplikasi di ponsel saya					
3	Saya mudah teralihkan hanya karena ponsel saya berada di dekat saya					
4	Saya mudah terdistraksi oleh ponsel bahkan ketika perhatian penuh saya dibutuhkan untuk tugas lain.					
5	Saya merasa tidak nyaman jika tidak segera memeriksa pesan di ponsel saya.					
6	Saya cenderung memikirkan untuk memeriksa ponsel ketika saya tidak dapat mengaksesnya					
7	Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan apa yang dapat saya unggah di media sosial.					
8	Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan berapa banyak “like/suka” dan komentar yang akan saya dapatkan di media sosial.					
9	Saat bekerja, saya menggunakan beberapa aplikasi di ponsel saya					
10	Saya kesulitan mengikuti percakapan saat menggunakan ponsel					
11	Saya cenderung kehilangan fokus saat berjalan karena menggunakan ponsel					

12	Saya cenderung berbicara dengan orang lain sambil memeriksa ponsel.					
13	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan.					
14	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari pikiran negatif					
15	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari tugas yang membosankan					
16	Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya ketika saya gelisah					

Lampiran 8 Kuisisioner Penelitian

Bagian 1 dari 4

Adaptasi Smartphone Distraction Scale (SDS) Versi Indonesia: Analisis Faktor

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh
Halo, teman teman 🙋
Perkenalkan, saya Annisa Rani Anggraini, mahasiswa Psikologi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai "Adaptasi *Smartphone Distraction Scale* (SDS) Versi Indonesia" sebagai bagian dari tugas akhir. Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan teman-teman untuk berpartisipasi dalam pengisian kuisisioner penelitian ini.
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik psikometri *Smartphone Distraction Scale* versi Indonesia, sehingga alat ukur ini dapat digunakan secara tepat dalam konteks budaya Indonesia. Seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
📌 **Kriteria responden:**

- Mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Kota Malang
- Memiliki dan menggunakan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari
- Merupakan pengguna aktif media sosial

🕒 Waktu pengisian sekitar 5–10 menit.
Partisipasi teman-teman sangat berarti bagi kelancaran penelitian ini. Saya juga sangat mengharapkan kesediaan teman teman untuk turut menyebarkan kuisisioner ini.
Atas perhatian dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih 🙏
Semoga teman-teman selalu dimudahkan dalam segala urusan dan selalu dikelilingi dengan hal-hal baik ✨

Setelah bagian 1

Lanjutkan ke bagian berikut

PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT) *

Saya menyatakan bahwa telah membaca dan memahami informasi penelitian yang diberikan secara menyeluruh. Saya bersedia berpartisipasi dengan mengisi kuisisioner secara sadar, sukarela, dan tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun.
Saya juga memahami bahwa data yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk keperluan penelitian.
Dengan ini, saya menyatakan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
☐ Ya, saya bersedia

Bagian 2 dari 4

Identitas

Deskripsi (optional)

Nama *

Teks jawaban singkat

Jenis kelamin *

☐ Laki-laki
☐ Perempuan

Usia (tulis angkanya saja) *

Teks jawaban singkat

Asal Universitas *

Teks jawaban singkat

Fakultas *

Teks jawaban singkat

Jurusan *

Teks jawaban singkat

Setelah bagian 2

Lanjutkan ke bagian berikut

Bagian 3 dari 4

Pertunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan mengenai pengalaman Anda dalam menggunakan *smartphone* sehari-hari. Bacalah setiap pernyataan dengan saksama, kemudian berikan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda saat ini.
Silakan pilih salah satu jawaban berdasarkan seberapa sering Anda mengalami hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari, dengan menggunakan skala berikut:
1 = Hampir tidak pernah
2 = Jarang
3 = Kadang-kadang
4 = Sering
5 = Hampir selalu
Tidak ada jawaban benar atau salah. Oleh karena itu, diharapkan Anda dapat menjawab setiap pernyataan dengan jujur sesuai dengan pengalaman Anda.

1. Saya mudah terdistraksi oleh notifikasi ponsel saya *

☐ Hampir Tidak Pernah
☐ Jarang
☐ Kadang-kadang
☐ Sering
☐ Hampir Selalu

2. Saya mudah terdistraksi oleh aplikasi di ponsel saya *

☐ Hampir Tidak Pernah
☐ Jarang
☐ Kadang-kadang
☐ Sering
☐ Hampir Selalu

3. Saya mudah teralihkan hanya karena ponsel saya berada di dekat saya *

☐ Hampir Tidak Pernah

☐ Jarang

☐ Kadang-kadang

☐ Sering

☐ Hampir Selalu

4. Saya mudah terdistraksi oleh ponsel bahkan ketika perhatian penuh saya dibutuhkan untuk tugas lain.

☐ Hampir Tidak Pernah

☐ Jarang

☐ Kadang-kadang

☐ Sering

☐ Hampir Selalu

5. Saya merasa tidak nyaman jika tidak segera memeriksa pesan di ponsel saya. *

☐ Hampir Tidak Pernah

☐ Jarang

☐ Kadang-kadang

☐ Sering

☐ Hampir Selalu

6. Saya cenderung memikirkan untuk memeriksa ponsel ketika saya tidak dapat mengaksesnya *

☐ Hampir Tidak Pernah

☐ Jarang

☐ Kadang-kadang

☐ Sering

☐ Hampir Selalu

7. Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan apa yang dapat saya unggah di media sosial. *

☐ Hampir Tidak Pernah

☐ Jarang

☐ Kadang-kadang

☐ Sering

☐ Hampir Selalu

8. Saat melakukan tugas lain, saya terdistraksi karena memikirkan berapa banyak "like/suka" dan komentar yang akan saya dapatkan di media sosial. *

☐ Hampir Tidak Pernah

☐ Jarang

☐ Kadang-kadang

☐ Sering

☐ Hampir Selalu

9. Saat bekerja, saya menggunakan beberapa aplikasi di ponsel saya *

☐ Hampir Tidak Pernah

☐ Jarang

☐ Kadang-kadang

☐ Sering

☐ Hampir Selalu

10. Saya kesulitan mengikuti percakapan saat menggunakan ponsel *

☐ Hampir Tidak Pernah

☐ Jarang

☐ Kadang-kadang

☐ Sering

☐ Hampir Selalu

11. Saya cenderung kehilangan fokus saat berjalan karena menggunakan ponsel

☐ Hampir Tidak Pernah

☐ Jarang

☐ Kadang-kadang

☐ Sering

☐ Hampir Selalu

12. Saya cenderung berbicara dengan orang lain sambil memeriksa ponsel.

☐ Hampir Tidak Pernah

☐ Jarang

☐ Kadang-kadang

☐ Sering

☐ Hampir Selalu

13. Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan.

☐ Hampir Tidak Pernah

☐ Jarang

☐ Kadang-kadang

☐ Sering

☐ Hampir Selalu

14. Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari pikiran negatif

☐ Hampir Tidak Pernah

☐ Jarang

☐ Kadang-kadang

☐ Sering

☐ Hampir Selalu

15. Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya dari tugas yang membosankan

☐ Hampir Tidak Pernah

☐ Jarang

☐ Kadang-kadang

☐ Sering

☐ Hampir Selalu

16. Menggunakan ponsel mengalihkan perhatian saya ketika saya gelisah

☐ Hampir Tidak Pernah

☐ Jarang

☐ Kadang-kadang

☐ Sering

☐ Hampir Selalu

Setelah bagian 3 Lanjutkan ke bagian berikut

Bagian 4 dari 4

Judul bagian (opsional)

Terima kasih atas waktu dan kesediaan teman-teman dalam mengisi kuesioner ini. Partisipasi yang telah teman-teman diberikan sangat berarti bagi kelancaran penelitian ini.

Semoga teman-teman selalu dimudahkan dalam segala urusan dan senantiasa dikelilingi dengan hal-hal baik 🌟

Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	Valid	Missing	Mean	Std. Deviation	Skewness	Std. Error of Skewness	Minimum	Maximum
SDS 1	350	0	3.743	0.831	-0.393	0.130	1.000	5.000
SDS 2	350	0	3.603	0.954	-0.287	0.130	1.000	5.000
SDS 3	350	0	3.837	0.930	-0.595	0.130	1.000	5.000
SDS 4	350	0	3.397	1.007	-0.334	0.130	1.000	5.000
SDS 5	350	0	3.277	1.108	-0.107	0.130	1.000	5.000
SDS 6	350	0	3.386	1.023	-0.133	0.130	1.000	5.000
SDS 7	350	0	2.720	1.178	0.262	0.130	1.000	5.000
SDS 8	350	0	2.497	1.293	0.446	0.130	1.000	5.000
SDS 9	350	0	3.611	1.023	-0.554	0.130	1.000	5.000
SDS 10	350	0	2.951	1.166	0.139	0.130	1.000	5.000
SDS 11	350	0	2.851	1.197	0.108	0.130	1.000	5.000
SDS 12	350	0	2.626	1.128	0.389	0.130	1.000	5.000
SDS 13	350	0	3.703	0.986	-0.712	0.130	1.000	5.000
SDS 14	350	0	3.643	1.016	-0.442	0.130	1.000	5.000
SDS 15	350	0	3.806	0.874	-0.724	0.130	1.000	5.000
SDS 16	350	0	3.683	1.018	-0.529	0.130	1.000	5.000

Lampiran 10 Hasil CFA

SEBELUM MODIFIKASI

Chi-Square Test of Model Fit for the Baseline Model	
Value	1675.019
Degrees Of Freedom	120
P-Value	0.0000

Indeks	Value
RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)	0.072
90 Percent C.I. Lower bound	0.062
90 Percent C.I. Upper bound	0.082
CFI	0.887

TLI	0.862
SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)	0.065

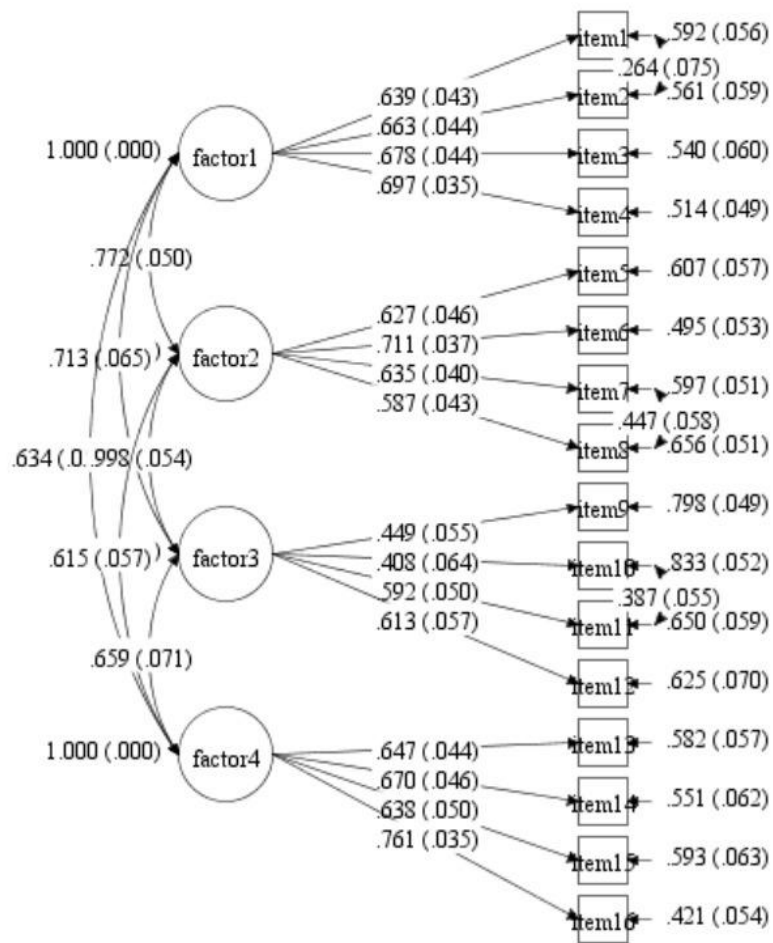
SESUDAH MODIFIKASI

Chi-Square Test of Model Fit for the Baseline Model	
Value	1675.019
Degrees Of Freedom	120
P-Value	0.0000

Indeks	Value
RMSEA (Root Mean Square Error Of Approximation)	0.051
90 Percent C.I. Lower bound	0.040
90 Percent C.I. Upper bound	0.062
CFI	0.944
TLI	0.929
SRMR (Standardized Root Mean Square Residual)	0.051

Factor Loading				
	Estimate	S.E	Est./S.E.	Two-Tailed P-Value
DIMENSI 1				
Item 1	0.639	0.043	14.700	< 0,001
Item 2	0.663	0.044	14.947	< 0,001
Item 3	0.678	0.044	15.340	< 0,001
Item 4	0.697	0.035	19.744	< 0,001
DIMENSI 2				
Item 5	0.627	0.046	13.686	< 0,001
Item 6	0.711	0.037	19.086	< 0,001

Item 7	0.635	0.040	15.892	< 0,001
Item 8	0.587	0.043	13.538	< 0,001
DIMENSI 3				
Item 9	0.449	0.055	8.205	< 0,001
Item 10	0.408	0.064	6.403	< 0,001
Item 11	0.592	0.050	11.881	< 0,001
Item 12	0.613	0.057	10.769	< 0,001
DIMENSI 4				
Item 13	0.647	0.044	14.582	< 0,001
Item 14	0.670	0.046	14.423	< 0,001
Item 15	0.638	0.050	12.871	< 0,001
Item 16	0.761	0.035	21.592	< 0,001



Lampiran 11 Hasil Reliabilitas

Unidimensional Reliability

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	McDonald's ω	Cronbach's α
Point estimate	0.878	0.877
95% CI lower bound	0.859	0.857
95% CI upper bound	0.896	0.895

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	McDonald's ω	Cronbach's α
SDS 1	0.872	0.870
SDS 2	0.871	0.869
SDS 3	0.872	0.870
SDS 4	0.869	0.868
SDS 5	0.869	0.869
SDS 6	0.866	0.865
SDS 7	0.866	0.866
SDS 8	0.869	0.869
SDS 9	0.874	0.873
SDS 10	0.875	0.875
SDS 11	0.868	0.868
SDS 12	0.870	0.870

Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	McDonald's ω	Cronbach's α
SDS 13	0.871	0.870
SDS 14	0.874	0.873
SDS 15	0.872	0.870
SDS 16	0.871	0.869

Lampiran 12 Hasil Turnitin

22% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 8 words)

Top Sources

- 14%  Internet sources
- 8%  Publications
- 19%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
2	Student papers	UIN Sultan Syarif Kasim Riau on 2026-05-31	<1%
3	Publication	Onur Altuntaş, Esmâ Özkan, Barkın Köse, Orkun Tahir Aran, Meral Huri, Esra Akı. ...	<1%
4	Internet	repository.upi.edu	<1%
5	Student papers	Universitas Pelita Harapan on 2025-11-07	<1%
6	Student papers	UPN Veteran Yogyakarta on 2026-05-20	<1%

Act
Go t