

## Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

Safinah Zahra<sup>1</sup>, Novia Fetri Aliza<sup>2</sup>, Cahyo Setiadi Ramadhan<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta<sup>1,2,3</sup>

\*Koresponden: [safiinahzahra@gmail.com](mailto:safiinahzahra@gmail.com)

**Abstract :** *This study aims to identify the intensity of TikTok social media use, the level of academic procrastination, and to examine the effect of TikTok use intensity on academic procrastination among active students of the Faculty of Islamic Studies and Civilization at Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. A quantitative approach was employed in this study. The sample consisted of 106 students who met the criteria of being active FSIP UMY students and active TikTok users. Data were analyzed using SPSS version 31. The results of the descriptive analysis indicate that both the intensity of TikTok use and the level of academic procrastination among students are categorized as moderate. Hypothesis testing using simple linear regression analysis shows that excessive TikTok use has a positive and significant effect on academic procrastination behavior, with a significance value of 0.007. The coefficient of determination ( $R^2$ ) value of 0.067 indicates that excessive TikTok use contributes 6.7% to academic procrastination behavior, while the remaining 93.3% is influenced by other factors outside the variables examined. These findings indicate that although TikTok use affects academic procrastination, its influence is not the primary factor.*

**Keyword :** *academic procrastination, TikTok use intensity, university students*

**Abstrak :** Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi intensitas penggunaan media sosial TikTok, tingkat prokrastinasi akademik serta menguji pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif Fakultas Studi Islam dan Peradaban Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Responden penelitian berjumlah 106 mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai mahasiswa aktif FSIP UMY dan pengguna aktif media sosial TikTok. Proses analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS 31. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok dan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sedang. Hasil hipotesis melalui analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok yang berlebihan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik, dengan nilai signifikansi sebesar 0,007. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,067 mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial TikTok yang berlebihan berkontribusi sebesar 6,7% terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Sementara 93,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun TikTok berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, pengaruh tersebut bukanlah faktor utama.

**Kata Kunci :** prokrastinasi akademik, intensitas penggunaan TikTok, mahasiswa koma

**How To Cite :** .(2026). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa* . *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 9 (1), 10-20.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025 by author

## **PENDAHULUAN**

Teknologi digital telah mengalami perkembangan yang sangat cepat sejak awal pandemi COVID-19 di tahun 2022 hingga usai di akhir tahun 2023 (Subekti et al., 2024). Pandemi tidak hanya mengubah cara masyarakat berinteraksi, bekerja, dan belajar, tapi juga memicu inovasi teknologi yang sebelumnya memerlukan waktu bertahun-tahun untuk diterima massal, kini dapat diterima dan diimplementasikan dalam hitungan bulan bahkan minggu. Media sosial adalah salah satu contoh paling menonjol dari transformasi digital ini, yang mengalami perubahan signifikan baik dari segi fungsi, fitur, maupun peran strategisnya dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Menurut Mulyono (2021) media sosial adalah sebuah aplikasi Online yang menyediakan berbagai cara untuk berkomunikasi dan berbagai jenis informasi sehingga pengguna dapat dengan mudah berpartisipasi.

Dilihat dari data Statista (2025) aplikasi media sosial yang sering digunakan orang saat ini adalah Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, dan juga TikTok. Di antara berbagai aplikasi media sosial yang berkembang pesat, TikTok merupakan salah satu platform media sosial yang mengalami perkembangan sangat cepat dan telah menarik banyak perhatian jutaan pengguna di seluruh dunia (Akbar et al., 2024). Menurut Rizqiyah (2024) TikTok adalah aplikasi berbasis video yang dimanfaatkan orang banyak pengguna untuk merekam konten melalui *handphone* mereka dengan durasi mulai dari 15 detik sampai 1 menit. Data statistik menurut Magnet ABA Therapy (2025) dan Ginee (2021), menunjukkan bahwa sebagian besar penggunaan TikTok berasal dari rentang usia 18-34 tahun, dari berbagai kalangan termasuk kalangan mahasiswa. kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa termasuk ke dalam kelompok usia yang berisiko memiliki frekuensi penggunaan media sosial TikTok yang tinggi (Al Aziz, 2020).

Perkembangan penggunaan TikTok memberikan berbagai pengaruh pada setiap orang yang menggunakannya, baik itu positif maupun negatif. Manfaat positif dari TikTok ialah mendapatkan berbagai informasi melalui konten-konten dengan cakupan yang lebih luas, memperluas jaringan pertemanan dari seluruh penjuru wilayah dan menambah daya kreativitas (Firliana & Dariyo, 2023; Rizqiyah, 2024). Sedangkan dampak negatifnya menurut Rosdiani & Nurnazmi (2021) penggunaan berlebihan aplikasi TikTok akan menyebabkan lupa waktu (dalam Afdalifah, 2022), karena berbagai konten yang menarik membuat penggunaannya semakin ketagihan. Penggunaan TikTok yang berlebihan bahkan dapat membuat seseorang mengarah ke perilaku kecanduan, yaitu kondisi ketika seseorang menghabiskan waktu yang sangat lama dan tidak dapat mengontrol penggunaan aplikasi tersebut (Puspitasari & Tama, 2021).

Penggunaan TikTok secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya berkaitan dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik (Nisa, 2023). Prokrastinasi akademik dipahami sebagai perilaku individu yang secara sengaja menunda pelaksanaan maupun penyelesaian tugas-tugas akademik yang dilakukan secara berulang, meskipun individu tersebut menyadari bahwa tindakan penundaan tersebut berpotensi menimbulkan dampak negatif (Ghufron & Risnawati, 2010; Senecal et al., 1995). Sedangkan Ferrari dkk (1995) memaknai prokrastinasi sebagai pola perilaku yang ditandai oleh kecenderungan seseorang untuk menunda memulai maupun menyelesaikan suatu tugas secara berulang. Seseorang yang berperilaku prokrastinasi dapat dilihat dari individu yang lebih suka untuk menunda mengerjakan tugas, mengatakan lebih baik mengerjakan nanti daripada sekarang, dan mereka tidak terlalu mempermasalahakan jika menunda tugas (Burka & Yuen, 2008). Dalam konteks mahasiswa, perilaku ini dapat berdampak serius terhadap pencapaian akademik, efisiensi waktu, perasaan bersalah, stres dan penurunan motivasi

belajar (Dimasturi, 2024; Ghufroon & Risnawati, 2010). Sedangkan menurut Humphrey & Harbin serta Tice & Baumeister (dalam Ramadhan & Hasanat, 2016) perilaku prokrastinasi akademik juga berdampak pada kinerja dan membuat seseorang stres hingga sakit fisik.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan maupun pengaruh positif antara penggunaan media sosial secara umum dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik maupun terhadap perilaku lainnya. Penelitian Nisa (2023) menemukan bahwa kecanduan penggunaan TikTok memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian Syifa (2020) mengatakan intensitas penggunaan *smartphone* yang intens berpengaruh signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik sekaligus perilaku *phubbing*. Adapun penelitian lain juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat berpengaruh signifikan terhadap tingkat depresi, yang artinya tidak hanya berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi (Al Aziz, 2020). Penelitian lain juga menemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi pada siswa menengah bawah dan siswa menengah atas bahkan siswa tingkat dasar, tidak hanya pada mahasiswa (Ilahin, 2022; Justiadila et al., 2024; Yudha et al., 2023). Bahkan pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi juga memiliki hubungan dan pengaruh positif yang signifikan dari intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, maka semakin besar pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik (Achmad & Dewi, 2022; Neidi, 2019).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menitik beratkan pada penggunaan media sosial secara umum dan mengaitkannya dengan berbagai variabel lain, seperti kecanduan, depresi, perilaku *phubbing*, serta dilakukan pada subjek dengan jenjang pendidikan yang beragam mulai dari siswa sekolah dasar hingga mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan penelitian ini berbeda karena secara spesifik meneliti pengaruh penggunaan media sosial TikTok secara khusus, terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif Fakultas Studi Islam dan Peradaban Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang mana mahasiswa FSIP UMY yang berbasis studi Islam yang mengajarkan dan menanamkan nilai kedisiplinan, tanggung jawab, dan etika dalam pengelolaan waktu belajar sesuai dengan ajaran Islam. Menurut ajaran Islam prokrastinasi akademik dipandang sebagai perilaku yang kurang baik karena mencerminkan penyalahgunaan waktu, yang merupakan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT sebagai pemilik waktu (Hardi, 2015).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menjelaskan tingkat prokrastinasi akademik dan tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok, serta menganalisis pengaruh penggunaan TikTok yang berlebihan terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa FSIP UMY. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi secara ilmiah dalam memperkaya studi mengenai perilaku akademik mahasiswa di era digital, khususnya dalam konteks bimbingan dan konseling pada lingkungan pendidikan berlandaskan nilai-nilai ajaran Islam.

## **METODE**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal atau eksplanatif (*ex post facto*). Pendekatan ini dipilih karena didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin menganalisis pengaruh penggunaan media sosial TikTok yang berlebihan terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa FSIP UMY. Populasi

penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa aktif FSIP UMY yang berjumlah 1.464 mahasiswa. Penetapan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat *error tolerance* sebesar 10% ( $e = 0,10$ ). Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 94 responden dengan kriteria mahasiswa aktif FSIP UMY serta pengguna aktif media sosial TikTok, tetapi peneliti menggunakan 106 responden.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner berbasis google form yang disusun dengan model skala *likert*, yang terdiri dari empat kategori jawaban, yaitu (1) sangat tidak sesuai, (2) tidak sesuai, (3) sesuai, (4) sangat sesuai. Instrumen penelitian mencakup dua skala. Skala pertama adalah skala intensitas penggunaan media sosial TikTok yang telah disusun Rayyan (2024) berdasarkan aspek-aspek intensitas menurut teori Del Barrio (2004) yaitu aspek frekuensi, penghayatan, durasi dan perhatian dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,846. Skala yang kedua adalah skala prokrastiansi akademik yang telah dikembangkan oleh (Fransisca, 2022) dengan mengacu pada empat aspek prokrastiansi menurut teori Ferrari dkk (1995) yaitu, penundaan, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan. Nilai reliabilitas skala *Cronbach's Alpha* skala ini sebesar 0,876.

Proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 31. Tahapan pertama pengujian prasyarat analisis mencakup uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas dan uji autokorelasi. Setelah seluruh prasyarat terpenuhi, pengujian hipotesis dilanjutkan dengan uji analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh penggunaan media sosial yang berlebihan terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif pada penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat penggunaan media sosial TikTok dan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa FSIP UMY berdasarkan nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), dan *standar deviation*.

**Tabel 1. Skor Hasil Analisis Deskriptif**

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<b>Total X</b>	106	45	103	77,55	10,954
<b>Total Y</b>	106	25	76	51,57	9,665
<b>Valid N</b>	106				

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat variabel intensitas penggunaan media sosial TikTok menunjukkan skor terendah 45, skor tertinggi 104, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 77,55 serta standar deviasi sebesar 10,954. Sedangkan variabel prokrastinasi akademik memiliki skor terendah 25, tertinggi 76, serta nilai rata-rata (*mean*) sebesar 51,57 dan standar deviasi sebesar 9,65.

Selanjutnya, kategorisasi data dilakukan dengan menggunakan rumus  $\pm 1$  standar

deviasi menurut Azwar (dalam H. Akbar, 2018) yang dikalsifikasikan ke dalam tiga kategori, yakni rendah, sedang, dan tinggi. Kriteria pengelompokan tersebut disusun berdasarkan rumus sebagai berikut.

**Tabel 2. Rumus Kategorisasi**

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X < M-1SD$
Sedang	$M-1SD \leq X < M+1SD$
Tinggi	$M+1SD \leq X$

**Tabel 3. Hasil Kategorisasi**

Intensitas Penggunaan TikTok		Prokrastinasi Akademik	
Rendah	$X < 66,60$	Rendah	$X < 41,905$
Sedang	$66,60 \leq X \leq 88,50$	Sedang	$41,905 \leq X \leq 61,235$
Tinggi	$88,50 \leq X$	Tinggi	$61,235 \leq X$

Berdasarkan Tabel 3, intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan *mean* 77,55 berada pada kategorisasi sedang. Demikian pula, tingkat prokrastinasi akademik dengan *mean* 51,57 berada pada kategorisasi sedang. Hal ini menunjukkan mahasiswa FSIP UMY secara umum cukup aktif menggunakan TikTok, namun mahasiswa FSIP UMY tidak langsung memiliki kebiasaan menunda tugas secara berlebihan.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki distribusi normal dengan menggunakan metode *Kolmogorov – Smirnov*.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		106
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.33342045
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.043
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.613

Lower Bound .601

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 yang mana lebih besar dari 0,05 (Sig>0,05). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan metode ANOVA (*Analysis of Variance*) dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel dependen (Y) dan variabel independen (X).

**Tabel 5. Hasil Uji Linearitas**

**ANOVA Table**

Total Y\* Total X Between Groups

Deviation					
Within		(Combined)	Linearity		
from Linearity	Total				
Groups					
Sum of squares	4252.479	661.200	3591.279	5555.558	9809.038
df	40	1	39	65	105
Mean Square	106.312	661.200	92.084	85.470	
F	1.244	7.736	1.077		
Sig.	.214	.007	3.88		

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikan pada *linearity* sebesar 0,007 yang lebih kecil dari 0,05 yang menandakan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antar variabel X dan Y. Sedangkan nilai signifikansi pada baris *deviation from linearity* sebesar 0,388 (Sig>0,05) yang juga menandakan bahwa tidak adanya penyimpangan pada hubungan linear.

Selanjutnya, uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan variabel residual antar pengamatan dalam model regresi. Model regresi yang baik ditandai dengan tidak adanya gejala heteroskedastisitas. Dalam penelitian ini, pengujian heteroskedastisitas dilakukan menggunakan uji *glejser*.

**Tabel 6. Hasil Uji Glejser**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	43.987	1	43.987	1.359	.247 <sup>b</sup>
	Residual	3140.494	97	32.376		

Total 3184.482 98

- a. Dependent Variable: ABS\_RES
- b. Predictors: (Constans), TotalX

Pada Tabel 6, hasil uji *glejser* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,247 (>0,05). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas, sehingga asumsi homoskedastisitas dapat terpenuhi.

Selanjutnya, pengujian autokorelasi dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Durbin Watson* untuk menguji ada atau tidaknya korelasi antar variabel gangguan.

**Tabel 7. Hasil Uji Autokorelasi**

Model	R	R Square	Model Summary <sup>b</sup>		Std. Error of the Estimate
			Adjusted R Square		
Durbin- Watson	1.260 <sup>a</sup>	.067	.058	9.378	2.068

Berdasarkan Table 7, hasil uji autokorelasi dengan menggunakan *Durbin Watson* menunjukkan nilai sebesar 2,068 dengan jumlah variabel bebas (k) sebanyak 1 dan jumlah sampel (n) sebesar 106. Pada taraf signifikansi 5%, diperoleh nilai batas atas (dua) sebesar 1,7024. Mengacu pada kriteria  $dU < DW < 4 - dU$ , yaitu  $1,7024 < 2,068 < 2,976$ , dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala autokorelasi.

Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan untuk menguji adanya pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa serta besarnya pengaruh yang ditimbulkan.

**Tabel 8. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana**

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	33.801	6.543		5.166	<.001
Total X	.229	.084	.260	1.742	.007

**Tabel 9. Hasil Uji R Square**

Model	R	R Square
-------	---	----------

**Adjusted R Square**

**Std. Error og the estimate** 1 .260<sup>a</sup> .067 .058 9.378

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, penggunaan media sosial TikTok yang berlebihan terbukti berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi pada Tabel 8 sebesar 0,007 (<0,05) dengan koefisien regresi bernilai positif (B = 0,229), yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan intensitas penggunaan TikTok diikuti oleh peningkatan tingkat prokrastinasi akademik. Temuan ini

selaras dengan hasil penelitian Neidi (2019) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berpengaruh dengan meningkatnya prokrastinasi akademik. Diperkuat dengan penelitian Azizah & Kardiyem (2020) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial TikTok secara berlebihan berdampak positif pada prokrastinasi akademik dengan kontribusi sebesar 6%.

Selanjutnya, hasil uji koefisien determinasi (*R Square*) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok memberikan kontribusi 6,7% terhadap variabel prokrastinasi akademik, sedangkan 93,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Hanya memberikan kontribusi sebesar 6,7% terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sementara itu sebesar 93,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun TikTok berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, pengaruh tersebut bukanlah faktor utama.

Meskipun TikTok menjadi media sosial yang populer di kalangan mahasiswa, penggunaan aplikasi ini bukanlah penyebab utama mereka menunda tugas akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat Husain dkk (2023) bahwa perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal memiliki kontribusi sebesar 85% dan faktor eksternal 89,5% dan cenderung lebih dominan, seperti permasalahan pengelolaan waktu yang kurang optimal, yang pada akhirnya berujung pada penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nabila (2023) juga mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi memiliki banyak faktor penyebab. Sementara itu faktor internal meliputi kontrol diri dan regulasi diri, *self-efficacy*, motivasi serta kemalasan. sementara itu, faktor eksternal, seperti gangguan dari lingkungan sekitar, tingkat kesulitan tugas, batas waktu pengumpulan tugas, budaya akademik, dan kesibukan di luar kegiatan perkuliahan juga berpengaruh pada kebiasaan menunda tugas.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok memang berpengaruh secara signifikan dan positif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa FSIP UMY, namun pengaruh tersebut relatif lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang bersifat multidimensional dan tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu faktor saja.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok dan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa FSIP UMY berada dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa FSIP UMY cukup aktif menggunakan TikTok, namun mahasiswa FSIP UMY tidak langsung memiliki kebiasaan menunda tugas secara berlebihan. Selanjutnya, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok memiliki pengaruh positif terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa FSIP UMY. Artinya semakin intens penggunaan media sosial TikTok, maka kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik akan semakin tinggi juga. Namun, besarnya pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok dalam penelitian ini tergolong relatif kecil, sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat intensitas penggunaan media sosial TikTok saja. Dengan demikian, masih terdapat faktor-faktor lain di luar intensitas penggunaan media sosial TikTok yang turut berperan dalam memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa FSIP UMY.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan selama penyusunan penelitian hingga penulisan artikel ini. Bimbingan dan dukungan yang diberikan sangat berperan dalam penyelesaian penelitian ini dengan baik.

## PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Penulis pertama (SZ) berkontribusi dalam penyusunan konsep penelitian, pengumpulan dan analisis data, serta penulisan naskah artikel. Penulis kedua (NFA) berperan sebagai dosen pembimbing yang memberikan arahan metodologis, masukan konseptual, serta supervisi selama proses penulisan artikel. Penulis ketiga (CSR) berkontribusi dalam melakukan penelaahan, koreksi substansi, serta penyempurnaan isi naskah artikel

## REFERENSI

- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9), 97.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48071>
- Afdalifah, N. (2022). *Pengaruh Intensitas Pengguna Media Sosial TikTok Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nahdhatul Ulama Indonesia*.
- Akbar, M. F., Ati, H. D. L., & Sukarson, A. (2024). Peran TikTok dalam meningkatkan brand awareness di kalangan milenial dan Gen Z. *Journal Media Public Relations*, 4(1), 52–57.
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107.
- Azizah, N., & Kardiyem. (2020). Pengaruh Perfeksionis, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic hardiness sebagai Variabel Modernasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119–132.  
<https://doi.org/10.15294/eeaj.v9i1.37240>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette Books.
- Dimasturi, S. (2024). *Identifikasi Faktor-faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 22 Kota Jambi)* [Universitas Jambi].  
<https://repository.unja.ac.id/id/eprint/61401>
- Ferrari, J. . R., Johnson J. L, & McCown W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press.  
[https://www.researchgate.net/publication/276292917\\_Procrastination\\_and\\_Task\\_Avoidance--Theory\\_Research\\_and\\_Treatment](https://www.researchgate.net/publication/276292917_Procrastination_and_Task_Avoidance--Theory_Research_and_Treatment)
- Firliana, D., & Dariyo, A. (2023). Dampak Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA X Jakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 28056–28062.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikolog* (R. Kusumaningrati (ed.)). Ar-

Ruzz Media Group.

Ginee. (2021). *Pengguna TikTok Indonesia Gempar, Potensi Cuan Menggelegar!*  
<https://ginee.com/id/insights/pengguna-tiktok/>

Hardi, W. (2015). *2 Nikmat Yang Banyak Dilupakan*. Muslimah.or.Id.  
<https://muslimah.or.id/7233-2-nikmat-yang-banyak-dilalaikan.html>

Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>

Ilahin, N. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tik-Tok Terhadap Karakter Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah. *IBTIDA':Media Komunikasi Hasil Penelitian Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 03(01), 112–119.

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*, 8(2), 217–227. [https://www.researchgate.net/profile/Agoestina-Mappadang-2/publication/369765273\\_Jurnal\\_Inovasi\\_Pendidikan\\_Ekonomi\\_Efek\\_Good\\_Corporate\\_Governance\\_dan\\_Rasio\\_Keuangan\\_terhadap\\_Pengungkapan\\_Enterprise\\_Risk\\_Management/links/642c1e7cad9b6d17dc353d23/Jurnal-Ino](https://www.researchgate.net/profile/Agoestina-Mappadang-2/publication/369765273_Jurnal_Inovasi_Pendidikan_Ekonomi_Efek_Good_Corporate_Governance_dan_Rasio_Keuangan_terhadap_Pengungkapan_Enterprise_Risk_Management/links/642c1e7cad9b6d17dc353d23/Jurnal-Ino)

Magnet ABA Therapy.com. (2025). *Tiktok Statistics, Facts & User Demographics, Exploring Tiktok's User Dynamics and Growth*. <https://www.magnetaba.com/blog/tiktok-statistics-facts-user-demographics>

Mulyono, F. (2021). Dampak media sosial bagi remaja. *Jurnal Simki Economic*, 4(1), 57–65.

Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik : Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>

Neidi, A. W. (2019). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97–105. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>

Nisa, A. A. (2023). *Hubungan Antara Kecanduan TikTok Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Puspitasari, A., & Tama, M. M. L. (2021). Konformitas Teman Sebaya dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Tiktok Pada Komunitas Remaja di Seberang Ulu 2 Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 105–112. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1549>

Ramadhan, C. S., & Hasanat, N. U. (2016). Pengujian Program Mindfulness Singkat untuk Menurunkan Penunda-nundaan Skripsi pada Mahasiswa. *Gadiah Mada Journal Of Professional Psychology*, 2(3), 156–172.

- Rizqiyah, W. (2024). *Analisis Pemanfaatan Aplikasi TikTok Sebagai Media Sosial Dalam Memberikan Pemahaman Keislaman Bagi Generasi Milenial* (Vol. 15, Issue 1). Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vllrand, R. . . (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135(5), 607–619.
- Statista. (2025). *Most popular social networks worldwide as of February 2025, by number of monthly active users*. <https://www.statista.com/statistics/272014/global->
- Subekti, R., Ohyver, D. A., Judijanto, L., Satwika, I. K. S., Umar, N., Hayati, N., Handika, I. P. S., Joosten, J., Migunani, M., & Boari, Y. (2024). *Transformasi Digital: Teori & implementasi Menuju Era Society 5.0*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Syifa, A. (2020). Intensitas penggunaan smartphone, prokrastinasi akademik, dan perilaku phubbing Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 83–96. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6309>
- Yudha, A. W., Yulianti, Y., & Gutji, N. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma N 10 Kota Jambi. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 68–80. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14877>