HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN TIKTOK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1 (S-1)

Program Studi Psikologi

Disusun oleh:

Arina Amna Nisa

30701900031

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN TIKTOK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Arina Amna Nisa
30701900031

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing, Tanggal,

Ruseno Arjanggi, S.Psi.,M.A.,Psikolog 24 Oktober 2023

Semarang, 24 Oktober 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN TIKTOK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Arina Amna Nisa
30701900031

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 7 Oktober 2023

Dewan Penguji	Tanda Tangan
1. Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi,Psikolog	
2. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog	
3. Ruseno Arjanggi, S.psi.,M.A.,Psikolog	

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 7 Oktober 2023
Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya, Arina Amna Nisa dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 24 Oktober 2023

Yang menyatakan,

Arina Amna Nisa

30701900031

MOTTO

"Bersegeralah kamu sekalian melakukan amal-amal yang shalih, karena akan terjadi suatu bencana yang menyerupai malam yang gelap gulita, di mana ada seseorang pada waktu pagi ia beriman tetapi pada waktu sore ia kafir, pada waktu sore ia beriman tetapi pada waktu pagi ia kafir; ia rela menukar agamanya dengan satu kesenangan dunia''

(HR Muslim).

"Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya; gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datang kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu, dan waktu kaya sebelum waktu miskinmu"

(HR Hakim)

“ Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada Kami**.”**

(Qs al-Anbiya’ : 90)

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, ku persembahkan karya ini kepada Bapak Achmad Hambali dan Ibu Mami Ansyariyah tercinta, Kakak Putri dan Adik Luna, yang tak permah berhenti berdoa, memberi motivasi untuk mewujudkan mimpi-mimpiku, sertakasih sayang yang berlimpah. Ku persembahkan karya ini sebagai rasa hormat dan kesungguhanku. Selain itu, kepada seluruh sahabat dan teman-teman baikku yang senantiasa memberi dukungan, terimakasih telah menjadi penyemangat dalam mengerjakan skripsi ini.

Kepada dosen pembimbing skripsi, bapak Ruseno Arjanggi, S.Psi.,MA.,Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberi ilmu pengetahuan, masukan, saran, serta arahan untuk menyelesaikan skripsi.

Universitas Islam Sultan Agung, almamaterku yang memberikan banyak pengetahuan, pengalaman, dan makna hidup.

Serta semua pihak yang membantu kelancaran penelitian ini

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan memanjatkan puja dan puji Syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan skripsi dapat selesai dengan sempurna. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, semoga kita mendapatkan syafaatnya kelak. Skripsi dengan judul "Hubungan Antara Kecanduan TikTok Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa UNISSULA" sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan gelar Sarjana (S1) Psikologi.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, dukungan, motivasi dan nasihat dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini

Sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tuaku, Bapakku Alm. Achmad Hambali dan Ibukku tersayang Mami Ansyariyah yang telah membesarkanku, mendidik dan tidak pernah lelah dalam memberikan dukungan dan materi, dan yang mengajariku arti sebuah kesabaran, kejujuran dalam hidup. Karya ini saya persembahkan untuk kalian. Terima kasih pada bapakku dan ibukku, kelak cita-citaku ini menjadi persembahan yang paling mulia untuk kalian, dan semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada bapak dan ibuk.
2. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya memberika kemudahan dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap siswa untuk terus berprestasi.
3. Bapak Ruseno Arjanggi, S.Psi., MA., Psikolog selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Ibu Dra. Rohmatun, M.Si selaku dosen wali yang membimbing, membantu, dan memberikan saran kepada penulis dari semester satu hingga sekarang.

5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membekali ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan dan seluruh staff yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
6. Kakak Putri Nur Indah Sari dan adik Luna Fauziya Zahra yang selalu memberikan doa, nasihat, dukungan, motivasi dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap beribadah kepada Allah SWT.
7. Ibu Tanti Kusmaeti, Fachrul Dzikri Annafi dan Maysha Hunafa Azkiyah yang selalu menemani dan selalu menjadi support system penulis. Terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi sosok rumah yang selalu ada untuk saya dan menjadi bagian dari perjalanan hidup saya.
8. Sahabat penulis, Aidha, Alfian, Nilla, Firda, Indah, Adhiene, Ambar dan Chintia, yang telah bersedia menjadi tempat berbagi keluh kesah, senang dan sedih. Terima kasih untuk semua yang telah diberikan.
9. Teman-teman dekat penulis Tasya, Rijal, Fahmi, Salma, Adam, Putri, Bayu, Novita, Ulila, Amira, Farid, Abror , Icha, Inggar dan teman-teman lainnya yang belum bisa disebutkan satu persatu, terima kasih telah memberikan dukungan dan menjadi teman baik penulis selama kuliah bersama.
10. Teman-teman psikologi angkatan 2019 khususnya kelas A yang telah menemani selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
11. Subjek penelitian yang telah bekerja sama dengan baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi.
12. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dengan turut membantu penulis dalam menyusun skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih.
13. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri darui berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan sebaik dan semaksimal mungkin, ini pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Skripsi ini telah dikerjakan penulis dengan sungguh-sungguh dan sebaik baiknya, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, namun penulis berharap jika skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi perkembangan ilmu ke arah yang lebih baik.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
HALAMAN PENGESAHAN iii
PERNYATAAN iv
MOTTO v
PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR GAMBAR xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
ABSTRAK xv
ABSTRACT xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Perumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Manfaat Penelitian 8
BAB II LANDASAN TEORI 9
A. Prokrastinasi Akademik 9
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik 9
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik 10
3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik 12
B. Kecanduan Tiktok 15
1. Pengertian Kecanduan TikTok 15
2. Aspek-Aspek Kecanduan TikTok 16
C. Hubungan Antara Kecanduan TikTok dan Prokrastinasi Akademik 19
D. Hipotesis 22
BAB III METODE PENELITIAN 23
A. Identifikasi Variabel 23

B. Definisi Operasional 23
1. Prokrastinasi Akademik 23
2. Kecanduan TikTok 24
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel 24
1. Populasi 24
2. Sampel 24
3. Teknik Pengambilan Sampel 24
D. Metode Pengumpulan Data 25
1. Skala Prokrastinasi Akademik 25
2. Skala Kecanduan TikTok 26
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur 26
1. Validitas 27
2. Uji Daya Beda Aitem 27
3. Reliabilitas Alat Ukur 28
F. Teknik Analisis Data 28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 30
A. Orientasi Kancah Penelitian 30
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian 31
1. Persiapan Penelitian 31
2. Uji Daya Beda Dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur 35
3. Penomoran Ulang Aitem 38
4. Pelaksanaan Penelitian 40
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian 41
1. Uji Asumsi 41
D. Analisis Deskripsi Variabel Penelitian 43
E. Pembahasan 46
F. Kelemahan Penelitian 49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 50
A. Kesimpulan 50
B. SARAN 50
DAFTAR PUSTAKA 51
LAMPIRAN 55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik 24
Tabel 2. Blueprint Skala Kencanduan TikTok 25
Tabel 3. Sebaran Skala Prokrastinasi Akademik 32
Tabel 4. Sebaran Skala Kencanduan TikTok 33
Tabel 5. Demografi Subjek Uji Coba 34
Tabel 6. Distribusi Aitem Prokrastinasi Akademik (Uji Coba) 35
Tabel 7. Distribusi Aitem Kecanduan TikTok (Uji Coba) 36
Tabel 8. Nomor Aitem Baru Skala Prokrastinasi Akademik 37
Tabel 9. Nomor Aitem Baru Skala Kecanduan TikTok 38
Tabel 10. Demografi Subjek Penelitian 39
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas 40
Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor 42
Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala Prokrastinasi Akademik 43
Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik 43
Tabel 15. Deskripsi Skor Pada Skala Kecanduan TikTok 44
Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Kecanduan TikTok 45

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
UNISSULA
جامعة سلطان أجونج الإسلامية

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Persebaran Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik 43
Gambar 2. Persebaran Kategorisasi Variabel Kecanduan TikTok..... 45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba 55
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba 72
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba 79
Lampiran D. Skala Penelitian 86
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian 98
Lampiran F. Analisis Data 111
Lampiran G. Surat Izin Penelitian 115
Lampiran H. Dokumentasi Penelitian 120

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
UNISSULA
جامعة سلطان أجونج الإسلامية

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN TIKTOK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Oleh
Arina Amna Nisa
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email : arinaamnanisa@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan TikTok dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini mahasiswa yang aktif S1 Universitas Sultan Agung Semarang yang aktif menggunakan aplikasi TikTok. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* berjumlah 228. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala prokrastinasi akademik yang terdiri dari 31 aitem dengan koefisien realibilitas 0,922 dan kecanduan TikTok dari 27 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,918. Hasil analisis korelasi *pearson* diperoleh skor koefisien sebesar r_{xy} = 0,770 dengan skor signifikansi 0,000 (p<0,01). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan tiktok dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dimana Dimana semakin tinggi kecanduan tiktok maka prokrastinasi akademik pada mahasiswa akan tinggi juga pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Kata Kunci : *Tiktok, prokrastinasi akademik*

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIKTOK ADDICTION AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS OF SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG

By
Arina Amna Nisa
Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang
Email: arinaamnanisa@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between TikTok addiction and academic procrastination among students at the Sultan Agung Islamic University, Semarang. The population used in this research were active undergraduate students at Sultan Agung University, Semarang, who actively used the TikTok application. The sampling technique used Purposive Sampling totaling 228. This research used two measuring tools, namely the academic procrastination scale consisting of 31 items with a reliability coefficient of 0.922 and TikTok addiction of 27 items with a reliability coefficient of 0.918. The results of the Pearson correlation analysis obtained a coefficient score of rxy = 0.770 with a significance score of 0.000 ($p<0.01$). This shows that there is a significant positive relationship between TikTok addiction and academic procrastination among students at the Sultan Agung Islamic University, Semarang. Where the higher the TikTok addiction, the higher the academic procrastination among students will also be among students at the Sultan Agung Islamic University, Semarang.

Keywords : *Tiktok, academic procrastination*

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa memiliki tugas dan kewajiban yang penting dalam konteks perkuliahan. Individu diberi tanggung jawab untuk mengikuti proses belajar-mengajar dengan penuh dedikasi dan komitmen. Salah satu tugas utama mahasiswa adalah menghadiri kuliah secara teratur, mengikuti perkuliahan, dan berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas yang memungkinkan mahasiswa untuk paham akan materi dan memperkaya pengetahuan mahasiswa (Anabilla et al., 2022). Selain itu, mahasiswa juga memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan oleh dosen. Tugas-tugas ini dapat berupa penulisan makalah, presentasi, tugas kelompok, atau tugas individu lainnya. Mahasiswa diharapkan untuk melaksanakan tugas-tugas ini dengan sungguh-sungguh, mengerjakan individu dengan tepat waktu, dan menghasilkan pekerjaan yang berkualitas (Turmudi, 2021). Melalui tugas-tugas ini, mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan analitis, pemecahan masalah, penelitian, dan pemahaman konsep yang relevan dengan bidang studi individu (Hulukati & Djibran, 2018).

Saat melaksanakan tugas dan kewajiban individu di perkuliahan, mahasiswa juga diharapkan untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik. Individu harus mampu mengatur waktu individu dengan efisien, menjadwalkan studi, mengerjakan tugas, dan mempersiapkan diri untuk ujian dengan tepat waktu. Dengan melaksanakan tugas dan kewajiban individu secara bertanggung jawab, mahasiswa dapat memaksimalkan potensi akademik, memperoleh hasil belajar yang optimal, dan mengembangkan diri secara optimal selama masa perkuliahan (Reza, 2015).

Dalam situasi sebagai mahasiswa di perguruan tinggi, diharapkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menunjukkan perilaku produktif sejak awal, termasuk kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang terkait dengan studi mereka tepat waktu. Oleh karena itu, setiap bentuk penundaan atau keterlambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas harus dianggap sebagai masalah yang harus

diperlakukan dengan serius (Wulan & Abdullah, 2014). Proses penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas ini sering disebut sebagai Prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik, atau penundaan akademik, merujuk pada kebiasaan mahasiswa untuk menunda-nunda tugas tanpa alasan yang jelas, akibatnya tugas tersebut tidak selesai pada batas waktu yang ditentukan atau bahkan dikerjakan dengan tergesa-gesa sehingga menyebabkan perasaan tidak nyaman (Pekpazar et al., 2021). Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang sangat umum dikalangan siswa dan memiliki efek negatif bagi kehidupan akademik. Siswa yang menunda mengerjakan tugas dan tidak melakukan persiapan ujian secara matang tidak bisa mendapatkan nilai yang lebih tinggi. Apabila kecanduan sosial media tidak segera diatasi, dalam jangka panjang, kinerja akademik akan menurun. Banyak faktor yang mungkin berperan dalam menyebabkan penundaan di kalangan mahasiswa, seperti kurangnya keterlibatan, kurangnya panduan dan motivasi, kurangnya kemampuan manajemen waktu yang baik, tekanan emosional, masalah sosial, tingginya tingkat kepercayaan diri, dan adanya gangguan. Prokrastinasi akademik digunakan untuk menunjukkan keterlambatan dalam kegiatan akademik, dapat dilakukan secara sengaja, incidental atau kebiasaan namun secara signifikan mempengaruhi pembelajaran dan prestasi (Ugwuanyi et al., 2020).

Penjabaran prokrastinasi akademik oleh Pekpazar (2021) memiliki kebenaran atas fakta yang terjadi di lapangan berupa kurangnya manajemen waktu, yang menyebabkan tugas tidak selesai pada waktu yang ditentukan. Bentuk dari sikap prokrastinasi ini biasanya dilakukan dengan melakukan beberapa hal yang menjadi distraksi dari mengerjakan tugas. Fenomena ini dijumpai salah satunya di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 22 Mei 2023 – 24 Mei 2023 pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung dengan inisial “Z, U, dan F” :

Subjek 1 – Z (Fakultas Psikologi)

"Aku tuh sering banget nunda tugas gitu, ya males ya iya, mager ya iya juga. Giliran udah ada niat ya kek ada aja masalah kek, laper kek, sampe liat laptop aja udah kek najis banget. Sebenernya temenku si D sering banget negur aku buat ngerjain artikel ku gitu, tapi ya namanya males ya mau gimana lagi, kek ogah banget gitu loh, ujung ujungnya malahan scroll tiktok. Nih loh mbak, apa namanya, waktu aktif tiktok aku aja sampe bentar.. 8 jam an per hari nih ada grafiknya mbak kalo mau liat. Aku biasanya tuh kalo udah scroll kelamaan, yaudah tugas gak jalan gitu, dan akhirnya nanti keknya bakal SKS alias sistem kebut semalem. Gitu mbak."

Subjek 2 – U (Fakultas Hukum)

"Wah… kalo itu mah gausah ditanya lagi coy, mesti iya lah. Kayak nih ngecek laporan aja aku sering banget kek ogaaaah banget, dan ini juga bukan sekali dua kali tapi berkali-kali. Aku seringnya tuh kadang buka tutup IG sama Tiktok. Tapi kalo di compare sih, tiktok tuh the best sih kalo buat liat tren yang paling baru, kek baju desain baru, dance choreography, juga kadang video kocak tuh yang sering muncul, apalagi si cipung hahahahaha. Kalo aku dari ringkasan di tiktok sih per minggu aku reratanya sekitar 9 jam an. Agak ngeri sih.. tapi ya enjoy aja, tugas mah belakangan aja kalo aku, penting kelar. Tren nomer 1 pokoknya coy."

Subjek 3 – F (Fakultas Psikologi)

"Ya kalo aku sih udah kayak keseharian nundanya, kayak revisian numpuk udah biasa gitu. Ya gimana ya kak, aku tuh emang mudah bosen ama stress kalo kebanyakan tugas tuh. Kadang tuh malah organisasi aja aku set aside aja karena mager. Aku nunda tugas tuh ya seringnya buka tiktok sih, buat liat game gitu, kek montage, build hero, sama ya kadang kadang liat orang live jualan pakaian sama kek case hape gitu. Ini lihat dari ini ya mbak? Wah ternyata banyak juga ya mbak, disini tulisanya 7 jam 33 menit per hari reratanya kak. Hasilnya ya, aku kerjain tugasnya mepet deadline aja kak, aku tuh emang gabisa kerjain tugas waktunya lama, harus spent time for myself baru tugas kak."

Fenomena yang didapatkan dari mahasiswa terkait, terlihat bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi dengan melakukan pengalihan kegiatan dengan *scrolling* TikTok. Lama penggunaan TikTok dari ketiga subjek dilakukan secara berlebihan, yang dimana melebihi batas wajar yang diperbolehkan oleh aplikasi yaitu 1,5 jam per hari. Selain itu, ketiga subjek memiliki kecenderungan yang sengaja mengalihkan perhatianya dari mengurus tugas akademik dengan melakukan *scrolling* TikTok. Hasil wawancara tersebut menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik memiliki output yang dimunculkan dari adanya gejala kecanduan *scroll* TikTok untuk membebaskan diri sejenak dari adanya tugas dan justru menghabiskan waktu lebih banyak daripada mengerjakan tugas yang seharusnya dikerjakan.

Penggunaan jejaring sosial media telah menjadi tren di masyarakat. Sejak munculnya perkembangan Teknologi Informasi dan Teknologi Komunikasi (TIK) aktivitas bersosial media turut serta meningkat seiring berjalannya waktu yang menjadi petunjuk adanya evolusi lanskap digital. Data yang dikutip dari laman We Are Sosial pada bulan Februari 2022 menunjukkan bahwa jumlah total penduduk di Indonesia mencapai 277,7 juta, dengan 191,4 juta pengguna aktif media sosial. Angka ini mengalami peningkatan sebanyak 12,6% dibandingkan data tahun 2021 yang mencapai 170 juta. Rata-rata waktu yang dihabiskan setiap hari untuk menggunakan media sosial adalah sekitar 3 jam 17 menit. Lima platform media sosial yang paling populer di Indonesia meliputi WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, dan Telegram. Alasan utama penduduk Indonesia menggunakan internet termasuk mencari informasi, mendapatkan inspirasi, berkomunikasi, mengisi waktu luang, mengakses berita, dan menonton video.

Dalam kategori lima besar media sosial yang paling populer di Indonesia, jumlah pengguna TikTok mencapai 63,1% dari seluruh populasi, dimana angka tersebut naik pesat dibanding tahun sebelumnya yang hanya pada angka 38,7%. Statistik ini dapat terus bertambah seiring berjalannya waktu. Terlepas dari manfaat penggunaan TikTok, banyak orang yang menggunakannya secara insentif atau bahkan berlebihan. Ini menjadi tantangan sosial media mengenai aktivitas

yang dilakukan oleh individu yang berpotensi menyebabkan perilaku-perilaku yang beresiko negatif bagi penggunanya baik bagi kesehatan fisik maupun mental. Penelitian yang dilakukan oleh Falgoust et al. (2022) motivasi yang mendasari penggunaan sosial media TikTok menghasilkan temuan berbandingan hasil postif dan negatif sebanyak 35% dan 65%.

Hasil negatif termasuk menghabiskan lebih banyak waktu dari yang diharapkan oleh aplikasi, dimana hal tersebut menunjukkan bahwa individu memiliki ketergantungan atau kecanduan terhadap penggunaan aplikasi TikTok. Berbeda dengan kebiasaan yang dicirikan oleh otomatisasi perilaku, kecanduan didefinisikan sebagai sifat kompulsif dari perilaku. Menurut Xu et al. (2022) penggunaan sosial media yang menyenangkan dan bermanfaat mengaktifkan keinginan otak yang kemudian terlalu menekankan arti penting insentif terhadap rangsangan terkait sosial media yang menyebabkan keinginan patologis untuk menggunakan sosial media.

Kecanduan sosial media adalah keadaan dimana penggunaan sosial media menjadi impulsif, mengembangkan ketergantungan untuk kesejahteraan psikologis dan muncul perasaan tidak menyenangkan apabila kehilangan sosial media (Longstreet & Brooks, 2017). Penggunaan sosial media seperti TikTok secara intensif dapat sangat mengganggu kehidupan sehari-hari dan menyebabkan berbagai masalah, seperti penurunan pekerjaan, pengabaian hubungan penting, dan penurunan prestasi akademik.

Mengakses sosial media seperti TikTok menjadi hiburan tersendiri bagi mahasiswa, karena tidak jarang konten yang disajikan merupakan informasi bersifat edukasi yang dapat menumbuhkan ide serta kreativitas. Namun, apabila penggunaannya dilakukan secara berlebihan, melebihi batas wajar yang diperbolehkan oleh aplikasi, maka hanya akan ada resiko negatif yang ditimbulkan. Mahasiswa yang kecanduan menggunakan TikTok dalam kehidupan sehari-hari akan dapat dengan mudah melalaikan tanggung jawab, tidak konsisten, dan menunda-nunda pekerjaan. Mereka memiliki kecenderungan untuk sulit membagi waktu antara mencari hiburan dan mengurus akademik.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Falgoust et al. (2022) mencoba menganalisis faktor-faktor dalam Teori U&G motivasi mahasiswa mengakses TikTok antara lain adalah sebagai hiburan, kenyamanan, sosialisasi, dukungan sosial, mencari atau menyebarkan informasi, dan melarikan. Dari beberapa faktor tersebut faktor hiburan, kenyamanan, dan melarikan merupakan yang terdekat dengan motivasi mahasiswa kecanduan TikTok sehingga menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik.

Hiburan menjadi kebutuhan penting untuk dipenuhi sehingga tidak heran apabila mahasiswa mencari hiburan mereka di TikTok karena TikTok menyediakan banyak sekali humor yang mungkin disukai oleh banyak kalangan. Aplikasi TikTok didesain sedemikian rupa sehingga penggunaannya sangat mudah dan dapat dinikmati oleh siapa saja. Faktor tersebut menjadi alasan yang mendasar dimana mahasiswa menemukan kenyamanan dari fitur yang disediakan sehingga semakin lama mereka enggan untuk meninggalkan TikTok.

Mahasiswa yang kurang memiliki tanggung jawab terhadap tugasnya memiliki banyak sekali cara untuk mencari pelarian. Mereka dengan sengaja atau tidak sengaja mengalihkan perhatiannya dari tugas ke akses TikTok. Menjadi alasan yang sangat umum saat mahasiswa berkata ingin beristirahat sejenak dari tugas, kemudian mereka mengakses TikTok dan menghabiskan lebih banyak waktu di sana daripada seharusnya.

Sebelumnya, Pradnyanawati & Swandi (2022) telah melakukan penelitian mengenai dampak kecanduan internet terhadap prokrastinasi akademik di kalangan siswa SMAN X di Kabupaten Badung. Kesamaan antara penelitian tersebut dan penelitian yang akan dilakukan adalah bahwa ketergantungan siswa pada penggunaan ponsel secara berlebihan untuk tujuan akses informasi dan hiburan bisa mengganggu kinerja akademik siswa.

Herdiyani (2022) telah melakukan studi yang menginvestigasi adiksi internet pada siswa sekolah dasar (SD) selama masa pandemi, terkait dengan prokrastinasi akademik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa adiksi internet pada siswa SD memiliki efek yang bersifat positif dan negatif. Dampak positifnya adalah peningkatan pengetahuan siswa, sementara dampak negatifnya adalah

kesulitan siswa dalam mengendalikan diri dan mengatur waktu. Kecanduan sosial media dan internet pada pelajar membuat mereka tidak dapat terlepas dari ponsel mereka. Telepon seluler telah menjadi suatu elemen yang tak terpisahkan dalam kehidupan karena kepraktisannya, kenyamanannya, serta kemampuannya yang sangat terjangkau, sehingga dapat berperan sebagai solusi untuk berbagai masalah.

Pelajar dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk mencari hiburan dari internet dan sosial media melakukan penghindaran terhadap tugas akademik. Fenomena ini juga berlaku bagi mahasiswa Universitas Sultan Agung Semarang dimana banyak dari mereka merupakan pengguna aktif sosial media TikTok. Selain sebagai pengguna pasif atau yang hanya menikmati konten yang dimunculkan, tidak sedikit mahasiswa Unissula turut berpartisipasi dalam membuat konten TikTok yang diunggah melalui akun pribadi mereka. Keberadaan TikTok sekarang ini sudah sama dengan sosial media lain yang lebih dahulu popular seperti Facebook dan Instagram. Kemudahan penggunaan dan berbagai jenis konten menarik menjadi faktor daya tarik bagi pengguna aplikasi TikTok.

B. Perumusan Masalah

Dalam studi ini, isu yang diidentifikasi adalah apakah ada hubungan antara ketergantungan pada TikTok dan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik di kalangan mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai korelasi antara ketergantungan pada TikTok dan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik di antara mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

1. Diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan pengetahuan dalam bidang psikologi, terutama dalam konteks dampak ketergantungan pada media sosial terhadap penundaan tugas akademik di kalangan mahasiswa.
2. Harapannya, penelitian ini bisa berfungsi sebagai acuan yang berguna tentang topik hubungan antara ketergantungan pada media sosial dan penundaan dalam tugas-tugas akademik mahasiswa, untuk digunakan dalam penelitian yang akan datang oleh anggota akademis dan peneliti lainnya.

b. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan wawasan dan pengetahuan baru terkait efek dari ketergantungan pada media sosial terhadap kebiasaan menunda tugas akademik pada mahasiswa.
2. Harapannya, penelitian ini bisa membuka pandangan baru bagi masyarakat terkait penelitian dalam disiplin psikologi.

BAB II
LANDASAN TEORI
A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda pekerjaan yang dapat memiliki dampak negatif, seperti menghasilkan pekerjaan yang kurang memuaskan dan menimbulkan stres karena mendekati batas waktu (Steel & Klingsieck, 2015). Prokrastinasi sering sulit untuk diubah karena individu yang menundanya cenderung lebih fokus pada mengatasi emosi daripada mengatasi akar masalah dari penundaan tersebut (Ni'matuzahroh, 2019). Prokrastinasi juga sering dikaitkan dengan kurangnya motivasi yang mengakibatkan individu menunda-nunda pekerjaan karena mereka belum benar-benar termotivasi untuk melakukannya sejak awal. Prokrastinasi juga sering diartikan sebagai bentuk penipuan terhadap diri sendiri atau sebagai suatu bentuk pembenaran dengan membandingkan diri dengan individu lain yang juga melakukan prokrastinasi. Dalam pemikiran ini, seseorang mungkin merasa bahwa kualitas kerjanya lebih unggul daripada orang lain, sehingga mereka merasa memiliki keleluasaan untuk melakukan prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai pelaksanaan perilaku yang dengan sengaja sebagai adaptif proses pembelajaran (Niven, 2022). Menurut Choi dan Moran (2009) sebagaimana dilaporkan oleh Niven (2022), terdapat empat ciri khas umum dari prokrastinasi aktif, termasuk kecenderungan mencari tekanan, penundaan yang disengaja, kemampuan untuk memenuhi batas waktu, dan rasa puas dengan hasil akhir. Pelaku penunda adaftif sangat menyadari potensi konsekuensi dari perilaku mereka ketika dengan sengaja melakukan penundaan. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda memulai dan menyelesaikan tugas-tugas seperti pekerjaan rumah (PR), pembuatan laporan, dan persiapan ujian

(Hidayah & Atmoko, 2014). Prokrastinasi akademik seringkali muncul sebagai respons terhadap lingkungan sekitar yang penuh dengan godaan, seperti gangguan suara, televisi, telepon seluler, interaksi dengan teman sebaya, permainan video, dan sebagainya. Selain itu, ada faktor pengaruh dari peniruan yang sering terjadi ketika mahasiswa meniru perilaku menunda dari teman sebaya, orang tua, atau orang lain. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk gangguan dari lingkungan, kurangnya fasilitas, minimnya konsekuensi atas penundaan, dan pengaruh peniruan dari orang lain.

Prokrastinasi akademik dapat disimpulkan sebagai perilaku menunda-nunda pekerjaan akademik yang memiliki dampak negatif seperti hasil yang kurang baik dan stres dekat deadline. Prokrastinasi sulit diubah karena seringkali terkait dengan strategi mengatasi emosi dan kurangnya motivasi awal. Bentuk prokrastinasi dapat dilihat seperti kebiasaan menunda pekerjaan seperti PR, membuat laporan, dan belajar untuk ujian, yang sering dipicu oleh lingkungan sekitar dan meniru orang lain.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Gufron dan Risnawita (2016), terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi penyebab dari perilaku prokrastinasi akademik, yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

a. Faktor internal merujuk pada aspek-aspek yang berasal dari dalam diri seseorang yang mempengaruhi kemunculan perilaku prokrastinasi. Faktor-faktor ini dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikis yang kurang optimal serta karakteristik pribadi individu, sebagaimana berikut:
   1) Kondisi fisik dapat menjadi faktor penyebab prokrastinasi pada kondisi tertentu seperti individu yang sedang sakit akan mempengaruhi kinerja tubuh sehingga individu cenderung merasa berat mengerjakan sesuatu yang berakhir pada perilaku prokrastinasi.
   2) Kondisi psikologis dapat menjadi pendorong besar dalam perilaku prokrastinasi. Individu yang memiliki sedikit motivasi akan cenderung memiliki prokrastinasi tinggi.

b. Faktor eksternal mencakup berbagai elemen di luar kendali individu yang berperan dalam mendorong munculnya perilaku prokrastinasi, seperti ketidakseimbangan beban tugas yang diberikan kepada mahasiswa untuk diselesaikan dalam waktu yang bersamaan. Selain itu, faktor eksternal juga termasuk lingkungan tempat tinggal dan pendekatan pola asuh yang dilakukan oleh orang tua.
   1) Lingkungan yang cenderung kurang pengawasan dapat memengaruhi tingginya kejadian prokrastinasi akademik. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengawasan dalam lingkungan tersebut, yang cenderung mendorong perilaku prokrastinasi.
   2) Pola asuh orang tua sejak usia dini memiliki dampak yang signifikan pada perkembangan anak hingga dewasa. Sebagai contoh, pendekatan otoriter dalam pengasuhan oleh orang tua dapat memicu kecenderungan perilaku prokrastinasi pada anak-anak mereka yang kemudian dapat bertahan hingga dewasa.

Menurut Mustakim (2015), terdapat faktor-faktor yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu:

a. Konsep *Locus of Control* mengacu pada kapasitas individu untuk mengatur serta mengarahkan tindakan mereka dengan niat mencapai hasil yang menguntungkan.
b. Faktor Pendukung Sosial adalah bentuk dukungan yang timbul dari lingkungan sosial, termasuk nasihat yang disampaikan baik melalui kata-kata maupun ekspresi nonverbal, yang memiliki dampak positif pada perilaku individu sebagai anggota masyarakat.
c. Faktor Kepribadian, didefinisikan sebagai karakteristik yang dimiliki oleh individu dan secara signifikan memengaruhi perilaku mereka. Kepribadian siswa akan memengaruhi cara mereka menilai dan membuat keputusan terkait dengan prokrastinasi.
d. Faktor Perfectionisme, adalah aspirasi untuk mencapai standar yang ideal, yang meliputi tiga aspek, yaitu obsesi akan kesempurnaan,

tuntutan yang tinggi, dan kebanggaan yang terkait dengan kesempurnaan, atau ketidakmampuan menerima sesuatu yang belum sempurna.

Nafeesa (2018) mengidentifikasi bahwa elemen yang berkontribusi pada penundaan dalam tugas-tugas akademik dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama. Faktor-faktor tersebut mencakup:

a. Mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas terutama ketika mereka merasa bahwa tugas tersebut membosankan, sementara tugas yang dianggap menarik lebih mendorong mereka untuk mengerjakannya.
b. Orang yang sering menunda tugas, biasanya dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian. Orang dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah lebih cenderung melakukan prokrastinasi.
c. Faktor-faktor situasional, seperti gangguan atau distraksi dari lingkungan sekitar, dapat memiliki peran yang signifikan dalam mendorong seseorang untuk menunda pekerjaan mereka.

Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kondisi fisik dan kondisi pikologis sedangkan faktor eksternal meliputi, lingkungan dan pola asuh orangtua. Faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah konsep *locus of control*, faktor pendukung social, faktor kepribadian dan faktor perfecttionisme.

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Steel (2007) menyatakan bahwa perilaku menunda-nunda dapat tercermin melalui tanda-tanda khusus yang dapat diukur dan ciri-ciri tertentu berupa:

a) Konsep *Perceived* time menggambarkan seseorang yang sering menunda pekerjaan adalah seseorang yang kurang peduli terhadap tenggat waktu. Mereka cenderung hidup dalam saat ini tanpa memperhatikan kewajiban di masa depan. Orang yang melakukan prokrastinasi sebenarnya menyadari bahwa mereka memiliki tugas yang

harus diselesaikan, tetapi karena mereka cenderung menunda-nunda, mereka sering kali tidak mampu memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

b) Istilah *Intention-action* merujuk pada situasi di mana seseorang memiliki niat untuk menyelesaikan tugas, namun pada kenyataannya mereka menghadapi kesulitan dalam memulai tindakan sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan, yang akhirnya dapat mengakibatkan keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas.

c) Ketika kita berbicara tentang *Emotional distress*, situasinya adalah ketika seseorang awalnya merasa tenang karena masih memiliki banyak waktu, tetapi ketika waktu semakin mendekat, mereka mulai merasakan kecemasan dan kegelisahan saat mereka masih menunda pekerjaan.

d) Konsep *Perceived ability* atau keyakinan terhadap kemampuan diri adalah faktor penting. Ketidakyakinan pada kemampuan diri bisa mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Rasa takut akan kegagalan bisa menyebabkan mereka menunda tugas dan akhirnya merasa tidak kompeten.

Menurut Burka dan Yuen (2008), ada empat faktor fundamental yang menjadi dasar perilaku prokrastinasi (menunda-nunda):

a. Aspek Biologikal, seperti kurangnya kesehatan fisik atau kurang tidur. Seseorang tidak tidur dengan cukup atau kurang sehat, kemampuan berkonsentrasi dan fokus dapat menurun, sehingga cenderung menunda pekerjaan akademik.
b. Aspek Emosional, seperti stres, kecemasan, dan ketakutan akan kegagalan. Seseorang yang mengalami stres dan kecemasan dapat menyebabkan kewalahan dengan tugas akademik dan cenderung menunda pekerjaan.
c. Aspek Nilai-nilai diri, seperti rasa malu atau takut akan kegagalan. Jika seseorang merasa tidak percaya diri dalam melakukan tugas akademik,

mereka cenderung menunda pekerjaan tersebut untuk menghindari kegagalan dan kekecewaan.

d. Aspek integrasi, prokrastinasi akademik juga dapat dipengaruhi oleh sejauh mana seseorang merasa terhubung dengan pekerjaan akademik tersebut dan bagaimana pekerjaan tersebut terintegrasi dengan nilai-nilai pribadi mereka. Jika seseorang merasa bahwa pekerjaan akademik tidak penting atau tidak relevan dengan nilai-nilai mereka, mereka cenderung menunda pekerjaan tersebut.

Menurut McCloskey (2011), ada enam aspek prokrastinasi akademik, di antaranya:

a. Keyakinan psikologis terhadap kemampuan, yaitu bahwa prokrastinator cenderung percaya bahwa mereka lebih berkinerja saat berada di bawah tekanan, seperti menyelesaikan tugas secara terburu-buru menjelang batas waktu.
b. Gangguan perhatian, di mana prokrastinator sering kali mudah teralihkan oleh aktivitas yang lebih menyenangkan atau menarik. Mereka cenderung memprioritaskan kegiatan yang mereka nikmati daripada mengerjakan tugas yang dianggap kurang menarik atau menyenangkan. Salah satu alasan utama adalah bahwa mereka tidak merasa antusias terhadap tugas yang diberikan.
c. Aspek sosial dari prokrastinasi, seperti pengaruh teman atau keluarga, dapat menghalangi individu dalam menyelesaikan tugasnya. Orang-orang sering memprioritaskan hal-hal di luar lingkup akademik, seperti menghabiskan waktu bersama keluarga atau teman, daripada fokus pada pekerjaan akademik. Mereka yang cenderung menunda pekerjaan sering lebih memilih bersosialisasi dengan teman-teman daripada melakukan tugas-tugas akademik.
d. Kemampuan manajemen waktu yang rendah adalah karakteristik umum yang dimiliki oleh prokrastinator, sehingga terdapat ketidaksesuaian besar antara rencana dan perilaku sebenarnya. Kurangnya kemampuan mengatur waktu dapat menyebabkan prokrastinator sering lupa mengumpulkan tugas

tepat waktu, sering kali menunda belajar hingga saat-saat terakhir, atau bahkan memprioritaskan aktivitas lain yang kurang penting dibandingkan pekerjaan akademik.

e. Jiwa inisiatif individu sangat penting; bila seseorang kurang memiliki inisiatif pribadi, maka mereka cenderung tidak memiliki motivasi untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Oleh karena itu, disarankan agar individu memiliki inisiatif pribadi sebagai cara mengurangi kebiasaan menunda-nundanya
f. Kemalasan adalah saat seseorang menghindari tugas-tugas meskipun secara fisik mereka mampu melakukannya, menunjukkan tingkat ketidakberanian dan ketidakkesediaan dalam menghadapi tugas tersebut.

Berdasarkan urain di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda pekerjaan, merujuk pada situasi di mana seseorang memiliki niat untuk menyelesaikan tugas, merasakan kecemasan dan kegelisahan saat menunda pekerjaan terhadap kemampuan diri.

B. Kecanduan Tiktok

1. Pengertian Kecanduan TikTok

(Cooper et al., 2000) menjelaskan bahwa ketergantungan pada media sosial adalah perilaku dimana seseorang menjadi sangat terikat pada suatu aktivitas yang mereka nikmati. Seseorang dengan sendirinya akan melakukan hal-hal yang mereka sukai tanpa berpikir panjang. Kecanduan ini adalah sebuah kondisi yang sangat erat terkait dengan kebiasaan yang sangat kuat. Seseorang yang mengalami ketergantungan ini tidak dapat dengan mudah mengendalikan diri mereka untuk melakukan aktivitas yang mereka nikmati. Individu yang telah terjerat dalam ketergantungan ini merasa tertekan atau dihukum jika mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan dari kebiasaan mereka. Penting untuk dicatat bahwa ketergantungan ini tidak hanya disebabkan oleh zat-zat obat-obatan, tetapi juga dapat terjadi melalui aktivitas berulang yang memiliki dampak negatif.

Menurut (George & Goldberg, 1989), ketergantungan pada media sosial dapat dijelaskan sebagai bentuk gangguan patologis yang muncul dalam bentuk penggunaan berlebihan teknologi internet, termasuk beragam perilaku yang tidak terkendali. Ketergantungan terhadap internet dapat terlihat dari seberapa sering dan lama seseorang berinteraksi dengan komputer atau perangkat elektronik lain yang terhubung ke internet. Dampaknya adalah bahwa individu tersebut menghabiskan begitu banyak waktu secara online sehingga mereka tidak lagi peduli dengan aspek kehidupan yang ada di luar dunia maya yang dapat mengancam mereka.

Sosial media yang dipakai peneliti dalam penelitian ini adalah TikTok dengan pertimbangan seperti popularitas yang tinggi menjadi salah satu aplikasi sosial media yang sangat popular dan banyak digunakan oleh kalangan muda. Hal ini membuat TikTok menjadi plarform yang menarik untuk diteliti terkait masalah kecanduan sosial media pada generasi muda. Selain popularitas, TikTok juga menawarkan fitur yang mengundang ketergantungan seperti video pendek yang menarik dan mudah dibagikan, fitur unik, dan tantangan viral. Dengan kemudahan akses dan kualitas hiburan yang ditawarkan, terdapat kemungkinan TikTok sebagai platform yang memicu kecanduan.

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa ketergantungan pada media sosial adalah perilaku di mana seseorang menjadi sangat terikat pada hal yang mereka nikmati. Ini sejalan dengan kenyamanan dan akses yang mudah ditemukan dalam media sosial, yang membuatnya menjadi sangat populer.

2. Aspek-Aspek Kecanduan TikTok

TikTok sebagai salah satu jenis sosial media berbasis audio-vidio. Dalam penelitian ini aspek-aspek kecanduan TikTok disesuaikan dengan aspek-aspek kancanduan sosial media. Menurut (Meerkerk et al., 2009) menjelaskan beberapa aspek-aspek kecanduan sosial media sebagai berikut :

a. Gejala Penarikan, adalah aspek kecanduan sosial media yang menggambarkan adanya ketidaknyamanan fisik atau emosional yang

muncul ketika seseorang mencoba untuk mengurangi atau menghentikan penggunaan sosial media. Gejala-gejala penarikan dapat meliputi perasaan cemas, gelisah, iritabilitas, dan bahkan depresi.

b. Kehilangan Kendali, adalah aspek kecanduan sosial media yang menggambarkan hilangnya kemampuan seseorang untuk mengontrol perilaku penggunaan sosial media mereka. Orang yang mengalami kehilangan kendali cenderung sulit untuk menghentikan atau mengurangi penggunaan sosial media meskipun mengetahui dampak negatif dari perilaku tersebut.
c. Preokupasi, berupa pikiran yang terus-menerus memikirkan atau terfokus pada penggunaan sosial media. Seseorang yang kecanduan sosial media mungkin merasa terus-menerus ingin memeriksa akun media sosial, mengomentari atau menyukai postingan, atau ingin mendapatkan notifikasi terbaru.
d. Konflik, berupa dengan dampak negatif yang ditimbulkan dari penggunaan sosial media, seperti masalah dalam hubungan interpersonal, pekerjaan atau akademik. Seseorang yang kecanduan sosial media mungkin merasa sulit untuk menyeimbangkan waktu yang dihabiskan di dalam dan luar media sosial, atau mungkin mengalami masalah dengan orang-orang terdekatnya karena kecanduan tersebut.
e. *Coping*, berupa pengatasan masalah kecanduan sosial media. Cara yang digunakan untuk mengatasi kecanduan ini bisa berbeda-beda, seperti mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial, mencari bantuan profesional, atau menggunakan strategi lain seperti olahraga atau meditasi untuk membantu mengelola kecemasan atau stres yang muncul akibat kecanduan tersebut.

Menurut, Al-Menayes, (2015) menjelaskan aspek-aspek dari kecanduan sosial media sebagai berikut :

a. Konsekuensi Sosial (*Social Consequences*) mencerminkan dampak penggunaan media sosial terhadap aktivitas sehari-hari seseorang, seperti mengabaikan interaksi dengan orang lain dan kinerja akademis.

b. Pengalihan Waktu (*Time Displacement*) mencerminkan bagaimana penggunaan media sosial dapat mengganggu pengguna dalam memprioritaskan tugas-tugas penting mereka, dengan menghabiskan waktu secara berlebihan di platform sosial media.
c. Perasaan Kompulsif (*Compulsive Feelings*) menggambarkan dorongan kuat untuk terus menggunakan media sosial, bahkan ketika seseorang telah merasakan dampak negatif yang timbul akibat penggunaan berlebihan.

Griffiths (2015) menjelaskan enam aspek kecanduan media sosial yaitu:

a. Kebermaknaan (*Salience*) terjadi ketika penggunaan media sosial menjadi aktivitas yang sangat signifikan dalam kehidupan seseorang, menguasai pikiran individu (mengakibatkan preokupasi atau gangguan kognitif), memicu perasaan yang kuat (merasa sangat memerlukan), serta mempengaruhi perilaku sosial (menyebabkan kemunduran dalam interaksi sosial). Individu akan terus-menerus terpikirkan oleh media sosial, bahkan ketika mereka sedang tidak mengaksesnya.
b. Modifikasi Mood (*Mood Modification*) merujuk pada pengalaman emosional yang dialami individu sebagai hasil dari berpartisipasi dalam media sosial, dan juga dapat dianggap sebagai strategi penyesuaian emosi.
e. Toleransi, merupakan proses di mana individu perlu meningkatkan sejumlah penggunaan media sosial untuk mencapai perubahan suasana hati yang diinginkan.
f. Gejala Penarikan, ini merujuk pada pengalaman perasaan tidak nyaman yang timbul ketika penggunaan media sosial dikurangi atau dihentikan, seperti mudah marah atau kecemasan.
g. Konflik, mengacu pada pertentangan yang muncul antara pengguna media sosial dan lingkungannya (konflik antarpersonal), konflik dengan tugas-tugas lainnya (seperti pekerjaan, tanggung jawab sosial, atau hobi), atau konflik internal (konflik diri) yang disebabkan oleh penggunaan berlebihan media sosial.

h. Kambuh, ini adalah kecenderungan untuk kembali pada pola penggunaan media sosial setelah mencoba mengontrolnya.

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial adalah ketika seseorang mengembangkan ketergantungan pada suatu hal yang mereka nikmati, yaitu penggunaan media sosial.Hal ini seiring dengan hiburan dan akases yang ditawarkan mudah dijangkau dan disenangi. Beberapa aspek yang dipaparkan kecanduan sosial media menurut Meerkrek adalah gejala penarikan, kehilangan, preukupasi, konflik dan *coping*. Menurut Al-Menayes, terdapat elemen-elemen seperti konsekuensi sosial, pengalihan waktu, dan perasaan yang kompulsif. Sementara menurut Griffiths, terdapat faktor-faktor seperti kebermaknaan, modifikasi emosi, toleransi, gejala penarikan, konflik, dan kambuh.

C. Hubungan Antara Kecanduan TikTok dan Prokrastinasi Akademik

Cooper (Sahara, 2011) menjelaskan kecanduan sosial media merupakan perilaku ketergantungan pada suatu hal yang disenangi. Seseorang secara otomatis melakukan apa yang disukai pada kesempatan yang ada. Kecanduan merupakan kondisi yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat. Seseorang yang mengalami kecanduan tidak mampu terlepas dengan keadaan tersebut, seseorang itu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan yang disukai. Seseorang yang sudah kecanduan akan merasa dihukum apabila tidak memenuhi hasrat kebiasaannya. Goldberg (Salicetia, 2015) menggambarkan kecanduan sebagai bentuk gangguan patologi berupa terlalu sering menggunakan teknologi internet, termasuk berbagai perilaku dan kurangnya kontrol. Kecanduan terhadap internet dapat dilihat dari intensitas lama waktu yang digunakan seseorang selalu berinteraksi di depan komputer atau segala macam alat elektronik yang memiliki koneksi internet.

Kecanduan TikTok merupakan kondisi di mana seseorang kehilangan kendali terhadap penggunaannya dan menghabiskan waktu yang tidak wajar. Gejala kecanduan TikTok termasuk kesulitan menghentikan penggunaan, merasa terganggu ketika tidak dapat mengakses TikTok, dan kehilangan minat pada

aktivitas lain. Kecanduan TikTok dapat menyebabkan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, serta dapat mengganggu kehidupan sosial dan akademik seseorang. Beberapa faktor yang dapat memicu kecanduan TikTok meliputi penggunaan yang berlebihan, tampilan konten yang menarik, dan fitur yang dirancang untuk memperpanjang waktu penggunaan. Untuk mengatasi kecanduan TikTok, seseorang perlu mengambil tindakan seperti membatasi waktu penggunaan, mencari bantuan dari ahli kesehatan mental, dan mencoba aktivitas alternatif yang lebih sehat. Penting untuk diingat bahwa penggunaan TikTok yang sehat dan seimbang tidak akan menyebabkan kecanduan atau masalah kesehatan mental. Masalah tersebut memungkinkan kecanduan TikTok muncul dan dapat berdampak pada prokrastinasi akademik, di mana seseorang terus-menerus menunda pekerjaan sekolah atau kuliah untuk memperpanjang waktu penggunaan TikTok.

Prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda pekerjaan akademik yang penting dan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih bersenang-senang atau lebih mudah. Gejala prokrastinasi akademik meliputi sulit memulai tugas, sering menunda-nunda, dan kehilangan fokus saat bekerja. Prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif pada kinerja akademik seseorang, meningkatkan tingkat stres dan kecemasan, serta menurunkan nilai akademik dan kualitas kerja. Beberapa faktor yang dapat memicu prokrastinasi akademik meliputi rasa takut gagal, kurangnya motivasi, dan gangguan konsentrasi. Untuk mengatasi prokrastinasi akademik, seseorang perlu mengambil tindakan seperti membuat jadwal tugas yang teratur, mengidentifikasi penyebab prokrastinasi, dan mencari bantuan dari teman atau ahli kesehatan mental jika diperlukan. Penting untuk diingat bahwa prokrastinasi akademik bukanlah tanda kegagalan, tetapi adalah kesempatan untuk memperbaiki kebiasaan dan mencapai tujuan akademik yang lebih tinggi.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai pelaksanaan perilaku yang dengan sengaja sebagai adaptif proses pembelajaran(Niven, 2022). Choi & Moran (2009) dalam penelitian yang dijelaskan oleh Niven (2022) mengidentifikasi empat ciri umum dari prokrastinasi aktif, yaitu kecenderungan mencari tekanan,

pengambilan keputusan yang disengaja untuk menunda, kemampuan untuk memenuhi tenggat waktu, dan kepuasan dari hasil yang diperoleh. Para individu yang secara aktif menunda-nunda sangat menyadari potensi konsekuensi dari perilaku penundaan yang mereka lakukan dengan sengaja. Prokrastinasi dalam konteks akademik mencakup kebiasaan menunda untuk memulai tugas, menunda penyelesaian pekerjaan rumah, pembuatan laporan, dan studi persiapan ujian (Hidayah & Atmoko, 2014).

Penelitian sebelumnya dari (Rasmitasari et al., 2022) tentang intensitas kecanduan penggunaan TikTok dengan Prokrastinasi Akademik didapatkan hasil analisis data sebagai berikutHasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok oleh siswa SMA N 3 Sragen beragam, dengan 14,7% siswa dalam kategori sangat jarang, 22,1% dalam kategori jarang, 45,3% dalam kategori sering, dan 17,9% dalam kategori sangat sering. Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan TikTok oleh siswa tergolong sering, karena nilai t hitung sebesar 3,412 > 1,985. Oleh karena itu, hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (H1) diterima. Artinya, terdapat pengaruh signifikan antara intensitas penggunaan TikTok (X) dan tingkat prokrastinasi akademik (Y) pada siswa.

Pada penjelasan teori dan penelitian sebelumnya, Kecanduan TikTok merujuk pada kondisi di mana individu kehilangan kendali atas penggunaan platform tersebut dan mengalokasikan waktu yang tidak wajar untuk aktivitas di dalamnya. Sementara itu, Prokrastinasi Akademik adalah perilaku dimana seseorang menunda-nunda pekerjaan akademik yang seharusnya menjadi prioritas, sambil memilih untuk melibatkan diri dalam aktivitas lain yang lebih menyenangkan atau lebih mudah dilakukan.

Penting untuk dicatat bahwa TikTok cenderung memiliki dampak negatif dalam hal penundaan waktu yang tidak wajar, atau yang lebih dikenal sebagai prokrastinasi. Fenomena ini menjadi dasar penelitian untuk mengeksplorasi hubungan antara kecanduan TikTok dan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

Terdapat hubungan positif antara tingkat kecanduan TikTok dan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Artinya semakin tinggi kecanduan TikTok semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan sebaliknya.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel adalah konsep yang memiliki sifat-sifat yang dapat berubah atau memiliki lebih dari satu nilai, keadaan, klasifikasi, atau kondisi (Djaali, 2020). Faktor bebas atau variabel independen adalah suatu variabel yang dianggap memiliki pengaruh terhadap suatu variabel tergantung, dan penelitian atau eksperimen bertujuan untuk meneliti dampaknya (Djaali, 2020). Di sisi lain, variabel dependen atau variabel lingkungan adalah variabel yang dipengaruhi oleh hubungan antara dua faktor, dan sering disebut sebagai variabel hasil yang muncul setelah faktor bebas berlaku (Djaali, 2020). Penelitian ini secara spesifik melibatkan satu faktor bebas dan satu variabel lingkungan:

1. Variabel Tergantung (Y) : Prokrastinasi Akademik
2. Variabel Bebas (X) : Kecanduan TikTok

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu penjelasan yang mengidentifikasi dan merinci cara suatu variabel atau istilah dalam penelitian akan diukur, diamati, atau dioperasikan. Definisi operasional sangat penting dalam penelitian karena membantu dalam memberikan pemahaman yang jelas tentang bagaimana suatu konsep atau variabel akan diterjemahkan menjadi data konkret. Dengan kata lain, definisi operasional mendefinisikan langkah-langkah atau operasi konkret yang akan digunakan dalam mengukur atau mengamati sesuatu dalam konteks penelitian:

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku di mana individu sengaja menunda-nunda pengerjaan tugas yang seharusnya mereka selesaikan, yang pada akhirnya dapat menjadi bentuk penghindaran terhadap tanggung jawab akademik. Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang sangat umum dikalangan siswa dan memiliki efek negatif bagi kehidupan akademik. Siswa

yang menunda mengerjakan tugas dan tidak melakukan persiapan ujian secara matang tidak bisa mendapatkan nilai yang lebih tinggi.

2. Kecanduan TikTok

Kecanduan diartikan sebagai perilaku intensif terhadap sesuatu sehingga dapat membuat seseorang kehilangan kontrol terhadap suatu hal. Kondisi ini biasanya merujuk pada rasa suka yang terlalu berlebihan dan didorong oleh keinginan kuat mengenai kegemaran terhadap sesuatu. Kecanduan merupakan kondisi yang terikat pada kebiasaan yang sangat kuat. Seseorang yang mengalami kecanduan tidak mampu terlepas dengan keadaan tersebut, seseorang itu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan yang disukai.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan ruang lingkup yang terdiri atas objek maupun subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan dipilih oleh peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan hasilnya (Sugiyono, 2017). Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa UNISSULA pengguna aplikasi TikTok.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil dari seluruh populasi individu yang memiliki ciri-ciri tertentu (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, sampel merujuk kepada sekelompok mahasiswa dari Universitas Islam Sultan Agung yang dipilih secara sengaja untuk mengumpulkan data yang akan dianalisis dalam penelitian.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel adalah suatu metode yang digunakan untuk menentukan sebagian dari subjek penelitian (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, metode *Purposive Sampling* digunakan, di mana peneliti dengan sengaja memilih sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017). Dengan pendekatan ini, setiap subjek memiliki kesempatan untuk menjadi bagian dari sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang

memiliki rata-rata penggunaan media sosial sekitar 3 jam 17 menit setiap harinya.

D. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan teknik skala, yang merupakan serangkaian pernyataan yang dibuat untuk mencerminkan atribut khusus dengan mengukur respons yang diberikan terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan metode skala *Likert*, yang digunakan untuk menilai pandangan, pendapat, atau sikap individu atau kelompok terhadap suatu fenomena tertentu (Sugiyono, 2017).

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dinilai melalui pengukuran berbagai aspek, yang mencakup persepsi waktu, niat-tindakan, ketidaknyamanan emosional, dan persepsi kemampuan, seperti yang dijelaskan oleh Steel (2007):

Tabel 1. Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		F	**UF**	
1.	Prokrastinasi dalam menyelesaikan pekerjaan yang seharusnya segera diselesaikan.	4	4	8
2.	Keterlambatan atau ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan tepat waktu.	4	4	8
3.	Selisih waktu antara jadwal perencanaan dan kenyataan pelaksanaan tugas.	4	4	8
4.	Kurang keyakinan pada kemampuan diri sehingga tergoda untuk melakukan aktivitas yang lebih menghibur.	4	4	8
	Total	16	16	32

Setiap elemen akan dievaluasi dengan menggunakan Skala Likert yang terdiri dari empat opsi jawaban, yaitu "Sangat Sesuai" (SS), "Sesuai" (S), "Tidak Sesuai" (TS), dan "Sangat Tidak Sesuai" (STS). Penilaian tingkat prokrastinasi akademik dapat diidentifikasi dari total skor yang diperoleh melalui pengisian skala prokrastinasi akademik oleh responden. Semakin tinggi

skor menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi, sementara skor yang lebih rendah mengindikasikan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah.

2. **Skala Kecanduan TikTok**

Skala kecanduan TikTok telah disusun sesuai dengan komponen-komponen kecanduan media sosial, sebagaimana diidentifikasi oleh Meerkerk et al. (2009), yang mencakup gejala penarikan, kehilangan kendali, preokupasi, konflik, dan mekanisme koping.

Tabel 2. Blueprint Skala Kencanduan TikTok

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		F	**UF**	
1.	Ketidaknyamanan fisik dan emosional yang muncul saat mencoba mengurangi penggunaan TikTok	3	3	6
2.	Hilangnya kemampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan TikTok	3	3	6
3.	Keinginan terus-menerus menggunakan TikTok	3	3	6
4.	Kesulitan menyeimbangkan waktu antara menggunakan TikTok dan menyelesaikan tugas	3	3	6
5.	Penyelesaian masalah kecanduan TikTok	3	3	6
	Total	15	15	30

Setiap elemen akan dinilai dengan menggunakan skala Likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban: "Sangat Sesuai" (SS), "Sesuai" (S), "Tidak Sesuai" (TS), dan "Sangat Tidak Sesuai" (STS). Tingkat ketergantungan pada TikTok dapat diperoleh melalui total skor yang dihitung dari pengisian skala ketergantungan TikTok oleh responden. Semakin tinggi skor menunjukkan tingkat ketergantungan pada TikTok yang lebih tinggi, sementara skor yang lebih rendah mengindikasikan tingkat ketergantungan pada TikTok yang lebih rendah.

Sama seperti sebelumnya, setiap elemen dalam skala prokrastinasi akademik akan dinilai menggunakan skala Likert yang mencakup empat opsi jawaban: "Sangat Sesuai" (SS), "Sesuai" (S), "Tidak Sesuai" (TS), dan

"Sangat Tidak Sesuai" (STS). Tingkat prokrastinasi akademik juga dapat disimpulkan dari total skor yang dihasilkan dari pengisian skala prokrastinasi akademik oleh responden. Semakin tinggi skor mengindikasikan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi, sementara skor yang lebih rendah menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas digunakan untuk mengukur sejauh mana kuesioner yang digunakan dalam penelitian mencerminkan konsep yang ingin diukur, terutama dalam menghasilkan data yang akurat dan dapat diandalkan sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2015). Semua pertanyaan dalam kuesioner harus relevan dengan variabel yang sedang diselidiki. Dalam penelitian ini, validitas isi digunakan untuk menilai sejauh mana konten instrumen pengukuran mencakup berbagai aspek dari indikator yang relevan. Keabsahan yang kuat akan tercapai ketika instrumen pengukuran berfungsi secara efisien dan menghasilkan hasil yang tepat. Dalam konteks penelitian ini, profesionalisme merujuk pada dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Pengujian kemampuan diskriminasi suatu aitem atau daya beda aitem bertujuan untuk menilai sejauh mana aitem tersebut dapat membedakan individu atau kelompok yang memiliki atribut yang sedang diukur dari mereka yang tidak memiliki atribut tersebut. Indeks kemampuan diskriminasi atau konsistensi keseluruhan aitem adalah suatu metrik yang mencerminkan tingkat kesesuaian aitem dengan konsep keseluruhan yang diukur, diukur dengan cara menghitung hubungan antara skor subjek pada aitem tersebut dan total skor seluruh tes (Azwar, 2017).

Dalam proses pemilihan aitem, kriteria utama adalah mencapai korelasi keseluruhan minimal sebesar 0,30. Semua aitem yang memiliki korelasi sebesar 0,30 atau lebih dianggap memiliki kemampuan diskriminasi yang baik, sementara item dengan korelasi kurang dari atau sama dengan 0,30 dianggap memiliki kemampuan diskriminasi yang kurang efektif. Jika diperlukan untuk

mencapai jumlah aitem yang diinginkan atau jika ada aspek tertentu yang belum terpenuhi, maka kriteria tersebut dapat disesuaikan menjadi korelasi setidaknya sebesar 0,25 (Azwar, 2017).

Dalam penelitian ini, pengujian daya beda aitem dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi 25.0 untuk Windows.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Sebuah instrumen pengukuran yang berkualitas tinggi harus mampu menghasilkan skor yang akurat dengan tingkat kesalahan pengukuran yang rendah, yang dikenal sebagai reliabilitas. Reliabilitas merupakan karakteristik kunci dalam sebuah instrumen atau alat ukur yang baik. Hal ini menandakan seberapa dapat diandalkannya hasil pengukuran ketika tidak ada perubahan pada kelompok yang diukur, dan reliabilitas diukur dalam rentang antara 0 hingga 1,00, dengan nilai kurang dari 1,00. Koefisien reliabilitas dapat berada dalam kisaran antara 0 hingga 1,00, dan jika nilainya lebih dari 0 dan kurang dari 1,00, maka pengukuran dalam suatu penelitian dianggap reliabel (Azwar, 2017).

Pada pengujian ini, prosedur yang akan digunakan untuk menguji ketergantungan adalah Cronbach's Alpha. Alasan pemilihan teknik ini adalah karena koefisien Alpha memberikan ukuran ketergantungan yang mendekati atau sebanding dengan kualitas tetap asli. Dengan memanfaatkan metodologi ini, informasi selanjutnya akan tepat dan siap membedakan sejauh mana hasil estimasi benar-benar dapat diandalkan.

F. Teknik Analisis Data

Definisi dari analisis data ialah sebuah metode atau langkah-langkah yang kegunaannya untuk melakukan pengolahan terhadap data agar nantinya dapat diambil sebuah kesimpulan (Azwar, 2015) Metode ini digunakan untuk melakukan pengujian terhadap sebuah hipotesis penelitian.

Teknik analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi pearson atau biasa disebut dengan korelasi

product moment pearson yaitu mengukur tingkat hubungan linier antara variabel terikat dan variabel bebas. Koefisien korelasi *product moment* pearson berkisar antara -1 sampai +1, dimana nilai positif menunjukkan hubungan positif antara dua variabel, sedangkan nilai negatif menunjukkan hubungan negatif antara dua variabel. Teknik ini dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian tentang hubungan antara dua atau lebih variabel. Untuk menggunakan teknik ini, diperlukan data yang valid dan reliabel. Maka dari itu, peneliti menggunakan *software* statistik SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0 untuk melakukan pengolahan dan analisis data.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Penelitian

Pada tahap awal penelitian, persiapan dilakukan sebelum memulai penelitian dengan tujuan memastikan kelancaran dan keberhasilan implementasi sesuai tujuan yang telah ditetapkan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara kecanduan TikTok dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung. Penelitian ini akan dilakukan di kampus Universitas Islam Sultan Agung, yang terletak di Jalan Raya Kaligawe Km.04, Semarang, Jawa Tengah.

Universitas Islam Sultan Agung didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 20 Mei 1962 Masehi. Nama "Sultan Agung" diambil dari pahlawan nasional, Sultan Agung Mataram, yang dihormati sebagai tokoh yang berjasa bagi bangsa Indonesia. Pendekatan pendidikan universitas ini bertujuan menciptakan generasi "khaira ummah," yang terinspirasi dari Al-Qur'an surat Ali Imran ayat 110 yang menekankan pentingnya berbuat kebaikan, mencegah yang buruk, dan beriman kepada Allah. Universitas Islam Sultan Agung telah meraih akreditasi "Unggul" dari Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT).

Selanjutnya, dalam tahap selanjutnya, penelitian akan terdiri dari dua langkah. Pertama, peneliti akan terlibat secara langsung dalam situasi yang dihadapi oleh subjek penelitian, melakukan observasi, serta melakukan wawancara dengan beberapa subjek. Penelitian ini berfokus pada masalah yang melibatkan mahasiswa yang menghabiskan waktu yang signifikan di TikTok, seringkali dengan cara yang kurang produktif, seperti menonton video yang tidak berhubungan dengan konteks pembelajaran mereka atau mengabaikan tugas-tugas akademik mereka demi lebih banyak waktu di TikTok. Akibatnya, mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjaga fokus pada tugas akademik atau bahkan

menunda pekerjaan akademik. Dampak negatif yang mungkin timbul meliputi peningkatan tingkat stres, penurunan kinerja akademik, dan bahkan risiko ketidakberhasilan dalam mencapai tujuan akademik selama kuliah.

Peneliti memilih untuk melakukan penelitian di Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, dengan berdasarkan pertimbangan-pertimbangan berikut:

a. Tujuan utama penelitian adalah untuk menyelidiki korelasi antara kecanduan TikTok dan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
b. Jumlah partisipan mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, sesuai dengan kebutuhan penelitian dan sesuai dengan karakteristik yang telah dijelaskan dalam kriteria penelitian.
c. Penelitian ini telah mendapatkan izin resmi dari pihak Rektorat Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, sehingga penelitian dapat dilakukan secara sah dan didukung secara resmi oleh institusi tersebut.

B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Penelitian disiapkan secara cermat dan dengan upaya yang maksimal untuk menghindari kesalahan selama pelaksanaan penelitian. Proses persiapan yang dilakukan oleh peneliti dimulai dengan langkah awal yaitu mengajukan permohonan izin penelitian kepada Tata Usaha (TU) di Fakultas Psikologi. Izin tersebut akan selanjutnya disampaikan kepada pihak Rektorat dengan salinan kepada Biro Administrasi Akademik sebagai syarat untuk melaksanakan penelitian pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.

a. Tahap Perizinan

Sebelum memulai penelitian, izin adalah tahap yang sangat penting. Peneliti telah melengkapi prosedur perizinan dengan mengajukan surat izin kepada Fakultas Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung, dan surat izin ini diberi nomor 93/C.1/Psi-SA/VII/2023.

b. Penyusunan Alat Ukur

Instrumen pengukuran adalah perangkat yang digunakan untuk menghimpun data dalam rangka penelitian. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui instrumen berbentuk skala psikologis. Instrumen pengukuran dirancang berdasarkan aspek-aspek yang relevan dan dibagi menjadi beberapa pernyataan yang dikenal sebagai aitem. Penelitian ini memanfaatkan dua jenis skala, yaitu skala prokrastinasi akademik dan skala kecanduan TikTok.

Setiap skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis item, yakni aitem yang mendukung (favorable) dan item yang tidak mendukung (unfavorable). Setiap aitem dihadapkan kepada responden dengan empat opsi jawaban yang mencakup "Sangat Sesuai" (SS), "Sesuai" (S), "Tidak Sesuai" (TS), dan "Sangat Tidak Sesuai" (STS). Penilaian atas aitem favorable diberikan skor 4 untuk "Sangat Sesuai" (SS), skor 3 untuk "Sesuai" (S), skor 2 untuk "Tidak Sesuai" (TS), dan skor 1 untuk "Sangat Tidak Sesuai" (STS). Sebaliknya, aitem unfavorable dinilai dengan skor 4 untuk "Sangat Tidak Sesuai" (STS), skor 3 untuk "Tidak Sesuai" (TS), skor 2 untuk "Sesuai" (S), dan skor 1 untuk "Sangat Sesuai" (SS).

Detail mengenai skala yang diterapkan dalam penelitian ini akan dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut.:

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik yang didasarkan pada dimensi-dimensi yang diidentifikasi oleh Steel (2007), yang mencakup persepsi terhadap waktu, niat-tindakan, distress emosional, dan persepsi kemampuan. Pernyataan-pernyataan dalam skala ini dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu pernyataan yang mendukung (favorable) dan yang tidak mendukung (unfavorable). Secara keseluruhan, skala ini terdiri dari 32 aitem, yang terbagi menjadi 16 aitem yang termasuk dalam kategori

mendukung (favorable) dan 16 aitem yang termasuk dalam kategori tidak mendukung (unfavorable).

Tabel 3. Sebaran Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Penundaan dalam melakukan tugas yang harusnya diselesaikan	1,2,3,4	5,6,7,8	8
2.	Keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas	9,10,11,12	13,14,15,16	8
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan pelaksanaan tugas	17,18,19,20	21,22,23,24	8
4.	Meragukan kemampuan diri sendiri sehingga melakukan aktivitas lain yang menyenangkan	25,26,27,28	29,30,31,32	8
	Total	**16**	**16**	**32**

2) Skala Kecanduan TikTok

Penelitian ini menggunakan skala TikTok disesuaikan dengan aspek-aspek kecanduan social media menurut (Meerkerk et al., 2009) yaitu gejala penarikan, kehilangan kendali, preokupasi, konflik, dan *coping*. Skala ini mempunyai 30 aitem yang terdiri dari pernyataan yang *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 4. Sebaran Skala Kencanduan TikTok

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Ketidaknyamanan fisik dan emosional yang muncul saat mencoba mengurangi penggunaan TikTok	1,2,3	4,5,6	6
2.	Hilangnya kemampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan TikTok	7,8,9	10,11,12	6
3.	Keinginan terus-menerus menggunakan TikTok	13,14,15	16,17,18	6
4.	Kesulitan menyeimbangkan waktu antara menggunakan TikTok dan menyelesaikan tugas	19,20,21	22,23,24	6
5.	Penyelesaian masalah kecanduan TikTok	25,26,27	28,29,30	6
	Total	**15**	**15**	**30**

a. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Evaluasi alat pengukur dilakukan pada tanggal 5-6 Agustus 2023, dengan cara mendistribusikan skala penelitian kepada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sebanyak 119 responden terlibat dalam tahap uji coba alat pengukur ini. Setelah itu, peneliti melakukan penilaian terhadap skala uji coba yang telah diisi oleh responden, dengan tujuan untuk mengolah data dan menentukan aitem-aitem yang dapat dipertahankan serta yang perlu dihilangkan. Proses pengolahan data menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 untuk Windows.

Tabel 5. Demografi Subjek Uji Coba

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Jenis Kelamin			
	a. Laki-laki	34	28,6%	119
	b. Perempuan	85	71,4%	
2.	Usia			
	a. 18 tahun	0	0%	119
	b. 19 tahun	1	0,8%	
	c. 20 tahun	8	6,7%	
	d. 21 tahun	25	21%	
	e. 22 tahun	64	53,8%	
	f. 23 tahun	21	17,6%	
3.	Fakultas			
	a. Psikologi / 2019	46	38,7%	119
	b. Psikologi / 2020	8	6,7%	
	c. Psikologi / 2021	3	2,5%	
	d. Psikologi / 2022	5	4,2%	
	e. Hukum / 2019	40	33,6%	
	f. Hukum / 2020	6	5%	
	g. Hukum / 2021	6	5%	
	h. Hukum / 2022	5	4,2%	

Pada skala uji coba, saya mengumpulkan data demografi dari 119 subjek. Subjek berjenis kelamin laki-laki berjumlah 34 (28,6%) dan perempuan 85 (71,4%). Terdapat usia 19 hingga 23 tahun.

2. Uji Daya Beda Dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Setelah memberikan penilaian skor pada seluruh skala, langkah berikutnya adalah melakukan pengujian terhadap perbedaan daya aitem serta melakukan estimasi koefisien reliabilitas untuk instrumen yang digunakan, termasuk skala prokrastinasi akademik dan skala kecanduan TikTok. Proses ini dilaksanakan dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil dari analisis daya beda aitem dan estimasi reliabilitas untuk setiap skala adalah sebagai berikut:

a. Skala Prokrastinasi Akademik

Hasil analisis perbedaan antara 32 aitem dalam skala prokrastinasi akademik terhadap 119 mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 31 aitem memiliki tingkat perbedaan yang tinggi, sementara satu aitem

memiliki tingkat perbedaan yang rendah. Skala ini mengacu pada koefisien korelasi $r_{xy} \geq 0{,}30$. Aitem-aitem dengan tingkat perbedaan tinggi memiliki nilai skor berkisar antara 0,317 hingga 0,728 dari total 31 aitem, sedangkan satu aitem dengan tingkat perbedaan rendah memiliki skor sebesar 0,186 dan akhirnya dieliminasi. Estimasi reliabilitas untuk keseluruhan 31 aitem dalam skala prokrastinasi akademik mencapai 0,922. Informasi lebih lanjut mengenai distribusi aitem-aitem dengan tingkat perbedaan tinggi dan rendah pada skala prokrastinasi akademik dapat ditemukan dalam Tabel 6:

Tabel 6. Distribusi Aitem Prokrastinasi Akademik (Uji Coba)

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Penundaan dalam melakukan tugas yang harusnya diselesaikan	1,2,3,4	5,6,7,8	8
2.	Keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas	9,10,11,12	13,14,15,16	8
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan pelaksanaan tugas	17,18,19,20	21,22,23,24	8
4.	Meragukan kemampuan diri sendiri sehingga melakukan aktivitas lain yang menyenangkan	25,26,27*,28	29,30,31,32	7
	Total	**15**	**16**	**31**

Keterangan : (*) merupakan aitem gugur

b. Skala Kecanduan TikTok

Hasil pengujian kemampuan diskriminasi aitem pada 119 mahasiswa dalam skala kecanduan TikTok melibatkan 30 aitem. Hasilnya, sebanyak 27 aitem menunjukkan kemampuan diskriminasi yang tinggi, sedangkan 3 aitem menunjukkan kemampuan diskriminasi

yang rendah. Skala ini menggunakan koefisien korelasi rxy dengan syarat rxy ≥ 0,30. Aitem-aitem dengan kemampuan diskriminasi yang tinggi memiliki skor berkisar antara 0,314 hingga 0,681, dan aitem-aitem dengan kemampuan diskriminasi yang rendah memiliki skor berkisar antara 0,131 hingga 0,284 dari total 30 aitem yang diuji. Estimasi reliabilitas skala kecanduan TikTok berdasarkan 27 aitem adalah sebesar 0,918. Tabel 7 memberikan detail mengenai distribusi aitem-aitem dengan kemampuan diskriminasi tinggi dan rendah dalam skala kecanduan TikTok :

Tabel 7. Distribusi Aitem Kecanduan TikTok (Uji Coba)

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Ketidaknyamanan fisik dan emosional yang muncul saat mencoba mengurangi penggunaan TikTok	1,2,3	4,5*,6	5
2.	Hilangnya kemampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan TikTok	7,8,9	10,11,12	6
3.	Keinginan terus-menerus menggunakan TikTok	13,14,15	16*,17,18*	4
4.	Kesulitan menyeimbangkan waktu antara menggunakan TikTok dan menyelesaikan tugas	19,20,21	22,23,24	6
5.	Penyelesaian masalah kecanduan TikTok	25,26,27	28,29,30	6
	Total	**15**	**12**	**27**

Keterangan : (*) merupakan aitem gugur

3. Penomoran Ulang Aitem

Langkah selanjutnya yakni melaksanakan penyusunan ulang aitem menggunakan nomor yang baru. Aitem dengan daya beda rendah tidak diikutkan, sementara itu aitem yang berdaya beda tinggi digunakan pada saat penelitian. Penomoran ulang aitem yang baru dalam skala prokrastinasi akademik dan skala kecanduan TikTok terlihat pada table 8 dan 9.

Tabel 8. Nomor Aitem Baru Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Penundaan dalam melakukan tugas yang harusnya diselesaikan	1,2,3,4	5,6,7,8	8
2.	Keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan tugas	9,10,11,12	13,14,15,16	8
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dan pelaksanaan tugas	17,18,19,20	21,22,23,24	8
4.	Meragukan kemampuan diri sendiri sehingga melakukan aktivitas lain yang menyenangkan	25,26,28(27)	29(28),30(29), 31(30),32(31)	7
	Total	**15**	**16**	**31**

(…) = Nomor aitem baru pada skala prokrastinasi akademik

Setelah uji coba pada skala prokrastinasi akademik diperoleh 1 aitem yang memiliki daya beda rendah pada aspek meragukan kemampuan diri sendiri sehingga melakukan aktifitas lain yang menyenangkan. Perubahan penomeran aitem dilakukan pada aspek meragukan kemampuan diri sendiri sehingga melakukan aktifitas lain yang menyenangkan dengan menggeser nomor 28 menjadi nomor 27, 29 menjadi 28, 30 menjadi 29, 31 menjadi 30 dan nomor 32 menjadi nomor 31.

Tabel 9. Nomor Aitem Baru Skala Kecanduan TikTok

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Ketidaknyamanan fisik dan emosional yang muncul saat mencoba mengurangi penggunaan TikTok	1,2,3	4,6(5)	5
2.	Hilangnya kemampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan TikTok	7(6),8(7),9(8)	10(9),11(10), 12(11)	6
3.	Keinginan terus-menerus menggunakan TikTok	13(12),14(13), 15(14)	17(15)	4
4.	Kesulitan menyeimbangkan waktu antara menggunakan TikTok dan menyelesaikan tugas	19(16),20(17), 21(18)	22(19),23(20), 24(21)	6
5.	Penyelesaian masalah kecanduan TikTok	25(22),26(23), 27(24)	28(25),29(26), 30(27)	6
	Total	**15**	**12**	**27**

(…) = Nomor aitem baru pada skala kecanduan TikTok

Setelah uji coba dilakukan pada skala prokrastinasi akademik, ditemukan bahwa satu aitem menunjukkan daya beda rendah pada aspek ketidaknyamanan fisik dan emosional yang muncul saat mencoba mengurangi penggunaan TikTok. Sebagai langkah perbaikan, penomeran aitem diperbaharui pada aspek tersebut dengan mengganti nomor 6 menjadi nomor 5.

Selanjutnya, terdapat dua aitem yang juga menunjukkan daya beda rendah pada aspek keinginan terus-menerus menggunakan TikTok. Dalam rangka perbaikan, penomeran aitem diubah pada aspek ketidaknyamanan fisik dan emosional yang muncul saat mencoba mengurangi penggunaan TikTok dengan

menggeser nomor 17 menjadi nomor 15, serta memperbarui penomeran dari aitem 30 menjadi nomor 27, dan seterusnya.

4. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini berlangsung dari tanggal 12 Agustus 2023 hingga 31 Agustus 2023 di lingkungan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Peneliti menyebarkan skala penelitian dengan memberikannya kepada 228 responden di lingkungan universitas. Dari jumlah tersebut, seluruh 228 skala kembali diterima oleh peneliti sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Kemudian, peneliti memberikan penilaian skor pada setiap skala untuk tujuan pengolahan data, yang bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel-variabel yang diidentifikasi dalam penelitian ini. Proses pengolahan data statistik dalam penelitian ini menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 untuk Windows.

Tabel 10. Demografi Subjek Penelitian

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Jenis Kelamin			
	a. Laki-laki	72	31,6%	228
	b. Perempuan	156	68,4%	
2.	Usia			
	a. 18 tahun	12	5,3%	
	b. 19 tahun	30	13,2%	
	c. 20 tahun	54	23,7%	228
	d. 21 tahun	55	24,1%	
	e. 22 tahun	60	26,3%	
	f. 23 tahun	17	7,5%	
3.	Fakultas			
	a. Psikologi / 2019	28	12,3%	
	b. Psikologi / 2020	39	17,1%	
	c. Psikologi / 2021	31	13,6%	
	d. Psikologi / 2022	29	12,7%	228
	e. Hukum / 2019	14	6,1%	
	f. Hukum / 2020	34	14,9%	
	g. Hukum / 2021	28	12,3%	
	h. Hukum / 2022	25	11%	

Pada skala penelitian, saya mengumpulkan data demografi dari 228 subjek. Subjek berjenis kelamin laki-laki berjumlah 72 (31,6%) dan perempuan 156 (68,4%). Terdapat usia 18 hingga 23 tahun, terdiri dari

Fakultas Psikologi Angkatan 2019-2022 dan Fakultas Hukum Angkatan 2019-2022.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Pemeriksaan asumsi adalah langkah penting dalam penelitian yang perlu dilakukan sebelum menganalisis data. Proses ini melibatkan beberapa tahapan, termasuk uji normalitas dan uji linieritas, yang diterapkan pada setiap variabel yang sedang diselidiki. Uji asumsi ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 untuk Windows.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji menggunakan teknik One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z. Jika hasil signifikansi dari uji normalitas ini lebih besar dari 0,05, maka data dianggap mengikuti distribusi normal. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	*Mean*	Standar deviasi	*KS-Z*	Sig.	*p*	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	70,16	14,084	0,085	0,541	> 0,05	Normal
Kecanduan TikTok	62,40	12,018	0,052	0,70	> 0,05	Normal

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki K-SZ sebesar 0,085, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,541 (p>0,05), menunjukkan bahwa data pada variabel ini mengikuti distribusi normal. Sementara itu, variabel kecanduan TikTok memiliki skor K-SZ sebesar 0,052, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,70 (p>0,05), yang juga mengindikasikan bahwa data pada variabel ini berdistribusi secara normal.

Dengan demikian, berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa keduanya memiliki sebaran data atau distribusi data yang normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas adalah sebuah langkah dalam penelitian yang digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel-variabel tertentu dan apakah hubungan tersebut signifikan atau tidak, dengan menggunakan uji linier. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0 untuk Windows.

Hasil uji linieritas pada variabel Prokrastinasi Akademik dan Kecanduan TikTok menunjukkan nilai Flinier sebesar 427,332 dengan tingkat signifikansi p = 0,000 (p<0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan kecanduan TikTok.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi Pearson merupakan salah satu metode statistik parametrik yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Pada penelitian ini, metode ini digunakan untuk membuktikan adanya hubungan antara tingkat kecanduan TikTok dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung. Selain itu, penting untuk mencatat bahwa data yang dikorelasikan dalam penelitian ini memenuhi asumsi distribusi normal.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r_{xy}) adalah sebesar 0,770, dan tingkat signifikansi adalah 0,000 (p<0,01). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara tingkat kecanduan TikTok dan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung.

D. Analisis Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data penelitian memiliki tujuan untuk memberikan gambaran skor terhadap subjek dalam suatu pengukuran serta untuk menjelaskan atribut yang sedang diteliti pada subjek tersebut. Dalam hal ini, kategori subjek dikelompokkan berdasarkan model distribusi normal. Hal ini melibatkan pembagian atau pengelompokan subjek ke dalam kelompok-kelompok yang memiliki tingkatan berdasarkan variabel yang sedang diamati.

Distribusi normal kelompok pada subjek penelitian ini dibagi menjadi lima satuan deviasi. Oleh karena itu, kita memperoleh hasil pembagian 6/5 = 1,2 SD. Dengan kata lain, setiap kelompok subjek berjarak 1,2 satuan deviasi dari kelompok sebelumnya.

Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor			Kategorisasi
μ+ 1.5 σ	<	x	Sangat Tinggi
μ + 0.5 σ	< x ≤	μ + 1.5 σ	Tinggi
μ – 0.5 σ	< x ≤	μ + 0.5 σ	Sedang
μ – 1.5 σ	< x ≤	μ - 0.5 σ	Rendah
x	≤	μ - 1.5 σ	Sangat Rendah

Keterangan: μ = *Mean* hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 31 aitem, dan skor pada skala ini bervariasi antara 1 hingga 4. Skor terendah yang dapat diperoleh oleh subjek adalah 31 (31 × 1), sementara skor tertinggi adalah 124 (31 × 4). Rentang skor skala prokrastinasi akademik adalah 93 (124 - 31), dengan standar deviasi dihitung sebagai selisih antara skor maksimum dan minimum, dibagi oleh 6, sehingga diperoleh hasil sekitar 15,5. Nilai mean hipotetik pada skala ini adalah 77,5 (124 + 31) dibagi 2.

Deskripsi skor skala prokrastinasi akademik berdasarkan data empiris menunjukkan bahwa skor minimum yang ditemukan adalah 38, sedangkan

skor maksimum adalah 109. Mean empiris adalah sekitar 70,16, dengan nilai standar deviasi empiris sekitar 12,018.

Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala Prokrastinasi Akademik

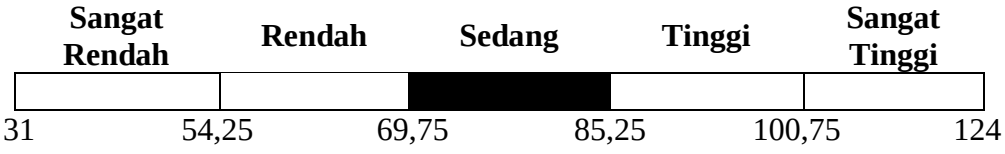
	Empirik	**Hipotetik**
Skor Minimum	38	31
Skor Maksimum	109	124
Mean (M)	70,16	77,5
Standar Deviasi	12,018	15,5

Dengan mengacu pada nilai mean empiris yang ada dalam distribusi kelompok subjek di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa rentang skor subjek berada dalam kategori sedang, dengan nilai mean sekitar 70,16. Dengan demikian, deskripsi data variabel prokrastinasi akademik secara keseluruhan dapat digambarkan dengan mengacu pada kategori norma sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik

Norma	**Kategorisasi**	**Jumlah**	**Presentase**
100,75 < 124	Sangat Tinggi	5	2,2%
85,25 < X ≤ 100,75	Tinggi	12	5,3%
69,75 < X ≤ 82,25	Sedang	89	36,4%
54,25 < X ≤ 69,75	Rendah	55	24,1%
31 ≤ 54,25	Sangat Rendah	67	29,4%
	Total	**228**	**100%**

Tabel 14 menunjukkan bahwa dalam variabel prokrastinasi akademik, terdapat 5 mahasiswa (sekitar 2,2%) yang masuk dalam kategori sangat tinggi, 12 mahasiswa (sekitar 5,3%) masuk dalam kategori tinggi, 89 mahasiswa (sekitar 36,4%) berada dalam kategori sedang, 55 mahasiswa (sekitar 24,1%) termasuk dalam kategori rendah, dan 67 mahasiswa (sekitar 29,4%) masuk dalam kategori sangat rendah. Dengan kata lain, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor prokrastinasi akademik yang berada dalam kategori sedang.



Gambar 1. Persebaran Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik

2. Deskripsi Data Skor Kecanduan TikTok

Skala kecanduan TikTok terdiri dari 27 aitem dengan rentang skor dari 1 hingga 4. Skor minimum yang dapat diperoleh oleh subjek adalah 27 (27 × 1), sedangkan skor maksimum adalah 108 (27 × 4). Rentang skor pada skala adalah 81 (108 - 27). Nilai standar deviasi dihitung dengan cara mengambil selisih antara skor maksimum dan skor minimum, kemudian dibagi dengan 6, sehingga nilai standar deviasi hipotetis adalah 13,5 (108 - 27) / 6. Mean hipotetis adalah rata-rata dari skor minimum dan nilai standar deviasi hipotetis, yaitu 67,5 ((108 + 27) / 2).

Deskripsi skor skala kecanduan TikTok berdasarkan data empiris adalah sebagai berikut:

1) Skor minimum empiris: 31
2) Skor maksimum empiris: 97
3) Mean empiris: 62,40
4) Standar deviasi empiris: 14,084

Hal ini menunjukkan bahwa berdasarkan data empiris, skor skala kecanduan TikTok memiliki skor minimum 31, skor maksimum 97, rata-rata (mean) sebesar 62,40, dan standar deviasi sebesar 14,084. Data empiris ini memberikan gambaran lebih spesifik tentang distribusi skor dalam sampel yang sebenarnya

Tabel 15. Deskripsi Skor Pada Skala Kecanduan TikTok

	Empirik	**Hipotetik**
Skor Minimum	31	27
Skor Maksimum	97	108
Mean (M)	62,4	67,5
Standar Deviasi	14,084	13,5

Dengan merujuk pada nilai mean empiris yang terdapat dalam kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, kita dapat mengetahui bahwa rentang skor subjek berada dalam kategori sedang, dengan nilai sekitar

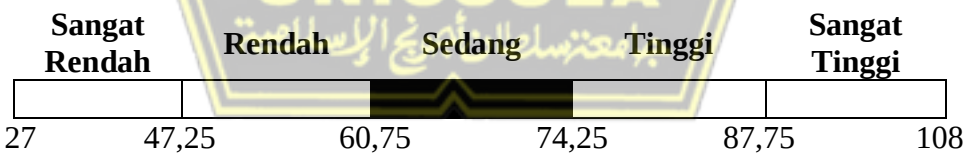
62,4. Deskripsi data variabel kecanduan TikTok secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Kecanduan TikTok

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
87,75 < 108	Sangat Tinggi	8	3,5%
74,25 < X ≤ 87,75	Tinggi	24	10,5%
60,75 < X ≤ 74,25	Sedang	102	44,7%
47,25 < X ≤ 60,75	Rendah	67	29,4%
27 ≤ 47,25	Sangat Rendah	27	11,8%
	Total	**228**	**100%**

Berdasarkan Tabel 16, dapat disimpulkan bahwa dalam variabel kecanduan TikTok, terdapat 8 mahasiswa (3,5%) yang masuk dalam kategori sangat tinggi, sementara 24 mahasiswa (10,5%) termasuk dalam kategori tinggi. Sebanyak 102 mahasiswa (44,7%) masuk dalam kategori sedang, 67 mahasiswa (29,4%) dalam kategori rendah, dan 27 mahasiswa (11,8%) dalam kategori sangat rendah.

Dengan demikian, mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kecenderungan kecanduan TikTok yang masuk dalam kategori sedang. Rincian kategori ini dapat ditemukan dalam gambar norma kecanduan TikTok:



Gambar 2. Persebaran Kategorisasi Variabel Kecanduan TikTok

E. Pembahasan

Tujuan adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecanduan tiktok dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar r_{xy} = 0,770, dengan taraf signifikansi 0,000 (p<0,01), hal tersebut menunjukan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan positif yang

sangat signifikan antara kecanduan tiktok dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung.

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas-tugas akademik yang seharusnya dikerjakan, seringkali karena kurangnya motivasi, rasa takut, atau kurangnya keterampilan manajemen waktu. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan produktivitas dan hasil akademik yang buruk. Hal tersebut sering dialami oleh mahasiswa yang berdampak negatif pada kehidupan akademik mereka (Steel, 2007). Siswa yang menunda tugas dan tidak mempersiapkan diri untuk ujian tidak akan mendapatkan nilai yang lebih tinggi.

Kecanduan TikTok adalah ketika seseorang kehilangan kontrol atas apa yang mereka lakukan dan menghabiskan terlalu banyak waktu. Berbagai gejala kecanduan TikTok termasuk kesulitan untuk berhenti menggunakannya, merasa terganggu ketika tidak dapat mengaksesnya, dan kehilangan minat pada aktivitas lain. Kecanduan TikTok dapat mengganggu kehidupan sosial dan akademik seseorang serta menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecanduan adalah penggunaan yang berlebihan, tampilan konten yang menarik, dan fitur yang dirancang untuk memperpanjang waktu penggunaan (Meerkerk dkk, 2009). Permasalahan ini memungkinkan kecanduan TikTok muncul dan dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, yaitu seseorang terus-menerus menunda tugas sekolah atau kuliah untuk menghabiskan waktu di TikTok.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian oleh Pradnyanawati dan Swandi (2022) melakukan penelitian tentang pengaruh kecanduan internet terhadap prokrastinasi akademik sebelumnya, dengan kecenderungan kecanduan gawai mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa SMAN X di Kabupaten Badung. Persamaan antara penelitian ini dan penelitian berikutnya adalah kecanduan siswa terhadap ponsel pintar untuk mengakses informasi dan hiburan mengganggu aktivitas akademik mereka.

Selain itu, Herdiani (2022) juga melakukan penelitian tambahan yang melihat fenomena adiksi internet pada siswa sekolah dasar terhadap prokrastinasi

akademik selama pandemic. Penelitian tersebut menemukan bahwa kecanduan internet pada siswa sekolah dasar memiliki efek positif dan negatif. Siswa mendapat manfaat, karena mereka memperoleh pengetahuan yang lebih luas. Sementara dampak negatifnya adalah siswa tidak dapat mengatur waktu dan sulit mengendalikan diri. Pelajar yang kecanduan internet dan sosial media membuat sulit untuk lepas.

Deskripsi skor skala prokrastinasi akademik memiliki persebaran skor dalam kategori sedang. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 70,16 dan *mean* hipotetik 77,5, sehingga bisa diketahui bahwa prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung memiliki mean empirik yang lebih rendah dibandingkan dengan mean hipotetik. Sedangnya prokrastinasi akademik diperoleh karena adanya motivasi belajar yang kurang, didukung oleh ketergantungan mahasiswa dan diperburuk oleh teknologi yang menjadikan pola belajar dan aktifitas akademik mahasiswa dirasa bisa ditunda lebih lama dan dapat dibantu oleh fasilitas teknologi dan internet.

Deskripsi skor skala kecanduan tiktok memiliki persebaran skor dalam kategori sedang. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 62,4 dan *mean* hipotetik 67,5, sehingga bisa diketahui bahwa kecanduan tiktok yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung memiliki mean empirik yang lebih rendah dari mean hipotetik. Sedangnya kecanduan TikTok di kalangan mahasiswa muncul karena beberapa hal, seperti hasil yang dipaparkan oleh Idris dkk (2022) yaitu seperti daya tarik hiburan yang variatif, konektivitas sosial yang luas, algoritma rekomendasi konten yang cerdas dan menarik, pelepasan dopamin yang adiktif dan mudah digapai, ingin melepaskan diri dari tekanan sosial yang diperburuk dengan waktu luang yang menjadikan mahasiswa kesulitan untuk mengendalikan penggunaan. Faktor-faktor ini mendorong mahasiswa untuk memunculkan kecanduan akan tiktok, meskipun bisa berdampak negatif pada produktivitas akademik dan kesejahteraan psikologis. hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecanduan tiktok adalah seperti mengatur batasan waktu dan mengutamakan prioritas akademik dan pribadi.

Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan tiktok tinggi maka prokrastinasi akademik pada mahasiswa akan tinggi juga. Sebaliknya, apabila kecanduan tiktok rendah maka prokrastinasi akademik pada mahasiswa akan rendah juga.

F. Kelemahan Penelitian

Beberapa kelemahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Kelemahan penelitian ini tidak menggunakan *Probability Sampling.*
2. Kurangnya pengawasan terhadap subjek, sehingga hasil yang didapatkan dimungkinkan mengalami kesalahpahaman, kurangnya teliti dan pengisian tidak sepenuhnya sesuai dengan apa yang terjadi.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil diskusi dan analisis data yang telah dilakukan, maka simpulan yang diperoleh adalah bahwa hipotesis yang diajukan diterima, karena terdapat hubungan antara tingkat kecanduan TikTok dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Ini berarti semakin tinggi tingkat kecanduan TikTok, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa.

B. SARAN

Berdasarkan hasil dan simpulan dari penelitian mengenai hubungan antara kecanduan TikTok dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung, berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi Mahasiswa:

   Bagi Mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dalam penggunaan TikTok dan mengurangi penggunaan yang berlebihan. Ini akan membantu mereka untuk lebih fokus pada tugas-tugas akademik dan mencegah penundaan pekerjaan. Sehingga juga dapat mencoba mengatur jadwal dan waktu khusus untuk mengakses TikTok, sehingga waktu mereka untuk belajar dan mengerjakan tugas tetap terjaga.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya:

   Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa, disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, seperti motivasi belajar, manajemen waktu, atau aspek psikologis. Peneliti selanjutnya dapat menjelajahi pendekatan penelitian yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau eksperimental, untuk mendapatkan wawasan lebih mendalam tentang hubungan antara kecanduan TikTok dan prokrastinasi akademik

DAFTAR PUSTAKA

Abdulla, M. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo

Alyusi, S. D. (2016). *Media sosial: interaksi, identifikasi, dan modal sosial*. Jalarta Kencana

Anabilla, R., Febriansyah, M. R., & Atmaja, M. Z. (2022). Kemampuan manajemen waktu dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seminar Nasional Mahasiswa (SENACAM 2022)*.

Annur, C. M. (06 September 2022). Jumlah pengguna tiktok terus bertambah, ini data yetbarunya. diakses pada 7 desember 2022, dari https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/09/06/jumlah-pengguna-tiktok-terus-bertambah-ini-data-terbarunya#:~:text=Aplikasi%20besutan%20Bytedance%20ini%20terus,%2FMAU)%20di%20seluruh%20dunia.

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi (II)*. Pustaka Pelajar

Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). Procrastination: why you do it, what to do about it now. Cambridge, MA: Da Capo Press.

Cooper, A., Delmonico, D. L., & Burg, R. (2000). Cybersex users, abusers, and compulsives: new findings and implications. *Sexual Addiction and Compulsivity, 7*(1-2), 5–29. https://doi.org/10.1080/10720160008400205

Destiyan, A.K & Coralian, F. (2020). Hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada remaja di kota bandung. *Prosiding Psikologi*, *6*(2), 488–492.

Djaali. (2020*). Metodologi penelitian kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara

Fadila, Rahayu, W.I., & Saputra, M.H.K. (2020). *Penerapan metode naïve bayes dan skala likert pada aplikasi prediksi kelulusan mahasiswa*. Bandung: Kreatif Industri Nusantara

Fauziah, N. (14 September 2022). Deretan negara pengguna tiktok terbesar, indonesia termasuk?. diakses pada 7 desember 2022, dari https://www.celebrities.id/read/deretan-negara-pengguna-tiktok-terbesar-indonesia-termasuk-g4T29U#:~:text=TikTok%20memiliki%20sekitar%2099%2C1,23%2C1%20jam%20per%20bulan.

Falgoust, G., Winterlind, E., Moon, P., Parker, A., Zinzow, H., & Chalil Madathil, K. (2022). Applying the uses and gratifications theory to identify motivational factors behind young adult's participation in viral sosial media challenges on TikTok. *Human Factors in Healthcare*, *2*, 100014. https://doi.org/10.1016/j.hfh.2022.100014

Fitri, A. (2021). Hubungan regulasi belajar dan efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir. Pesat: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama, 7(1),

Fitriyani, N. (2020). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan penyuluhan islam fakultas dakwah dan komunikasi uin raden fatah palembang. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.

George, F. R., & Goldberg, S. R. (1989). *Frank R. George and Steven R. Goldberg*. *101*(February).

Ghufron. (2010). *Teori-teori perkembangan*. Bandung: Refika Aditama

Herdiani (2022). Fenomena adiksi internet terhadap perilaku prokrastinasi akademik di era pandemi covid 19 (studi kasus pada siswa sd). *Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4*(5), 4982-4988

Hidayat & Atmoko. (2014). *Landasan sosial budaya dan psikologi pendidikan*. Malang: Gunung Samudera

Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*. https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80

Kusumastuti, A., Khoiron, A.M., & Achmadi, T.F. (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish

Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: a key to managing internet & sosial media addiction. *Technology in Society*, *50*, 73–77. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003

Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & Garretsen, H. F. L. (2009). The compulsive internet use scale (cius): some psychometric properties. *Cyberpsychology and Behavior*, *12*(1), 1–6. https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181

Mustakim. (2015). Hubungan antara *locus of control* dengan prokrastinasi akademik pada siswa man 1 medan.

Miftahurrahmah, H., & Harahap, F. (2020). Hubungan kecanduan sosial media dengan kesepian pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, *2*(2), 153–160. https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.34544

Montag, C., Flierl, M., Markett, S., Walter, N., Jurkiewicz, M., & Reuter, M. (2011). Internet addiction and personality in first-person-shooter video gamers. Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications, 23(4), 163–173.

Nafeesa. (2018). *ANTHROPOS :* Jurnal antropologi sosial dan budaya faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa nafeesa. *4*(1), 53–

67.

Niven, M. R. (2022). *Academic procrastination and achievement motivation: an expectancy value approach to measure academic procrastination in university online courses.* (Thesis, Queen's University, 2022) Diakses dari https://qspace.library.queensu.ca/handle/1974/30141

Ni'matuzahroh. (2019). *Aplikasi psikologi di sekolah: teori dan praktik dalam memahami masalah-masalah di sekolah.* Malang: UMM Press

Pekpazar, A., Aydın, G., Aydın, U., Beyhan, H., & Arı, E. (2021). Role of instagram addiction on academic performance among turkish university students: mediating effect of procrastination. *Computers and Education Open*, *2*, 100049. https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049

Pradnyanawati & Swandi, N. (2022). Peran kecenderungan kecanduan gawai dan self-regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa sman x di kabupaten badung. *Jurnal Psikologi Konseling*, *20*(1), 1355-1368

Rasmitasari, D. M., Rahman, A., & Nurhadi. (2022). Pengaruh intensitas mengakses tiktok terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa sma n 3 sragen. *Jurnal Pendidikan Mandala*, *7*(4), 1055–1060. https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/view/4433

Reza, I. F. (2015). Hubungan antara motivasi akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Humanitas*, *12*(1), 39. https://doi.org/10.26555/humanitas.v12i1.3827

Sari, L., Pratitis, N., & Haryanti, A. (2020). Internal locus of control dan kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skipsi. *Psychomedia: Jurnal Psikologi, 1*(2), 21-30

Sahara, D. (2011). Hubungan antara kecanduan media sosial dengan keterampilan sosial pada remaja. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, *44*(8), 1689–1699. https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201

Salicetia, F. (2015). Internet addiction disorder (IAD). *Procedia - Sosial and Behavioral Sciences, 191*, 1372–1376. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292

Steel, P. & Klingsieck, K. (2016). Academic procrastination: psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist, 51*(1), 36-46.

Turmudi, I. (2021). Manajemen perilaku prokrastinasi akademik. *Al-Tazkiah*.

Ugwuanyi, C. S., Gana, C. S., Ugwuanyi, C. C., Ezenwa, D. N., Eya, N. M., Ene, C. U., Nwoye, N. M., Ncheke, D. C., Adene, F. M., Ede, M. O., Onyishi, C. N., & Ossai, V. O. (2020). Efficacy of cognitive behaviour therapy on academic procrastination behaviours among students enrolled in physics, chemistry and mathematics education (PCME). *Journal of Rational -*

Emotive and Cognitive - Behavior Therapy, *38*(4), 522–539. https://doi.org/10.1007/s10942-020-00350-7

Winarso, B. (8 Juni 2021). Apa itu tiktok?. Diakses pada 7 Desember 2022, dari https://dailysosial.id/post/apa-itu-tik-tok

Xu, H., Phan, T. Q., & Tan, B. C. Y. (2022). Why are people addicted to sns? understanding the role of sns characteristics in the formation of sns addiction. *Journal of the Association for Information Systems*, *23*(3), 806–837. https://doi.org/10.17705/1jais.00735

Zuraida. (2017). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi universitas potensi utama. *Kognisi Jurnal*, 2(1), 30-41.