

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA UNIVERSITAS MULAWARMAN

Oleh

Dinda Sekar Larasati¹, Rina Juwita², Kezia Arum Sary³, Dony Kristian⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

E-mail: ¹dindaaas1609@gmail.com, ²rinajuwita@fisip.unmul.ac.id,

³kezia.arumsary@fisip.unmul.ac.id, ⁴donykristian@fisip.unmul.ac.id

Article History:

Received: 16-11-2025

Revised: 26-11-2025

Accepted: 19-12-2025

Keywords:

Tiktok, Intensitas

Penggunaan,

Prokrastinasi

Akademik, Mahasiswa

Abstract: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya intensitas penggunaan media sosial Tiktok di kalangan mahasiswa yang berpotensi memengaruhi perilaku akademik, khususnya dalam bentuk prokrastinasi atau kebiasaan menunda tugas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan Tiktok terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Mulawarman. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survei. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner skala Likert kepada 100 responden yang dipilih menggunakan rumus Slovin tingkat kesalahan 10%. Teknik analisis data dengan regresi linear sederhana, uji t parsial, koefisien determinasi (R^2) dan korelasi pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Tiktok berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai t hitung $14,215 > t$ tabel $1,984$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai R^2 sebesar $0,673$ menunjukkan bahwa 67,3% variasi perilaku prokrastinasi dijelaskan oleh intensitas penggunaan Tiktok dan nilai $r_{xy} = 0,821$ dengan signifikansi $0,001 < 0,05$ dan berkorelasi sangat kuat. Hasil ini menegaskan bahwa penggunaan Tiktok yang berlebihan dapat menurunkan efektivitas belajar dan manajemen waktu mahasiswa, sehingga diperlukan kesadaran digital dan pengendalian diri dalam penggunaannya.

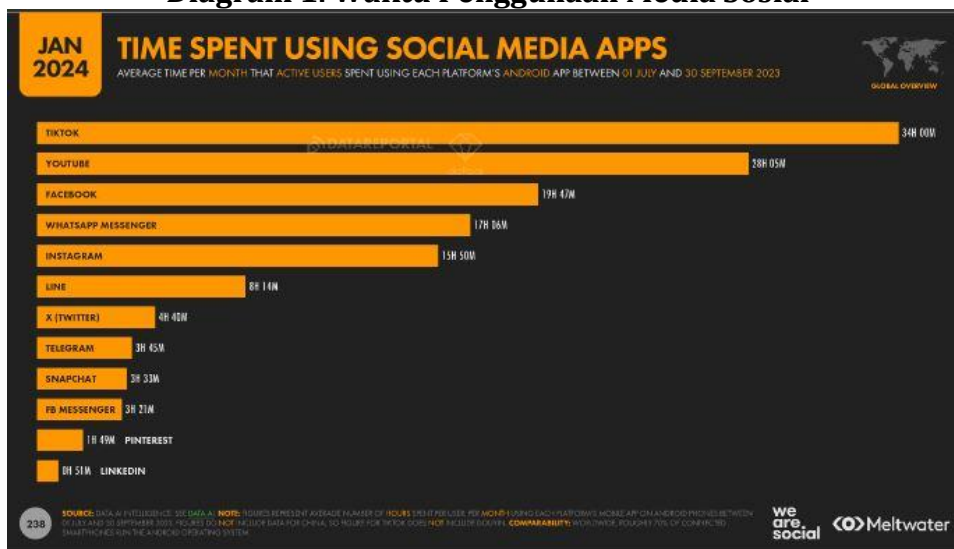
PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital saat ini telah menyebabkan terjadinya perubahan signifikan terhadap perilaku komunikasi dan aktivitas sehari-hari masyarakat, khususnya generasi Z. Hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia mengatakan bahwa Generasi Z atau seseorang yang berusia antara 12 dan 27 tahun termasuk mahasiswa, menjadi mayoritas pengguna internet pada tahun 2024. Dibandingkan dengan kelompok lain, mahasiswa tampaknya lebih rentan terhadap ketergantungan internet (Kandell, dalam Habut *et al.*, 2021). Hal tersebut dikarenakan mahasiswa berada pada tahap transisi antara akhir masa remaja dan dewasa muda (Azzahra *et al.*, 2023). Pada fase tersebut mahasiswa masih menghadapi proses psikologis penyesuaian sosial dengan membangun identitas,

mencari tujuan hidup, dan menyelidiki hubungan dengan mengembangkan ikatan sosial yang lebih intim dan emosional (Habut *et al.*, 2021).

Kelompok generasi yang paling aktif dalam menggunakan media sosial dalam keseharian mereka adalah Mahasiswa karena mahasiswa menjadi bagian dari generasi digital. Media sosial juga menjadi ruang interaksi, pembelajaran, dan ekspresi diri, maka dari itu media sosial tidak hanya digunakan untuk sarana hiburan saja. Tiktok menjadi salah satu diantara banyaknya media sosial, yang paling banyak peminatnya dan digunakan oleh berbagai kalangan generasi. Tiktok adalah sebuah aplikasi media sosial berbasis video pendek yang menonjolkan kreativitas, interaksi cepat, dan algoritma personalisasi konten.

Diagram 1. Waktu Penggunaan Media Sosial



Sumber : <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>

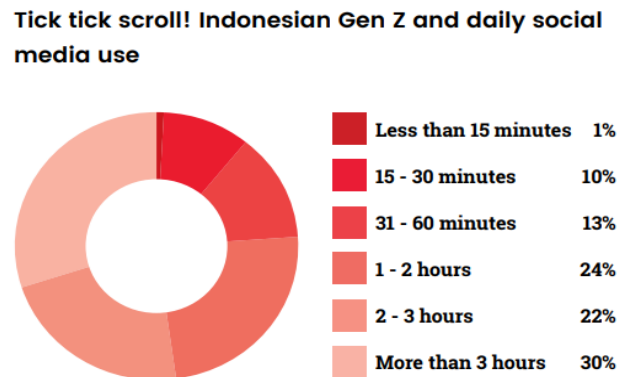
Berdasarkan DataIndonesia.id yang menunjukkan bahwa Indonesia menduduki peringkat pertama diantara 8 negara lainnya yang merupakan pengguna Tiktok terbesar di dunia, dengan pengguna 127,5 juta yang berasal dari Indonesia pada April 2024. Menurut We Are Social (2024) menunjukkan bahwa aplikasi Tiktok menjadi aplikasi yang paling sering digunakan dengan rata-rata 34 jam/bulan di bulan Januari. Hal ini dapat menunjukkan rata-rata penggunaan aplikasi Tiktok saat ini pengguna dapat menghabiskan waktu lebih dari 1 jam/hari dalam menggunakan Tiktok setiap hari.

Kondisi ini menggambarkan betapa besar peran media sosial dalam kehidupan masyarakat modern, termasuk di kalangan mahasiswa. Namun, tingginya intensitas penggunaan media sosial juga dapat menimbulkan konsekuensi negatif terhadap efektivitas belajar dan pengelolaan waktu mahasiswa. Ditinjau dari sisi negatifnya, penggunaan media sosial Tiktok dapat menimbulkan efek kecanduan, sering lupa waktu, lupa akan hal-hal penting lain yang harus dikerjakan, dan kewajiban personal sebagai mahasiswa kerap kali diabaikan misalnya dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang diberikan (Malimbe *et al.*, 2021).

Mahasiswa sering kali menggunakan Tiktok untuk mencari hiburan, mengikuti tren,

bahkan untuk mencari informasi akademik. Namun, dalam praktiknya, penggunaan Tiktok sering kali melampaui kebutuhan produktif dan berubah menjadi aktivitas pasif yang menyita waktu. Fenomena ini terlihat dari banyaknya mahasiswa yang menghabiskan waktu berjam-jam menonton video di Tiktok, bahkan hingga melupakan tanggung jawab akademiknya seperti mengerjakan tugas kuliah.

Diagram 2. Durasi Penggunaan Media Sosial Generasi Z



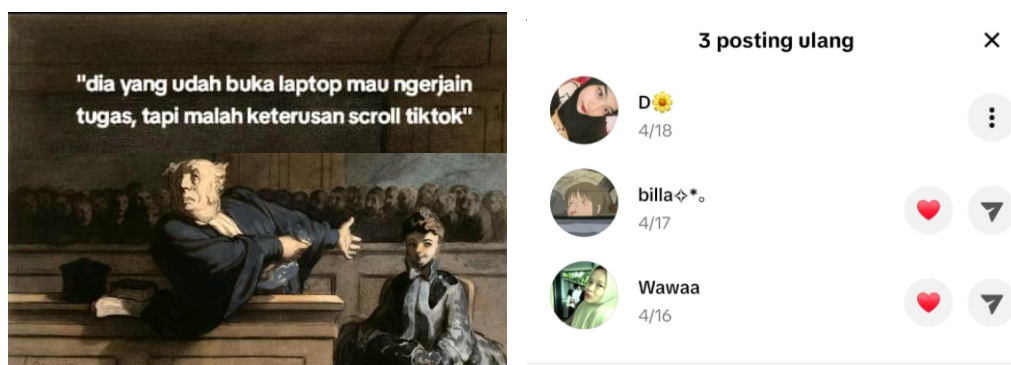
Sumber : <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf>

Hasil riset IDN Research Institute (2024) juga menunjukkan bahwa Generasi Z di Indonesia menghabiskan waktunya lebih dari 3 jam perharinya untuk mengakses Tiktok. Tiktok yang memiliki banyak peminat karena menawarkan gratifikasi instan yang menjadikan Tiktok menjadi platform yang paling sering digunakan. Kondisi ini memperkuat asumsi bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial memiliki potensi untuk memengaruhi perilaku akademik mahasiswa, terutama dalam hal prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik atau kebiasaan menunda pekerjaan ialah salah satu masalah perilaku yang paling sering dihadapi oleh banyak mahasiswa. Prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda tugas-tugas penting, seperti tugas kuliah. Dalam situasi ini, para prokrastinator seringkali menunda mengerjakan tugas demi melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat (Winarso, 2023:158). Dalam setiap tugas yang diberikan memiliki deadline atau batas waktu yang telah diberikan oleh dosen untuk mengumpulkan tugas tersebut. Namun, banyak mahasiswa lebih suka menunda mengerjakan tugas karena berbagai alasan, seperti tenggat waktu pengumpulan yang panjang, sehingga mereka dapat mengerjakannya nanti (Syam & Dahlan, 2021).

Banyaknya kerugian akibat menunda tugas menunjukkan bahwa hal ini bukanlah hal yang baik, tetapi mayoritas mahasiswa membenarkan penundaan mereka dengan berbagai alasan meskipun mengetahui bahwa tindakan tersebut akan berdampak negatif terhadap hasil belajarnya (Putri *et al.*, 2022). Fenomena ini semakin meningkat seiring dengan maraknya distraksi digital seperti notifikasi, hiburan instan, dan algoritma media sosial Tiktok yang diciptakan untuk mempertahankan perhatian pengguna.

Gambar 1. Konten Sindiran untuk Orang yang Sering Melakukan Prokrastinasi



Sumber : <https://vt.Tiktok.com/ZSjxLLJVb/>

Kehadiran konten-konten sindiran di Tiktok yang menampilkan kebiasaan menunda pekerjaan akademik mencerminkan fenomena sosial ini. Konten pada gambar 1 banyak menarik perhatian mahasiswa dengan meninggalkan komentar setuju dengan konten tersebut dan beberapa mahasiswa memposting ulang konten tersebut karena merasa *relate* dengan diri mereka. Tidak sedikit mahasiswa yang lupa waktu bermain media sosial Tiktok yang berakhir tidak jadi untuk mengerjakan tugas akademik. Fenomena penundaan tugas di kalangan mahasiswa sudah banyak terjadi. Hal ini dikarenakan terdapat kecenderungan pada mahasiswa dalam mengakses Tiktok. Banyak mahasiswa mengaku menonton video semacam itu sebagai bentuk hiburan ringan, padahal hal tersebut dapat memperkuat perilaku prokrastinasi karena menciptakan persepsi bahwa menunda tugas adalah hal yang telah dinormalisasikan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berangkat dari fenomena kondisi mahasiswa saat ini yang dimana mahasiswa mengakses tiktok tanpa batas waktu dan kontrol diri yang dapat mengakibatkan menurunnya produktivitas akademik. Hal ini akan terus terjadi dan meningkat jika tidak kita tidak cepat tanggap dalam menangani fenomena ini. Sehingga penelitian ini penting dan perlu dilakukan guna memahami bagaimana intensitas penggunaan Tiktok dapat memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Mulawarman. Diharapkan penelitian ini dapat memperoleh gambaran empiris tentang pengaruh media sosial terhadap perilaku belajar mahasiswa, serta diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi literasi digital agar mahasiswa mampu mengalokasikan waktu dan menggunakan media sosial secara bijak dan produktif.

LANDASAN TEORI

Teori Use and Gratification

Teori Uses and Gratification menjadi landasan teori dalam penelitian ini guna menerangkan bahwa setiap individu memilih media secara aktif untuk memenuhi berbagai kebutuhan seperti informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Menurut Rohmah (2020) kondisi psikologis dan sosial yang dialami dalam diri seseorang dianggap sebagai suatu masalah oleh seseorang dan untuk mengatasi masalah tersebut, kerap kali media digunakan untuk mengatasi berbagai masalah yang dialami seseorang. Alan Rubin (dalam Syahreza dan

Tanjung, 2023) mengungkapkan beberapa alasan seseorang menggunakan media sebagai berikut :

1. **Passing Time**
Menggunakan media untuk mengisi waktu luang tanpa tujuan yang spesifik. Contohnya menonton TV atau browsing internet dan bermain media sosial.
2. **Companionship**
Media digunakan untuk merasa terhubung dengan orang lain atau mengurangi rasa kesepian melalui media sosial.
3. **Excitement**
Mencari sensasi yang menyenangkan kegembiraan dari media sosial seperti melihat konten yang menarik.
4. **Enjoyment**
Menggunakan media untuk mencari hiburan dan kenikmatan dengan melihat acara favorite atau konten yang diminati.
5. **Social Interaction**
Media digunakan untuk berinteraksi atau berkomunikasi dengan seseorang melalui forum online atau media sosial.
6. **Relaxation**
Menggunakan media untuk menenangkan diri setelah beraktivitas atau meredakan stress dengan melihat konten yang berupa hiburan atau menonton acara ringan.
7. **Escape**
Menggunakan media untuk melarikan diri dari kenyataan atau masalah kehidupan dengan menonton konten yang diminati untuk hiburan.
8. **Information**
Menggunakan media untuk mendapatkan pengetahuan informasi, baik berita terkini, edukasi, atau topik lainnya yang menarik.
9. **Analysis**
Menggunakan media untuk menganalisis atau memahami konten media itu sendiri.

Asumsi teori ini mengatakan bahwa media memiliki dampak yang terbatas terhadap khalayak umumnya. Dengan kata lain, teori ini mengklaim bahwa karena media memiliki pengaruh yang kecil terhadap khalayak maka orang-orang memiliki kendali atas media yang mereka konsumsi. Hal ini dikarenakan audiens sebagai pengguna aktif media yang diarahkan oleh tujuan untuk memenuhi kebutuhan mereka.

Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok

Intensitas ialah perilaku seseorang dalam berulang kali melakukan aktifitas atas dasar rasa senang atau bahagia pada aktifitas yang dilakukan (Andreyani, 2021). Sedangkan media sosial menurut Ningsih (2023) adalah alat daring yang dapat digunakan orang untuk merepresentasikan diri, berinteraksi, berkomunikasi, bahkan bekerja sama, dan membangun hubungan dengan pengguna lain. Maka intensitas penggunaan media sosial Tiktok merupakan tingkat minat dan fokus seseorang terhadap Tiktok ditentukan oleh seberapa sering dan lama mereka menggunakan aplikasi tersebut yang berkorelasi dengan emosi mereka. Seorang pengguna akan menggunakan Tiktok lebih lama jika mereka mendapatkan

lebih banyak perhatian di platform tersebut.

Azjen (2005) mengemukakan empat aspek intensitas menggunakan media sosial sebagai berikut :

1. Perhatian

Ketertarikan atau perhatian seseorang terhadap suatu aktivitas yang lebih sering dilakukan jika sejalan dengan minat mereka daripada aktivitas lain. Hal ini karena adanya stimulus yang diikuti oleh reaksi terhadap stimulus tersebut, dimana dalam hal ini seseorang menggunakan Tiktok karena mereka lebih memperhatikan atau tertarik menggunakannya

2. Penghayatan

Keinginan seseorang terhadap suatu informasi dengan didasari rasa minat yang dimiliki untuk memahami informasi yang telah didapatkan menjadi sebuah pengetahuan bagi seseorang melalui isi konten yang terdapat dalam Tiktok.

3. Frekuensi

Waktu atau hitungan yang dapat digunakan untuk menghitung frekuensi yang bergantung pada berapa sering mengakses Tiktok. Frekuensi penggunaan Tiktok dapat dikategorikan tinggi apabila ≥ 4 kali/perhari dan rendah apabila 1-4 kali/perhari.

4. Durasi

Jumlah waktu yang dihabiskan di Tiktok. Waktu yang dihabiskan terlalu banyak di Tiktok akan meningkatkan kemungkinan membuang-buang waktu. Durasi penggunaan Tiktok dapat dikategorikan tinggi apabila ≥ 3 jam/perhari dan rendah apabila 1-3 jam/perhari.

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi yang merupakan bahasa latin procrastination yang terdiri dari kata crastinus berarti keputusan besok. Sedangkan pro artinya bergerak maju. Dalam hal ini Prokrastinasi Akademik menurut Ndruru *et al* (2022) adalah tindakan tidak menyelesaikan tugas tepat waktu atau menundanya hingga hari terakhir. Prokrastinasi akademik menyebabkan mahasiswa terlibat dalam kegiatan implusif dan tanpa tujuan tertentu yang dapat mengakibatkan tugas terbengkalai dan tidak selesai sesuai deadline. Konsep prokrastinasi akademik digunakan untuk memahami perilaku penundaan tugas pada mahasiswa yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan faktor eksternal seperti distraksi media sosial.

Ferrari *et al* (1995) membagi 4 aspek prokrastinasi akademik antara lain :

1. Menunda ketika memulai atau menyelesaikan tugas

Seseorang kerap kali tidak sadar bahwa mereka mengetahui jika memiliki tugas yang seharusnya segera dikerjakan dan diselesaikan namun mereka lebih memilih untuk menundanya. Walaupun mereka mulai mengerjakan, mereka tidak akan segera menyelesaikannya.

2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

Praktik dalam manajemen waktu yang tidak efektif dan kecenderungan menunda penyelesaian tugas setelah dosen memberikan tugas karena mempersiapkan diri yang terlalu lama, membuang-buang waktu, dan terlibat

aktivitas yang tidak ada gunanya tanpa mempertimbangkan Batasan waktu.

3. Kesenjangan waktu antara perencanaan dengan pelaksanaan tugas

Seseorang yang kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Hal ini diakibatkan adanya penundaan dan kegagalan seseorang yang telah membuat rencana untuk mengerjakan tugas. Ketika waktu yang sudah direncanakan tiba, mereka tidak menindaklanjutinya dan justru mengabaikan dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan namun tidak ada tujuannya.

4. Kecenderungan untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dan tidak membosankan

Procrastinator cenderung memilih kegiatan yang menarik atau menyenangkan daripada harus menyelesaikan tugas akademik yang dianggap tidak menarik dan membosankan. Hal ini yang melibatkan pengalihan perhatian kepada aktivitas yang memberi kepuasan sesaat, meskipun pada akhirnya dapat menambah stress atau ketegangan ketika tenggat waktu semakin dekat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Mulawarman yang aktif menggunakan Tiktok. Sesuai dengan data dari website resmi Universitas Mulawarman jumlah populasi penelitian ini 32.362 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebuah metodologi pengambilan sampel non-probabilitas. Purposive sampling digunakan karena populasi tidak dipilih secara acak dan peneliti menetapkan kriteria sendiri untuk informan yang dibutuhkan. Sampel sebanyak 100 responden ditentukan dengan rumus Slovin dengan keputusan margin of error 10%.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan indikator dari masing-masing variabel penelitian. Semua pernyataan dalam kuesioner dikumpulkan dan dimasukkan ke dalam Google Forms. Data yang dikumpulkan dengan kuesioner skala Likert empat poin kemudian dianalisis dengan perangkat lunak SPSS versi 27 untuk Windows.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana dan korelasi Pearson untuk menguji kekuatan pengaruh antara variabel X (intensitas media sosial TikTok) dan variabel Y (penundaan akademik).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini akan menjelaskan jawaban atas pertanyaan penelitian (rumusan masalah) yang telah ditetapkan sebelumnya. Peneliti akan melakukan analisis regresi linier sederhana dan korelasi pearson menggunakan perangkat lunak SPSS Versi 27 sebelum menjawab pertanyaan penelitian dalam studi ini. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan linier antara intensitas penggunaan media sosial TikTok (X) dan penundaan akademik (Y), yang dapat dibuktikan melalui analisis regresi linier sederhana.

Tabel 1. Regresi Linear Sederhana

Model	Coefficients ^a		Standardized Coefficients	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Std. Error			
	B		Beta		
1 (Constant)	2.114	.682		3.099	.003
Intensitas Media Sosial Tiktok	.858	.060	.821	14.215	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Sumber : Data Primer diolah oleh Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 1 nilai konstanta (a) adalah 2,114 dan nilai intensitas media sosial Tiktok (koefisien regresi) adalah 0,858. Dari hasil analisis tersebut maka persamaan regresi dapat diformulasikan sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

$$Y = 2,114 + 0,858$$

Persamaan ini ditafsirkan sebagai berikut :

- Konstanta (a) = 2,114 menyatakan bahwa nilai prokrastinasi akademik konsisten berada pada angka 2,114 ketika intensitas penggunaan Tiktok = 0
- Koefisien regresi X = 0,858 menyatakan bahwa hasil koefisien regresi yang diperoleh positif. 0,858 juga menyatakan bahwa setiap kenaikan satu-satuan intensitas penggunaan Tiktok, maka secara beriringan prokrastinasi akademik ikut meningkat sebesar 0,858.

Hasil analisis ini membuktikan bahwa adanya hubungan positif antara penggunaan Tiktok dan perilaku menunda tugas kuliah. Semakin sering mahasiswa menggunakan Tiktok untuk hiburan atau pelarian maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami prokrastinasi.

Tabel 2. Pengujian Model Regresi secara Parsial

Model	Coefficients ^a		Standardized Coefficients	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients	Std. Error			
	B		Beta		
1 (Constant)	2.114	.682		3.099	.003
Intensitas Media Sosial Tiktok	.858	.060	.821	14.215	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Sumber : Data Primer diolah oleh Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 2 nilai t hitung adalah 14,215 > 1,984 t tabel dan nilai signifikansi 0,000 dibawah 0,05. Hasil ini membuktikan bahwa variabel dependen

(prokrastinasi akademik) secara signifikan dipengaruhi secara positif oleh variabel independen (intensitas penggunaan media sosial TikTok).

Tabel 3. Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.821 ^a	.673	.670	1.81899
a. Predictors: (Constant), Intensitas Media Sosial Tiktok				

Sumber : Data Primer diolah oleh Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 3 nilai koefisien determinasi yang diperoleh 0,673 atau 67,3%. Hasil ini membuktikan bahwa variasi dalam penundaan akademik dapat dijelaskan atau diidentifikasi berdasarkan intensitas penggunaan platform media sosial TikTok. Sisanya sebesar 32,7% yang dapat mempengaruhi penundaan akademik disebabkan oleh faktor-faktor lain yang berada di luar variabel-variabel dalam studi ini.

Tabel 4. Korelasi Pearson

Correlations			
		Intensitas Media Sosial Tiktok	Prokrastinasi Akademik
Intensitas Media Sosial Tiktok	Pearson Correlation	1	.821**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	.821**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Sumber : Data Primer diolah oleh Peneliti (2025)

Berdasarkan tabel 4 nilai korelasi pearson yang diperoleh 0,821 dengan signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hasil analisis ini membuktikan bahwa hubungan antara kedua variabel berpengaruh signifikan dan termasuk dalam kategori berkorelasi sangat kuat.

Peneliti menguji bagaimana intensitas penggunaan media sosial Tiktok berdampak negatif pada perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Sehingga dapat diuraikan hipotesis yang ditetapkan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

- H0 = Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial Tiktok terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mulawarman.
- H1 = Terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial Tiktok terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Mulawarman.

Berdasarkan temuan penelitian ini nilai uji t sebesar $14,215 > 1,984$ t tabel dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh secara signifikan positif antara intensitas penggunaan media sosial Tiktok terhadap prokrastinasi akademik

mahasiswa Universitas Mulawarman. Hal ini dapat diartikan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak.

Pembahasan

Hasil analisis mengungkapkan bahwa intensitas media sosial Tiktok terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Mulawarman memiliki pengaruh signifikan positif dari perolehan hasil regresi linear sederhana dan nilai t hitung 14,215 yang lebih besar daripada t table 1,984 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$ dan R^2 sebesar 67,3%. Diperkuat dengan hasil korelasi pearson yang memperoleh nilai $r_{xy} = 0,821$ berkorelasi sangat kuat dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Dari perolehan hasil analisis ini dapat diartikan bahwa jika aspek-aspek intensitas media sosial Tiktok semakin tinggi maka prokrastinasi akademik mahasiswa akan semakin tinggi pula.

Mahasiswa yang memiliki intensitas tinggi cenderung lebih sering terdistraksi oleh notifikasi atau dorongan internal untuk membuka Tiktok terutama ketika sedang dalam proses belajar. Pola perilaku ini dapat membentuk kebiasaan yang membuat mereka menunda pekerjaan akademik karena lebih memilih dan mengutamakan yang menyenangkan di media sosial Tiktok. Fenomena ini sangat relevan jika dikaitkan dengan pola perilaku mahasiswa saat ini. Tiktok yang memiliki karakteristik unik berupa video singkat, visual yang menarik, algoritma cerdas dalam menyesuaikan konten dengan minat masing-masing pengguna, serta berbagai fitur yang ditawarkan oleh Tiktok.

Salah satu fitur yang membuat mahasiswa sulit berhenti bermain media sosial Tiktok adalah fitur For Your Page (FYP) karena Tiktok menyajikan konten-konten hiburan yang up to date. Hal ini yang mendorong dan memotivasi mahasiswa untuk menghabiskan lebih banyak waktu di Tiktok, meskipun mereka menyadari ada kewajiban akademik yang harus diselesaikan. Banyak kasus mahasiswa yang awalnya berniat membuka Tiktok hanya untuk beberapa menit akhirnya menghabiskan waktu berjam-jam sehingga waktu belajar atau penyelesaian tugas terabaikan.

Azjen (2005) menjelaskan bahwa kecanduan pada media sosial Tiktok dapat diidentifikasi melalui beberapa unsur seperti perhatian, penghayatan, frekuensi, dan durasi. Ketika mahasiswa mengabaikan tanggung jawab akademik maka secara psikologis akan terikat secara emosional dengan media, sehingga mengurangi konsentrasi terhadap tanggung jawab akademik.

Semua variabel yang diamati dalam penelitian ini akan diulas pada bagian ini. Pembahasan mengenai kedua variabel akan diamati dengan aspek-aspek yang dimiliki oleh kedua variabel.

- Perhatian

Aspek perhatian memperoleh skor 251 dengan persentase 62,75% dan berada pada kategori sedang. Temuan ini membuktikan bahwa mahasiswa Universitas Mulawarman dalam penelitian ini memberikan perhatian yang cukup tetapi tidak dominan terhadap penggunaan Tiktok. Perhatian dalam konteks penggunaan media merujuk pada sejauh mana individu secara sadar mengalokasikan fokus kognitifnya pada media tertentu. Termasuk kesadaran terhadap isi pesan, visual, dan alur konten yang disajikan.

Perhatian yang terus-menerus teralihkan oleh notifikasi dan konten Tiktok dapat membentuk kebiasaan multitasking yang tidak efektif. Mahasiswa merasa tetap

produktif karena masih mengerjakan tugas padahal secara tidak sadar waktu pengerjaan menjadi lebih lama. Aspek perhatian meskipun tidak menjadi aspek yang dominan tetapi berkontribusi sebagai pintu masuk awal terjadinya prokrastinasi akademik.

- **Penghayatan**

Aspek penghayatan memperoleh skor 249 dengan persentase 62,25% yang termasuk dalam kategori sedang. Temuan ini membuktikan bahwa mahasiswa Universitas Mulawarman mengalami keterlibatan emosional terhadap konten Tiktok pada tingkat sedang terhadap konten Tiktok seperti perasaan senang, terhibur, terhubung secara emosional atau merasa konten tersebut relevan dengan kondisi diri.

Penghayatan yang sedang dapat berfungsi sebagai faktor penguat bagi frekuensi dan durasi penggunaan. Mahasiswa mungkin tidak merasa terlalu larut secara emosional tetapi cukup merasa nyaman untuk terus kembali menggunakan Tiktok berulang kali. Penghayatan dapat berperan secara tidak langsung dalam memperpanjang waktu penundaan akademik.

- **Frekuensi**

Aspek frekuensi memperoleh skor 305 dengan persentase 76,25% dan berada pada kategori tinggi. Temuan ini secara tegas menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Mulawarman dalam penelitian ini sering mengakses Tiktok. Dominasi aspek frekuensi mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan Tiktok pada kelompok responden ini dibangun terutama oleh pola penggunaan yang berulang, bukan oleh durasi sesaat atau keterlibatan emosional yang mendalam. Tiktok hadir sebagai aplikasi yang dibuka secara rutin dan berulang dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa Universitas Mulawarman.

Aspek frekuensi merupakan aspek paling krusial dalam menjelaskan hubungan antara intensitas penggunaan Tiktok dan prokrastinasi akademik. Frekuensi yang tinggi menciptakan banyak titik gangguan dalam aktivitas belajar. Setiap kali mahasiswa membuka Tiktok maka alur konsentrasi terputus dan membutuhkan waktu untuk kembali fokus. Akumulasi gangguan ini secara signifikan memperpanjang waktu penyelesaian tugas. Frekuensi dapat dipandang sebagai aspek paling dominan dan paling berpengaruh dalam membentuk perilaku prokrastinasi akademik.

- **Durasi**

Aspek durasi memperoleh skor 284 dengan persentase 71,00% dan termasuk dalam kategori tinggi. Durasi menunjukkan berapa lama waktu yang dihabiskan oleh mahasiswa dalam satu kunjungan atau secara total saat menggunakan TikTok. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Mulawarman menghabiskan waktu yang relatif lama saat menggunakan TikTok.

Durasi yang tinggi memperparah dampak frekuensi yang tinggi. Mahasiswa tidak hanya sering membuka Tiktok tetapi juga tenggelam dalam Konsumsi konten dalam jangka panjang. Hal ini dapat memicu waktu yang seharusnya dialokasikan untuk belajar, membaca, atau mengerjakan tugas berkurang secara signifikan. Secara jelas durasi berfungsi sebagai aspek penguat terhadap dominasi frekuensi. Kombinasi antara frekuensi tinggi dan durasi tinggi menunjukkan bahwa intensitas penggunaan

Tiktok pada mahasiswa Universitas Mulawarman berada pada level yang signifikan dan berpotensi berdampak terhadap aktivitas akademik.

- Menunda

Aspek menunda ketika ingin memulai maupun menyelesaikan tugas (Y1) memperoleh skor 282 dengan persentase 70,50% dan berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Mulawarman tidak hanya mengalami kesulitan pada tahap akhir pengerjaan tugas tetapi sudah menunjukkan kecenderungan menunda sejak tahap awal pengerjaan. Tiktok hadir sebagai stimulus yang mudah diakses dan memberikan kepuasan cepat. Sehingga mahasiswa cenderung menunda memulai tugas meskipun menyadari pentingnya tugas tersebut. Dengan kata lain aspek ini berpengaruh karena menunjukkan lemahnya kontrol diri dalam mengalihkan niat akademik menjadi tindakan konkret.

Contoh perilaku yang sering muncul adalah mahasiswa yang membuka laptop atau gawai dengan tujuan mengerjakan tugas tetapi sebelum memulai justru membuka Tiktok untuk mencari hiburan singkat. Proses ini menyebabkan fase awal pengerjaan tugas tertunda bahkan hingga beberapa jam. Sehingga waktu produktif akademik berkurang secara signifikan.

- Keterlambatan

Aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (Y2) memperoleh skor 287 dengan persentase 71,75% dan berada pada kategori tinggi. Aspek ini membuktikan bahwa penundaan yang dilakukan mahasiswa Universitas Mulawarman telah berkembang menjadi dampak akademik yang nyata yaitu keterlambatan penyelesaian tugas.

Keterlambatan ini sering terlihat dalam bentuk pengumpulan tugas yang mendekati atau melewati tenggat waktu, pengerjaan tugas secara terburu-buru pada malam terakhir atau penurunan kualitas tugas karena waktu pengerjaan yang tidak optimal. Perilaku ini biasanya diawali dengan penundaan ringan seperti membuka Tiktok di sela-sela waktu senggang yang kemudian menjadi aktivitas dominan. Hal ini mengakibatkan waktu yang seharusnya dialokasikan untuk mengerjakan tugas berkurang dan mahasiswa terpaksa menyelesaikan tugas dalam kondisi tertekan oleh waktu.

- Kesenjangan

Aspek kesenjangan waktu antara rencana dengan pelaksanaan tugas (Y3) memperoleh skor 285 dengan persentase 71,25% dan termasuk kategori tinggi. Temuan ini membuktikan bahwa mahasiswa Universitas Mulawarman pada dasarnya memiliki kemampuan untuk menyusun rencana akademik tetapi mengalami kesulitan dalam merealisasikan rencana tersebut secara konsisten.

Secara perilaku mahasiswa tidak mengalami kekurangan dalam perencanaan tetapi mengalami gangguan dalam konsistensi pelaksanaan. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik lebih berkaitan dengan pengelolaan waktu dan kontrol diri dibandingkan dengan kemampuan akademik. Contoh perilaku yang sering muncul adalah mahasiswa yang telah menyusun jadwal pengerjaan tugas tetapi tidak mampu menjalankannya karena tergoda untuk mengakses Tiktok di luar rencana. Hal ini mengakibatkan rencana akademik hanya menjadi formalitas tanpa

realisasi yang optimal.

- **Kecenderungan**

Aspek kecenderungan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dan tidak membosankan (Y4) memperoleh skor 292 dengan persentase 73,00%, dan menjadi aspek dengan skor tertinggi. Sehingga dapat dinyatakan sebagai aspek paling dominan dalam variabel prokrastinasi akademik. Pengaruh aspek ini terlihat dari bagaimana preferensi terhadap kesenangan instan ini memicu munculnya aspek-aspek prokrastinasi lainnya seperti penundaan, keterlambatan, dan kegagalan menjalankan rencana.

Dominasi aspek ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Mulawarman secara aktif memilih aktivitas yang memberikan kesenangan instan seperti mengakses Tiktok dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Perilaku ini menjadi pemicu utama munculnya aspek-aspek prokrastinasi lainnya. Secara perilaku mahasiswa Universitas Mulawarman menunjukkan kecenderungan kuat untuk memilih aktivitas yang memberikan kesenangan instan seperti menonton video hiburan, mengikuti tren, atau sekadar melakukan scrolling tanpa tujuan di Tiktok dibandingkan mengerjakan tugas akademik yang menuntut konsentrasi tinggi.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan skala likert untuk setiap indikator dari aspek-aspek variabel X dan Y. Pembagian kategori menggunakan skor yang dimiliki masing-masing indikator dan kemudian dilakukan pengelompokan. Tabel berikut dapat menjadi acuan pengukuran pendapat responden dengan jumlah skor yang telah diberikan.

Tabel 4. Kategorisasi Indikator

No	Variabel	Aspek	Indikator	Skor	Persentase	Kategorisasi
1	Intensitas Media Sosial Tiktok	Perhatian	X1	251	62,75%	Sedang
2		Penghayatan	X2	249	62,25%	Sedang
3		Frekuensi	X3	305	76,25%	Tinggi
4		Durasi	X4	284	71,00%	Tinggi

No	Variabel	Aspek	Indikator	Skor	Persentase	Kategorisasi
1	Prokrastinasi Akademik	Menunda	Y1	282	70,50%	Tinggi
2		Keterlambatan	Y2	287	71,75%	Tinggi
3		Kesenjangan	Y3	285	71,25%	Tinggi
4		Kecenderungan	Y4	292	73,00%	Tinggi

Sumber : Data Primer diolah oleh Peneliti (2025)

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan secara komprehensif oleh teori uses and gratifications yang memandang mahasiswa sebagai pengguna aktif dan selektif platform media sosial TikTok yang digunakan untuk memenuhi berbagai kebutuhan psikologis, sosial, dan emosional. Menurut teori uses and gratifications penggunaan media dipengaruhi oleh motif-motif psikologis yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan individu. Dari Sembilan motif yang dikemukakan Alan Rubin (dalam Syahreza dan Tanjung, 2023) motif yang paling dominan berpengaruh adalah motif enjoyment menjadi motif yang paling dominan dalam penggunaan Tiktok oleh mahasiswa Universitas Mulawarman karena Tiktok secara khusus

dirancang sebagai media hiburan instan yang mampu memberikan kesenangan cepat tanpa membutuhkan usaha kognitif yang besar. Kondisi ini menjelaskan mengapa indikator frekuensi dan durasi penggunaan berada pada kategori tinggi, meskipun indikator perhatian dan penghayatan hanya berada pada kategori sedang. Dominasi motif enjoyment juga menjelaskan mengapa Tiktok memiliki pengaruh yang kuat terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, teori Use and Gratification menerangkan bahwa mahasiswa menggunakan Tiktok karena merasa platform ini dapat memberikan manfaat pribadi. Namun, manfaat tersebut tidak selalu positif jika tidak disertai dengan kontrol diri. Penggunaan yang berlebihan dan tanpa arah justru memperbesar kemungkinan mahasiswa menunda tanggung jawab akademik karena merasa lebih nyaman dalam konsumsi media yang instan dan menyenangkan.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa intensitas penggunaan media sosial Tiktok berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Mulawarman. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai t hitung $14,215 > t$ tabel $1,984$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti hipotesis H_1 diterima. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,673$ menunjukkan bahwa $67,3\%$ variasi perilaku prokrastinasi dijelaskan oleh intensitas penggunaan Tiktok. Sementara $32,7\%$ sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti regulasi diri, motivasi belajar, dan pengelolaan waktu. Diperkuat dengan hasil korelasi pearson yang memperoleh nilai $r_{xy} = 0,821$ berkorelasi sangat kuat dengan signifikansi $0,000 < 0,05$.

Secara teoritis, hasil ini memperkuat Teori Uses and Gratification yang memaparkan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan mereka akan hiburan dan sosial, tetapi ketika digunakan secara berlebihan, dapat menimbulkan efek distraksi yang menurunkan produktivitas belajar. Lemahnya kontrol diri dan tingginya paparan konten digital menyebabkan peningkatan beban kognitif dan penundaan aktivitas akademik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan Tiktok, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, dan hal ini menjadi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara penggunaan media sosial dan komitmen akademik di era digital.

Rekomendasi

1. Mahasiswa
Mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dalam menggunakan Tiktok dengan membatasi waktu agar tidak mengganggu kewajiban akademik.
2. Kampus/Dosen
Kampus/Dosen perlu memberikan edukasi literasi digital dan manajemen waktu agar mahasiswa mampu mengendalikan penggunaan media sosial.
3. Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain seperti motivasi belajar, manajemen waktu, dan kondisi psikologis yang juga berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andreyani, N. D. (2021). Hubungan Antara Intensitas Bermedia Sosial Dengan Prokrastinasi Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula (Disertasi Doktorat, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- [2] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024, Februari 7). Retrieved from APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang: <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- [3] Ajzen, I. (2005). Attitudes, personality and behaviour. McGraw-hill education (UK).
- [4] Azzahra, S. P., Azmi, K. N., & Ramadhayanti, N. (2023). Self Efficacy Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter Life Crisis Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Parade Kebangkitan, 1(1), 331-342. <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/PRI/article/download/2301/1337>
- [5] Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Mccown, W. G. (1995). PROCRASTINATION AND TASK AVOIDANCE THEORY, RESEARCH, AND TREATMENT. New York: Plenum Press.
- [6] Habut, M. A., Manafe, D. T., & Wungouw, H. P. L. (2021). Hubungan Adiksi Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran. Cendana Medical Journal (CMJ), 9(1), 38-45. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4933>
- [7] IDN Times. (2024). Retrieved from Indonesia Gen Z Report 2024: <https://cdn.idntimes.com/content-documents/indonesia-gen-z-report-2024.pdf>
- [8] Malimbe, A., Waani, F., & Suwu, E. A. A. (2021). Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado. Ilmiah Society, 1(1), 1-10.
- [9] Ndruru, H., Zagoto, S. F. L., & Laia, B. (2022). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Sma Negeri 1 Aramo Tahun Pelajaran 2021/2022. Counseling For All (Jurnal Bimbingan Dan Konseling), 2(1), 31-39. <https://doi.org/10.57094/jubikon.v2i1.371>
- [10] Ningsih, W. L. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Efektivitas Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Jurusan Komunikasi Dan Penyiaran Islam Angkatan Tahun 2020 Iain Ponorogo. Skripsi.
- [11] Putri, K. A. R., Sumaryati, S., & Ivada, E. (2022). PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN AKUNTANSI. Tata Arta: Jurnal Pendidikan Akuntansi, 8 (
- [12] Rohmah, N. N. (2020). Media Sosial Sebagai Media Alternatif Manfaat dan Pemuas Kebutuhan Informasi Masa Pandemi Global Covid 19 (Kajian Analisis Teori Uses And Gratification). Al-I'lam; Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam, 4(1), 1-16.
- [13] Syahreza, M. F., & Tanjung, I. S. (2018). Motif dan pola penggunaan media sosial program studi pendidikan ekonomi unimed. Jurnal Interaksi, 2(1), 61-84.
- [14] Syam, R., & Dahlan, D. (2021). KALAU BISA BESOK, KENAPA HARUS SEKARANG? PERBEDAAN TINGKAT PROKRASTINASI DITINJAU DARI LOKUS KONTROL PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNM. Gema Kampus IISIP YAPIS Biak, 16 (1), 59-64.
- [15] We Are Social. (2024). Retrieved from Digital 2024: <https://wearesocial.com/id/blog/2024/01/digital-2024/>
- [16] Winarso, D. W. M. (2023). MENGELOLA PROKRASTINASI AKADEMIK (Pendekatan

Psikoedukasi Berbasis Religiositas). Yogyakarta: Jejak Pustaka.