



HUBUNGAN ANTARA KECENDERUNGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI MANADO

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIKTOK SOCIAL MEDIA ADDICTION TENDENCY
AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG STUDENTS OF THE FACULTY OF
EDUCATION AND PSYCHOLOGY, STATE UNIVERSITY OF MANADO

Gabriella Agnes Martinu^{1*}, Stevi Becher Sengkey², Melkian Naharia³

Universitas Negeri Manado, Indonesia

*Email Correspondence: martinugabriella@gmail.com

Abstract

The development of digital technology and the widespread use of social media, particularly TikTok, have transformed students' interaction patterns and learning behaviors. TikTok is not only used as a source of entertainment but can also trigger addictive tendencies that may negatively impact academic activities, including academic procrastination. This study aims to examine the relationship between the tendency toward TikTok social media addiction and academic procrastination among students of the Faculty of Education and Psychology at Manado State University. This research employs a quantitative approach with a correlational method. From a population of 2,554 students, a total of 245 respondents were obtained through purposive sampling. The instruments used were the Social Media Addiction Scale–Student Form to measure TikTok social media addiction ($\alpha = 0.970$) and the Multidimensional Academic Procrastination Scale to measure academic procrastination ($\alpha = 0.920$). Data were analyzed using Pearson correlation and simple linear regression through SPSS version 25. The findings indicate a positive and significant relationship between TikTok addiction and academic procrastination ($r = 0.566$; $p < 0.05$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.321$) shows that 32.1% of the variation in academic procrastination is influenced by the level of TikTok addiction, while the remaining 67.9% is affected by other factors. These results suggest that the higher the level of TikTok addiction, the greater the tendency for students to delay academic tasks. This study highlights the importance of managing social media usage, strengthening digital literacy education, and applying healthy learning strategies to prevent the negative impacts of social media addiction. The results are expected to serve as a reference for educational institutions in designing interventions that support students' well-being and academic performance in the digital era.

Keywords: TikTok Social Media Addiction, Academic Procrastination, Students.

Abstrak

Perkembangan teknologi digital dan maraknya penggunaan media sosial, khususnya TikTok, telah mengubah pola interaksi dan perilaku belajar mahasiswa. TikTok tidak hanya digunakan sebagai hiburan, tetapi juga dapat memunculkan kecenderungan adiksi yang berpotensi berdampak negatif pada aktivitas akademik, termasuk prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial TikTok dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Dari populasi 2.554 mahasiswa, diperoleh 245 responden melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan ialah *Social Media Addiction Scale–Student Form* untuk mengukur adiksi media sosial TikTok ($\alpha = 0,970$) dan *Multidimensional Academic Procrastination Scale* untuk mengukur prokrastinasi akademik ($\alpha = 0,920$). Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson dan regresi linier sederhana melalui SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara adiksi TikTok dan prokrastinasi akademik ($r = 0,566$; $p < 0,05$). Koefisien determinasi ($R^2 = 0,321$)

menunjukkan bahwa 32,1% variasi prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh tingkat adiksi TikTok, sementara 67,9% lainnya dipengaruhi faktor lain. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi adiksi terhadap TikTok, semakin besar kecenderungan mahasiswa menunda tugas akademik. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial, edukasi literasi digital, dan penerapan strategi belajar yang sehat sebagai upaya mencegah dampak negatif adiksi media sosial. Hasilnya diharapkan menjadi rujukan bagi institusi pendidikan dalam merancang intervensi yang mendukung kesejahteraan dan performa akademik mahasiswa di era digital.

Kata kunci: Adiksi Media Sosial TikTok, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang begitu pesat telah mengubah cara individu berkomunikasi, memperoleh informasi, dan menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk dalam konteks akademik. Media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, dan TikTok merupakan salah satu platform yang paling dominan digunakan karena kemampuannya menyajikan konten singkat, cepat, serta bersifat hiburan yang tinggi. Kehadiran fitur *For You Page* (FYP) yang bekerja berdasarkan algoritma personalisasi turut membuat pengguna mudah menghabiskan waktu tanpa disadari. Kondisi ini mendorong munculnya kecenderungan adiksi, yaitu suatu dorongan kuat untuk terus menggunakan *platform* meskipun menimbulkan dampak negatif. Indonesia termasuk negara dengan pengguna TikTok terbesar, dan mahasiswa berada pada kelompok usia paling aktif dalam mengonsumsi konten digital, sehingga risiko terjadinya adiksi semakin tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa adiksi media sosial dapat mengganggu fungsi eksekutif seperti konsentrasi, kontrol diri, dan kemampuan mengatur waktu—semua aspek yang sangat penting dalam aktivitas akademik.

Di sisi lain, prokrastinasi akademik menjadi fenomena yang semakin sering dijumpai dalam kehidupan mahasiswa. Prokrastinasi tidak hanya muncul sebagai kebiasaan menunda, tetapi merupakan perilaku berulang yang dapat menurunkan kualitas pembelajaran, memicu stres, serta berdampak pada rendahnya capaian akademik. Kecenderungan ini semakin menguat ketika mahasiswa lebih memilih mencari distraksi melalui media sosial, termasuk TikTok, untuk menghindari tugas-tugas yang dirasa sulit atau membosankan. Temuan awal di lapangan juga menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado kerap membuka TikTok saat proses pembelajaran, kesulitan fokus ketika mengerjakan tugas, serta sering menunda pekerjaan hingga menjelang batas waktu pengumpulan. Pola ini mengindikasikan adanya hubungan yang mungkin signifikan antara adiksi TikTok dan prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, kajian empiris yang secara khusus meneliti hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado belum pernah dilakukan, padahal fenomenanya tampak jelas dan relevan dengan dinamika kehidupan mahasiswa saat ini.

Ketidadaan penelitian spesifik ini menghadirkan celah ilmiah yang penting untuk diisi. Mengingat besarnya pengaruh media sosial dalam kehidupan akademik mahasiswa di era digital, penelitian mengenai adiksi TikTok dan hubungannya dengan prokrastinasi akademik

memiliki urgensi tinggi untuk dilakukan. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana perilaku penggunaan TikTok dapat memengaruhi regulasi diri, motivasi belajar, serta kecenderungan menunda tugas. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk merancang program pembinaan, edukasi literasi digital, strategi manajemen waktu, dan intervensi psikologis yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan dan performa akademik mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki kontribusi teoretis dalam bidang psikologi pendidikan, tetapi juga memiliki dampak praktis yang signifikan bagi dunia akademik di tengah tantangan era digital yang semakin kompleks.

TINJAUAN PUSTAKA

Adiksi media sosial TikTok merupakan kondisi ketika individu menghabiskan waktu berlebihan untuk mengakses media sosial sehingga muncul dorongan kuat untuk terus mengetahui berbagai hal secara instan yang pada akhirnya mengganggu aktivitas sehari-hari serta berdampak negatif secara sosial maupun psikologis (Sahin, 2018). TikTok sebagai platform berbasis video pendek menjadi sangat populer di kalangan mahasiswa karena algoritma personalisasi, konten cepat dan menarik, serta interaktivitas tinggi yang menjadikannya sangat adiktif, sehingga penggunaan berlebihan sering kali membuat individu sulit mengontrol durasi dan frekuensi penggunaannya.

Fenomena ini juga dikaitkan dengan peningkatan perilaku hedonistik pada mahasiswa yang lebih fokus pada hiburan dan kesenangan instan hingga mengabaikan tanggung jawab akademik maupun sosial (Febrianti *et al.*, 2024). Berdasarkan Musalmah *dkk.* (2024), klasifikasi pengguna TikTok dapat dilihat dari durasi penggunaan harian, yakni *light users* (kurang dari 3 jam), *medium users* (3–6 jam), dan *heavy users* (lebih dari 6 jam). Adapun faktor yang memengaruhi kecenderungan adiksi media sosial meliputi *fear of missing out* dan rendahnya kontrol diri, rasa kesepian, peningkatan penggunaan selama pandemi COVID-19, mekanisme dopamin dan sistem reward otak, serta pengaruh sosial dan demografis seperti gender dan kebutuhan sosial.

Ciri-ciri adiksi media sosial menurut Soetjipto (dalam Dewi & Trikusumaadi, 2016) mencakup perasaan euphoria saat online, kesulitan mengontrol penggunaan, peningkatan durasi penggunaan secara bertahap, penarikan diri dari dunia nyata, kerentanan terhadap depresi, perilaku tidak jujur, dan berbagai gangguan sosial, sementara Goldberg (1996) mengadaptasi kriteria kecanduan internet seperti toleransi, withdrawal, kegagalan mengontrol keinginan, kehilangan minat pada aktivitas lain, dan tetap menggunakan meski mengetahui dampak negatifnya. Sahin (2018) mengelompokkan aspek adiksi media sosial ke dalam empat dimensi, yaitu *virtual tolerance*, *virtual communication*, *virtual problem*, dan *virtual information*.

Sementara itu, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik yang memiliki tenggat waktu dan menimbulkan dampak negatif terhadap performa akademik, kesejahteraan psikologis, hingga risiko putus sekolah (González-Brignardello & Sánchez-Elvira Paniagua, 2023); konsep ini awalnya diperkenalkan Brown

& Holzman untuk menggambarkan kecenderungan individu menunda menyelesaikan tugas (Ghufron & Risnawita dalam Ashaf dkk., 2022).

Ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (dalam Ghufron & Risnawita, 2011) serta Schouwenburg mencakup penundaan memulai tugas, keterlambatan menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Faktor penyebab prokrastinasi mencakup takut gagal, kurang hati-hati, perfeksionisme, sikap pasif, dan kebiasaan menunda (Rachamana, 2002), sementara Ferrari & McCown (1995) membaginya menjadi faktor internal yang meliputi kondisi fisik seperti kelelahan dan kondisi psikis seperti keyakinan irasional, kepribadian, serta motivasi dan faktor eksternal berupa lingkungan dan pola asuh orang tua.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/ statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013).

Berdasarkan populasi tersebut, sampel dalam penelitian diperoleh melalui purposive sampling, yaitu teknik pengambilan responden berdasarkan kriteria tertentu. Penentuan jumlah sampel mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan toleransi kesalahan 10%, sehingga diperoleh sebanyak 245 mahasiswa sebagai responden penelitian.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua instrumen psikologis yang telah diadaptasi. Variabel adiksi media sosial TikTok diukur menggunakan *Social Media Adiction Scale* (SMAS) yang dikembangkan oleh Sahin (2018). Instrumen ini terdiri atas 29 aitem *favorable* semuanya, dengan menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban. Sementara itu, variabel prokrastinasi akademik diukur menggunakan Multidimensional Academic Procrastination Scale (MAPS) yang berisi 7 aitem favorable dan 3 aitem *unfavorable* dengan skala Likert lima kategori.

Sebelum analisis dilakukan, data diuji terlebih dahulu untuk validitas dan reliabilitas guna memastikan instrumen layak digunakan. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi klasik, meliputi uji normalitas dan linearitas, yang merupakan prasyarat analisis regresi. Uji normalitas menggunakan metode Skewness & Kurtosis, dimana data dapat dikatakan berdistribusi secara normal jika nilai Rasio Skewness & Kurtosis berada di antara $-1.96 \leq Z \leq +1.96$ (dengan tingkat kepercayaan statistik 95% atau alpha = 0,05). Uji linearitas dilakukan untuk memastikan hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial TikTok dengan prokrastinasi akademik, dengan kriteria linear jika nilai probabilitas $< 0,05$.

Tahap akhir analisis adalah pengujian hipotesis melalui uji korelasi pearson. Pada pengujian korelasi ini, dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai Signifikansi $< 0,05$ maka berkorelasi, namun jika nilai Signifikansi $> 0,05$ maka tidak berkorelasi. Setelah uji korelasi dilanjutkan dengan uji regresi linier sederhana yang dimana bertujuan untuk mengetahui

seberapa besar sumbangsi pengaruh variabel *Independent* (Kecenderungan Adiksi Media Sosial TikTok) pada variabel *Dependent* (Prokrastinasi Akademik).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/ statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013).

Berdasarkan populasi tersebut, sampel dalam penelitian diperoleh melalui purposive sampling, yaitu teknik pengambilan responden berdasarkan kriteria tertentu. Penentuan jumlah sampel mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan toleransi kesalahan 10%, sehingga diperoleh sebanyak 245 mahasiswa sebagai responden penelitian.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua instrumen psikologis yang telah diadaptasi. Variabel adiksi media sosial TikTok diukur menggunakan *Social Media Adiction Scale* (SMAS) yang dikembangkan oleh Sahin (2018). Instrumen ini terdiri atas 29 aitem *favorable* semuanya, dengan menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban. Sementara itu, variabel prokrastinasi akademik diukur menggunakan Multidimensional Academic Procrastination Scale (MAPS) yang berisi 7 aitem favorable dan 3 aitem *unfavorable* dengan skala Likert lima kategori.

Sebelum analisis dilakukan, data diuji terlebih dahulu untuk validitas dan reliabilitas guna memastikan instrumen layak digunakan. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi klasik, meliputi uji normalitas dan linearitas, yang merupakan prasyarat analisis regresi. Uji normalitas menggunakan metode Skewness & Kurtosis, dimana data dapat dikatakan berdistribusi secara normal jika nilai Rasio Skewness & Kurtosis berada di antara $-1.96 \leq Z \leq +1.96$ (dengan tingkat kepercayaan statistik 95% atau alpha = 0,05). Uji linearitas dilakukan untuk memastikan hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial TikTok dengan prokrastinasi akademik, dengan kriteria linear jika nilai probabilitas $< 0,05$.

Tahap akhir analisis adalah pengujian hipotesis melalui uji korelasi pearson. Pada pengujian korelasi ini, dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai Signifikansi $< 0,05$ maka berkorelasi, namun jika nilai Signifikansi $> 0,05$ maka tidak berkorelasi. Setelah uji korelasi dilanjutkan dengan uji regresi linier sederhana yang dimana bertujuan untuk mengetahui seberapa besar sumbangsi pengaruh variabel *Independent* (Kecenderungan Adiksi Media Sosial TikTok) pada variabel *Dependent* (Prokrastinasi Akademik).

Deskripsi Subjek Penelitian

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa subjek penelitian terdiri atas 245 mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado dengan kriteria merupakan pengguna aktif TikTok (menggunakan aplikasi minimal satu kali per hari dalam 3 bulan terakhir). Seluruh responden memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan,

sehingga keseluruhan data dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut. Deskripsi rinci mengenai karakteristik subjek disajikan pada tabel berikutnya sebagai dasar interpretasi hasil analisis statistik.

Tabel 1. Data Usia Responden

USIA	Frequency	Percent
18 TAHUN	6	2,4
19 TAHUN	19	7,8
20 TAHUN	37	15,1
21 TAHUN	110	44,9
22 TAHUN	42	17,1
23 TAHUN	15	6,1
24 TAHUN	7	2,9
25 TAHUN	4	1,6
26 TAHUN	1	4
27 TAHUN	1	4
29 TAHUN	1	4
30 TAHUN	1	4
31 TAHUN	1	4
Total	245	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat usia responden atau mahasiswa yang paling banyak berusia 21 Tahun dengan presentasi 44,9% dan frekuensi 110 orang, dan diikuti dengan usia 22 Tahun dengan presentasi 17,1 % dan frekuensi 42 orang, selanjutnya usia 20 Tahun dengan presentasi 15,1 % dan frekuensi 37 orang, selanjutnya usia 19 dengan presentasi 7,8 % dan frekuensi 19 orang, selanjutnya usia 23 Tahun dengan persentase 6,1%, selanjutnya usia 24 Tahun dengan presentasi 2,9 % dan frekuensi 7 orang , selanjutnya usia 18 Tahun dengan presentasi 2,4 % , dan yang paling sedikit berusia 26, 27, 29, 30, 31 Tahun dengan presentasi masing- masing hanya 4 % dan frekuensi masing-masing hanya 1 orang. Selain itu ada usia responden yang paling muda yaitu berusia 18 Tahun dengan frekuensi yakni 6 orang dan juga usia responden yang paling tua yakni berusia 31 Tahun dengan frekuensi yakni 1 orang.

Tabel 2. Data Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frequency	Percent
Laki-laki	39	15,9
Perempuan	206	84,1
Total	245	100%

Pada penelitian ini dikategorikan jenis kelamin dari keseluruhan responden mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado, dapat dilihat

berdasarkan hasil table 2, yakni Perempuan dengan presentasi paling besar dan banyak yakni berjumlah 206 orang dan Laki-laki berjumlah 39 orang.

Tabel 4. Data Angkatan Masuk Kuliah Mahasiswa

Tahun Masuk	Frequency	Percent
2019	5	2,0
2020	4	1,6
2021	141	57,6
2022	61	24,9
2023	9	3,7
2024	25	10,2
Total	245	100%

Berdasarkan data pada tabel 4 tahun angkatan masuk kuliah mahasiswa FIPP, yaitu angkatan 2019 berjumlah 5 orang, angkatan 2020 berjumlah 4 orang, angkatan 2021 berjumlah 141 orang, angkatan 2022 berjumlah 61 orang, angkatan 2023 berjumlah 9 orang dan angkatan 2024 berjumlah 25 orang.

Pengujian Prasyarat Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas penelitian ini dilakukan pengujian menggunakan uji normalitas Skewness & Kurtosis, dimana data dapat dikatakan berdistribusi secara normal jika nilai Rasio Skewness & Kurtosis berada di antara $-1.96 \leq Z \leq +1.96$ (dengan tingkat kepercayaan statistik 95% atau alpha = 0,05. dengan kategori rumus Skewness & Kurtosis sebagai berikut: Rumus Skewness : Nilai Statistik Skewness dibagi Std. Error dan Rumus Kurtosis : Nilai Statistik Kurtosis dibagi Std. Error. Pengujian uji normalitas menggunakan uji normalitas Skewness & Kurtosis dengan bantuan program SPSS versi 25 dengan hasil berikut:

Descriptive Statistics						
Statistic	N	Deviation	Skewness		Kurtosis	
			Std.	Statistic	Std.	Std.
			Statistic	Statistic	Error	Error
Unstandardized						
Residual	245	5,24584499	.095	.217	0.541	0.310
Valid N (listwise)	245					

Gambar 1. Hasil pengujian normalitas data

Hasil pengujian normalitas menunjukkan hasil dimana Skewness memperoleh rasio 0,439835 dan Kurtosis memperoleh rasio 1,745926. Berdasarkan ketentuan pengujian

normalitas Skewness & Kurtosis data dapat dikatakan normal apabila nilai rasio Skewness & Kurtosis berada di antara $-1.96 \leq Z \leq +1.96$, maka berdasarkan hasil Skewness = 0,439835 dan Kurtosis = 1,745926 kedua menunjukkan angka yang dapat disimpulkan berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Dalam penelitian ini dilakukan uji linieritas yang bertujuan untuk bisa mengetahui variabel Kecenderungan Adiksi Media Sosial TikTok dengan Variabel Prokrastinasi Akademik memiliki hubungan yang linier atau tidak. Dalam pengujian ini suatu data dapat dikatakan linier apabila taraf signifikansi Deviation from linier $> 0,05$ dan sebaliknya apabila taraf signifikansi Deviation from linier $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linier. Pengujian uji linieritas data menggunakan bantuan program SPSS versi 25 dengan hasil berikut ini.

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Y</i> *	Between Groups	(Combine d)	4915.579	73	67.337	2,317	,000
<i>X</i>			3170.591	1	3170.591	109.097	,000
	Linearity						
	Deviation from Linearity		1744.988	72	24.236	.834	.809
	Within Groups		4969.621	171	29.062		
	Total		9885.200	244			

Gambar 2. Hasil pengujian Linieritas data

Hasil pengujian linieritas menunjukkan nilai *Sig.Deviation from linier* 0,809 dimana berdasarkan ketentuan nilai tersebut $> 0,05$ maka data tersebut dapat disimpulkan linier atau hubungan antara variabel Adiksi Media Sosial TikTok dengan Variabel Prokrastinasi Akademik memiliki hubungan yang linier.

Pengujian Hipotesis

Uji Korelasi Pearson

Setelah pengujian persyaratan analisis data terpenuhi maka dapat dilanjutkan pada pengujian korelasi. Dalam penelitian ini dilakukan uji korelasi yang bertujuan untuk menentukan adanya hubungan antara kedua variabel yakni hubungan antara Kecenderungan

Adiksi Media Sosial TikTok dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado, termasuk juga kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel. Pada pengujian korelasi ini, dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai Signifikansi $< 0,05$ maka berkorelasi, namun jika nilai Signifikansi $> 0,05$ maka tidak berkorelasi. Adapun pedoman untuk mengetahui derajat hubungan kedua variabel sebagai berikut.

Nilai Pearson Correlation	Tingkat Derajat Hubungan
0.00 – 0.25	Korelasi sangat lemah
0.26 – 0.50	Korelasi Cukup
0.51 – 0.75	Korelasi Kuat
0.76 – 0.99	Korelasi Sangat Kuat
1.00	Korelasi Sempurna

Gambar 3. Tingkat Derajat Hubungan, Jonathan Sarwono (2009)

Pengujian uji korelasi data menggunakan bantuan program SPSS versi 25 dengan hasil berikut.

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	.811**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	245	245
Y	Pearson Correlation	.811**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	245	245

Gambar 4. Hasil Uji Korelasi Variabel X dan Y

Hasil pengujian uji hipotesis berdasarkan tabel diatas, menunjukkan nilai Signifikansi dari hasil uji korelasi antara Variabel X dengan Aspek Y yaitu 0,000 yang dimana sesuai dengan ketentuan jika nilai Signifikansi $< 0,05$ dikatakan berkorelasi, maka dengan demikian dapat disimpulkan berkorelasi atau mempunyai hubungan. Dengan derajat hubungan dapat dilihat nilai *Pearson Correlation* 0,811 yang jika di lihat pada tabel derajat hubungan masuk pada kategori 0.26-0.50 = korelasi sangat kuat.

Maka berdasarkan analisis penelitian ini berdasarkan uji korelasi menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima dengan hasil terdapat hubungan positif dan sangat signifikan dengan nilai *Pearson Correlation* 0,811 yang artinya korelasi sangat kuat.

		Correlations	
		X	Y
ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK	Pearson Correlation	1	.811**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	245	245
PROKRASTINASI AKADEMI	Pearson Correlation	.811**	1
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	245	245

Gambar 5. Hasil Pengujian Korelasi Pearson

Hasil pengujian uji hipotesis berdasarkan tabel diatas, menunjukkan nilai Signifikansi dari hasil uji korelasi antara kedua variabel yaitu 0,000 yang dimana sesuai dengan ketentuan jika nilai Signifikansi $< 0,05$ dikatakan berkorelasi, maka dapat disimpulkan variabel adiksi media sosial dengan prokrastinasi akademik pada penelitian ini berkorelasi atau mempunyai hubungan. Dengan derajat hubungan dapat dilihat nilai Pearson Correlation 0.811 yang jika di lihat pada tabel derajat hubungan masuk pada kategori 0.76 – 0.99 = korelasi sangat kuat. Maka berdasarkan analisis penelitian ini berdasarkan uji korelasi menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima dengan hasil terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara Kecenderungan Adiksi Media Sosial TikTok dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado dengan nilai Pearson Correlation 0,811 yang artinya berkorelasi kuat.

Uji Regresi Linier Sederhana

Dilakukan pengujian dengan bantuan SPSS 25 dengan hasil seperti pada gambar dibawah ini.

Model Summary

Model	R	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.566 ^a	0,321	0,318

Gambar 6. Hasil pengujian Regresi linier sederhana Adiksi Media Sosial TikTok dan Prokrastinasi akademik

Hasil pengujian menunjukkan nilai R square atau koefisien determinasi bernilai 0,321. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel Adiksi Media Sosial TikTok memberikan sumbangan pengaruh terhadap variabel Prokrastinasi Akademik sebesar 32,1%.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecenderungan adiksi media sosial TikTok dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Berdasarkan uji korelasi Pearson, diperoleh koefisien sebesar 0,596 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi TikTok, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Nilai determinasi (R^2) sebesar 0,321 memperlihatkan bahwa adiksi TikTok memberi kontribusi sebesar 32,1% terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik, sementara 67,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kontrol diri, motivasi belajar, manajemen waktu, kondisi emosional, dan lingkungan sosial. Temuan ini sejalan dengan teori Griffiths (2005) dan Andreassen (2014) yang menyatakan bahwa adiksi media sosial merupakan bentuk behavioral addiction yang ditandai oleh hilangnya kontrol, peningkatan toleransi penggunaan, dan gangguan pada fungsi sosial maupun akademik.

Dalam konteks mahasiswa, penggunaan TikTok yang berlebihan memicu perilaku kompulsif melalui algoritma berbasis reward loop yang menyajikan konten cepat dan menarik, sehingga menciptakan loop of gratification yang memicu pelepasan dopamin. Mekanisme ini membuat pengguna terus menonton tanpa disadari hingga waktu belajar dan tanggung jawab akademik terabaikan. Perilaku adiktif ini semakin diperkuat oleh fenomena Fear of Missing Out (FoMO), yang menyebabkan mahasiswa sering memeriksa TikTok berulang kali demi mengikuti tren dan informasi terbaru. Kondisi ini memperburuk distraksi, menurunkan fokus, serta mengganggu pengaturan waktu belajar. Temuan ini sejalan dengan Savitri dan Suprihatin (2024) yang menemukan bahwa FoMO dan rendahnya kontrol diri berperan besar dalam membentuk perilaku adiktif dan prokrastinatif pada pengguna media sosial.

Dari aspek prokrastinasi akademik, hasil penelitian ini konsisten dengan konsep González-Brignardello dan Sánchez-Elvira (2023) yang membagi prokrastinasi akademik menjadi tiga dimensi, yaitu *core procrastination*, *poor time management*, dan *work disconnection*. Mahasiswa dengan adiksi TikTok tinggi menunjukkan ketiga gejala tersebut, mulai dari kesulitan memulai tugas, ketidakmampuan mengelola waktu secara efektif, hingga hilangnya keterlibatan emosional terhadap tugas akademik. Aktivitas menonton TikTok menjadi bentuk pengalihan yang menyenangkan sehingga mahasiswa lebih memilih hiburan jangka pendek dibandingkan penyelesaian tugas jangka panjang. Dampaknya terlihat pada penurunan performa akademik, sering terlambat mengumpulkan tugas, dan munculnya rasa bersalah setelah menunda pekerjaan.

Secara psikologis, perilaku adiktif terhadap TikTok berkaitan erat dengan lemahnya kemampuan regulasi diri. Mahasiswa dengan kontrol diri rendah cenderung menggunakan TikTok sebagai bentuk pelarian dari stres akademik, kelelahan, atau kebosanan. Penggunaan tersebut memang memberikan kenyamanan sesaat, tetapi justru berkontribusi pada

meningkatnya kecemasan, keengganan untuk kembali belajar, serta menurunnya disiplin akademik. Selain itu, aspek sosial juga berperan penting. Mahasiswa lebih banyak berinteraksi secara daring dan bergantung pada validasi sosial seperti likes, komentar, dan jumlah pengikut. Ketergantungan ini mendorong mereka memprioritaskan aktivitas daring dibandingkan tanggung jawab akademik, sehingga memperparah pola prokrastinatif yang mereka alami.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh berbagai studi nasional dan internasional. Nur Afdalifah (2022) menemukan bahwa intensitas penggunaan TikTok berpengaruh signifikan terhadap perilaku menunda tugas pada mahasiswa. Penelitian Manzoor *et al.* (2024) menunjukkan korelasi signifikan antara TikTok scrolling addiction dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa usia 18–35 tahun, sementara Yoseva & Subardjo (2025) menemukan korelasi sangat kuat ($r = 0,744$) antara durasi penggunaan TikTok dan prokrastinasi akademik. Dari sisi neuropsikologis, penelitian Montag, Yang & Elhai (2021) menegaskan bahwa algoritma TikTok dirancang untuk memicu pelepasan dopamin berulang melalui sistem *reward loop*, menjelaskan mengapa penggunaannya mudah kehilangan kontrol dan waktu saat menonton. Sementara itu, penelitian Kuss & Griffiths (2017) mengenai karakteristik kecanduan perilaku menegaskan bahwa pengguna TikTok sering menunjukkan gejala seperti salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mempertegas bahwa adiksi TikTok memengaruhi prokrastinasi akademik melalui faktor kognitif, emosional, sosial, dan perilaku, serta berkontribusi sebesar 32,1% terhadap meningkatnya penundaan akademik mahasiswa. Perbedaan hasil dengan penelitian sebelumnya bukan menunjukkan kekeliruan, tetapi justru memperluas pemahaman bahwa hubungan antara adiksi TikTok dan prokrastinasi akademik bersifat kompleks, dinamis, dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecenderungan adiksi media sosial TikTok dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. Semakin tinggi tingkat adiksi terhadap TikTok, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = 0,566$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti hubungan antara kedua variabel bersifat positif dan signifikan. Adiksi media sosial TikTok memberikan sumbangan pengaruh sebesar 32,1% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini seperti motivasi belajar, kontrol diri, stres akademik, dan dukungan sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan dapat memengaruhi kebiasaan belajar mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mampu mengendalikan diri dalam menggunakan TikTok cenderung mengalami gangguan fokus, kehilangan waktu produktif, dan lebih sering menunda penyelesaian tugas. Dengan

demikian, penggunaan media sosial yang berlebihan bukan sekadar masalah kebiasaan hiburan, tetapi telah menjadi faktor psikologis yang berpengaruh terhadap performa akademik.

Saran

Mahasiswa diharapkan menggunakan TikTok secara bijak dengan membatasi durasi pemakaian agar tidak mengganggu belajar, istirahat, dan kewajiban akademik. Penguatan kontrol diri, kesadaran terhadap dampak negatif, serta manajemen waktu yang disiplin seperti membuat jadwal belajar dan menetapkan batas penggunaan harian dapat membantu mencegah prokrastinasi. TikTok juga sebaiknya dimanfaatkan untuk konten edukatif dan produktif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan memperluas subjek penelitian dan mempertimbangkan variabel tambahan seperti kontrol diri, stres akademik, regulasi emosi, atau motivasi belajar. Penggunaan pendekatan mixed-method juga dapat memberi pemahaman yang lebih mendalam dan menghasilkan rekomendasi yang lebih efektif terkait pencegahan adiksi media sosial dan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, M. N., dan N. Tjie. 2021. *Kontribusi Fear of Missing Out terhadap Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa*. Universitas Gunadarma.
- Andreassen, C. S., dan S. Pallesen. 2014. "Social Network Site Addiction—An Overview." *Current Pharmaceutical Design* 20 (25): 4053–4061.
- Azwar. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fatmadani, L., P. A. S. Astuti, dan N. Hanifah. 2022. "Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja selama Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Sosialita* 14 (2): 50–60.
- Ferrari, J. R., J. L. Johnson, dan W. G. McCown. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Springer.
- Ghufron, M. N., dan R. Risnawati. 2010. *Psychological Theories*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Griffiths, M. D. 2005. "A 'Components' Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework." *Journal of Substance Use* 10 (4): 191–197.
- Jannah, M., A. Rasyidah, dan R. Nuraini. 2021. "Hubungan Fear of Missing Out dengan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan." *Jurnal Psikologi Terapan* 2 (1): 30–37.
- Noor Sharmilla. 2024. *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa IAIN Metro*. Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, IAIN Metro.
- Prasetya, M. G. 2014. *Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Kecanduan Internet pada Mahasiswa*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Putri, R. A. 2023. *Hubungan antara Kontrol Diri dan Fear of Missing Out (FoMO) dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Rachmahana, R. S. 2002. “Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa.” *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi* 2 (3): 132–137.
- Rahardjo, R. T., D. A. Katuuk, dan S. E. J. Kaunang. 2025. “Hubungan antara Problem-Focus Coping dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Prodi Psikologi UNIMA.” *Psikopedia* 6 (2): 127–134.
- Ramadhan, E., H. Sadiyah, R. D. Putri, dan R. A. Pohan. 2020. “Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah.” *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 7 (1): 45–51.
- Rasmitasari, D. M., A. Rahman, dan N. Nurhadi. 2022. “Pengaruh Intensitas Mengakses TikTok terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 3 Sragen.” *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* 7 (4): 1055–1060.
- Ratih, L. 2018. *Kecanduan Media Sosial Instagram Ditinjau dari Kontrol Diri dan Konsep Diri Remaja*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rizki, S. 2009. *Hubungan Prokrastinasi Akademis dan Kecurangan Akademis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*. USU Repository.
- Sitepu, N. D. 2021. “Hubungan antara Fear of Missing Out dan Kecanduan Media Sosial pada Dewasa Awal.” *Jurnal Psikogenesis* 9 (2): 110–121.
- Steel, P. 2007. “The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure.” *Psychological Bulletin* 133 (1): 65–94.
- Young, K. S. 2017. *Internet Addiction Test (IAT)*. Diakses dalam Pratiwi, I. S., dan A. Santosa. 2023. “Gambaran Adiksi Media Sosial Siswa di Masa Pandemi COVID-19.” *Jurnal FOKUS: Kajian Bimbingan & Konseling* 6 (2): 104–113.
- Zanah, R., dan W. Rahardjo. 2023. “Peran Kesepian dan Fear of Missing Out terhadap Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Insight* 5 (1): 67–75.