

HUBUNGAN ANTARA ADIKSI TIKTOK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA GEN Z

Najwa Safira

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
njwasfira123@gmail.com

Abstract

Procrastination rates are on the rise, especially among Generation Z. With the emergence of social media content such as TikTok, which offers a wide variety of content, Generation Z has become prone to procrastinating on their work. This procrastination not only affects academic performance but also has psychological and social impacts on individuals. The purpose of this study is to identify the relationship between TikTok addiction and academic procrastination among Gen Z students. This study uses a quantitative method with a cross-sectional research design. Data analysis uses Pearson's correlation. The sample size for this study is 107 participants, consisting of 27 males and 80 females. The sampling technique used is non-probability sampling. Based on the results of the Pearson correlation test, the correlation coefficient (r) was 0.449 and the significance value (p-value) was < 0.001 . A $p\text{-value} < 0.05$ indicates that the relationship between the variables of TikTok addiction and academic delay is statistically significant. This means there is a real relationship between the two variables.

Keywords: *tiktok addiction, procrastination, generation z students*

Abstrak

Tingkat prokrastinasi semakin meningkat, khususnya pada generasi Z. Dengan adanya konten media sosial seperti Tiktok yang menawarkan berbagai konten membuat gen z menjadi suka menunda-nunda pekerjaan. Prokrastinasi ini tidak hanya berdampak pada performa akademik saja melainkan psikologis dan juga sosial individu. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi hubungan antara adiksi Tiktok dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa gen z. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Analisis data menggunakan korelasi Pearson's. Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu berjumlah 107 orang dengan responden yang terdiri dari 27 laki-laki dan 80 perempuan. Teknik sampling yang digunakan berupa non probability sampling. Berdasarkan hasil uji correlation pearson's diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.449 dan nilai signifikansi (p-value) sebesar < 0.001 . Nilai $p < 0.05$ menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Tiktok Addiction dan Prokrastinasi Akademik adalah signifikan secara statistik. Artinya, terdapat hubungan nyata antara kedua variabel

Kata kunci: adiksi tiktok, prokrastinasi, mahasiswa gen z

PENDAHULUAN

Saat ini, Wilayah Jabodetabek terdengar sangat menarik bagi masyarakat, khususnya bagi generasi Z. Semua aktivitas seperti Pendidikan, Teknologi, Kesehatan dan lain sebagainya banyak tersebar di berbagai media sosial, terutama pada aplikasi Tiktok. Prokrastinasi di kalangan generasi Z merupakan permasalahan yang sangat besar yang berdampak pada proses akademik mereka. Sebuah tinjauan sistematis yang dilakukan oleh

(Yoseva & Setiyani Subardjo, 2025) dalam penelitiannya menyatakan bahwa rata-rata prevalensi siswa yang mengalami prokrastinasi pada indikator keterlambatan dalam mengerjakan tugas berada pada kategori tinggi sebesar 66,88%, indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja berada pada tingkatan tinggi sebesar 71,93%, dan indikator untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan juga berada pada tingkatan tinggi sebesar 64,05%. Secara keseluruhan prokrastinasi akademik siswa berada pada tingkatan sebesar 68,13%. Selain itu, studi penelitian yang oleh (Junia et al., 2019) untuk analisis ketiga pada kategori siswa yang mengakses media sosial dengan rentang waktu lebih dari 5 jam, sebanyak 31% siswa diklasifikasikan tinggi terhadap prokrastinasi akademiknya. (Anisa & Ernawati, 2018) juga menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa tergolong dalam kategori tinggi sebesar 33%.

Pada bulan September tahun 2021, Tiktok memiliki lebih dari 1 miliar pengguna dan telah diunduh lebih dari 1 miliar kali di seluruh dunia, yang menjadikannya platform media sosial dengan pertumbuhan tercepat di seluruh dunia (Javier, 2021). Dilansir dari CNN Indonesia (2024) menyatakan bahwa pengguna Tiktok di Indonesia mengalami peningkatan. Data yang diungkap oleh Statista pada Agustus 2024, Indonesia memiliki 157,6 juta pengguna Tiktok, melebihi Amerika Serikat dan Rusia. Saat ini, belum banyak studi lokal yang menghubungkan secara langsung kecanduan Tiktok pada generasi Z khususnya di wilayah Jabodetabek. Dengan kondisi wilayah dengan aktivitas penggunaan media sosial yang tinggi, menjadikan gen z di wilayah Jabodetabek sangat relevan untuk diteliti.

Prokrastinasi akademik menyebabkan berbagai dampak, Khususnya pada aspek akademik, psikologis, dan sosial. Dampak akademik yang dirasakan dapat berupa penurunan prestasi akademik, stress, dan burnout. Sedangkan untuk dampak psikologis yang dirasakan individu dapat berupa gangguan konsentrasi, menurunnya regulasi diri, dan rendahnya terkait kepuasan hidup (Rasmitasari, Rahman & Nurhadi, 2022). Selain itu, dalam segi sosial, Banyak generasi z yang kurang beretika dalam berinteraksi, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pergeseran nilai belajar juga menjadi salah satu dampak akibat penggunaan sosial secara berlebihan.

Banyak orang yang mengunduh aplikasi Tiktok dengan tujuan untuk mencari tahu sumber informasi yang menarik dan menyenangkan bagi mereka. Dengan adanya konten yang tersedia dan juga tersebar baik dari konten hiburan maupun edukasi banyak anak muda yang sampai lupa dengan tanggung jawabnya karena sudah terlalu nyaman dengan adanya

konten yang bagi mereka dapat menghibur (Justiadila, Asrori, & Wicaksono, (2024). Hal ini menjadi permasalahan yang harus diatasi dengan baik. Namun, pada saat ini belum terdapat banyak penelitian yang membahas tentang Adiksi Tiktok dengan Prokrastinasi Akademik. Oleh karena itu, Peneliti tertarik untuk mengidentifikasi keterkaitan antara Adiksi Tiktok dengan Prokrastinasi Akademik khususnya pada mahasiswa Gen Z.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan desain penelitian *cross sectional*. Pendekatan ini merupakan metode pengumpulan data dengan melakukan proses sekali pengamatan dan pengukuran. penelitian *cross-sectional* mampu menjelaskan hubungan satu variabel dengan variabel lain pada populasi yang diteliti, menguji keberlakuan suatu model atau rumusan hipotesis serta tingkat perbedaan di antara kelompok sampling pada satu titik waktu tertentu (Allis Nurdini, 2006) . Analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis korelasi *pearson* pada *software* JASP. Populasi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa Generasi Z yang berasal dari wilayah Jakarta, bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Berdasarkan jumlah populasi ini, Peneliti mengambil sampel sebanyak 107 responden yang terdiri dari 27 laki-laki dan 80 perempuan, dengan menggunakan teknik sampling berupa *non probability sampling* , yaitu teknik *purposive sampling*. Notoatmodjo (2010) menjelaskan bahwa teknik *purposive sampling* dilakukan atas dasar pertimbangan dari peneliti terhadap populasi. Pertimbangan itu seperti sifat dan ciri dari populasi. Kriteria ini meliputi Mahasiswa/i dengan usia 19 s/d 23 tahun yang sedang mengalami prokrastinasi akademik dan kecanduan Tiktok.

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan yaitu *Tiktok Addiction Scale* yang diadaptasi oleh Qoni' Alfian. Skala ini memiliki 20 butir pertanyaan yang terdiri dari 6 dimensi yaitu. *Information seeking, Information giving, Relaxing entertainment, Self-presentation, Social interaction*, dan *New trend*. Berdasarkan analisis reliabilitas Cronbach alpha bernilai 0.948 Yang dimana alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas yang tinggi atau sangat baik. Dan nilai validitas item yang signifikan ($p\ value < 0.05$) dan nilai koefisien korelasi item yang berkisar antara 0.605–0.811 Adapun alat ukur lain yang digunakan yaitu skala prokrastinasi akademik yang disusun oleh (Gonzalez-Brignardello & Sanchez-Elvira Paniagua, 2023) dan diadaptasi oleh (Taqiyah et al., 2025) Skala ini memiliki 10 butir pertanyaan yang terdiri dari 3 dimensi yaitu *work disconnection, poor time management*,

dan core procrastination. Namun, dari pertanyaan tersebut terdapat 2 butir pertanyaan yang tidak valid. Maka dari itu, peneliti melakukan dropped item, sehingga jumlah item total hanya terdiri dari 8 butir pertanyaan. Berdasarkan analisis reliabilitas Cronbach's Alpha bernilai 0.816 yang dimana alat ukur juga memiliki nilai reliabilitas yang baik dan nilai validitas item yang signifikan ($p \text{ Value} < 0.05$) dan nilai koefisien korelasi item yang berkisar antara 0.246 – 0.776.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek

Peneliti mengumpulkan beberapa data demografis dari para responden yang meliputi Usia dan Jenis kelamin

Tabel Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
19	18	17%
20	51	48%
21	18	17%
22	11	10%
23	9	8%
Total	107	100 %

Berdasarkan tabel 1, Persentase terbesar terapat pada responden yang berusia 20 tahun yaitu sebanyak 51 orang dengan persentase sebesar 48%.

Tabel Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	27	25%
Perempuan	80	75%
Total	107	100%

Berdasarkan tabel 2, Persentase terbesar berada pada responden yang berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 75%.

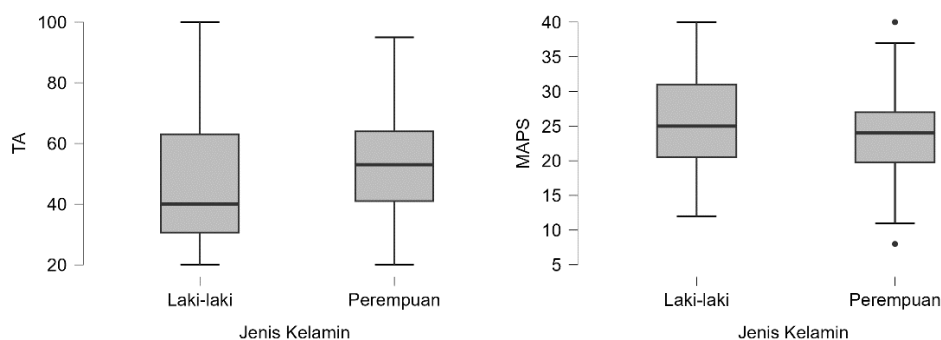
Analisis Deskriptif

Analisis ini digunakan untuk menggambarkan karakteristik suatu data secara sistematis

Tabel Deskriptif Kuantitatif

	TAS		MAPS	
	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
N	27	80	27	80
Median	40.000	53.000	25.000	24.000
Mean	48.037	53.800	25.074	23.350
Std. Deviation	22.693	16.490	6.805	6.454
Skewness	0.732	0.282	-0.094	-0.035

Std. Error of Skewness	0.448	0.269	0.448	0.269
Kurtosis	-0.541	-0.227	-0.492	-0.091
Std. Error of Kurtosis	0.872	0.532	0.872	0.532
Minimum	20.000	20.000	12.000	8.000
Maximum	100.000	95.000	40.000	40.000



Berdasarkan tabel 3, Pada alat ukur Adiksi Tiktok (*Tiktok Addiction Scale*) serta visualisasi boxplotnya pada kelompok responden laki-laki, Nilai rata-rata (*mean*) adiksi Tiktok adalah 48.03 yang menunjukkan distribusi miring ke kanan (*skew positif*). Pada boxplot ini terlihat dari whisker atas lebih panjang daripada whisker bawah. Nilai median sebesar 40.00 menunjukkan bahwa sebagian besar responden laki-laki memiliki skor adiksi Tiktok di bawah atau sekitar angka 40. Jika dibandingkan dengan mean yang lebih tinggi yaitu 48.03, Hal ini menunjukkan bahwa ada beberapa responden laki-laki yang memiliki skor adiksi yang sangat tinggi, sehingga ikut menaikkan rata-ratanya. Selain itu, nilai standar deviasi sebesar 22.69 yang menunjukkan tingkat adiksi sangat bervariasi. Terdapat skor yang sangat rendah. Namun ada juga yang sangat tinggi. Hal ini terlihat dari panjang boxplot laki-laki yang lebih lebar dibandingkan dengan perempuan. Nilai *skewness* (kemiringan) sebesar 0.73, ini menunjukkan bahwa *skewness* miring ke kanan (*positif sedang*). Dalam boxplot kemiringan ini dapat dilihat dari median (garis di tengah box) lebih dekat ke bagian bawah kotak, Whisker atas (garis vertikal ke atas) lebih panjang dari whisker bawah. Kurtosis (keruncingan) sebesar -0.54 yang menunjukkan platikurtik (keruncingan rendah). Dalam boxplot ditunjukkan dengan bentuk yang tidak terlalu ramping, Data tidak hanya berfokus pada nilai tertentu, namun juga tersebar cukup merata.

Sedangkan pada responden perempuan, diperoleh nilai rata-rata adiksi Tiktok sebesar 53.80 dengan nilai median 53.00 yang menunjukkan bahwa sebagian besar skor berada di sekitar nilai tersebut dan data cukup seimbang. Hal ini dapat dilihat dimana posisi garis

median berada dekat tengah kotak dan panjang garis atas dan bawah (whisker) hampir sama panjang. Nilai standar deviasi sebesar 16.49 menandakan perbedaan skor antar responden perempuan tidak terlalu jauh, artinya sebagian besar memiliki tingkat adiksi Tiktok yang hampir sama. Sedangkan nilai *skewness* (kemiringan) 0.28 yang mengindikasikan data sedikit miring ke kanan meskipun tidak terlalu terlihat. Ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa responden dengan skor adiksi tiktok yang cukup tinggi, namun jumlahnya tidak banyak. Dalam boxplot terlihat posisi median yang sedikit bergeser ke bawah dari tengah kotak dan whisker (garis) bagian kanan yang sedikit lebih panjang dibandingkan bagian kiri.

Sementara berdasarkan tabel 3, pada alat ukur prokrastinasi serta visualisasi boxplotnya pada kelompok responden laki-laki, Nilai rata-ratanya adalah 25.07 dengan median 25.00 menunjukkan sebagian besar responden laki-laki memiliki tingkat sedang. Dalam boxplot terlihat posisi median berada di tengah kotak. Selain itu, panjang whisker (garis horizontal di ujung) relatif seimbang. Ini menandakan bahwa tingkat prokrastinasi pada laki-laki cenderung lebih merata dan stabil. Serta nilai standar deviasi sebesar 6.80 menunjukkan bahwa perbedaan skor antar responden tidak terlalu jauh sehingga tingkat prokrastinasi cenderung mirip satu sama lain. Nilai *skewness* -0.09 menunjukkan bahwa distribusi data cenderung simetris atau mendekati normal. Nilai *skewness* yang mendekati nol menandakan bahwa sebaran skor prokrastinasi pada responden laki-laki hampir merata. Namun, terdapat beberapa responden dengan skor rendah dengan nilai yang kecil. Dalam boxplot terlihat garis whisker (garis horizontal) yang memanjang ke arah bawah, dan posisi titik minimum cukup jauh dari median. Hal ini menunjukkan bahwa ada responden yang memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Meskipun jumlahnya tidak banyak, ini menunjukkan adanya variasi individu dalam menunda tugas.

Sebaliknya, Pada responden perempuan, nilai rata-rata 23.35 dengan median sebesar 24.00 yang menunjukkan tingkat prokrastinasi lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Dalam boxplot garis median terlihat berada di tengah kotak, dan panjang garis atas dan bawah hampir sama. Selain itu, nilai standar deviasi yaitu 6.45 menandakan tingkat prokrastinasi pada perempuan cenderung mirip antar responden. Nilai *skewness* (kemiringan) sebesar -0.03 yang menunjukkan bahwa distribusi data hampir mendekati normal. Kemiringan dengan nilai, berarti data miring ke kiri namun, karena nilainya sangat dekat dengan nol, maka kemiringannya tidak signifikan dan nilai kurtosis sebesar -0.09 menunjukkan bahwa distribusi data prokrastinasi pada responden perempuan mendekati

distribusi normal, namun sedikit lebih datar. Hal ini menunjukkan bahwa jawaban responden tersebar cukup merata.

Uji Instrumen

Peneliti melakukan uji instrumen berupa uji validitas dan reliabilitas terhadap alat ukur Adiksi Tiktok yang telah diadaptasi oleh Qoni' Alfian dan alat ukur prokrastinasi yang telah dikembangkan atau diadaptasi oleh (Taqiyah et al., 2025).

Tabel Hasil Uji Validitas Item Tiktok Addiction Scale (TAS)

Item	r hitung	r tabel	Sig	Deskripsi
IS1	0.630	0.176	<.001	Valid
IS2	0.744	0.176	<.001	Valid
IS3	0.712	0.176	<.001	Valid
IG1	0.615	0.176	<.001	Valid
IG2	0.761	0.176	<.001	Valid
IG3	0.811	0.176	<.001	Valid
RE1	0.726	0.176	<.001	Valid
RE2	0.770	0.176	<.001	Valid
RE3	0.727	0.176	<.001	Valid
RE4	0.634	0.176	<.001	Valid
SP1	0.605	0.176	<.001	Valid
SP2	0.702	0.176	<.001	Valid
SP3	0.630	0.176	<.001	Valid
SP4	0.737	0.176	<.001	Valid
SI1	0.719	0.176	<.001	Valid
SI2	0.750	0.176	<.001	Valid
SI3	0.735	0.176	<.001	Valid
NT1	0.752	0.176	<.001	Valid
NT2	0.679	0.176	<.001	Valid
NT3	0.718	0.176	<.001	Valid

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, Validitas setiap item menunjukkan nilai signifikan ($p < 0.01$) dengan nilai koefisien korelasi item total berkisar antara 0.605 – 0.811. Dengan demikian, alat ukur Adiksi Tiktok yang telah diadaptasi oleh Qoni' Alfian dengan bantuan *expert judgement* oleh Abu Bakar Fahmi, S.Psi, M.Si. dinyatakan valid, dan uji reliabilitas dapat dilakukan selanjutnya.

Tabel Hasil Uji Reliabilitas Tiktok Addiction Scale (TAS)

95% CI				
Coefficient	Estimate	Std. Error	Lower	Upper
Coefficient α	0.948	0.008	0.932	0.964

Berdasarkan hasil uji coba Cronbach's diketahui bahwa nilai Cronbach $\alpha = 0,948$ menunjukkan bahwa nilai reliabilitas alat ukur ini dinyatakan sangat baik.

Tabel Hasil Uji Validitas Item MPAS

Item	r hitung	r tabel	Sig	Deskripsi
WD1	0.619	0.176	<.001	Valid
WD2	0.605	0.176	<.001	Valid
WD3	0.728	0.176	<.001	Valid
PTM1	0.161	0.176	<.001	Tidak Valid
PTM2	-0.098	0.176	<.001	Tidak Valid
PTM3	0.753	0.176	<.001	Valid
CP1	0.704	0.176	<.001	Valid
CP2	0.246	0.176	<.001	Valid
CP3	0.719	0.176	<.001	Valid
CP4	0.776	0.176	<.001	Valid

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, Validitas setiap item menunjukkan nilai signifikan ($p < 0.01$) dengan nilai koefisien korelasi item total berkisar antara 0.246 – 0.776. Dengan demikian, alat ukur Adiksi Tiktok yang telah diadaptasi oleh (Taqiyah et al., 2025) dinyatakan valid, Namun didalam uji validitas, terdapat 2 item yang tidak valid yaitu dengan pada item PTM 1 dan PTM 2. Uji reliabilitas dapat dilakukan selanjutnya.

Tabel Hasil Uji Reliabilitas MPAS

			95% CI	
Coefficient	Estimate	Std. Error	Lower	Upper
Coefficient α	0.825	0.021	0.784	0.867

Berdasarkan hasil uji Cronbach's , diketahui bahwa nilai Cronbach $\alpha = 0.825$ yang menunjukkan bahwa nilai reliabilitas alat ukur ini dinyatakan baik.

Uji Asumsi

Dalam penelitian ini, Uji asumsi dilakukan dalam bentuk uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan analisis bivariate Normality

Tabel Hasil Uji Bivariate Normality

			Shapiro-Wilk	P Value
TA	-	MAPS	0.989	0.580

Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa nilai signifikansi (p) sebesar 0.580 yang berarti lebih besar dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Dengan demikian, data dapat dianalisis lebih lanjut menggunakan analisis statistik parametrik seperti uji korelasi Pearson

*Uji Hipotesis***Tabel Correlation Pearson's**

Variable		TA	MAPS
TA	Pearson's r	—	
	p-value	—	
MAPS	Pearson's r	0.449	—
	p-value	< .001	—

Berdasarkan hasil uji *correlation pearson's* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.449 dan nilai signifikansi (p -value) sebesar < 0.001 . Nilai $p < 0.05$ menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Tiktok Addiction dan Prokrastinasi Akademik adalah signifikan secara statistik. Artinya, terdapat hubungan nyata antara kedua variabel. H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan Tiktok dan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Korelasinya menunjukkan positif sedang yang berarti semakin tinggi individu yang kecanduan Tiktok maka semakin tinggi juga kecenderungan prokrastinasi akademiknya.

Menurut (Malimbe et al., 2021) Tiktok merupakan sebuah aplikasi yang memberikan efek spesial yang unik, menarik, dan dapat digunakan oleh para pengguna aplikasi untuk membuat video pendek yang bagus dan bisa menarik perhatian penonton lainnya.

Sedangkan menurut, Yao Qin, Bahiyah & Alessandro 2022 (dalam Puspitasari & Fikry, 2023) menyatakan bahwa Tiktok merupakan *platform* media sosial yang memiliki kemajuan tercepat dan memiliki sistem terancang yang menyebabkan masalah kecanduan lebih serius. Target pengguna Tiktok merupakan kalangan remaja, karena remaja mudah dipengaruhi dan kurang memiliki control untuk keluar dari media sosial, sehingga banyak remaja yang cenderung membiarkan dirinya untuk menggunakan Tiktok dalam kurun waktu yang lama, dan terus berinteraksi dengan Tiktok karena banyak video yang menarik.

Sebagai media sosial yang sering digunakan oleh para remaja dan sebagai sarana berkomunikasi dengan dunia luas serta memperoleh informasi memang memberikan dampak yang besar bagi remaja, terutama dari segi kepribadian, termasuk perilaku serta pola pikirnya. Kehidupan sehari-hari telah berubah karena pengaruh media sosial Tiktok seperti budaya pemalu dan sopan saat berbicara yang dipengaruhi media sosial Tiktok secara tidak langsung memaksa mereka untuk berekspresi tanpa batasan. Selain merusak budaya malu dan sopan santun, pengaruh yang diberikan oleh Tiktok membuat mereka menjadi sangat aktif untuk membagikan kesehariannya dalam bentuk video di media sosial

Tiktok. Namun hal ini menggambarkan karakter remaja yang tidak jujur karena kehidupan yang mereka posting tidak sesuai dengan kehidupan aslinya (Mona & Irman, 2024). Selain merusak moral dan juga perilaku, pengaruh Tiktok ini juga dapat membawa generasi anak bangsa mengalami penurunan secara akademik, salah satunya yaitu prokrastinasi

Menurut (Ferrari, 2010 dalam Ramadhani, 2016) prokrastinasi merupakan kecenderungan individu dalam menyelesaikan pekerjaannya secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu. (Nabila, 2023) juga menyimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu bentuk penundaan yang dilakukan dalam lingkup akademik dalam lingkup akademik dan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal termasuk *self-efficacy*, kontrol diri dan regulasi diri, motivasi, serta kemalasan memiliki peran penting terkait prokrastinasi.

Dalam penelitian (Rohmatun, 2021) prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal yaitu yang berasal dari dalam diri individu, yang terdiri dari aspek mental, efikasi diri, dan regulasi diri, sedangkan faktor yang kedua yaitu faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu, yang terdiri dari dukungan sosial yang diterima dari orang sekitar dan pengaruh teman sebaya atau konformitas kelompok. Disisi lain, dalam penelitian (Nabila, 2023) *Self-efficacy* memengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 14,8%, sementara kesulitan untuk berkonsentrasi, baik dari dalam maupun lingkungan, berpartisipasi sebesar 15,5% terhadap prokrastinasi akademik. Faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa masing-masing memberikan kontribusi, yaitu distraksi untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan sebesar 13,9%, kegagalan dalam mengelola waktu sebesar 18,9%, rendahnya motivasi internal dalam diri sebesar 16,6%, dan kemalasan sebesar 20,3%. Hal ini sesuai dengan karakteristik prokrastinasi akademik yang dijelaskan oleh McCloskey (2011), yaitu: efikasi diri tentang kemampuan, gangguan fokus, faktor sosial, tata kelola waktu, motivasi, dan kemalasan.

Berdasarkan hasil uji correlation pearson's diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.449 dan nilai signifikansi (p -value) sebesar < 0.001 . Nilai $p < 0.05$ menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Tiktok Addiction dan Prokrastinasi Akademik adalah signifikan secara statistik. Artinya, terdapat hubungan nyata antara kedua variabel. H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecanduan Tiktok dan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Korelasinya

menunjukkan positif sedang yang berarti semakin tinggi individu yang kecanduan Tiktok maka semakin tinggi juga kecenderungan prokrastinasi akademiknya.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Rahmawati & Indriayu, 2025) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Tiktok memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik atau perilaku menunda segala hal yang berkaitan dengan akademik seseorang. Indikator dalam intensitas penggunaan tiktok ini meliputi perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Dalam hal ini, penggunaan Tiktok memiliki makna penggunaan yang negatif yang dimana jika seseorang menggunakannya untuk hal-hal yang tidak memiliki kepentingan terkait dan menggunakan waktunya untuk bermain Tiktok, maka ini merupakan bentuk prokrastinasi akademik. Selain itu, Durasi dalam penggunaan Tiktok menunjukkan bahwa semakin lama mahasiswa menggunakan aplikasi Tiktok maka akan semakin menimbulkan sebuah penundaan, hal tersebut bisa membuang waktu mereka dengan sia-sia jika mengakses Tiktok di luar kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelantado-Renau, M., et.al. (2019). Association Between Screen Media Use and Academic Performance Among Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*
- Allis Nurdini. (2006). "Cross-Sectional vs Longitudinal": Pilihan Rancangan Waktu Dalam Penelitian Perumahan Permukiman. *Dimensi (Jurnal Teknik Arsitektur)*, 34(1), 52–58. <http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/ars/article/view/16457>
- Anisa, A., & Ernawati, E. (2018). Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa Sma Negeri Di Kota Makassar. *Jurnal Biotek*, 6(2), 88. <https://doi.org/10.24252/jb.v6i2.6256>
- Junia, A. V., Sofah, R., & Putri, R. M. (2019). Tingkat Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial Di Smp Negeri 18 Palembang. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori Dan Praktik Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 21–29. <https://doi.org/10.36706/jkk.v6i1.8499>
- Justiadila, S. R., Asrori, M., & Wicaksono, L. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Sungai Raya. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(4)
- Malimbe, A., Waani, F., & Suwu, E. A. A. (2021). Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik. *Ilmiah Society*, 1(1), 1–10.

- Mccloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Research Gate, January(March)*, 1–43. <https://www.researchgate.net/publication/273259879>
- Mona, L. S., & Irman, I. (2024). Efek Kecanduan Media Tik Tok Terhadap Perilaku Sosial Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 127. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13086>
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>
- Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi Kontrol Diri terhadap Kecanduan Media Sosial Tiktok pada Remaja di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13958–13964. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8611>
- Ramadhani, A. (2016). Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 383–390. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4098>
- Rasmitasari, D. M., Rahman, A., & Nurhadi, N. (2022). *Pengaruh Intensitas Mengakses TikTok terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 3 Sragen*. JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala, 7(4), 1055–1060
- Rohmatun, R. (2021). Prokrastinasi akademik dan faktor yang mempengaruhinya. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 94–109. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/18794/6229>
- Taqiyah, I., Yusril, M., & Syahputra, I. (2025). *Adaptasi Alat Ukur MAPS-15 (Multidimensional Academic Procrastination Scale) pada Mahasiswa : Versi Bahasa Indonesia*. 3(01), 67–75.
- Yoseva, R., & Setiyani Subardjo, R. Y. (2025). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies, 5(2), 862