

Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Ricka Yoseva, Ratna Yunita Setiyani Subardjo

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas

'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

rickayoseva0411@gmail.com, ratnayunita@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

The intensity of TikTok social media use is the frequency or amount of time spent using TikTok social media. Academic procrastination is the deliberate delay in completing tasks related to academic activities. This study aims to determine whether there is a relationship between the intensity of TikTok social media usage and academic procrastination among university students. This research employs a descriptive quantitative method. A total of 382 active university students in Indonesia participated in the study. Data were collected through an online survey using Google Forms, measuring the relationship between the intensity of TikTok social media usage and academic procrastination, and were then analyzed using assumption tests, linear tests, and hypothesis testing. The results indicate a significant relationship with academic procrastination among students ($r = 0.744$, $p < 0.05$), meaning that the higher the intensity of TikTok social media usage, the higher the level of academic procrastination among students. Although this study was conducted successfully, there are several limitations, such as the need for respondents with more diverse backgrounds and consideration of other influencing factors.

Keywords: *Intensity of Social Media Usage, TikTok, Academic Procrastination, University Students.*

ABSTRAK

Intensitas penggunaan media sosial TikTok adalah sering atau banyaknya waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial TikTok. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dalam menyelesaikan suatu tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Sebanyak 382 mahasiswa aktif yang sedang berkuliah di perguruan Tinggi Indonesia. Data dikumpulkan melalui *survey online* Google Form yang mengukur hubungan intensitas penggunaan media sosial TikTok dan prokrastinasi Akademik kemudian dianalisis menggunakan uji asumsi, uji Linear, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ($r = 0,744$, $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial Tiktok, semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Meskipun penelitian ini berjalan dengan baik, terdapat beberapa keterbatasan, seperti responden dengan latar belakang yang lebih beragam dan mempertimbangkan faktor lain.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial, TikTok, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seorang peserta didik berusia 18-25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Siswoyo dalam Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa memiliki beragam tanggung jawab, baik akademik maupun non-akademik. Tanggung jawab tersebut berperan dalam menentukan kelulusan mereka sebagai sarjana profesional. Namun, sering kali muncul masalah akibat kebiasaan menunda dalam menyelesaikan tugas, yang kemudian dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan terhadap tugas-tugas formal yang berkaitan dengan kegiatan akademik (Ferrari, Johnson, dan McCown, 1995). Munculnya prokrastinasi akademik dalam diri mahasiswa tidak terjadi begitu saja, namun terdapat penyebab yang melatar belakangnya.

Menjelang akhir tahun 2022 lalu, terdapat sejumlah kasus bunuh diri yang mayoritas korbannya adalah mahasiswa. Pada bulan November 2022 misalnya, terdapat sebuah kasus mahasiswa di Makassar yang mengakhiri hidupnya dengan gantung diri di sebuah rumah kosong yang terletak di belakang rumah tempat tinggalnya. Diduga bahwa faktor utama penyebab ia mengakhiri hidupnya adalah karena stres dengan tugas kuliah yang menumpuk. Ditambah lagi dengan aktivitas kampus yang padat (Maharani, 2023).

Menurut Muhid dalam (Duha, 2021) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan dengan sengaja dan berulang, dengan mengalihkan perhatian pada kegiatan lain yang tidak relevan dengan penyelesaian tugas akademik. Knaus dalam (Putri, 2022) menyebutkan prokrastinasi akademik bisa dimulai ketika suatu tugas dinilai terlalu rumit, menyusahkan, menakutkan, atau terlalu membosankan. Ferrari (dalam Paragita, 2022) menyatakan salah satu faktor prokrastinasi akademik adalah kondisi lingkungan yang rendah pengawasan. Pergaulan seseorang juga turut mempengaruhinya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurazizah, Apsari dan Santoso, 2024) dalam penelitiannya menyatakan bahwa lingkungan pertemanan dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik, dimana ketika seseorang melakukan kegiatan yang tidak produktif seperti ketika bermain bersama teman, menonton film hingga *scrolling* media sosial yang sifatnya tidak produktif. seseorang melihat lingkungannya melakukan prokrastinasi akademik maka individu tersebut juga merasa ingin mengikuti perilaku tersebut.

Hiburan menjadi salah satu kebutuhan yang penting untuk dipenuhi mahasiswa dalam menghadapi tugas. Shatuti (dalam Afdalifah, 2022) menyebutkan penggunaan media sosial digunakan oleh orang-orang sebagai salah satu *coping* untuk meredakan stres atau yang dikenal sebagai penanggulangan emosional. Salah satu media sosial yang mengalami kenaikan adalah TikTok. Urutan pertama terdapat pada pengguna Whatsapp di Indonesia sebanyak 92,1%, data ini menunjukkan jumlah kenaikan dari jumlah populasi, tahun sebelumnya 88,7%, pengguna Instagram sebanyak 86,5% dari jumlah populasi, tahun sebelumnya 84,8%, pengguna

Facebook sebanyak 83,8% dari, tahun sebelumnya 81,3%, pengguna Tiktok di Indonesia sebanyak 70,8% dari jumlah populasi, tahun sebelumnya 63,1%, data ini menunjukkan bahwa pengguna media sosial TikTok mengalami kenaikan pesat (Riyanto, 2023).

Berkembangnya penggunaan media sosial TikTok telah menciptakan ruang di mana pengetahuan, teknologi dan pengalaman manusia berinteraksi secara dinamis dan berkelanjutan (Salsabila, Dermawan & Fadhil, 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Falgoust et al (2022) dalam analisisnya mengungkapkan salah satu faktor penggunaan TikTok adalah sebagai hiburan. Hal tersebut dikarenakan ketika seseorang mengakses TikTok dengan melihat konten yang menghibur dapat melepaskan hormon yang dinamakan endorfin, yaitu hormon kebahagiaan yang dapat menenangkan dan mengalihkan pikiran seseorang ketika mengaksesnya (Verrell & Shinta, 2022).

Namun, apabila Penggunaan aplikasi Tik-tok melebihi batas waktu akan menimbulkan kecenderungan lupa akan waktu (Rosdiana & Nurnazmi, 2021). Penggunaan TikTok dapat berpengaruh terhadap kebiasaan belajar dan produktivitas mahasiswa (Nisa, 2023). Seseorang dikatakan mengalami kecanduan Tiktok jika durasi mengakses lebih dari 3 jam per hari dan frekuensi akses sebanyak 4 kali atau lebih dalam sehari (Afdalifah, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 4 januari 2024 kepada 3 subjek mahasiswa, dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa tersebut mengakui bahwa penggunaan TikTok seringkali mengalihkan perhatian mereka saat akan menyelesaikan tugas akademik. Subjek I menunda mengerjakan tugas karna merasa tugas tersebut sulit untuk dikerjakan hingga akhirnya memilih melakukan aktivitas lain yaitu *scrolling* TikTok. Subjek F menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan, terutama saat menggunakan TikTok sebagai sarana hiburan atau pelarian dari tekanan akademik. Subjek A dalam wawancara menyatakan bahwa kebiasaan *scrolling* TikTok berkontribusi terhadap penundaan akademik, sehingga berdampak pada keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.

Hasil observasi saat wawancara pada tanggal 4 Januari 2024 menunjukkan bahwa dari ke tiga subjek memiliki pola perilaku yang sama dalam menunda tugas akademik dengan menggunakan TikTok sebagai distraksi utama. Penggunaan TikTok menjadi aktivitas yang dominan dalam keseharian mereka, dengan waktu yang dihabiskan berkisar antara 7 hingga 9 jam per hari.

Meskipun mereka menyadari dampak negatif dari kebiasaan ini, mereka tetap menikmati penggunaan TikTok dan menempatkan tugas sebagai prioritas yang lebih rendah. Penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa pada tugas akademik dilakukan secara sadar dengan melakukan aktivitas lain. Banyaknya konten hiburan yang ada di aplikasi tersebut membuat seseorang mengakses dengan intensitas berlebih. Menurut Fahmi (2019) intensitas merupakan tingkat keadaan atau ukuran dalam melakukan suatu kegiatan. Intensitas yang tinggi inilah yang dapat menyebabkan terjadinya penundaan tugas akademik pada mahasiswa (Azizah & Kardiyem, 2020).

Pada dasarnya perkembangan penggunaan Tiktok ini tentu saja membawa banyak dampak bagi setiap penggunanya, baik itu dampak positif maupun dampak

negatif (Jayanata, 2022). Adapun dampak positif yang ditimbulkan antara lain dapat dengan mudah menjaring pertemanan, dapat digunakan sebagai media promosi, sebagai media komunikasi dengan teman, dapat digunakan sebagai alternatif untuk mencari informasi baik itu berita terkini, serta pendidikan teknologi (Meilla, Stevany & Tubagus, 2022). Sedangkan dampak negatif dari penggunaan TikTok adalah terhadap kebiasaan belajar dan produktivitas mahasiswa (Nisa, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, mengingat penggunaan media sosial TikTok yang semakin lama kian meningkat dan telah banyak digunakan oleh mahasiswa, peneliti tertarik untuk meneliti dengan mencakup populasi yang lebih luas dan melibatkan mahasiswa dari berbagai institusi pendidikan perguruan tinggi. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih representatif dan generalisasi yang lebih baik terhadap fenomena yang diteliti.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional bertujuan mempelajari sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2016). Penelitian ini menggunakan satu variabel bebas (X) Intensitas penggunaan media sosial TikTok dan satu variabel terikat (Y) Prokrastinasi Akademik.

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu menggunakan kuesioner dengan mengirimkan daftar pernyataan atau skala yang disusun oleh Afdalifah (2022) dengan modifikasi pada beberapa item untuk meningkatkan validitas dan realibilitas dan skala prokrastinasi akademik Rayyan (2024) melalui *link* Google Form untuk diisi oleh responden. Peneliti juga melakukan *try out* dengan 32 responden untuk menguji kelayakan instrumen dengan mencari item-item pernyataan valid dan reliabel.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek/objek penelitian yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan hasilnya akan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa Indonesia yang menggunakan media sosial TikTok berusia 18-25 tahun, Perempuan atau laki-laki.

Instrumen pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala berdasarkan aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari (1995) meliputi, 1). penundaan, 2). keterlambatan mengerjakan tugas, 3). kesenjangan waktu antara rencana dan 5). kinerja aktual, melakukan aktivitas lain. Kemudian skala intensitas berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Dell Barrio (2004) yaitu 1). perhatian, 2). penghayatan, 3). frekuensi dan 4). durasi. Skala ini mengacu pada model Likert (Sugiyono, 2017).

Teknik analisis data yang digunakan untuk mengolah data penelitian ini yaitu dengan menggunakan Teknik perhitungan korelasi *Product Moment* dengan bantuan *Statistics Packages For Social Science (SPSS) For Windows Release 26,0* di mana Teknik perhitungan ini dapat mencari hubungan antara kedua variabel (Sugiyono,

2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengguna aktif media sosial TikTok di seluruh Indonesia. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 382 subjek. Gambaran hasil deskripsi subjek adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Jenis kelamin	Jumlah (N)	Prosentase (%)
Perempuan	201	52,62%
Laki-Laki	181	47,38 %
Umur		
18 Tahun	7	1,7%
19 Tahun	99	23,9%
20 Tahun	140	33,8 %
21 Tahun	65	15,7%
22 Tahun	49	11,8%
23 Tahun	34	8,2%
24 Tahun	13	3,1%
25 Tahun	7	1,7%

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas subjek didominasi oleh Perempuan (52,62%). Usia responden yang paling mendominasi adalah usia 20 tahun (33,8%).

Kategorisasi Data

Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas subjek memiliki Tingkat kategori yang tergolong “sedang”. Kategori skor intensitas penggunaan media sosial TikTok dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok

Kategori	Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	F	Persentase
Rendah	$X < 59$	37	9,88 %
Sedang	$59 \leq X < 76$	337	88,21 %
Tinggi	$76 \leq X$	8	2,09 %

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 382 subjek, terdapat 37 orang (9,88%) memiliki Tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok yang berada pada kategori rendah. 337 orang (88,21%) berada pada kategori sedang, dan 8 orang (2,09%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil

kategorisasi, mayoritas subjek memiliki Tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok yang tergolong “sedang”.

Skala Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas subjek memiliki Tingkat kategori yang tergolong “sedang”. Kategori skor prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kategori	Prokrastinasi Akademik	F	Persentase
Rendah	$X < 36$	16	4,18 %
Sedang	$36 \leq X < 56$	281	73,56 %
Tinggi	$56 \leq X$	85	22,25 %

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 382 subjek, terdapat 16 orang (4,18%) memiliki Tingkat prokrastinasi akademik yang berada pada kategori rendah, 281 orang (73,56%) berada pada kategori sedang, dan 85 orang (22,25%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas subjek memiliki Tingkat prokrastinasi akademik yang tergolong “sedang”.

Uji Validitas

Pengujian validitas ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 26. Skala yang digunakan dalam penelitian ini harus melewati uji coba (*Try Out*) terlebih dahulu dengan metode pengukuran statistik tertentu. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) sudah valid (Sugiyono, 2017).

Pada uji validitas yang telah dilakukan, untuk variabel intensitas penggunaan media sosial TikTok diperoleh 12 butir pernyataan yang tidak valid dan 24 butir pernyataan yang valid. Sedangkan untuk variabel prokrastinasi akademik, terdapat 12 butir pernyataan tidak valid dan 20 butir pernyataan valid. Pernyataan-pernyataan yang tidak valid dibuang dan sisa pernyataan yang valid digunakan untuk penelitian.

Uji Realibilitas

Realibilitas mengacu pada konsistensi dan ketepatan hasil ukur yang terdapat dalam kuesioner (Sugiyono, 2019). Suatu alat ukur dapat dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's alpha lebih besar $>0,60$ (Ghozali, 2018).

Hasil menunjukkan skala intensitas penggunaan media sosial TikTok memiliki realibilitas sebesar 0,781 dan skala prokrastinasi akademik memiliki realibilitas sebesar 0,751. Keduanya dapat dikatakan reliabel karena nilai Cronbach Alpha lebih besar dari $>0,60$ (Ghozali, 2018).

Tabel 4. Hasil Uji Realibilitas Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.781	24

Tabel 2. Hasil Uji Realibilitas Prokrastinasi Akademik
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.751	20

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas diperlukan guna mengetahui apakah variabel penelitian berdistribusi dengan normal. Pelaksanaan uji normalitas dapat menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Dengan ketentuan yang berlaku, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat dikatakan terdistribusi dengan normal. Namun sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka tidak berdistribusi dengan normal (Sugiyono, 2017).

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
N		26
Normal	Mean	.0000000
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	3.34339662
Most	Absolute	.143
Extreme	Positive	.143
Differences	Negative	-.106
Test Statistic		.143
Asymp. Sig. (2-tailed)		.182 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel di atas, setelah melakukan pengolahan data dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* serta dibantu dengan memanfaatkan *software* SPSS versi 26.0, dapat diketahui bahwa hasil pengujian ini mendapatkan nilai signifikan $0,182 > 0,005$. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat berbentuk linier atau tidak. Adapun hipotesis uji linieritas adalah jika nilai signifikan (sig) $> 0,05$ maka hubungan antara variabel bersifat linear. Jika nilai signifikan (sig.) $< 0,05$ maka hubungan antara variabel bersifat tidak linear

(Sugiyono, 2017).

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PROKRASTI NASI AKADEMIK * INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK	Between Groups	(Combined)	796.512	12	66.376	11.910	0.000
	Linearity		589.504	1	589.504	105.777	0.000
	Deviation from Linearity		207.008	11	18.819	3.377	0.020
	Within Groups		72.450	13	5.573		
	Total		868.962	25			

Berdasarkan tabel di atas, bahwa dapat diketahui bahwa pada uji linearitas nilai signifikan (P Value Sig.) pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,020 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok (Y) dan Prokrastinasi Akademik (X) tidak terdapat hubungan yang linier.

Uji Korelasi Spearman's-Rank

Uji Spearman bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel serta menentukan apakah hubungan tersebut bersifat positif atau negatif juga mengukur seberapa kuat hubungan antara kedua variabel yang tidak memenuhi asumsi realibilitas. Hasil pengujian dinyatakan dalam bentuk (r) koefisien korelasi. Dengan kategorisasi menggunakan 5 tingkatan kategori yaitu hubungan sangat lemah, lemah, sedang, kuat, sangat kuat dan sangat kuat sekali. Panduan kategorisasi berdasarkan pada rumus dalam buku Sugiyono (2017).

Tabel 7. Kategorisasi

Nilai	Kategori
0,00-0,19	Hubungan sangat lemah
0,20-0,39	Hubungan lemah
0,40-0,59	Hubungan kuat

Nilai	Kategori
0,60-0,79	Hubungan sangat kuat
0,80-1,000	Hubungan sangat kuat sekali

Dengan rumusan hipotesis jika $P. Value (Sign) \geq 0,05$, H_0 tidak ada hubungan antara variabel X dan Y. jika $P. Value (Sign) < 0,05$, H_0 ada hubungan antara variabel X dan Y.

Tabel 8. Hasil Uji Spearman Non-Parametric

Correlations				
			PROKRAS TINASI AKADEMIK	INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK
Spearman's rho	PROKRAS TINASI AKADEMIK	Correlation	1.000	.744**
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	26	26
	INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK	Correlation	.744**	1.000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	26	26

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas hasil uji korelasi *Nonparametrik Spearman* menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,744 dengan taraf signifikan (p) sebesar 0,000. Kriteria hipotesis yang digunakan adalah apabila nilai signifikan dibawah 0,05 maka H_0 ditolak dan H_A diterima. Nilai signifikan (p) 0,000 menunjukkan bahwa adanya hubungan antara variabel independen (Intensitas penggunaan Media Sosial TikTok) dengan variabel dependen (prokrastinasi akademik) sangat kuat. oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dengan kekuatan sangat kuat antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dengan tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok dan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam kategori sedang. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Neidi (2019) terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Falgoust et al (2022) dalam analisisnya mengungkapkan salah satu faktor penggunaan TikTok adalah sebagai hiburan. Hal ini dikarenakan media sosial TikTok dapat melepaskan hormon yang dinamakan endorfin, yaitu hormon kebahagiaan yang dapat menenangkan dan mengalihkan pikiran seseorang ketika

mengaksesnya (Verrell & Shinta, 2022). Namun apabila seseorang menggunakan aplikasi Tik-tok secara berlebihan hal inilah yang akan menimbulkan kecenderungan lupa akan waktu (Rosdiana & Nurnazmi, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Afdilah (2022) kepada 213 mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia menunjukkan adanya pengaruh dari intensitas penggunaan media sosial Tiktok sebesar 37,5% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini juga dapat dilihat dari pengamatan peneliti saat melakukan wawancara mahasiswa menyebutkan bahwa mayoritas mahasiswa menunda tugas karena terlalu banyak menghabiskan waktu menggunakan media sosial TikTok dengan rata-rata 7-9 jam per hari. Tingginya intensitas penggunaan media sosial TikTok dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Menurut Fahmi (2019) intensitas merupakan tingkat keadaan atau ukuran dalam melakukan suatu kegiatan.

Semakin sering seseorang menggunakan media sosial TikTok, terutama dalam durasi yang lama, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami prokrastinasi akademik. Hal ini terjadi karena perhatian mereka teralihkan, waktu mereka tersita, dan mereka lebih memilih menghabiskan waktu di media sosial dibanding menyelesaikan kewajiban akademik. Penelitian yang dilakukan oleh (Nurazizah, Apsari dan Santoso, 2024) menyebutkan bahwa lingkungan pertemanan dapat menjadi pemicu prokrastinasi akademik, dimana ketika seseorang melakukan kegiatan yang tidak produktif seperti ketika bermain bersama teman, menonton film hingga *scrolling* sosial media yang sifatnya tidak produktif. ketika seseorang melihat lingkungan sekitar melakukan prokrastinasi akademik maka individu tersebut juga merasa ingin mengikuti perilaku tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dalam pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk menunda menyelesaikan tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang berlebihan dapat mempengaruhi manajemen waktu dan produktivitas mahasiswa dalam menyelesaikan kewajiban akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdalifah, N. (2022). *Pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia* (Skripsi, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia).
- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh perfeksionisme, konformitas, dan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan academic hardiness sebagai variabel moderasi. *Jurnal EEAJ*, 9(1), 119-132. DOI :10.15294/eeaj.v9i1.37240.
- Barrio, V. D. (2004). Relationship Between Emphaty and The Big Five Personality

Traits in a Sample of Spanish Adolescents, Social Behavior and Personality.
Social Behavior and Personality.

Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum press.

Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 Edisi 9. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Jayanata, G. (2022). Dampak Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Siswa Sekolah Dasar Negeri 42 di Desa Padang Peri Kecamatan Semidang Alas Maras Kabupaten Seluma. Skripsi.

Maharani, S (2023). Prokrastinasi Bumerang Mematikan Mahasiswa. KumparanNEWS, Prokrastinasi Bumerang Mematikan Mahasiswa | kumparan.com

Maria Magdalena Duha, S. F. L. Z. (2021). PEMANFAATAN JENIS-JENIS TUMBUHAN UNTUK DI JADIKAN OBAT KONSUMSI KELUARGA. KOMMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1).

Nisa, A. A. (2023) Hubungan Antara Kecanduan Tiktok terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Nurazizah, S., Apsari, N. C., & Santoso, M. B. (2024). PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKIBAT TEKANAN SOSIAL DAN LINGKUNGAN FISIK. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 5(2), 99-115.

Paragita, A. (2022). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMA Nurul Amaliyah Tanjung Morawa.

Putri, T. E. (2022). *Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi di SMA Negeri 6 Tanjung Balai* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

Salsabila, A., Dhyki Dermawan, A., & Fadhil, M. (2024). Tantangan Literasi dalam Mengatasi Penyebaran Hoax Melalui Whatsapp. *Nubuwwah : Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 2(01), 122–139.

Siswoyo, D. (2007). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.

Verrell, V. Sinta, P (2022), Peran Aplikasi Tiktok Sebagai Media Komunikasi Ekspresif Penyintas Covid-19. *Kiwar*.