

Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pengguna Media Sosial Tiktok di Universitas Negeri Padang

Bethesda Ulinta Purba¹, Hanny Rufaidah Damra²

Departemen Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Negeri Padang^{1,2}

*Email Korespodensi: betesdapurba22@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 31-07-2025
Disetujui 04-08-2025
Diterbitkan 15-08-2025

ABSTRACT

Students, particularly those in their last year, frequently face the issue of delaying their academic work, especially when it comes to finishing their thesis. One reason for this delay is their preference for participating in more enjoyable activities, such as browsing social media platforms like TikTok. The ability to control one's impulses plays a vital role in determining how well someone can resist the temptation to postpone important tasks in favor of momentary pleasures. This research was carried out to explore how self-control affects procrastination in academic assignments among senior students who frequently utilize the TikTok app at the University of Padang. A quantitative method with purposive sampling was employed, involving a total of 337 participants. To evaluate the data, simple linear regression analysis was performed. The results reveal a noteworthy relationship of 36. 8% between self-control and academic procrastination in final-year students who use TikTok, with a significance level of 0. 000.

Keyword: Student, Self Control, Academic Procrastination.TikTok

ABSTRAK

Mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir, sering mengalami prokrastinasi akademik, yaitu menunda-nunda menyelesaikan skripsi. Pilihan untuk aktivitas yang lebih instan dan menyenangkan, seperti menggunakan media sosial, salah satunya TikTok menjadi salah satu penyebabnya. Kontrol diri menjadi komponen penting yang mempengaruhi sejauh mana seseorang mampu mengatur keinginan untuk melewatkan tugas demi kepuasan sementara. Penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh kontrol diri terhadap penundaan tugas akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang aktif menggunakan aplikasi media sosial TikTok di Universitas Negeri Padang. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling yang melibatkan 337 mahasiswa. Untuk menganalisis data, digunakan regresi linier sederhana. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 36,8% antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir pengguna TikTok, dengan nilai signifikansi 0,000.

Kata kunci: Mahasiswa, Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik, TikTok

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Bethesda Ulinta Purba, & Hanny Rufaidah Damra. (2025). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pengguna Media Sosial Tiktok di Universitas Negeri Padang. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(5), 3230-3245. <https://doi.org/10.63822/f7qape52>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah memberikan pengaruh yang signifikan dalam kehidupan mahasiswa, terutama dengan munculnya platform media sosial. Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan bahwa 93% siswa secara aktif mengakses media sosial setiap hari. TikTok, sebuah platform media sosial yang diperkenalkan pada tahun 2016, mulai terkenal pada tahun 2019. Pada awal kemunculannya, TikTok menyediakan ruang bagi pengguna untuk menampilkan bakat mereka melalui video. Namun, seiring berjalannya waktu, TikTok telah memperluas jenis konten video yang memberikan informasi dan manfaat, termasuk materi pendidikan. TikTok memanfaatkan smartphone pengguna sebagai alat untuk membuat konten. Aplikasi ini menyajikan berbagai efek visual yang menarik serta mudah digunakan, sehingga siapa pun dapat dengan cepat menghasilkan video yang mengagumkan.

Mahasiswa mengakses TikTok berdasarkan rutinitas tertentu, seperti mengikuti tren populer atau menonton konten yang dihasilkan oleh algoritma TikTok. Algoritma ini membuat mahasiswa terpapar terus menerus pada konten tertentu yang memperkuat pola perilaku tertentu, seperti tren belanja, gaya hidup, dan hiburan (Fitri, Putri & Sary, 2021). TikTok menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa, mempengaruhi perilaku mereka secara tidak langsung tetapi sangat kuat, tidak terkecuali pada mahasiswa akhir (Nisa et al., 2024). Mahasiswa akhir adalah orang-orang yang berada di akhir pendidikan perguruan tinggi, di mana mereka harus menyelesaikan skripsi mereka. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan dalam penyelesaian skripsi (Putri, 2024). Dalam kondisi ini, mahasiswa akhir cenderung memilih pelarian yang menyenangkan dan tidak menuntut banyak energi kognitif, yang membuat mahasiswa cenderung lebih memilih TikTok sebagai sarana pelarian dari stress dan kelelahan mental (Fitri, Putri & Sary, 2021).

Schellewald (2023) berpendapat bahwa media sosial Tiktok dipilih karena menawarkan pengalaman hiburan yang cepat, ringan dan bersifat instan dalam satu aplikasi tanpa harus beralih ke aplikasi lain. Tanpa disadari, fitur yang dimiliki oleh TikTok seperti *infinite scroll*, *autoplay* membuat pengguna sulit untuk berhenti setelah menonton konten atau video yang ada di TikTok. TikTok memicu pelepasan dopamin, menciptakan perasaan puas dan memperkuat perilaku pengguna untuk terus menggunakan aplikasi ini. Menurut Kusuma dan Oktaviani (2020) ada beberapa kepuasan yang didapatkan dalam penggunaan TikTok diantaranya adalah kepuasan dalam mencari hiburan, kepuasan sosial. Sejalan dengan penelitian ini, Yang (2020) juga mengatakan ada beberapa kepuasan yang didapatkan dalam penggunaan TikTok ini seperti pencarian informasi tren, dapat mengekspresikan diri secara bebas, kepuasan karena dapat menghilangkan kebosanan bahkan kepuasan karena dapat menghasilkan uang.

Hasny, Renadia dan Irwansyah (2021) mengatakan bahwa TikTok dapat menciptakan kecanduan dan perasaan *instant gratification* yang dapat menghalangi kemampuan individu untuk konsentrasi pada penyelesaian tugas yang lebih berat dan membutuhkan usaha yang ekstra dalam jangka panjang seperti menyelesaikan skripsi. Ketika mahasiswa menggunakan TikTok untuk mengalihkan perhatian dari tugas akademik, maka mahasiswa akan mengabaikan tanggung jawab yang seharusnya diselesaikan dalam jangka waktu tertentu dan akan menunda mengerjakannya. Tannia dan Monica (2020) berargumen bahwa media sosial yang memberikan kepuasan seketika dapat meningkatkan perilaku menunda-nunda pekerjaan akademik, karena otak cenderung lebih menyukai kepuasan yang cepat dibandingkan dengan tugas yang memerlukan perhatian lebih lama. Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permana dan Halimah (2025) terhadap 484 mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung menunjukkan adanya pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna TikTok di kota Bandung yang berkontribusi sebesar 10,6%. Menurutnya, prokrastinasi akademik adalah gejala dari kecanduan scroll TikTok, yang bertujuan untuk melepaskan diri dari tugas, tetapi

akhirnya menghabiskan lebih banyak waktu daripada menyelesaikan tugas yang seharusnya dilakukan. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 15 mahasiswa Universitas Negeri Padang, para mahasiswa cenderung menghabiskan waktu untuk melakukan hal dainggap menyenangkan seperti mengakses media sosial. Media sosial yang paling sering digunakan adalah TikTok. Mahasiswa mengalami penundaan karena tidak dapat menentukan prioritas dan lebih memilih melakukan hal yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi. Mahasiswa menggunakan platform media sosial TikTok dengan intensitas yang tidak normal, lebih dari 4 jam sehari. 8 orang lebih dari 5 jam sehari, 4 orang lebih dari 3 jam sehari, dan 3 orang jarang mengakses platform media sosial tersebut. Penggunaan media sosial TikTok selama lebih dari 3 jam sehari dianggap tidak normal (Rahayu dalam Sianturi & Hotpascaman, 2023). Akibatnya, mahasiswa akhir mengalami penundaan dalam mengerjakan skripsi (prokrastinasi akademik)

Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa penundaan dalam akademik adalah isu nyata yang dihadapi oleh banyak mahasiswa. Sejalan dengan penelitian Mustika (2017) mengungkapkan bahwa 80,3% dari 60 mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area mengalami prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian yang dilakukan Gibran (2024) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Jakarta juga menunjukkan angka yang signifikan, yaitu 70,8% responden mengalami prokrastinasi akademik. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa sering menunda penyelesaian disertai mereka, salah satu penyebabnya adalah ketertarikan mereka pada aktivitas yang lebih menghibur. Temuan ini juga diperkuat dengan data yang diperoleh peneliti dari wawancara yang dilaksanakan pada 23 November 2024 dengan 15 mahasiswa tingkat akhir dari enam fakultas di Universitas Negeri Padang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 10 dari 15 mahasiswa, atau sekitar 70%, menunda mengerjakan skripsi mereka, karena mereka lebih banyak melakukan hal-hal yang menyenangkan selain mengerjakan skripsi, salah satunya mengakses media sosial TikTok

Santoso (2009) mengatakan prokrastinasi akademik menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan atau menyelesaikannya terlalu awal, yang berdampak pada hasil yang kurang baik. Mahasiswa yang tidak dapat mengatasi prokrastinasi akademik akan merasakan dampak negatif pada kemajuan akademis mereka. Menurut Ferrari dan Morales (2007), prokrastinasi mempengaruhi mahasiswa secara merugikan, diantaranya adalah waktu yang terbuang tanpa mendapatkan hasil yang baik, serta tugas yang tidak selesai atau tidak lengkap, tugas yang ditinggalkan, dan berbagai dampak negatif lainnya. Salsabiela *et.al.* (2018), prokrastinasi akademik terjadi ketika seseorang menunda tugas karena tidak mampu mengatur waktu mereka dengan tepat berdasarkan prioritas dan proporsi dari yang seharusnya dilakukan terlebih dahulu. Menurut Azizah dan Kardiyem (2020), prokrastinasi akademik muncul ketika seseorang menunda pekerjaan dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang mereka nikmati. Prokrastinasi dalam proses penulisan skripsi dapat memberikan dampak buruk untuk mahasiswa, seperti menghabiskan waktu secara tidak efisien, tidak mencapai hasil yang terbaik, dan kemungkinan tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu sehingga menyebabkan terlambat lulus (Khoirunisa., *et., al*, 2021)

Penundaan akademik sangat terkait dengan kemampuan seseorang untuk mengatur diri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Muhid (2009), yang menunjukkan bahwa pengendalian diri adalah salah satu elemen yang memengaruhi kecenderungan seseorang untuk menunda. Steel (2007) menambahkan bahwa meskipun ada beberapa faktor yang berperan dalam penundaan akademik, pengendalian diri adalah faktor yang paling umum. Lestari.,dkk (2023), dalam studi mereka yang melibatkan 76 mahasiswa dari Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Halu Oleo, menemukan adanya

hubungan signifikan antara prokrastinasi akademik dan kontrol diri. Mahasiswa yang kurang memiliki kemampuan kontrol diri akan cenderung mengalami prokrastinasi akademik, sebaliknya ketika mahasiswa memiliki kontrol diri yang tinggi akan mengalami prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ramdani (2022) yang dilakukan terhadap mahasiswa di Kabupaten Bone yang sedang menyusun skripsi, yang mengungkapkan adanya hubungan negatif antara pengendalian diri dan keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi.

Kemampuan seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu, seperti menekankan nilai, moral, dan norma yang berlaku dalam masyarakat, demi mengadopsi perilaku yang baik dikenal sebagai kontrol diri. Kontrol diri meliputi kemampuan untuk mengelola perilaku, mengatur kognisi, dan mengambil keputusan. Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), banyak pelajar mengalami kesulitan dalam pengendalian diri secara umum serta penerapan pengendalian diri dalam konteks akademik. Zimmermann (2008) menambahkan bahwa pengetahuan yang cukup mengenai pengendalian diri dan metode pengajaran yang tepat sangat penting. Selain itu, mahasiswa perlu mempelajari dan menerapkan strategi pengendalian diri yang sesuai agar sukses dalam belajar. Ketidacukupan strategi dalam mengatur proses belajar mereka tampaknya menyebabkan hilangnya pengendalian diri.

Dalam ranah perilaku akademik, kontrol diri adalah faktor psikologis yang memengaruhi bagaimana seseorang mengatur waktu, perhatian, serta menghadapi gangguan (Marsela & Supriatna, 2019). Mahasiswa yang memiliki pengendalian diri yang baik dapat mengatasi berbagai godaan dan tetap fokus pada pekerjaan akademik. Di sisi lain, mahasiswa yang kurang mampu mengendalikan diri cenderung sulit untuk menjauhi gangguan yang ada (Gibran, 2024).

Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan agar mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik, terutama yang berkaitan dengan penggunaan TikTok. Pemahaman ini bisa menjadi landasan untuk menciptakan intervensi psikologis yang bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan kontrol diri mereka, mengelola waktu dengan lebih efektif, serta menghindari gangguan yang tidak produktif selama periode penyelesaian tesis. Dengan demikian, peneliti sadar betapa pentingnya untuk meneliti "Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir pengguna media sosial TikTok di Universitas Negeri Padang."

METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian

Penelitian ini mengadopsi metode kuantitatif. Di sini, variabel yang diperiksa adalah hubungan antara pengendalian diri dan prokrastinasi akademik.

Populasi dan Sampel

Populasi ini terdiri dari 8.894 mahasiswa program S1 yang sedang berada di tahun akhir di Universitas Negeri Padang.

Sampel diambil dari seluruh fakultas Universitas Negeri Padang dan dipilih menggunakan rumus yang diusulkan oleh Isaac Michael, yang terdiri dari tingkat kesalahan 1%, 5%, dan 10%. Berdasarkan populasi mahasiswa sebanyak 8.894, peneliti memutuskan untuk menerapkan tingkat kesalahan 5%, yang membuat ukuran sampel menjadi 334. Namun, sampel yang sebenarnya didapatkan dalam penelitian ini adalah 337 mahasiswa.

Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dalam studi ini menggunakan pendekatan regresi. Dalam penelitian ini, SPSS For Windows digunakan dalam menganalisis data statistik versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, salah satu metode inferensial yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana. Metode ini berguna untuk menilai pengaruh variabel independen atau prediktor (X) terhadap variabel dependen atau kriteria (Y), serta untuk meramalkan nilai dari variabel dependen berdasarkan variabel independen tersebut.

Tabel 1 Tabel Model Regresi Linear Kontrol diri terhadap Prokrastinasi Akademik

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.606 ^a	.368	.366	10.754

a. Predictors: (Constant), Kontrol diri

Nilai koefisien korelasi adalah R, dan nilai 0,606 menunjukkan bahwa ada korelasi yang kuat/tinggi antara tertundanya akademik dan pengendalian diri. Nilai R-Square menunjukkan kemampuan variabel X untuk memprediksi nilai variabel Y: $R^2 \times 100\% = (0,606)^2 \times 100\% = 36,8\%$, dan variabel lain menyumbang 63,2% dari nilai variabel Y.

Tabel 2 Tabel ANOVA Kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	22540.666	1	22540.666	194.890	.000 ^b
	Residual	38745.613	335	115.659		
	Total	61286.279	336			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi akademik

b. Predictors: (Constant), Kontrol diri

Tabel ANOVA menyajikan nilai probabilitas atau tingkat signifikansi hasil perhitungan ANOVA, yang berfungsi untuk menentukan kelayakan model regresi. Nilai F yang dihitung adalah 194,890, dan nilai signifikansinya adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini membuktikan bahwa variabel kontrol diri memenuhi persyaratan dan dapat digunakan untuk memprediksi tingkat prokrastinasi akademik.

Tabel 3 Koefisien Regresi Kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik

Coefficients ^a					
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	140.252	3.379		41.510
	Kontrol diri	-1.733	.124	-.606	-13.960
					.000

Uji hipotesis dilaksanakan untuk mengetahui apakah hipotesis dalam penelitian diterima atau ditolak. Dalam penelitian ini, analisis regresi linier sederhana digunakan untuk menentukan penerimaan atau penolakan hipotesis penelitian. Kriteria yang diterapkan dalam studi ini untuk pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi dari variabel. Apabila nilai signifikansi yang diperoleh $< 0,05$, maka hipotesis diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis ditolak. Dari tabel diatas diperoleh nilai signifikansi $< 0,05$, dapat disimpulkan bahwa H_a dalam penelitian ini diterima

Tabel 3 menyajikan rumus yang diterapkan dalam model regresi untuk menghitung nilai konstanta dan mengevaluasi signifikansi hipotesis dari koefisien regresi. Dari tabel ini, rumus regresi dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta X \rightarrow Y = 140.252 + (-1.733)X.$$

Keterangan:

Y = Prokrastinasi akademik

X = Kontrol diri

Nilai α adalah nilai konstanta yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik saat $X = 0$. Tabel tersebut menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mencapai 140,242 ketika $X = 0$. Sementara itu, nilai β adalah koefisien regresi, yang mengindikasikan bahwa setiap peningkatan 1% dalam pengendalian diri akan menyebabkan penurunan tingkat prokrastinasi akademik sebesar -1,733.

Dalam konteks ini, nilai probabilitas yang terdapat di kolom Sig dapat diperiksa untuk menentukan apakah model persamaan regresi signifikan.

- Jika nilai probabilitas kurang dari 0,05, maka model persamaan regresi signifikan.
- Jika nilai probabilitas lebih dari 0,05, maka model persamaan regresi tidak signifikan.

Hasil dari tabel menunjukkan bahwa nilai probabilitas 0,000 kurang dari 0,05, sehingga model persamaan regresi signifikan dan dapat digunakan untuk memprediksi perubahan nilai variabel dependen atau kriteria. Jika seseorang memiliki kontrol diri 0, tingkat prokrastinasi akademiknya diprediksi sebesar 140,252 poin. Setiap peningkatan 1 poin dalam kontrol diri akan mengurangi penundaan akademik sebesar 1,733 poin. Hubungan ini disebut sebagai negatif atau berbanding terbalik karena nilainya negatif (-). Menurut hasil analisis regresi linier sederhana, setiap peningkatan dalam kemampuan kontrol diri mahasiswa tingkat akhir yang menggunakan TikTok akan secara signifikan mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk menyelesaikan tugas akademik mereka. Oleh karena itu, masiswa yang meningkatkan kemampuan kontrol diri mereka saat menggunakan media sosial TikTok akan lebih sedikit menunda tugas akademik mereka (prokrastinasi akademik).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir pengguna media sosial Tiktok di Universitas Negeri Padang. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian didasarkan pada asumsi bahwa betapa pentingnya penerapan kontrol diri pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi, hal itu bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri dari perilaku prokrastinasi akademik saat mengerjakan skripsi yang dapat merugikan mahasiswa akhir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang menggunakan platform media sosial Tik Tok memiliki pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan kontrol diri. Menurut analisis statistik yang dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dianggap valid dan sesuai untuk menguji pengaruh antara variabel karena data terdistribusi secara normal dan hubungan antara variabel independen (kontrol diri) dan variabel dependen (prokrastinasi akademik) bersifat linier.

Hasil penelitian, berdasarkan angka-angka, menunjukkan bahwa H_0 ditolak karena nilai sig X terhadap Y dalam uji t adalah $0,000 < 0,05$. Ini menghasilkan kesimpulan bahwa variabel kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik, dan variabel pengendalian diri (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y) secara negatif. Yang artinya ketika kontrol diri naik, maka prokrastinasi akademik akan menurun begitu juga sebaliknya, ketika kontrol diri meningkat maka prokrastinasi akademik akan menurun. Uji R-Square mendukung temuan ini, menunjukkan nilai 36.8%, yang menunjukkan bahwa variabel independen memengaruhi variabel dependen sebesar persentase tertentu, dan variabel lain memengaruhi bagian yang tersisa. Hasil dari setiap uji menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki dampak terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa tingkat akhir pengguna media sosial Tiktok di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gibran (2024), dengan hasil penelitian diperoleh bahwa nilai signifikansi $0,000(p < 0,05)$ yang berarti *self control* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa akhir.

Prokrastinasi akademik adalah bentuk perilaku menunda yang ditunjukkan oleh individu dalam menyelesaikan tugas akademik seperti menulis tesis, menyelesaikan tugas akhir, membaca materi perkuliahan, atau mengirimkan laporan. Menurut Solomon dan Rothblum (1984), penundaan akademik bersifat maladaptif karena terkait dengan stres, kecemasan, dan kinerja akademik yang buruk. Mahasiswa tingkat akhir rentan terhadap prokrastinasi akademik karena mereka menghadapi tekanan tinggi, tuntutan menyelesaikan proyek akhir, dan memiliki kebebasan waktu yang lebih besar tanpa pengawasan langsung dari dosen, sehingga manajemen waktu dan motivasi intrinsik menjadi sangat penting.

Menurut Ferrari ada 4 aspek yang mendukung seseorang melakukan prokrastinasi akademik, salah satu aspeknya adalah melakukan hal yang lebih menyenangkan. Dalam hal ini, mengakses media sosial Tiktok merupakan hal yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afdalifah (2022) bahwa mahasiswa cenderung menunda tugas mereka dan memilih untuk melakukan hal-hal yang mereka anggap menyenangkan daripada mengerjakan tugas mereka; salah satu contohnya adalah mengakses situs media sosial Tik Tok. Media sosial, terutama Tik Tok, memang sangat mudah diakses di mana saja dan kapan saja, serta menyenangkan untuk ditonton, terutama sekarang ini konten di dalamnya sudah sangat beragam. Berbagai informasi yang sedang tren dapat diperoleh dengan mudah hanya dengan menonton konten yang tersedia di Tik Tok melalui fitur FYP (For You Page), sehingga memudahkan akses dan menikmati konten yang menarik. Hal ini dapat membuat

individu, dalam hal ini mahasiswa, menghabiskan waktu berlebihan di TikTok, yang mengakibatkan perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang seharusnya diprioritaskan, yang dikenal sebagai penundaan akademik.

Peneliti lain berpendapat bahwa menunda-nunda adalah penggunaan waktu yang tidak efisien dan cenderung menghalangi orang untuk segera memulai pekerjaan atau tugas mereka (Purnama, 2014). Teori Ferrari (1995) mendefinisikan menunda-nunda sebagai perilaku menunda untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas. Mahasiswa yang sering menghabiskan banyak waktu di platform media sosial TikTok cenderung menggunakan waktu mereka secara tidak efisien, yang dapat menghambat mereka dalam menyelesaikan tugas.

Hasil penelitian ini cukup relevan dengan teori behavioristik McCown dan Johnson dalam Ghufro dan Risnawita (2012) yang menyatakan bahwa seseorang akan mengulangi aktivitas lain yang memberikan kesenangan. Teori ini juga didukung oleh pernyataan Ferrari (1995) bahwa terlibat dalam aktivitas lain dianggap lebih menyenangkan dan menghibur, seperti menonton TV atau mengakses internet, daripada menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, mahasiswa memilih untuk terlibat dalam aktivitas yang mereka anggap menyenangkan daripada menyelesaikan tugas, dan mereka cenderung menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas mereka. Prokrastinasi akademik adalah salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan cenderung tidak segera memulai ketika dihadapkan pada pekerjaan atau tugas (Purnama, 2014). Menurut teori Ferrari (1995), menunda didefinisikan sebagai perilaku menunda memulai atau menyelesaikan suatu tugas.

Mahasiswa yang aktif dan sering menggunakan media sosial TikTok cenderung menggunakan waktu mereka secara tidak efektif, yang dapat mempersulit mereka menyelesaikan tugas mereka. Penggunaan media sosial tinggi di TikTok menyebabkan siswa kehilangan kontrol atas waktu mereka dan mungkin lupa tentang aktivitas lain yang lebih penting. Ini disebabkan oleh keyakinan mereka bahwa menonton video di TikTok lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas. Akibatnya, mereka secara tidak sadar melakukan perilaku yang dikenal sebagai penundaan akademik, di mana mereka menunda menyelesaikan tugas akademik. Hal ini sejalan dengan pekerjaan Davis (2011), yang menemukan bahwa kehilangan kontrol atas penggunaan media sosial dapat menyebabkan penundaan akademik.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Muhid (2009) menemukan bahwa kontrol diri adalah salah satu faktor dalam diri seseorang yang mempengaruhi kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Pertanyaan ini sejalan dengan pernyataan Steel (2007) bahwa beberapa faktor berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Kontrol diri adalah komponen yang paling erat terkait dengan prokrastinasi akademik. Dalam penelitian mereka terhadap 76 siswa di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Halu Oleo, Lestari dkk. (2023) menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

Hasil analisis secara khusus menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang lebih tinggi memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, jika tingkat kontrol diri rendah maka tingkat prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. Ini sejalan dengan teori regulasi diri Albert Bandura, yang menyatakan bahwa orang yang mampu mengatur perilaku, emosi, dan pikiran mereka lebih cenderung menunda kepuasan jangka pendek untuk mencapai tujuan jangka panjang, seperti menyelesaikan tugas akademik. Bahkan ketika dihadapkan pada gangguan dari luar, seperti penggunaan media sosial seperti TikTok, mahasiswa yang memiliki pengendalian diri yang baik dapat mengelola waktu mereka dengan lebih baik, menahan keinginan untuk menunda pekerjaan, dan menjadi lebih disiplin dalam memenuhi kewajiban akademik mereka.

Ghufron (2012) juga menemukan bahwa tingkat kontrol diri seseorang memengaruhi keterlambatan akademik. Mahasiswa yang memiliki tingkat kendali diri yang tinggi cenderung melakukan tugas akademik secara mandiri. Mereka mampu menyelesaikan tugas dengan cara yang konsisten, menetapkan prioritas yang tepat, dan membuat jadwal yang teratur. Dalam hal ini, disiplin diri mencakup kemampuan untuk menahan keinginan untuk menunda pekerjaan, menghindari gangguan, dan tetap fokus pada tujuan akademik. Karena mereka mampu mengendalikan dorongan mereka sendiri dan secara aktif terlibat dalam proses belajar mereka, siswa yang memiliki kemandirian dan disiplin diri yang kuat dapat mengurangi kemungkinan menunda tugas akademik. Ini sejalan dengan perspektif Marno dan Idris (2010) tentang teori penguatan positif, yang menyatakan bahwa salah satu tujuan penggunaan penguatan positif adalah untuk mengontrol dan mengubah perilaku yang tidak positif serta mendorong perilaku yang produktif.

Kontrol diri yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengontrol diri sendiri dan menghindari keinginan cepat untuk mencapai tujuan jangka panjang, sangat berpengaruh terhadap kecenderungan untuk menunda pendidikan. Mereka yang memiliki tingkat pengendalian diri yang tinggi cenderung lebih baik dalam mengelola waktu dan merencanakan tugas-tugas mereka, menghindari kecenderungan untuk menunda. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat pengendalian diri yang rendah cenderung terjebak dalam kebiasaan menunda-nunda, membiarkan tugas akademik menumpuk hingga batas waktunya dekat. Mengembangkan kontrol dapat sangat penting untuk mengurangi penundaan akademik dan meningkatkan kinerja belajar; mengendalikan dorongan dan tetap fokus pada tujuan akademik dapat membantu seseorang menjadi lebih produktif dan mencapai hasil yang lebih baik dalam pendidikan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, bahwa studi ini hanya melihat mahasiswa tingkat akhir di salah satu Universitas yang menggunakan platform media sosial TikTok; oleh karena itu, hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke mahasiswa yang menggunakan platform media sosial lainnya atau di Universitas lain. Penelitian ini tidak melihat hal-hal lain dari luar yang dapat mempengaruhi penundaan akademik dan kendali diri, seperti beban akademik, dukungan sosial, atau kondisi psikologis. Oleh karena itu, batasan-batasan ini harus dipertimbangkan saat menginterpretasikan hasil penelitian ini

KESIMPULAN

Menurut analisis data, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang yang menggunakan media sosial TikTok memiliki hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan kontrol diri. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa pengendalian diri memiliki efek negatif dan signifikan terhadap penundaan akademik, lebih tinggi mahasiswa yang memiliki pengendalian diri, lebih rendah kemungkinan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hubungan antara dua variabel tampak berbanding terbalik, menurut koefisien regresi negatif. Hasilnya menunjukkan bahwa kontrol diri adalah komponen penting yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, terutama di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang sering terganggu oleh media sosial seperti TikTok. Oleh karena itu, membantu mahasiswa menyelesaikan tugas akhir mereka tepat waktu dan mencegah penundaan akademik harus menjadi prioritas utama.

SARAN

Peneliti selanjutnya

Studi ini hanya menggunakan satu variabel independen, sehingga banyak faktor lain belum dipelajari secara menyeluruh; oleh karena itu, peneliti yang selanjutnya harus memperluas penelitian ini untuk

memasukkan variabel tambahan yang juga dapat mempengaruhi penundaan akademik, seperti motivasi belajar, dukungan sosial, tingkat stres akademik, atau kecanduan media sosial. Peneliti di masa depan juga dapat mempertimbangkan penggunaan pendekatan campuran atau metode campuran untuk mendapatkan data kuantitatif dan informasi kualitatif lebih lanjut tentang kebiasaan menunda-nunda dan penggunaan TikTok. Selain itu, studi ini terbatas pada mahasiswa Universitas Padang. Oleh karena itu, agar dapat menghasilkan hasil yang lebih komprehensif, disarankan supaya penelitian dilakukan pada skala yang lebih luas, baik dari segi ukuran sampel maupun dari institusi pendidikan tinggi. Selain itu, peneliti dapat mempertimbangkan perbandingan berdasarkan jenis kelamin atau program akademik untuk menyelidiki perbedaan dalam pola penundaan dan kontrol diri di antara kelompok tertentu.

Mahasiswa

Sangat disarankan bagi siswa tingkat akhir, terutama mereka yang aktif di TikTok, untuk belajar bagaimana mengontrol dan mengendalikan diri. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian, tingkat pengendalian diri yang lebih tinggi terkait dengan tingkat kecenderungan untuk melewati tugas akademik. Akibatnya, siswa harus mulai terbiasa dengan jadwal belajar yang teratur, menghindari TikTok selama waktu produktif, dan menggunakan aplikasi pendukung untuk mengurangi penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, siswa disarankan untuk menggunakan TikTok dengan hati-hati. Misalnya, mereka harus memilih konten yang bermanfaat dan relevan dengan bidang studi mereka. Disarankan bagi siswa untuk mendapatkan bantuan, seperti konseling akademik, bimbingan psikologis, atau kelompok belajar, jika mereka menghadapi masalah mengelola waktu dan sering menunda tugas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. F. (2021). Motif dan Kepuasan Menonton Konten Dance pada Mahasiswa (Studi Deskriptif Kuantitatif Motif, Penggunaan Media, dan Kepuasan Menonton Konten Dance di Media Sosial TikTok di Kalangan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Reguler Universitas Sebelas Maret Surakarta Angkatan 2019-2020).
- Afdalifah, N. (2022). *Pengaruh intensitas penggunaan media sosial tiktok terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia* (Doctoral dissertation, UNUSIA).
- Akbar, A. B., & Ashar Hasyim, A. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Sumber Informasi Bagi Gen Z Di Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 132-139
- Andriani, S., Syahrudin, P. P. S., & Kasim, H. S. (2024). Pengaruh Tagline Gratis Ongkir dan Pengiriman Cepat Terhadap Keputusan Pembelian di E- Commerce Tiktok. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(1), 134-142..
- APJII, P., Pengawas, D., Pusat, B. P., Harian, B. P., Baru, D. A., APJII, A. P., & Data, G. (2023). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. *Jakarta*:
- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179-195.
- Asdiniah, E. N. A., & Lestari, T. (2021). Pengaruh media sosial tiktok terhadap perkembangan prestasi belajar anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1675-1682.

- Averill, J. R. (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress*. Psychological bulletin, 80(4), 286.
- Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah purwokerto tahun akademik 2011/2012. *Psycho idea*, 11(1).
- Azwar, S. (2010). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Azwar, S. (2021). Penyusunan Skala Psikologi. Pustaka Pelajar
- Baumeister, R. F., & Exline, J. J. (2000). Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 29-42.
- Burhani, I. I., & Kumaidi, M. A. (2016). *Pemaknaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2000). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette+ ORM.
- Damar Adi Hartaji, R. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua.
- De Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, 16(1), 76-99.
- Dewi, N., & Primanita, R. Y. (2023). Hubungan Antara Kecenderungan Internet Addiction Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(3), 1031-1041.
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2015). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Berpacaran Dan Tidak Berpacaran. *Jurnal Diversita*, 1(1), 7– 19
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual review of psychology*, 70(1), 373-399.
- Ernima, Y. R., Parimita, W., & Wibowo, A. (2016). Locus of Control Dan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2013 Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Dan Bisnis (JPEB)*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.21009/jpeb.004.2.1>
- Fajria, N. D. Z. (2025). *Pengaruh self control dan mindless scrolling terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Fahira, S. N., & Hidayati, I. A. (2022). Hubungan kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(02), 117-127.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum press.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Perceptions of self-concept and self- presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish journal of psychology*, 10(1), 91-96.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Mc Cown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>.
- Fitri, A. N., Pertiwi, L. B., & Sary, M. P. (2021). Pengaruh media sosial tiktok terhadap kreativitas mahasiswa ilmu komunikasi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2019. *Komuniti: Jurnal Komunikasi dan Teknologi Informasi*, 13(1), 37-46.

- Fitrianti, A., Watie, E. D. S., & Ersyad, F. A. (2021). Personal Branding Mahasiswa Ilmu Komunikasi Usm Geri Da Pinto Pada Akun Creator Tiktok@Omagaaakkk. *Jurnal: Fakultas Teknologi Informasi dan Komunikasi.[Online].(https://journals.usm.ac.id, diakses pada tanggal 4 Januari 2022)*.
- Gibran, A. K. (2024). *Pengaruh self-control terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir: Studi kasus mahasiswa di Universitas Islam Jakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Ghufron, N.M., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruz Media.
- Hasny, F. A., Renadia, S. H., & Irwansyah, I. (2021). Eksplorasi konsep diri para pengguna TikTok dalam memenuhi social needs pada uses and gratification theory. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 5(2), 114-127.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2014). Academic procrastination, emotional intelligence, academic self-efficacy, and GPA: A Comparison between students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 47(2), 116–124. doi:10.1177/0022219412439325
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal bikotetik (bimbingan dan konseling: teori dan praktik)*, 2(1), 73-80.
- Husna, L. M. H. Pengaruh problematic internet use dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
- Jatikusumo, M. R. (2018). *Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2016)*. 101.
- Kamil, S. U. R., Gani, R., Anwar, C. R., Astrid, A. F., Wahyuningsih, M. P., Andari, O., & Isamu, N. I. (2022, November). Why Gen-Z In Kendari Crave Horror Youtube Content? Analysis Of Motives And Satisfaction From The Audience In Watching Sara Wijayanto. In *Proceedings of International Conference on Communication Science* (Vol. 2, No. 1, pp. 937-941).
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 278-292.
- Kurniawanti, I. D & Rini, A.S (2022) Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Tugas pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*. Vol 2, No 1.
- Kusuma, D. N. S. C., & Oktavianti, R. (2020). Penggunaan aplikasi media sosial berbasis audio visual dalam membentuk konsep diri (studi kasus aplikasi tiktok). *Jurnal Koneksi*, 4(2), 372-379.
- Lestari , A., Suarni, W., & Herik, E. (2023). Kontrol Diri Dalam Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 4 (3), 499-507.
- Lindner, C., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2015). The dimensionality of the Brief Self-Control Scale—An evaluation of unidimensional and multidimensional applications. *Personality and Individual Differences*, 86, 465-473.
- Lubis, N. S., Rohani, L., & Devianty, R. (2022). Motif Pengguna Aplikasi Tik Tok Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Prodi Ilmu Komunikasi Unversitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. *Sibatik Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 1(12), 2835-2844.
- Lumonga, D. N. (2014). *Memahami dasar-dasar konseling dalam teori dan praktik*. Kencana.
- McCloskey, J. (2011). Finally, my thesis on academic procrastination.

- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The development and validation of the academic procrastination scale. *Manuscript submitted for publication*.
- Waty, M., & Pratama, M. (2024) Descriptive Study of Academic Procrastination in Students Doing Thesis at Padang State University Studi Deskriptif Tentang Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Negeri Padang. *International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education* Vol. 2 No. 1 Year 2024, eISSN 3031-2574
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan* <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>.
- Natasya, R. D. (2023). Implementasi Artificial Intelligence (AI) dalam Teknologi Modern. *KOMTEKS*, 2(1).
- Nisa, A. A. (2023). *Hubungan Antara Kecanduan Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Nisa, P. K., Hana, M., Azzahra, S. M., Prayoga, M. B., & Zarkasyi, J. M. A. (2024). Peran Aplikasi Tiktok Dalam Transformasi Perilaku Mahasiswa. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(5).
- Onwuegbuzie, A. J., & Jiao, Q. G. (2000). I'll go to the library later: The relationship between academic procrastination and library anxiety. *College & Research Libraries*, 61(1), 45–54. doi:10.5860/crl.61.1.45
- Permana, K. A. A. N., & Halimah, L. (2025, January). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pengguna Tik Tok. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 5, No. 1, pp. 531-538).
- Prihantoro, E., Haryanti, D. A., Ohorella, N. R., & Dyah, S. (2021). Terhadap pembentukan kepedulian sosial di kalangan generasi-Z. *MetaCommunication: Journal of Communication Studies*, 6(2), 177–185.
- Purnama, S. (2014). Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Akademik*, 1–10.
- Puteri, N. V., & Magistarina, E. (2024). Kontribusi Kecanduan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir di Universitas Negeri Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 2(2), 210-216.
- Putri, D. A. R. (2024). *Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG).
- Pychyl, T. A., & Flett, G. L. (2012). Procrastination and self-regulatory failure: An introduction to the special issue. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4), 203–212. doi:10.1007/s10942-012-0149-5
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, 13, 932805.
- Rahmana, P. N., Putri N, D. A., & Damariswara, R. (2022). Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Media Edukasi Di Era Generasi Z. *Akademika*, 11(02), 401–410. <https://doi.org/10.34005/akademika.v11i02.1959>
- Ramdani, F., Khumas, A., Fakhri, N., & Buchori, S. (2022). Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *LP2M-Universitas Negeri Makassar*, 1703-1712

- Rasyid, A. F., Darma Wangsya, A. P., & Dwi Putri, D. A. (2023). Indonesian Adaptation of Academic Procrastination-Short Form (APS-S): Validity and Reliability. *Gadiah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(1).
- Reski Amelia Lubis, R. (2024). *Pemanfaatan Media Social Tik Tok Sebagai Media Eksistensi Diri Bagi Siswi Sman 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Safiinattunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna media sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 228-332.
- Salwanisa, E. A. (2023). Digital Marketing Analysis On The Consumer Decision- Making Process Of Millennials And Gen Z Generation Groups On The Tiktok Application. *Equilibrium: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Pembelajarannya*, 11(2), 112–125. <https://doi.org/10.25273/Equilibrium.V11i2.17374>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>
- Samfriati, S., Lilis, N., & Mercy, N. G. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ners Tingkat II Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019. *Elisabeth Health Jurnal*, 4(2), 89-101. DOI: <https://doi.org/10.52317/ehj.v4i2.272>.
- Santoso, V. S. (2009). *Prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi ditinjau dari kepribadian tipe A dan tipe B* (Doctoral dissertation, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata).
- Saputri P. R. D (2021) Hubungan Antara Kontrol Diri Dalam Penggunaan Media Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sma Negeri 10 Ogan Ilir; Universitas Sriwijaya.
- Schellewald, A. (2023). Understanding the popularity and affordances of TikTok through user experiences. *Media, Culture & Society*, 45(8), 1568-1582. .
- Selpiana, S., & Sofyani, W. O. W. (2023). Aplikasi Tiktok Di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Halu Oleo. *Kabanti: Jurnal Kerabat Antropologi*, 7(1), 151-164.
- Shankar, P. R., Bhat, S. M., Dwivedi, N. R., Nandy, A., & Barton, B. (2017). Procrastination among basic science undergraduate medical students in a Caribbean medical school. *mededpublish*, 6.
- Sianturi, R. P., & Hotpascaman, H. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensitas Penggunaan Tiktok Pada Remaja Akhir. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 6423-6436.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58. <http://dx.doi.org/10.1002/per.1851>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Susanto, R., Susanti, S., & Handarini, D. (2024). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok, Self-Regulated Learning Dan Internal*

- ocus Of Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Smk Negeri Di Jakarta Utara (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Syafni, D. (2014). *Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Deskriptif Terhadap Mahasiswa S1 BK FIP UNP)* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Syukur, M., Tenri Awaru, A. O., & Megawati, M. (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Neo-Societal*, 5(4), 374-380.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>.
- Tannia, L. N., & Monika, M. (2022). Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Saat Sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5203-5212.
- Tice, D. M., and Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: the costs and benefits of dawdling. *Psychol. Sci.* 8, 454–458. doi: 10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and psychological measurement*, 51(2), 473-480.
- Vakilifard, H., & Mortazavi, M. S. (2016). The impact of financial leverage on accrual-based and real earnings management. *International Journal of Academic Research in Accounting, Finance and Management Sciences*, 6(2), 53-60.
- Wang, X. H., Fang, Y., Qureshi, I., & Janssen, O. (2015). Understanding employee innovative behavior: Integrating the social network and leader–member exchange perspectives. *Journal of organizational behavior*, 36(3), 403-420. <https://doi.org/10.1002/job.1994>.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal SosioHumaniora*, 5(1).
- Wuwungam, K. E., Himpong, M. D., & Lotulung, L. J. H. (2022). Pemanfaatan media sosial tiktok sebagai sarana edukasi bagi mahasiswa. *Acta Diurna Komunikasi*, 4(2).
- Yayan, (2021). Berjoget Untuk Eksis: Motivasi Dan Dampak Produksi Video Tiktok Pada Konten Kreator Mahasiswa; Banda Aceh
- Yuliastuti, M. (2024). Ketika TikTok _Mengkhianati_ Kepercayaan Gen Z: Studi Uses & Gratification Penggunaan TikTok di Surabaya. *Scriptura*, 14(1), 82- 94.
- Yusra, I., & Primanita, R. Y. (2023). Kontribusi Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Kecenderungan Pembelian Impulsif pada Mahasiswi Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 1694-1705.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. doi:10.3102/000283120