

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pengguna TikTok

Kanieda Alma Annasya Nurul Permana^{*}, Lilim Halimah

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

kaniedaa@gmail.com, aumisyanida@gmail.com

Abstract. Many students procrastinate on their academic assignments. This phenomenon is called academic procrastination. One of the things that can cause students to experience academic procrastination is being distracted by more enjoyable activities. Currently, the use of social media is one of the fun activities for students. Especially the use of TikTok social media which is being widely used. The purpose of this study was to determine the effect of the intensity of social media use on academic procrastination in TikTok users in Bandung. This study uses a quantitative research design with the causality method. Data analysis using simple linear regression test with accidental sampling technique and obtained as many as 484 TikTok user students in Bandung as research samples. The measurement instrument used is a measuring instrument for the intensity of social media use compiled by Taqwa (2018) and the Academic Procrastination Scale compiled by McCloskey (2011) and has been adapted into Indonesian by Cita Aliviani (2022). The results showed a significance value of $0.000 < 0.05$ with an R-Squared value of 0.106, meaning that there is an influence between the intensity of social media use on academic procrastination in TikTok user students in Bandung with a contribution of 10.6%.

Keywords: *Intensity, Social Media, Academic Procrastination..*

Abstrak. Banyak mahasiswa yang menunda-nunda pengerjaan tugas akademiknya. Fenomena ini disebut prokrastinasi akademik. Salah satu hal yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik adalah karena teralihkan pada aktivitas yang lebih menyenangkan. Saat ini, penggunaan media sosial merupakan salah satu aktivitas yang menyenangkan bagi mahasiswa. Terutama pada penggunaan media sosial TikTok yang sedang ramai digunakan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode kausalitas. Analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana dengan teknik sampling accidental sampling dan didapatkan sebanyak 484 mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung sebagai sampel penelitian. Instrumen pengukuran yang digunakan alat ukur intensitas penggunaan media sosial yang disusun oleh Taqwa (2018) dan Academic Procrastination Scale yang disusun oleh McCloskey (2011) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Cita Aliviani (2022). Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0.05$ dengan nilai R-Squared 0,106, artinya terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung dengan kontribusi sebanyak 10,6%.

Kata Kunci: *Intensitas, Media Sosial, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa.*

A. Pendahuluan

Menurut KBBI, mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar pada tingkat perguruan tinggi, baik universitas, institut, politeknik, dan lainnya. Mahasiswa memiliki peran dalam masyarakat sebagai *agent of change* (agen perubahan). Artinya mahasiswa sebagai generasi muda Bangsa harus memiliki pendidikan yang berkualitas untuk memperkaya pengetahuan dan wawasan agar dapat membawa bagi Bangsa. Bangsa yang maju adalah Bangsa yang kaya akan pengetahuan dan wawasan (Jannah & Sulianti, 2021). Sebagaimana dinyatakan oleh Siallagan (2011) mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai peran penting dalam pembelajaran dan pendidikan, seperti mengerjakan tugas, membaca literatur, mendatangi seminar, dan acara lainnya yang mengikuti gaya kampus.

Namun kenyataannya saat ini banyak mahasiswa yang memiliki kebiasaan menunda-nunda pengerjaan tugas akademik. Fenomena penundaan tugas akademik ini disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah istilah yang mengacu pada kecenderungan untuk menunda perilaku dan aktivitas yang berkaitan dengan akademik secara tidak perlu (McCloskey, 2011). Prokrastinasi akademik ini dapat diukur dengan enam aspek, yaitu *psychological beliefs regarding abilities, distractions of attention, social factors, time management, personal initiative, dan laziness*.

Di Indonesia sendiri sudah banyak penelitian yang membahas mengenai prokrastinasi dan hasilnya bervariasi. Penelitian Muyana S (2018), menunjukkan bahwa terdapat 70% dari 229 mahasiswa prodi BK di Universitas Ahmad Dahlan berada pada prokrastinasi akademik kategori tinggi. Zahra dan Hatta (2021) melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang sedang aktif berkuliah di Perguruan Tinggi Bandung menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa yang menjadi sampel dalam penelitian tersebut mengalami prokrastinasi akademik dan mayoritas terkategori pada prokrastinasi akademik tingkat sedang.

Peneliti melakukan pra-survey dengan mewawancarai 15 orang mahasiswa dari beberapa universitas yang berbeda di Kota Bandung. Didapati bahwa 80% mahasiswa melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas akademik. Lalu terdapat hasil bahwa sebanyak 73% mahasiswa melakukan prokrastinasi untuk memulai pengerjaan tugas akademik. Terdapat pula sebanyak 93% mahasiswa yang dalam pengerjaan tugas akademik sering teralihihkan dengan sosial media dan sebanyak 60% mahasiswa yang menyatakan bahwa TikTok adalah sosial media yang sering mengalihkan mereka. Adapun aktivitas lainnya yang dapat mengalihkan dari pengerjaan tugas akademik, yaitu bermain *game*, menonton, dan bermain dengan teman.

Dari hasil penelitian dan pra-survey di atas dapat dilihat bahwa salah satu indikator mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Salah satu aktivitas yang menyenangkan dan paling mudah untuk dilakukan bagi generasi muda atau generasi Z saat ini adalah bermain media sosial. Hal ini sejalan dengan Survei DataIndonesia.id yang mengemukakan bahwa generasi Z menggunakan media sosial dengan waktu yang lebih lama daripada generasi lainnya.

Menurut LaRose et al. (2014), internet telah menjadi sumber utama untuk kebutuhan akademik dan non akademik bagi mahasiswa. Akibatnya, sulit bagi mahasiswa untuk terlepas dari penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari. Internet telah menjadi sarana yang digunakan oleh mahasiswa untuk berbagai macam tujuan. Menurut Purdy (2017), internet digunakan oleh mahasiswa untuk mencari informasi yang diminati, mencari kebutuhan perkuliahan, bahkan hanya untuk sekedar mencari hiburan seperti menonton video dari berbagai *platform* media sosial. Hal tersebut dapat meningkatkan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.

Menurut Del Barrio (2004) intensitas adalah banyaknya suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu. Kegiatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penggunaan media sosial. Terdapat empat aspek yang dapat membentuk intensitas, yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi.

Pengguna TikTok dipilih untuk menjadi populasi dalam penelitian ini karena berdasarkan hasil pra survey yang telah peneliti lakukan menyatakan bahwa TikTok merupakan media sosial yang paling sering mengalihkan mahasiswa dalam pengerjaan tugas akademik. Di Indonesia, TikTok diminati dari berbagai kalangan, mulai dari anak kecil bahkan sampai usia lansia. Walaupun begitu, berdasarkan laporan *We Are Social*, mayoritas pengguna media sosial TikTok adalah masyarakat yang berusia 18-24 tahun. Usia tersebut merupakan rentang usia bagi seorang mahasiswa.

Berdasarkan penjabaran fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Pengguna TikTok". Pada penelitian-penelitian sebelumnya kedua variabel ini diteliti hanya pada kalangan siswa SMP dan SMA saja. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Dinar, R. A. (2024) yang meneliti mengenai pengaruh intensitas penggunaan TikTok terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Pasundan 3 Bandung. Lalu, pada penelitian yang dilakukan oleh Herawati, F. (2024) yang meneliti mengenai pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMPN 33 Bandung. Maka dapat disimpulkan bahwa sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukan pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung. Padahal berdasarkan laporan *We Are Social*, mayoritas pengguna media sosial TikTok adalah masyarakat yang berusia 18-24 tahun. Usia tersebut merupakan rentang usia bagi seorang mahasiswa. Maka, penelitian mengenai dua variabel ini akan lebih spesifik apabila dilakukan pada mahasiswa.

Penelitian ini juga penting untuk dilakukan karena hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Zahra dan Hatta (2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang aktif berkuliah di Perguruan Tinggi Bandung mengalami prokrastinasi akademik dan mayoritas terkategori pada prokrastinasi akademik tingkat sedang. Hasil dari penelitian tersebut perlu pembaharuan secara rutin, karena seiring berjalannya waktu jumlah pengguna media sosial TikTok akan semakin meningkat. Maka terdapat kemungkinan bahwa seiring berjalannya waktu pun mahasiswa Perguruan Tinggi Kota Bandung mengalami perubahan kategori dalam prokrastinasi akademik. Selain itu, prokrastinasi akademik juga dapat berdampak negatif pada kebutuhan akademik mahasiswa.

Berikut perumusan masalah yang dipaparkan berdasarkan penjelasan di atas adalah: (1) Bagaimana gambaran intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung? (2) Bagaimana prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung? (3) Seberapa besar pengaruh dari intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung?.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode kausalitas. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini ialah mahasiswa aktif yang berkuliah di perguruan tinggi negeri dan swasta Kota Bandung. Dilansir dari [hive.telkomuniversity \(2023\)](https://www.hive.telkomuniversity.ac.id/), pada tahun 2021 terdapat sebanyak 285.038 mahasiswa perguruan tinggi swasta dan negeri di Kota Bandung. Untuk menentukan besar sampel minimal yang digunakan, peneliti menggunakan Tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, maka jumlah sampel yang harus dicapai sebanyak 348 sampel.

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* dan diperoleh sebanyak 484 sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan alat ukur intensitas penggunaan media sosial yang disusun oleh Taqwa (2018) dan *Academic Procrastination Scale* yang disusun oleh McCloskey (2011) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Cita Aliviani (2022). Teknik analisis data menggunakan regresi linear sederhana.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Temuan Pertama

Tabel 1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Laki- laki	48	9,92%
2.	Perempuan	436	90,16%
	Jumlah	484	100%

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat total 484 mahasiswa yang diteliti meliputi 48 mahasiswa (9,88%) dari total merupakan laki-laki dan sisanya sebanyak (90,12%) dari total merupakan perempuan.

Tabel 2. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia

No.	Usia	Jumlah	Presentase
1.	17 – 20 (tingkat awal)	243	50,21 %
2.	21 – 25 (tingkat akhir)	241	49,79%
	Jumlah	484	100%

Data pada tabel di atas menunjukkan dari total 484 mahasiswa yang diteliti, dikelompokkan dengan rentang usia tertentu. Diketahui sebanyak 243 responden (50,21%) dari total responden berada pada usia 17-20 tahun. Rentang usia tersebut masuk ke dalam kelompok mahasiswa tingkat awal. Lalu, diketahui sebanyak 241 responden (49,79%) dari total responden berada pada usia 21-25 tahun. rentang usia tersebut masuk ke dalam kelompok mahasiswa tingkat akhir.

Hasil Temuan Kedua

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Intensitas Penggunaan Media Sosial

	F	%	\bar{x} skor kelas kategori
Intensitas penggunaan media sosial rendah	28	5,76%	22
Intensitas penggunaan media sosial tinggi	456	94,1%	30
Jumlah	484	100%	

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 27 (5,7%) responden yang memiliki intensitas penggunaan media sosial dengan kategori rendah dengan rata-rata kelas kategori rendah yaitu berada pada skor 22. Kemudian sebanyak 456 (94,1%) responden memiliki intensitas penggunaan media sosial dengan kategori tinggi dengan rata-rata kelas kategori tinggi yaitu berada pada skor 30.

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik

	F	%	\bar{x} skor kelas kategori
Prokrastinasi akademik rendah	212	43,83%	64
Prokrastinasi akademik tinggi	272	55,9%	84
Jumlah	484	100%	

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat 212 (43,83%) responden yang memiliki prokrastinasi akademik dengan kategori rendah dengan rata-rata kelas kategori rendah yaitu berada pada skor 64. Kemudian sebanyak 272 (55,9%) responden memiliki prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi dengan rata-rata kategori kelas tinggi yaitu berada pada skor 84.

Hasil Temuan Ketiga

Tabel 5. Tabel Hasil Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	27.144	6.036		4.497	.000		
Intensitas	1.597	.212	.325	7.550	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi akademik

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2024.

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai signifikansi 0,000 yang artinya nilai tersebut lebih kecil dari probabilitas 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa variable intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan secara parsial terhadap variable prokrastinasi akademik.

Tabel 6. Tabel Hasil Uji Koefisien Determinasi (*R-Squared*)

Model	Std. Error			Change Statistics					
	R	Adjusted R Square	of the Estimate	R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.325 ^a	.106	.104	15.062	.106	57.002	1	482	.000

a. Predictors: (Constant), Intensitas

b. Dependent Variable: Prokrastinasi

Pada tabel di atas diperoleh nilai $R\ Square = 0,106 = 10,6\%$ yang berarti intensitas penggunaan media sosial berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 10,6% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

Analisis dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung. Peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara positif antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik, yang berarti semakin tinggi tingkat intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat 28 mahasiswa di Perguruan Tinggi Kota Bandung (5,76%) dengan tingkat intensitas penggunaan media sosial rendah, sedangkan 458 mahasiswa lainnya (94,1%) memiliki tingkat intensitas penggunaan media sosial tinggi. Maka dapat dikatakan bahwa mayoritas mahasiswa pengguna TikTok di kota Bandung memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. Menurut Caturtami & Sumaryanti (2021), mahasiswa yang masuk dalam kategori ini menggunakan media sosial secara aktif setiap harinya yang disebabkan karena frekuensi atau banyaknya pengulangan dalam membuka media sosial TikTok yang sangat sering dengan durasi yang lama.

Pada variable prokrastinasi akademik, terdapat 214 mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung (44,05%) dengan tingkat prokrastinasi akademik rendah, sedangkan 272 mahasiswa lainnya (55,9%) dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Maka dapat diartikan bahwa mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung sebagian besar memiliki prokrastinasi akademik tingkat tinggi.

Penelitian ini dilakukan pada 484 responden dengan kriteria yang telah ditentukan. Dari total jumlah responden ini, jumlah responden perempuan jauh lebih dominan daripada responden laki-laki, yaitu jumlah responden perempuan sebanyak 436 responden (90,16%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 48 responden (9,92%). Perbedaan jumlah responden yang cukup signifikan ini sesuai dengan data yang ditunjukkan oleh Ginee.com yang menyatakan bahwa perbandingan gender antara pengguna TikTok laki-laki dan perempuan adalah 68:32. Maka, dapat disimpulkan bahwa gender yang paling banyak menggunakan TikTok di Indonesia adalah perempuan.

Nilai F sebesar 57,002 dengan nilai signifikansi 0,000 menunjukkan adanya intensitas penggunaan media sosial dalam memprediksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung secara signifikan. Dari penelitian, ditemukan bahwa intensitas penggunaan media sosial mempunyai pengaruh dengan kontribusi sebesar 10,6% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung. Kontribusi tersebut hanyalah sedikit dan kontribusi lainnya yang sebesar (89,4%) berasal dari variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Penelitian selanjutnya dapat memasukkan variabel tambahan seperti tingkat stress, dukungan sosial, atau self management untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Analisis perbandingan gender dan prokrastinasi menurut penelitian Desheng Lu et al. (2022) berdasarkan *meta-analysis* menunjukkan bahwa laki-laki lebih banyak melakukan prokrastinasi daripada perempuan. Lalu, pada penelitian Kristiandani dan Dewi (2013) yang dilakukan pada 60

mahasiswa laki-laki dan 60 mahasiswa perempuan menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Pada penelitian ini yang dilakukan pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung ditemukan 32 responden laki-laki dengan prokrastinasi akademik tinggi atau sebanyak 66,7% dari total responden laki-laki. Dan 240 responden perempuan dengan prokrastinasi akademik tinggi atau sebanyak 55% dari total responden perempuan. Maka, jika dilihat persenan dari total responden setiap gendernya dapat menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi daripada perempuan. Sehingga, penelitian ini sesuai dengan hasil dua penelitian sebelumnya.

Analisis perbandingan tingkatan kuliah dan prokrastinasi akademik menurut penelitian Prasetyo dan Dearly (2024) yang dilakukan pada 582 responden mahasiswa di Universitas Mercu Buana menunjukkan bahwa mahasiswa dengan semester yang lebih tinggi juga menunjukkan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi pula. Pada penelitian ini yang dilakukan pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung ditemukan 134 responden yang merupakan mahasiswa tingkat awal dengan prokrastinasi akademik tinggi atau sebanyak 55,1% dari total responden mahasiswa tingkat awal. Dan 138 responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir dengan prokrastinasi akademik tinggi atau sebanyak 57,3% dari total responden mahasiswa tingkat akhir. Maka, jika dilihat dari persenan dari total responden setiap tingkat kuliahnya dapat menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki prokrastinasi yang lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat awal, walaupun perbedaan persennanya tidak terlalu signifikan. Sehingga, penelitian ini sesuai dengan hasil dua penelitian sebelumnya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan sebelumnya, diketahui bahwa: (1) Intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa perguruan tinggi di Kota Bandung tergolong pada kategori tinggi. (2) Sebagian besar mahasiswa perguruan tinggi di Kota Bandung memiliki prokrastinasi akademik pada kategori tinggi. (3) Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai *R-Squared* 0,106, artinya terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung dengan kontribusi sebanyak 10,6%

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang berkontribusi serta membantu penelitian ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Aliviani, C., & Astuti, N. W. (2022). Hubungan Autonomy-Supportive Teaching dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Jakarta yang menjalani Pembelajaran Jarak Jauh. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 93-115. DOI: <https://doi.org/10.24912/provita.v15i2.20897>
- Andi.Link. (2023). Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2023. Diakses pada 26 Oktober 2023 dari <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2023/>
- Barrio, D. V. (2004). Television & violent behavior. *Social Behavior and Personality Research*, 30, 376–382.
- Caturtami, C. Y. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecemasan Sosial Pada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 300-304. DOI: <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.2832>
- DataIndonesia.id (2023). Survei: Gen Z Lebih Lama Main Medsos dari Generasi Lain. Diakses pada 15 Januari 2024 dari <https://dataindonesia.id/internet/detail/survei-gen-z-lebih-lama-main-medsos-dari-generasi-lain>

- Dinar, R. A. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan tiktok dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA (*Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung*).
- Ginee.com (2021). Pengguna TikTok Indonesia Gempar, Potensi Cuan Menggelegar!. Diakses pada 27 November 2024, dari <https://ginee.com/id/insights/pengguna-tiktok/>
- Halimah, D. N., & Nawangsih, E. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.87>
- Herawati, F. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMP Negeri 33 Bandung (*Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia*).
- Jannah, F., & Sulianti, A. (2021). Perspektif mahasiswa sebagai *agen of change* melalui pendidikan kewarganegaraan. *ASANKA: Journal of Social Science And Education*, 2(2), 181-193. DOI: <https://doi.org/10.21154/asanka.v2i2.3193>
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) daring. Diakses dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Kristiandani, R. H., & Dewi, E. K. (2013). Academic Procrastination Reviewed From Sex Distinction on Kemenkes Polytechnic Student Semarang. *Jurnal EMPATI*, 2(4), 434-447. DOI: <https://doi.org/10.14710/empati.2013.7429>
- LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K., & Hales, K. D. (2014). Connection overload? A cross cultural study of the consequences of social media connection. *Information Systems Management*, 31(1), 59-73. DOI: <https://doi.org/10.1080/10580530.2014.854097>
- Lu, D., He, Y., & Tan, Y. (2022). Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: A sociodemographic meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 719425. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.719425>
- 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*.
- Muayadah, F. (2024). Penerapan Self Regulated Learning sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB. *Jurnal Riset Psikologi*, 121–128. <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i2.5445>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52. DOI: <http://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nadia, S., & Sholichah, I. F. (2024). Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu sebagai upaya mengatasi Prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik. *Jurnal Riset Psikologi*, 129–138. <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i2.5446>
- Prasetyo, R., & Dearly, D. (2024). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ditinjau dari Motivasi Belajar dan Self-Management. Peran Psikologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia. *Prosiding SEMNAPSI*, 293-301.
- Purdy, S. J. (2017). Internet use and civic engagement: A structural equation approach. *Computers in Human Behavior*, 71, 318-326. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.011>
- Salsabila, G., & Djamhoer, T. D. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 77–82. <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i2.5053>

Siallagan, D. F. (2011). Fungsi dan peranan mahasiswa. *Bengkulu: UNIB*.

Taqwa, M. I. (2018). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Stories Dengan Kesehatan Mental (*Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang*).

Zahra, A. A. B., & Ilmi, H. M. (2021). Hubungan Adiksi Instagram dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Prosiding Psikologi, 454-458*. DOI: <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28395>