

## Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

### *The Relationship Between the Intensity of Social Media Use and Academic Procrastination Behavior Among College Students*

Esrendi Setiawan<sup>(1\*)</sup> & Maria Prima Novita<sup>(2)</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Disubmit: 14 Februari 2026; Direview: 07 Maret 2026; Diaccept: 16 Maret 2026; Dipublish: 20 Maret 2026

\*Corresponding author: esrendisetiawan@gmail.com

#### Abstrak

Mahasiswa generasi Z tumbuh di tengah masifnya penggunaan media sosial seperti TikTok yang berpotensi menjadi distraksi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dengan melibatkan mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana sebagai responden. Instrumen berupa skala psikologi dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel ( $r = 0,229$ ;  $p = 0,010$ ), yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang pada kedua variabel. Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya kesadaran diri dan regulasi diri mahasiswa dalam bermedia sosial, serta perlunya penguatan literasi digital dan pelatihan manajemen waktu oleh pihak universitas untuk mencegah dampak negatif prokrastinasi terhadap prestasi akademik.

**Kata Kunci:** Generasi Z; Intensitas Penggunaan Media Sosial; Mahasiswa; Prokrastinasi Akademik; Tiktok

#### Abstract

Generation Z college students are growing up amidst the massive use of social media such as TikTok, which has the potential to become an academic distraction. This study aims to determine the relationship between social media usage intensity and academic procrastination among university students. A quantitative correlational approach was employed involving students of Satya Wacana Christian University. Psychological scales were used as instruments and analyzed using descriptive statistics and Pearson correlation. The results showed a positive and significant relationship between both variables ( $r = 0.229$ ;  $p = 0.010$ ), indicating that the higher the intensity of social media use, the higher the academic procrastination behavior. The majority of students were in the moderate category for both variables. The findings imply the importance of students' self-awareness and self-regulation in using social media, as well as the need for universities to strengthen digital literacy and time management training to prevent the negative impacts of procrastination on academic achievement.

**Keywords:** Academic Procrastination; College Students; Generation Z; Social Media Usage Intensity; Tiktok

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v7i1.973>

#### Rekomendasi mensitasi :

Setiawan, E. & Novita, M. P. (2026), Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 7 (1): 47-63.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi, baik universitas, institut, maupun sekolah tinggi. Dalam fase ini, mahasiswa berada pada tahap perkembangan yang penting, yaitu proses transisi dari remaja menuju dewasa, yang ditandai dengan peningkatan tanggung jawab, kedewasaan berpikir, serta kemandirian dalam mengambil keputusan akademik maupun sosial. Menurut Aini et al. (2023), mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami materi perkuliahan, tetapi juga untuk mampu mengembangkan potensi diri secara mandiri dan aktif terlibat dalam kehidupan sosial dan kemasyarakatan. Dalam konteks ini, mahasiswa menjadi bagian dari kelompok intelektual muda yang memiliki peran penting sebagai agen perubahan dan penerus pembangunan bangsa. Pada realitanya yang terjadi di lapangan mahasiswa memiliki beraneka permasalahan dalam proses mereka menempuh tanggung jawab sebagai akademisi, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik. Menurut Sulaiman (2016) mahasiswa kerap berhadapan dengan masalah keuangan, beban tugas kuliah, adaptasi terhadap kehidupan kampus, hingga tekanan psikologis dan kecemasan akan masa depan. Selain itu, manajemen waktu menjadi kendala penting, di mana banyak mahasiswa kesulitan membagi waktu untuk belajar, mengerjakan tugas, serta mengikuti kegiatan akademik lainnya. Kurangnya motivasi belajar juga menjadi salah satu persoalan utama. Penelitian yang dilakukan oleh Apriliani et al. (2022) menunjukkan bahwa rendahnya motivasi akademik, baik intrinsik maupun

ekstrinsik, meningkatkan kecenderungan mahasiswa menunda tugas dan menurunkan capaian belajar. Menurut Sahib (2020) rendahnya motivasi belajar mahasiswa disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain keterbatasan ekonomi yang memaksa mereka bekerja sambil kuliah, ketidakpastian peluang kerja setelah lulus, serta latar belakang pendidikan yang kurang sesuai dengan bidang studinya. Faktor-faktor tersebut menyebabkan mahasiswa kurang fokus dan kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas akademik. Dengan demikian, hal ini seringkali menyebabkan Prokrastinasi yang berdampak pada performa akademik pada mahasiswa (Rachman, 2023).

Prokrastinasi adalah istilah yang merujuk pada kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan. Individu yang sengaja menunda pengerjaan suatu tanggung jawab, baik dengan alasan tertentu maupun tanpa alasan yang jelas, disebut sebagai pelaku prokrastinasi. Menurut Ferrari et al. (1995) prokrastinasi adalah bentuk penundaan yang disengaja atas tugas-tugas yang sebenarnya berada dalam kendali individu, namun tetap dihindari hingga menimbulkan ketidaknyamanan atau disfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung membutuhkan waktu lebih lama dibandingkan dengan waktu normal yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas. Seorang prokrastinator seringkali menghabiskan waktunya untuk melakukan persiapan yang berlebihan atau terlibat dalam aktivitas yang sebenarnya tidak relevan dengan tugas yang harus diselesaikan, tanpa mempertimbangkan keterbatasan

waktu yang tersedia. Akibatnya, perilaku ini dapat menyebabkan tugas tidak terselesaikan dengan baik atau tidak tercapai sesuai dengan yang diharapkan, termasuk pada mahasiswa yang menunda-nunda menyelesaikan tugas, akan menghambat dalam suatu mata kuliah yang diikutinya sehingga akan semakin lama menyelesaikan mata kuliah tersebut (Wulandari et al., 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 1 Oktober 2025 terhadap 5 mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), ditemukan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul karena berbagai faktor, baik yang bersumber dari tuntutan eksternal maupun kebiasaan pribadi. Secara umum, seluruh partisipan mengakui pernah menunda penyelesaian tugas akademik, terutama tugas-tugas dengan tenggat waktu panjang dan dianggap memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Dari hasil wawancara, teridentifikasi dua pola penyebab utama, yakni faktor pekerjaan sampingan dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Dua orang mahasiswa mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik mereka dipengaruhi oleh aktivitas kerja paruh waktu yang dijalankan bersamaan dengan perkuliahan. Keduanya bekerja untuk memenuhi kebutuhan ekonomi sekaligus menambah pengalaman, namun padatnya jadwal kerja membuat waktu belajar menjadi terbatas. Mahasiswa pertama menyampaikan bahwa setelah bekerja, dirinya sering merasa lelah dan sulit berkonsentrasi, sehingga tugas kuliah cenderung ditunda hingga mendekati batas pengumpulan. Sementara itu, mahasiswa kedua menyebutkan bahwa

pekerjaan yang dijalani sering kali memiliki jadwal yang tidak menentu, menyebabkan sulitnya mengatur waktu antara pekerjaan dan perkuliahan. Akibatnya, beberapa tugas dikerjakan secara terburu-buru dan tidak maksimal. Dari keterangan tersebut, tampak bahwa faktor eksternal berupa beban kerja turut berpengaruh terhadap kecenderungan mahasiswa untuk melakukan penundaan akademik. Tiga mahasiswa lainnya menjelaskan bahwa kebiasaan menunda tugas lebih banyak disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan, seperti Instagram, TikTok, dan YouTube. Salah satu mahasiswa mengatakan bahwa setiap kali hendak mengerjakan tugas, dirinya cenderung membuka media sosial "*hanya sebentar,*" namun berakhir menghabiskan waktu berjam-jam. Mahasiswa lainnya mengakui bahwa notifikasi dan konten hiburan membuat mereka sulit fokus, sehingga tugas sering kali ditunda hingga larut malam atau bahkan mendekati tenggat waktu. Seorang partisipan lain menambahkan bahwa media sosial menjadi bentuk pelarian ketika merasa bosan atau stres dengan beban kuliah, meskipun pada akhirnya menimbulkan perasaan bersalah karena tugas tidak segera diselesaikan. Ketiga responden ini menunjukkan bahwa faktor internal berupa kurangnya pengendalian diri dan faktor eksternal berupa distraksi digital memiliki peran besar dalam memicu perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik telah diketahui membawa berbagai dampak negatif yang nyata dalam proses perkuliahan mahasiswa. Menurut penelitian Suhadianto dan Pratitis (2019), mahasiswa yang melakukan prokrastinasi

mengalami penurunan prestasi akademik akibat tugas yang dikerjakan secara terburu-buru atau bahkan tugas terlambat dikumpulkan sehingga tidak mencapai standar kualitas yang optimal. Penelitian yang dilakukan di Universitas Islam Bandung juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa yang sering menunda tugas merasa lebih tinggi tingkat stres, kecemasan, dan tekanan psikologis karena beban tugas yang menumpuk dan tenggat waktu yang mendesak. Selain itu, prokrastinasi akademik juga mampu menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan mata kuliah tertentu atau mencapai target akademik yang telah ditetapkan dalam waktu yang diharapkan (Hanifa & Kusdiyati, 2024). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada penundaan tugas atau penurunan prestasi, tetapi juga menyebabkan berbagai efek emosional negatif yang signifikan. Salah satu dampak emosional yang paling umum adalah kecemasan. Sebagai contoh, dalam studi Jehansher et al. (2025), ditemukan bahwa mahasiswa yang menunda pekerjaan merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan akademik mereka, yang kemudian memicu rasa cemas dan menurunnya harga diri. Penelitian lainnya menurut Jochmann et al. (2024), mengidentifikasi bahwa prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan, serta stres yang dirasakan secara kronis oleh mahasiswa. Stres ini sering muncul karena adanya penundaan tugas, tekanan deadline yang menumpuk, dan perasaan terburu-buru saat mendekati

tenggat waktu. Selain kecemasan dan depresi, rasa bersalah (*guilt*) juga menjadi dampak emosional yang dirasakan mahasiswa. Dalam kajian tentang dampak *academic burnout* dan *smartphone addiction* terhadap prokrastinasi, dijelaskan bahwa mahasiswa sering merasa bersalah karena menunda tugas, terutama ketika menyadari bahwa pilihan menunda telah mengganggu performa akademik ataupun kewajiban lainnya (Sujadi & Ahmad, 2023). Secara keseluruhan bahwa prokrastinasi akademik membawa konsekuensi emosional yang cukup serius, termasuk kecemasan, depresi, rasa bersalah, dan ketidakpuasan terhadap performa akademik. Efek-efek ini tidak hanya bersifat sementara tetapi bisa menjadi siklus yang memperkuat kebiasaan menunda.

Mahasiswa kerap mengalami prokrastinasi akademik sebagai akibat dari interaksi beberapa faktor internal dan eksternal. Dari sisi internal, salah satu faktor utama adalah rendahnya motivasi belajar, di mana mahasiswa merasa kurang tertarik atau tidak melihat manfaat langsung dari tugas akademik yang diberikan. Disamping itu, efikasi diri (*self-efficacy*) yang rendah juga sering disebut sebagai penyebab, yakni mahasiswa meragukan kemampuannya sendiri sehingga enggan memulai atau menyelesaikan tugas tepat waktu (Anggraini et al., 2024). Faktor psikologis lainnya seperti rasa takut gagal, kecemasan terhadap penilaian, perfeksionisme, dan kontrol diri yang lemah turut memperparah kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik (Nabila, 2023). Di samping faktor dalam diri mahasiswa, lingkungan juga memainkan peranan besar dalam prokrastinasi. Lingkungan belajar yang

tidak mendukung, seperti kurangnya struktur tugas yang jelas, dosen yang kurang memberikan pengawasan atau feedback, beban tugas yang dianggap memberatkan, dan kondisi fisik seperti distraksi lingkungan, kelelahan atau tidak adanya fasilitas memadai turut menjadi faktor eksternal signifikan, terlebih penggunaan teknologi dan digital yang berlebihan misalnya gangguan media sosial atau aktivitas hiburan juga dilaporkan sebagai pemicu prokrastinasi karena menarik perhatian mahasiswa ke aktivitas yang lebih menyenangkan dibanding tugas akademik (Hasanturro'i & Maulida, 2024; Nurazizah et al., 2024). Seperti pada penelitian oleh Neidi (2019) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial ternyata dapat menimbulkan dampak pada penyelesaian skripsi, penggunaan media sosial mahasiswa yang tinggi menjadi salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik mereka.

Menurut Sabekti et al. (2019) intensitas penggunaan media sosial merujuk pada tingkat keterlibatan individu dalam aktivitas bermedia sosial yang diukur melalui frekuensi dan durasi penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari. Intensitas ini mencakup seberapa lama waktu yang dihabiskan saat berinteraksi di dalamnya, baik untuk tujuan hiburan, komunikasi, maupun mencari informasi. Dalam penelitian Neidi (2019) intensitas penggunaan media sosial mengacu pada sejauh mana seseorang terlibat secara aktif dan berkelanjutan dalam aktivitas bermedia sosial, baik dari segi frekuensi, durasi, maupun keterlibatan emosional pengguna terhadap

platform tersebut. Neidi menjelaskan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar keterikatan individu terhadap aktivitas daring tersebut, sehingga media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi juga menjadi bagian dari rutinitas dan kebutuhan psikologis sehari-hari. Selain itu, juga menyoroti bahwa penggunaan media sosial yang intens tidak hanya dilihat dari seberapa sering atau lama seseorang menggunakan aplikasi tertentu, melainkan juga dari bagaimana media sosial memengaruhi aktivitas lain, seperti tugas akademik, hubungan sosial, hingga pola pikir individu. Peneliti lain juga menjelaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan kontribusi seseorang terhadap kegiatan dalam penggunaan media sosial seperti frekuensi atau lamanya waktu untuk mengakses dan seberapa banyak pertemanan yang ada didalam media sosial itu sendiri (Pratama & Sari, 2020)

Media sosial adalah suatu bentuk platform digital atau aplikasi berbasis internet yang memungkinkan individu untuk menciptakan, membagikan konten (*content*) yang dihasilkan sendiri (*user-generated content*), dan berinteraksi satu sama lain melalui komunitas virtual. Definisi ini ditegaskan oleh Kaplan dan Haenlein (2010) yang menyatakan bahwa media sosial terdiri dari aplikasi berbasis internet yang dibangun di atas fondasi *WEB 2.0*, yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran konten oleh pengguna. Selain itu, Carr dan Hayes (2015) mengemukakan bahwa media sosial adalah saluran komunikasi berbasis internet, tidak terikat tempat dan waktu (*disentrained and persistent*), yang

memungkinkan persepsi interaksi antar pengguna dan memperoleh nilai terutama dari konten yang dihasilkan oleh pengguna itu sendiri. Dalam konteks ini, berbagai platform media sosial memiliki karakteristik dan fungsi yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan penggunanya.

Menurut Kaplan dan Haenlein (2010), media sosial dapat berbentuk situs jejaring sosial, blog, forum diskusi, hingga dunia virtual yang memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi, berbagi informasi, dan membangun komunitas. Salah satu bentuk media sosial yang paling banyak digunakan adalah jejaring sosial seperti *Facebook*, *Instagram*, *X*, dan *LinkedIn*. Jejaring sosial memungkinkan pengguna membuat profil pribadi, berinteraksi dengan orang lain, serta berbagi informasi dalam bentuk teks, foto, dan video. *Facebook* berfungsi sebagai sarana interaksi sosial dan komunitas, sementara *LinkedIn* lebih difokuskan pada jejaring profesional. Di sisi lain, *Instagram* dan *TikTok* lebih menonjolkan fungsi visual dan hiburan, di mana pengguna dapat mengekspresikan kreativitas melalui foto dan video pendek yang mudah diakses publik, terlebih *TikTok* saat ini menempati posisi teratas sebagai aplikasi dengan tingkat penggunaan tertinggi di Indonesia.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2025, tercatat bahwa 35,17% pengguna internet di Indonesia aktif menggunakan *TikTok*, menjadikannya media sosial paling populer. Persentase ini melampaui platform lain seperti *YouTube* (23,76%), *Facebook* (21,58%), *Instagram* (15,94%), dan *X/Twitter* (0,56%) (APJII, 2025).

Temuan ini menunjukkan bahwa dominasi *TikTok* di kalangan pengguna internet nasional sangat signifikan dan terus meningkat dari tahun ke tahun. Hasil serupa juga diungkapkan oleh *Indonesia Indicator* (I2) dalam laporan tahun 2024 yang menyebut bahwa *TikTok* memperoleh tingkat keterlibatan (*engagement*) tertinggi dibanding platform lain seperti *Instagram*, *Facebook*, *Twitter*, dan *YouTube*. Hal ini mencerminkan bahwa pengguna *TikTok* tidak hanya lebih banyak secara jumlah, tetapi juga lebih aktif dalam berinteraksi melalui fitur-fitur seperti komentar, likes, dan berbagai video pendek (Antara News, 2024). Selain itu, laporan Status Literasi Digital Indonesia 2023 menunjukkan bahwa *TikTok* termasuk dalam kategori aplikasi dengan durasi penggunaan tertinggi. Mayoritas pengguna melaporkan menggunakan *TikTok* lebih dari 5 jam per hari, angka yang melampaui platform lain seperti *Instagram* dan *YouTube* (Katadata, 2023). Fakta ini memperkuat temuan bahwa daya tarik *TikTok* terletak pada konten video pendek yang bersifat cepat, ringan, dan sangat mudah diakses oleh pengguna dari berbagai kalangan. Dominasi *TikTok* di Indonesia tidak hanya menunjukkan perubahan pola konsumsi media, tetapi juga menggambarkan pergeseran budaya digital masyarakat yang semakin bergantung pada konten visual instan. Dalam konteks pendidikan tinggi, fenomena ini menjadi penting karena intensitas penggunaan *TikTok* yang tinggi dapat memengaruhi fokus belajar, produktivitas akademik, serta kecenderungan perilaku seperti prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

Jika dilihat dari pemaparan diatas maka seiring dengan berkembangnya zaman tentu tidak luput dari dampak positif maupun dampak negatif terutama dalam bermedia sosial, beberapa dampak positif antara lain mendapatkan informasi, menjalin silaturahmi, dll. Sedangkan dampak negatif penggunaan sosial media yaitu berpotensi memberikan distraksi bagi mahasiswa jika digunakan berlebihan karena dapat mengalihkan perhatian secara penuh dan mengganggu konsentrasi belajar. Selain itu dengan mudahnya akses berbagai hal tersebut tidak menutup kemungkinan pada berkurangnya kreativitas mahasiswa (Rosen et al., 2020). Sehingga hal ini, dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Pada hasil penelitian dari Damayanti et al. (2024) yang berjudul Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan perilaku prokrastinasi akademik di SMA Ignatius Slamet Riyadi Jakarta Timur. Menjelaskan bahwa kualitas belajar yang baik, bisa diterapkan apabila siswa bisa mengikuti dan mematuhi semua pedoman umum mengenai proses pembelajaran yaitu keteraturan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas akademik, disiplin menggunakan waktu sehingga bisa berkonsentrasi dalam mengerjakan maupun menyelesaikan sesuatu sesuai dengan waktu yang diberikan. Namun realitanya siswa pasti akan menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan selama proses pembelajaran sehari-hari, salah satunya adalah rasa bosan selama proses belajar tersebut. Oleh karena itu, banyak siswa yang memilih untuk mengesampingkan tugas utama dan lebih memilih melakukan

suatu kegiatan yang dianggap bisa lebih menyenangkan sebagai upaya untuk menghilangkan kebosanan saat belajar. Hal ini diperjelas melalui penelitian dari Wibisono dan Mulyani (2018) dimana pada penelitiannya memberikan hasil pada pengujian korelasi bahwa nilai  $\rho$  senilai 0,960 dan sig  $0.00 < \alpha 0.05$  artinya terdapat pengaruh antara media sosial dengan prestasi akademik. Selaras dengan Nuryani (2014) bahwa rendahnya intensitas mengakses Facebook siswa diikuti dengan tingginya motivasi dalam belajar. Sebaliknya semakin sering siswa mengakses Facebook maka semakin rendah pula motivasi belajar yang mereka miliki. Dengan adanya media sosial TikTok yang sedang berkembang pada saat ini, tentu dapat menjadi tantangan bagi para mahasiswa khususnya, dikarenakan untuk saat ini media sosial berupa tiktok sebagai media paling banyak diminati untuk mengisi waktu senggang, bahkan hal tersebut dapat mengkondisikan siswa untuk kurang fokus dimana menurut persepsi siswa dapat menghibur disaat mereka sedang merasa jenuh ataupun bosan ketika belajar (Kustiawan et al., 2022). Penelitian tersebut juga selaras dengan penelitian dari Ramadhani et al. (2025) menunjukkan bahwa korelasi dari intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa sangat memberikan dampak pada perilaku prokrastinasi. Hal tersebut diperkuat dengan hasil korelasi sebesar 0,529 dengan tingkat signifikansi 0,003 ( $p < 0,05$ ), yang berarti semakin banyak intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula kemungkinan mereka menunda pekerjaan akademis mereka. Menurut Gani (2020), bisa dikatakan siswa yang memiliki kemampuan pengendalian

diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, sehingga lebih mudah tergoda untuk menghabiskan waktu di media sosial dibandingkan menyelesaikan tugas. Intensitas penggunaan yang melebihi 3 jam sehari, sebagaimana dijelaskan oleh Afrelia dan Khairat (2022) dimana intensitas penggunaan media sosial tersebut sudah masuk kategori tidak normal dan cenderung mengarah pada kecanduan.

Namun demikian, beberapa para ahli mengatakan adapun fungsi media sosial bagi mahasiswa sangatlah beragam. Pertama, sebagai sumber informasi yang cepat dan mudah diakses, memungkinkan mahasiswa mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, berita kampus, hingga tren riset terbaru. Kedua, sebagai media pembelajaran dan diskusi, media sosial memberikan ruang bagi mahasiswa untuk bertukar ide dan bekerja sama dalam penyelesaian tugas. Ketiga, media sosial juga berperan sebagai stimulan motivasi dan kreativitas belajar. Menurut Sari dan Elida (2024) suasana belajar yang lebih interaktif melalui media sosial mampu meningkatkan motivasi mahasiswa, karena merasa belajar dalam lingkungan yang menyenangkan dan fleksibel. Selain itu, media sosial juga melatih keterampilan abad ke-21 seperti komunikasi digital, literasi informasi, dan kolaborasi daring, yang sangat dibutuhkan di dunia kerja masa kini. Secara keseluruhan, media sosial memiliki potensi besar dalam mendukung peran dan tanggung jawab mahasiswa sebagai insan akademik. Jika digunakan secara bijak dan produktif, media sosial dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam meningkatkan kualitas belajar, memperluas jaringan intelektual,

dan mendorong mahasiswa untuk terus berkembang di tengah tuntutan era digital.

Dalam beberapa penelitian yang terdahulu juga menjelaskan terkait kontribusi media sosial terhadap mahasiswa, Ramadhani et al. (2022) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berhati-hati dan terkendali mampu meningkatkan produktivitas mahasiswa dalam menuntaskan tugas akademik. Media sosial memberikan akses informasi yang cepat serta memudahkan kesempatan kolaborasi antar mahasiswa. Penelitian lain dari Gizta dan Satria (2022) mengatakan bahwa penggunaan internet oleh mahasiswa akuntansi STIE Pembangunan memberikan dampak positif dalam proses penyelesaian tugas, seperti tugas scan, presentasi, dan pemanfaatan aplikasi WhatsApp maupun Instagram sebagai bagian dari strategi pengerjaan tugas secara efisien. Zalianty et al. (2025) menyatakan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa, terutama jika dimanfaatkan secara positif, misalnya untuk diskusi kelompok, berbagi materi kuliah, atau mengikuti seminar daring. Media sosial juga mempermudah mahasiswa dalam membangun jejaring akademik dan meningkatkan keterlibatan mereka dalam komunitas intelektual. Kaitan mahasiswa dengan media sosial dapat dilihat dari cara mereka mengintegrasikan platform digital ke dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Bu'ulolo dan Kurniawati (2025) media sosial menjadi ruang yang mendukung kolaborasi, komunikasi, dan pertukaran pengetahuan antar mahasiswa lintas daerah maupun institusi. Mahasiswa

memanfaatkan berbagai platform seperti WhatsApp, Telegram, Instagram, hingga YouTube, untuk berbagai keperluan akademik, seperti menyusun tugas, presentasi, atau bahkan membangun personal branding yang mendukung karier mereka di masa depan.

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa terlebih di Indonesia mahasiswa untuk saat ini didominasi oleh gen z. Pada saat ini gen z merupakan kelompok usia yang paling familiar dengan perkembangan teknologi terlebih dalam bermedia sosial. Hal inilah yang memantapkan peneliti dalam melakukan penelitian dengan judul Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan sebelumnya, maka hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah pula perilaku prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain

korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena data penelitian berupa angka-angka statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis hubungan antar variabel.

Ruang lingkup penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) angkatan 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif UKSW, dengan sampel penelitian berjumlah 125 mahasiswa yang diperoleh menggunakan teknik sampling insidental. Teknik sampling insidental merupakan pendekatan pengambilan sampel secara kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan memenuhi kriteria dapat digunakan sebagai sampel. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi: (1) individu dengan rentang usia 18–25 tahun, (2) mahasiswa aktif Universitas Kristen Satya Wacana, dan (3) mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial, khususnya TikTok.

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Oktober 2025 melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk Google Form yang dibagikan kepada mahasiswa aktif angkatan 2023 Universitas Kristen Satya Wacana. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua skala psikologi. Skala pertama untuk mengukur prokrastinasi akademik menggunakan Academic Procrastination Scale (APS) yang dikembangkan oleh McCloskey (2011) yang mengukur enam aspek prokrastinasi akademik, yaitu psychological beliefs about abilities, distraction of attention, social factors, time management skill,

personal initiative, dan laziness. Skala ini terdiri dari 25 aitem dengan 20 aitem favorable dan 5 aitem unfavorable, menggunakan penskalaan Likert empat alternatif jawaban (SS=4, S=3, TS=2, STS=1). Setelah melalui uji seleksi item, diperoleh 14 aitem yang dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,863.

Skala kedua untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial menggunakan Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial (SIPMS) yang dikembangkan oleh Sabekti dkk. (2019) berdasarkan teori Ajzen (2005). Skala ini mengukur empat aspek intensitas penggunaan media sosial, yaitu perhatian (*attention*), penghayatan (*comprehension*), durasi (*duration*), dan frekuensi (*frequency*). Skala terdiri dari 25 aitem yang mencakup pernyataan favorable dan unfavorable dengan penskalaan Likert empat alternatif jawaban. Hasil uji seleksi item menghasilkan 17 aitem valid dengan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,839. Validitas isi kedua instrumen diuji melalui penelaahan definisi, aspek, dan indikator oleh ahli bidang terkait (*expert judgement*) untuk memastikan kecukupan, kejelasan, koherensi, dan relevansi setiap butir instrumen.

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut. Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai perilaku menunda secara sadar, sengaja, dan berulang-ulang dalam menyelesaikan tugas akademik yang seharusnya segera diselesaikan. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek pada skala prokrastinasi akademik, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi

akademik subjek, dan sebaliknya. Intensitas penggunaan media sosial didefinisikan sebagai frekuensi atau seberapa sering suatu kegiatan atau perilaku bermedia sosial dilakukan yang dapat mempengaruhi pembentukan kebiasaan, perilaku sehari-hari, serta berdampak pada tanggung jawab akademik maupun sosial. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek pada skala intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial subjek, dan sebaliknya.

Teknik analisis data dalam penelitian ini diawali dengan uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, dengan ketentuan data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi  $> 0,05$ . Uji linearitas dilakukan menggunakan analisis ANOVA untuk mengetahui apakah hubungan antara kedua variabel bersifat linear, dengan ketentuan hubungan linear apabila nilai signifikansi pada uji  $F > 0,05$ . Selanjutnya, analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk menjelaskan karakteristik data penelitian, meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), standar deviasi, serta kategorisasi skor variabel. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Hipotesis dinyatakan diterima apabila nilai signifikansi yang dihasilkan  $< 0,05$  ( $p < 0,05$ ). Seluruh analisis data dalam penelitian ini diolah menggunakan bantuan perangkat lunak statistik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penyebaran skala, didapatkan bahwa total partisipan adalah 125 mahasiswa uksw angkatan 2023, yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan partisipan pada penelitian ini memiliki rentang usia 20-25.

Analisis deskriptif variabel prokrastinasi akademik dan intensitas penggunaan media sosial mahasiswa pengguna media sosial dapat dilihat pada tabel 1, menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki skor paling rendah adalah 54 dan skor paling tinggi adalah 98. Variabel prokrastinasi akademik memiliki rata-rata 75,29 (SD=7,476). Pada variabel intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa skor paling rendah 39 dan skor paling tinggi 73. Variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki rata-rata 53,99 (SD=7,999)

Tabel 1. Analisis Deskriptif

	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Prokrastinasi Akademik	54	98	75,29	7,476
Intensitas Penggunaan Media Sosial	39	73	53,99	7,999

Berdasarkan Tabel 2 bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sangat rendah dengan persentase sebesar 5,6%, sedangkan partisipan yang berada pada kategori sangat tinggi memiliki persentase sebesar 4,0%, dengan rata-rata 75,29 dan standar deviasi 7,476. Dengan demikian, prokrastinasi akademik mahasiswa UKSW pengguna media sosial Angkatan 2023 sebagian berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 45,6%.

Tabel 2. Prokrastinasi Akademik

Interval	Kategori	F	Persentase
$91 \leq x < 98$	Sangat Tinggi	5	4 %
$82 \leq x < 90$	Tinggi	17	13,6 %
$73 \leq x < 81$	Sedang	57	45,6 %
$64 \leq x < 72$	Rendah	39	31,2 %
$54 \leq x < 63$	Sangat Rendah	7	5,6 %
Jumlah		125	100%

Min = 54 ; Max = 98 ; Mean = 75,29 ; SD = 7,476

Berdasarkan pada Tabel 3, sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial pada kategori sangat rendah dengan persentase sebesar 19,2 %, sedangkan partisipan yang berada pada kategori sangat tinggi memiliki persentase sebesar 6,4 % dengan rata-rata 53,99 dan standar deviasi 7,999. Dengan demikian, Intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana sebagian berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 31,2 %.

Tabel 3. Intensitas Penggunaan Media Sosial

Interval	Kategori	F	Persentase
$68 \leq x < 73$	Sangat Tinggi	8	6,4 %
$61 \leq x < 67$	Tinggi	18	14,4 %
$54 \leq x < 60$	Sedang	39	31,2 %
$47 \leq x < 53$	Rendah	36	28,8 %
$39 \leq x < 46$	Sangat Rendah	24	19,2 %
Jumlah		125	100%

Min = 39 ; Max = 73 ; Mean = 53,99 ; SD = 7,999

Uji Normalitas bertujuan untuk menguji apakah data telah terdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan normal atau terdistribusi normal apabila nilai signifikansi pada output uji normalitas adalah lebih besar dari 0,05 atau lebih besar dari 5%. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 4. Uji Normalitas

	KS-Z	Sig.	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	0,059	0,200	Normal
Intensitas Penggunaan Media	0,067	0,200	Normal

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa output uji normalitas diperoleh nilai K-S-Z variabel Intensitas Penggunaan

Media Sosial sebesar 0,067 dengan sig. = 0,200 ( $p > 0,05$ ). Kemudian, nilai K-S-Z pada variabel Prokrastinasi Akademik sebesar 0,059 dengan sig. = 0,200 ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Linieritas

	F	Sig.	Keterangan
Deviation from linearity	1,036	0,432	Linear

Dari hasil uji linieritas antara Intensitas Penggunaan Media Sosial (X) dengan Prokrastinasi Akademik (Y), diperoleh hasil uji linieritas Fhitung sebesar 1,036 dengan sig. = 0,432 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik adalah linier.

Dari perhitungan uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson antara Intensitas Penggunaan Media Sosial (X) dengan Prokrastinasi Akademik (Y), dengan perolehan nilai pearson correlation sebesar 0,229 dengan sig. = 0,010 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang positif antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik.

Tabel 6. Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik	0,229	0,010	p < 0,01 (signifikan)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW).

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai  $r = 0,229$  dengan signifikansi  $p = 0,010$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat intensitas mahasiswa dalam menggunakan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda pengerjaan tugas-tugas akademik. Hubungan positif ini mengindikasikan adanya keterikatan antara perilaku digital mahasiswa dan kemampuan mereka dalam mengatur waktu serta tanggung jawab akademik di era modern yang sarat distraksi.

Dari hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki skor rata-rata sebesar 75,29 dengan standar deviasi 7,476, sementara variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki skor rata-rata 53,99 dengan standar deviasi 7,999. Distribusi data menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel, masing-masing sebesar 45,6% untuk prokrastinasi akademik dan 31,2% untuk intensitas penggunaan media sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku menunda tugas di kalangan mahasiswa UKSW sudah cukup umum terjadi dan dapat dipengaruhi oleh tingginya interaksi mereka dengan media sosial, khususnya TikTok, meskipun belum mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Namun demikian, kecenderungan ini tetap perlu diwaspadai karena dapat berkembang menjadi kebiasaan negatif apabila penggunaan media sosial tidak dikendalikan dengan baik.

Secara psikologis, hasil ini konsisten dengan teori McCloskey (2011) mengenai aspek-aspek prokrastinasi akademik, yaitu

*psychological belief about abilities, distraction of attention, social factors, time management skills, personal initiative, dan laziness.* Aspek *distraction of attention* menjelaskan bahwa individu yang mudah terdistraksi oleh aktivitas menyenangkan, seperti menonton video di TikTok, lebih rentan menunda penyelesaian tugas-tugas akademik. Begitu pula dengan aspek *time management skill*, di mana lemahnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu antara hiburan dan tanggung jawab akademik memicu peningkatan perilaku prokrastinasi. Mahasiswa sering kali menggunakan TikTok dengan alasan “sekadar hiburan singkat”, namun tanpa disadari menghabiskan waktu berjam-jam yang seharusnya dapat digunakan untuk belajar atau mengerjakan tugas kuliah. Selain itu, hasil penelitian ini juga menguatkan teori Ajzen (2005) mengenai *intensity of behavior*, yang menjelaskan bahwa kekuatan suatu perilaku dipengaruhi oleh tiga komponen utama, yaitu frekuensi, durasi, dan konsistensi. Mahasiswa yang memiliki intensitas tinggi dalam menggunakan TikTok misalnya dengan membuka aplikasi berkali-kali dalam sehari, menonton konten dalam durasi lama, serta menjadikan aktivitas tersebut sebagai rutinitas menunjukkan keterikatan perilaku yang kuat yang pada akhirnya berdampak pada aspek kognitif dan emosional.

Ketika TikTok menjadi bagian dari kebiasaan harian, mahasiswa akan lebih mudah kehilangan fokus terhadap prioritas akademik dan cenderung menunda tugas-tugas penting. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Neidi (2019) dan Ramadhani et al. (2022) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi

intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Menurut Neidi (2019) penggunaan media sosial yang berlebihan bukan hanya dilihat dari lamanya waktu yang dihabiskan, melainkan juga dari bagaimana individu memberikan perhatian emosional terhadap konten yang dikonsumsi.

Dalam konteks TikTok, fitur algoritma yang menampilkan video singkat sesuai minat pengguna membuat mahasiswa terus-menerus terdorong untuk menonton lebih lama tanpa disadari. Fenomena ini sesuai dengan aspek *attention* dan *comprehension* dalam teori Sabekti et al. (2019), yang menyatakan bahwa perhatian tinggi terhadap media sosial dan kemampuan penghayatan konten yang intensif dapat memperkuat keterlibatan emosional pengguna sehingga menimbulkan efek adiktif. Secara empiris, hasil penelitian ini juga mendukung temuan Astocondor et al. (2025) yang menjelaskan bahwa distraksi digital dari ponsel dan aplikasi media sosial menyebabkan gangguan fokus dan perhatian, sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang sering menerima notifikasi TikTok atau tergoda untuk melihat video hiburan cenderung kehilangan momentum belajar dan kesulitan mengembalikan konsentrasi. Akibatnya, mereka lebih mudah menunda tugas, belajar mendekati tenggat waktu, dan mengalami penurunan kualitas hasil kerja akademik. Gangguan perhatian ini menjadi salah satu bentuk *cognitive overload*, di mana otak terlalu sering terpapar rangsangan visual cepat sehingga sulit mempertahankan fokus dalam waktu lama.

Dari sisi sosial, hasil penelitian ini juga mencerminkan pengaruh lingkungan digital terhadap gaya hidup mahasiswa generasi Z. Sebagai generasi yang tumbuh di tengah perkembangan teknologi, mahasiswa cenderung memandangi media sosial bukan hanya sebagai alat hiburan, tetapi juga sebagai bagian dari identitas sosial dan sarana untuk mengaktualisasikan diri. Namun, ketika fungsi hiburan mendominasi, waktu yang semestinya dialokasikan untuk kegiatan akademik berkurang secara signifikan. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Nugrahanto et al. (2023) yang menemukan bahwa kecanduan terhadap aplikasi video pendek seperti TikTok berkorelasi dengan menurunnya *sustained attention* (perhatian berkelanjutan) dan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik. Namun demikian, tidak semua dampak dari penggunaan media sosial bersifat negatif. Sebagian mahasiswa dalam penelitian ini melaporkan bahwa mereka juga menggunakan TikTok sebagai sumber informasi dan motivasi belajar, seperti menonton konten edukatif atau video pengembangan diri. Hasil ini mendukung pandangan Sari dan Elida (2024) bahwa media sosial dapat menjadi sarana pembelajaran interaktif apabila digunakan secara bijak. Dengan kata lain, pengaruh media sosial terhadap perilaku akademik sangat bergantung pada intensitas dan tujuan penggunaannya. Jika mahasiswa mampu mengatur waktu serta memilah konten yang bermanfaat, media sosial dapat berfungsi sebagai alat bantu belajar yang efektif.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok yang tinggi cenderung meningkatkan

perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Faktor penyebab utamanya adalah gangguan perhatian, lemahnya manajemen waktu, dan tingginya keterlibatan emosional terhadap konten digital. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) dan kemampuan pengendalian diri (*self-regulation*) dalam menggunakan media sosial agar tidak terjebak dalam siklus penundaan akademik. Dalam konteks yang lebih luas, hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi pihak universitas dan tenaga pendidik untuk meningkatkan literasi digital mahasiswa, mengajarkan manajemen waktu yang efektif, serta membangun kesadaran akan pentingnya disiplin akademik di era digital.

Dengan demikian, penelitian ini berhasil menunjukkan adanya keterkaitan antara fenomena sosial modern dan perilaku akademik mahasiswa. TikTok, sebagai representasi dari budaya digital masa kini, memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku belajar, terutama dalam hal pengelolaan waktu dan tanggung jawab akademik. Maka dari itu, pemanfaatan media sosial secara produktif dan terarah menjadi tantangan sekaligus peluang bagi mahasiswa untuk menyeimbangkan antara kebutuhan hiburan dan tuntutan akademik di era teknologi yang semakin berkembang.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan

positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai  $r = 0,229$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,010$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial TikTok, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan dapat berdampak pada perilaku menunda tugas-tugas akademik, menurunkan produktivitas belajar, serta mengganggu manajemen waktu mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok memiliki pengaruh yang nyata terhadap aspek perilaku belajar mahasiswa, khususnya dalam hal pengaturan waktu, fokus, dan tanggung jawab akademik. Mahasiswa yang menghabiskan banyak waktu untuk menonton atau membuat konten TikTok cenderung mengalami penurunan konsentrasi serta peningkatan kecenderungan menunda pekerjaan akademik. Fenomena ini sesuai dengan teori McCloskey (2011) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat muncul akibat lemahnya kemampuan pengelolaan waktu (*time management skills*) dan mudahnya individu terdistraksi oleh aktivitas menyenangkan. Selain itu, teori intensitas perilaku Ajzen (2005) juga relevan dalam konteks ini, karena tingginya frekuensi dan durasi penggunaan TikTok mencerminkan kebiasaan perilaku yang terbentuk secara konsisten, sehingga sulit dikendalikan dan dapat mengarah pada perilaku maladaptif seperti penundaan akademik. Berdasarkan data deskriptif, sebagian besar responden berada pada kategori sedang baik dalam intensitas penggunaan TikTok maupun

dalam perilaku prokrastinasi akademik. Artinya, penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa UKSW cukup tinggi, namun belum sepenuhnya berada pada tahap kecanduan. Meski demikian, pola penggunaan yang berlebihan tetap perlu diwaspadai karena berpotensi mengganggu produktivitas belajar jika tidak disertai kemampuan pengendalian diri (*self-regulation*). Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial TikTok memiliki dampak signifikan terhadap perilaku akademik mahasiswa, terutama dalam konteks penundaan tugas.

Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu menggunakan media sosial secara bijak dengan mengatur waktu penggunaan, memilih konten yang bermanfaat, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas hiburan dan tanggung jawab akademik. Hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi pihak universitas dan tenaga pendidik untuk meningkatkan literasi digital serta membekali mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang efektif agar tidak terjebak dalam perilaku prokrastinasi yang dapat menurunkan prestasi akademik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afrelia, A. D., & Khairat, M. (2022). Hubungan antara intensitas pengguna TikTok dengan kontrol diri pada remaja. *Jurnal Spirits*, 12(2), 62-71.
- Aini, F. N., Hanafi, Y., & Sukur, A. (2023). Peran Mahasiswa sebagai Agen Perubahan dalam Era Digital. *Jurnal Pendidikan Dan Perilaku Sosial*.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality and Behaviour* (2nd ed.). McGraw-Hill/Education.
- Anggraini, D. S. H., Cahyono, B. E. H., & Saputro, A. N. (2024). Faktor-Faktor Penyebab

- Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(6).
- Apriliani, A., Syakina, D., Rahmayanti, N. Z., Greata, H., & Fitria, R. L. (2022). The Role Of Academic Motivation In Preventing Students' Academic Procrastination During Online Learning Amid The Covid-19 Pandemic. *Southeast Asia Psychology Journal*, 10(1), 27-42.
- Astocondor, B. S. R., Bohorquez, E. C. M., & Ocana-Fernandez, Y. (2025). Social Media and Academic Procrastination in College Students. *Journal of Information Systems Engineering and Management*, 10(22s).
- Bu'ulolo, W., & Kurniawati, M. (2025). Peran Media Sosial dalam Produktivitas Mahasiswa. *Jurnal Identik*.
- Damayanti, T., Nugroho, A. R., & Deliviana, E. (2024). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik di SMA Ignatius Slamet Riyadi Jakarta Timur. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 6(1), 1-13.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance. In *Journal of Social Behavior and Personality*. Springer New York.
- Gani, A. G. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja. *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2).
- Gizta, A. D., & Satria, H. (2022). Pengaruh penggunaan internet terhadap penyelesaian tugas mahasiswa akuntansi STIE Pembangunan. *Jurnal Akuntansi Kompetif*, 6(2), 84-91.
- Hanifa, N., & Kusdiyati, S. (2024). Pengaruh Academic Self Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(2), 975-982.
- Hasanturro'i, & Maulida, Z. (2024). Faktor Penyebab Prokrastinasi di Kalangan Mahasiswa. *Chatra: Jurnal Pendidikan & Pengajaran*, 2(1).
- Jehansher, Z., Khan, P., & Gul, N. (2025). The Impact of Procrastination on Academic Self-Efficacy and Self-Esteem among University Students. *Review Journal of Social Psychology & Social Works*, 3(2).
- Jochmann, A., Gusy, B., Lesener, T., & Wolter, C. (2024). Procrastination, depression and anxiety symptoms in university students: a threewave longitudinal study on the mediating role of perceived stress. *BMC Psychology*, 12, 276.
- Kustiawan, W., Amelia, R. N., & Sugiarto, S. (2022). Dampak Media Sosial TikTok terhadap perilaku remaja pada Era globalisasi. *JKEM: Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen*, 2(1), 2108-2115.
- McCloskey, J. (2011). Finally, my thesis on academic procrastination. *The University of Texas*.
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2).
- Neidi, A. W. (2019). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Acta Psychologica*, 1(2), 97-105.
- Nugrahanto, K., Tiatri, S., Natasya, S., & Beng, J. T. (2023). Sustained Attention and Academic Procrastination Correlate with Addiction towards Short-Form Video Apps. *International Journal of Application on Social Science and Humanities*, 2(1), 45-55.
- Nurazizah, S., Apsari, C. N., & Santoso, M. B. (2024). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akibat Tekanan Sosial Dan Lingkungan Fisik. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat (JPPM)*, 5(2).
- Nuryani, E. (2014). Hubungan Intensitas Mengakses Facebook dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 2 Tenggara Seberang. *E-Journal Ilmu Komunikasi*, 2(3), 178-192.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65.
- Rachman, A. (2023). Kendala-kendala yang dialami mahasiswa selama duduk di bangku kuliah. *Jurnal Pendas: Pendidikan Dasar*, 8(2), 111-121.
- Ramadhani, A. A., Avicenna, A., Hibatullah, M. H. H., Nabylah, S., & Wardiyah, M. L. (2025). View of Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 9(3).
- Ramadhani, S., Nababan, S. A., & Amalia, S. N. (2022). Hubungan Antara Tingkat Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Produktivitas Mahasiswa dalam

- Menyelesaikan Tugas Akademik. *Interdisciplinary Explorations in Research Journal*, 2(3).
- Rosen, L. D., Carrier, M. A., & Cheever, N. A. (2020). The distracted student mind: Enhancing its focus and attention. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 9(2), 191-197.
- Sabekti, R., Yusuf, A., & Pradanie, R. (2019a). Aktualisasi Diri Dan Kecenderungan Narsisme Pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial. *Psychiatry Nursing Journal*, 1(1).
- Sabekti, R., Yusuf, A., & Pradanie, R. (2019b). Aktualisasi Diri Dan Kecenderungan Narsisme Pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial. *Psychiatry Nursing Journal*, 1(1).
- Sahib, A. (2020). Analisis Faktor Rendahnya Motivasi Belajar Mahasiswa. *Journal of Education and Instruction (JOEAI)*, 3(1), 12-20.
- Sari, Y. I., & Elida, E. (2024). Penggunaan Media Sosial sebagai Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Ensiklopedia Education Review*.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 10(2), 204-223.
- Sujadi, E., & Ahmad, B. (2023). Academic Procrastination in College Students: Do Academic Burnout and Smartphone Addiction Matter? *Psychocentrum Review*, 5(3), 161-174.
- Sulaiman, A. (2016). Permasalahan mahasiswa di Fakultas Teknik dan Ekonomi Universitas Syiah Kuala. *Suloh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 45-33.
- Wibisono, T., & Mulyani, Y. S. (2018). Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Pelajar Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ekonomi Manajemen*, 4(1), 1-7.
- Wulandari, M., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh Efikasi Diri dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva Jurnal Psikologi*, 3(1), 35.
- Zalianty, E. N., Susanti, T. N., & Mangkey, I. I. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial Politik*.