

Analisis Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: A Theory of Planned Behavior Perspective

**Az Zahro Ubaidillah Anufi¹, Bernadetta Pakpahan², Nayla Agustina Nuraini³,
Rhefangga Dwi Fa'asza⁴, Veisha Alya Aisyah⁵, Joko Tri Nugraha⁶**

Universitas Tidar, Indonesia

bernadetta.pakpahan@students.untidar.ac.id², nayla.agustina.nuraini@students.untidar.ac.id³,
rhefangga.dwi.faasza@students.untidar.ac.id⁴, veisha.alya@students.untidar.ac.id⁵,
jokotrinugraha@untidar.ac.id⁶
E-mail Korespondensi : azzahro.ubaidillah.anufi@students.untidar.ac.id¹

Submitted: 04th April 2026 | **Edited:** 26th April 2026 | **Issued:** 01st May 2026

Cited on: Anufi, A. Z. U., Pakpahan, B., Nuraini, N. A., Fa'asza, R. D., Aisyah, V. A., & Nugraha, J. T. (2026). Analisis Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: A Theory of Planned Behavior Perspective. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 6(2), 897-908.

ABSTRACT

The rapid growth of TikTok usage among university students raises concerns about its potential impact on academic behavior, particularly academic procrastination. This study aims to examine the effect of TikTok usage intensity on academic procrastination from the perspective of the Theory of Planned Behavior (TPB). A quantitative survey method was employed involving 90 undergraduate students from the Public Administration program at Universitas Tidar, selected using purposive sampling. Data were collected through a structured questionnaire based on TPB constructs (attitude, subjective norms, and perceived behavioral control) and academic procrastination indicators, measured using a five-point Likert scale. The data were analyzed using multiple linear regression with SPSS. The results indicate that, partially, attitude and subjective norms do not have a significant effect on academic procrastination. In contrast, perceived behavioral control has a significant negative effect, indicating that higher self-control is associated with lower levels of procrastination. Simultaneously, all TPB variables significantly influence academic procrastination, although the explanatory power is relatively low (Adjusted $R^2 = 0.128$). These findings highlight the importance of self-regulation in managing social media use among students.

Keywords: Academic Procrastination, TikTok Use, Self-Control, Students, TPB

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola perilaku masyarakat, khususnya mahasiswa, dalam mengakses informasi maupun hiburan. Salah satu platform yang mengalami pertumbuhan signifikan adalah TikTok, dengan jumlah pengguna aktif global yang terus meningkat dan penetrasi yang sangat tinggi di Indonesia. Laporan

terbaru menunjukkan bahwa Indonesia menjadi salah satu negara dengan jumlah pengguna TikTok terbesar, dengan rata-rata durasi penggunaan harian yang cukup tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga telah menjadi bagian dari keseharian mahasiswa dalam berbagai aktivitas digital.

Tingginya intensitas penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa memunculkan berbagai konsekuensi perilaku, salah satunya adalah kecenderungan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik yang sebenarnya dapat diselesaikan tepat waktu, namun ditunda tanpa alasan yang rasional (Steel, 2007). Fenomena ini masih menjadi permasalahan yang cukup dominan di kalangan mahasiswa, terutama dalam konteks pembelajaran berbasis digital (Hidayat & Santoso, 2020; Rahmawati & Putri, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu manajemen waktu dan menurunkan produktivitas akademik (Sari & Fauzi, 2022; Pratama & Wulandari, 2023).

Dalam konteks penggunaan TikTok, karakteristik platform yang berbasis video pendek dengan sistem algoritma personalisasi (For You Page) mendorong pengguna untuk terus mengonsumsi konten secara berulang. Hal ini berpotensi meningkatkan keterlibatan pengguna secara berlebihan dan mengurangi kontrol diri dalam mengatur waktu penggunaan (Montag et al., 2021). Penelitian oleh Saputra dan Lestari (2022) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok memiliki hubungan positif dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan serupa juga diungkapkan oleh Nabila dan Hapsari (2023), yang menegaskan bahwa durasi penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya kedisiplinan akademik.

Selain itu, faktor psikologis seperti fear of failure dan task aversiveness juga turut mendorong mahasiswa untuk mencari aktivitas alternatif yang memberikan kepuasan instan, seperti menonton konten TikTok (Solomon & Rothblum, 1984). Dalam konteks ini, media sosial menjadi sarana pelarian dari tekanan akademik yang pada akhirnya memperkuat perilaku prokrastinasi (Utami & Kurniawan, 2020). Penelitian lain juga menekankan bahwa rendahnya regulasi diri menjadi faktor utama yang memediasi hubungan antara penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik (Putra & Andini, 2022; Lestari et al., 2024).

Untuk memahami fenomena tersebut secara lebih komprehensif, penelitian ini menggunakan Theory of Planned Behavior (TPB) sebagai kerangka analisis. TPB menjelaskan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh tiga konstruk utama, yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku (Ajzen, 1991). Dalam konteks penggunaan TikTok, sikap mencerminkan pandangan individu terhadap penggunaan aplikasi, norma subjektif berkaitan dengan tekanan sosial dari lingkungan, sedangkan kontrol perilaku menggambarkan kemampuan individu dalam mengendalikan perilakunya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa TPB relevan dalam menjelaskan berbagai perilaku digital, termasuk penggunaan media sosial dan kecenderungan adiktif (Yao & Omar, 2025; Hagger et al., 2023).

Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan prokrastinasi akademik dengan pendekatan TPB di konteks mahasiswa Indonesia masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menyoroti hubungan langsung antara penggunaan media sosial dan prokrastinasi tanpa mengintegrasikan faktor psikologis dalam kerangka teoritis yang komprehensif (Sari & Fauzi, 2022; Pratama & Wulandari, 2023). Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu menjelaskan peran sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku secara simultan dalam memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) apakah sikap terhadap penggunaan TikTok berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa; (2) apakah norma subjektif berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik; (3) apakah persepsi kontrol perilaku berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik; dan (4) apakah ketiga variabel tersebut secara simultan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan TikTok terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa berdasarkan perspektif Theory of Planned Behavior, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian perilaku digital mahasiswa serta menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang strategi penguatan regulasi diri dan literasi digital.

LANDASAN TEORI

Theory of Planned Behavior (TPB)

Theory of Planned Behavior (TPB) merupakan salah satu teori yang banyak digunakan untuk menjelaskan perilaku individu dalam berbagai konteks, termasuk perilaku digital. TPB menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh tiga konstruk utama, yaitu sikap (*attitude*), norma subjektif (*subjective norms*), dan persepsi kontrol perilaku (*perceived behavioral control*). Ketiga konstruk tersebut secara bersama-sama membentuk niat (*intention*) yang kemudian mendorong munculnya perilaku aktual.

Dalam perkembangan terkini, TPB tetap relevan dalam menjelaskan perilaku berbasis teknologi. Beberapa studi menunjukkan bahwa TPB mampu memprediksi berbagai perilaku penggunaan media sosial, termasuk kecenderungan adiktif dan penggunaan berulang (Alalwan, 2020; Limayem et al., 2022). Persepsi kontrol perilaku menjadi konstruk yang sangat penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan individu dalam mengendalikan tindakannya, terutama dalam lingkungan digital yang sarat distraksi.

Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa dalam konteks media sosial, ketiga konstruk TPB tidak selalu bekerja secara independen, melainkan saling berinteraksi dalam memengaruhi perilaku (Sussman & Gifford, 2021). Dengan demikian, penggunaan TPB dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa yang dipengaruhi oleh penggunaan TikTok.

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas akademik meskipun mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Dalam konteks pendidikan tinggi, prokrastinasi menjadi salah satu masalah yang sering ditemukan dan berdampak pada penurunan kualitas hasil belajar.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan regulasi diri, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti lingkungan digital (Rozenal & Carlbring, 2021). Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri rendah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh media sosial dan aktivitas hiburan digital lainnya (Klingsieck, 2020).

Selain itu, prokrastinasi akademik juga berkaitan erat dengan manajemen waktu dan kontrol diri. Studi oleh Svartdal et al. (2020) menunjukkan bahwa kegagalan dalam mengelola waktu dan prioritas menjadi faktor utama yang memicu perilaku menunda tugas. Dalam konteks ini, media sosial seperti TikTok dapat memperkuat kecenderungan tersebut karena menyediakan stimulus yang menarik dan mudah diakses secara terus-menerus.

Intensitas Penggunaan TikTok dalam Perspektif TPB

TikTok merupakan platform media sosial berbasis video pendek yang dirancang untuk meningkatkan keterlibatan pengguna melalui sistem algoritma personalisasi. Fitur seperti infinite scroll dan autoplay memungkinkan pengguna untuk terus mengonsumsi konten tanpa batas yang jelas, sehingga berpotensi meningkatkan durasi penggunaan secara signifikan.

Dalam perspektif TPB, intensitas penggunaan TikTok dapat dijelaskan melalui tiga konstruk utama. Sikap terhadap TikTok mencerminkan sejauh mana individu memandang penggunaan aplikasi tersebut sebagai sesuatu yang menyenangkan atau bermanfaat. Norma subjektif berkaitan dengan pengaruh lingkungan sosial, seperti teman sebaya, yang mendorong penggunaan TikTok. Sementara itu, persepsi kontrol perilaku mencerminkan kemampuan individu dalam mengatur dan membatasi penggunaan aplikasi tersebut.

Penelitian oleh Omar dan Dequan (2020) menunjukkan bahwa faktor sosial dan persepsi kontrol memiliki peran penting dalam menentukan intensitas penggunaan TikTok. Selain itu, studi oleh Zhang et al. (2021) menemukan bahwa semakin tinggi keterlibatan pengguna dengan konten TikTok, semakin besar kemungkinan terjadinya penggunaan berlebihan yang dapat mengganggu aktivitas lain, termasuk kegiatan akademik.

Dalam konteks akademik, intensitas penggunaan TikTok yang tinggi dapat menciptakan konflik alokasi waktu antara aktivitas belajar dan konsumsi media sosial. Jika individu tidak memiliki kontrol perilaku yang memadai, maka kecenderungan untuk menunda tugas akademik akan semakin meningkat. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana ketiga konstruk TPB berkontribusi dalam membentuk perilaku tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan TikTok terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa berdasarkan kerangka Theory of Planned Behavior (TPB). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengukuran hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik (Creswell & Creswell, 2020). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang disebarakan secara daring melalui Google Form.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Administrasi Negara Universitas Tidar angkatan 2025 yang berjumlah 250 orang. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (margin of error) sebesar 10%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 90 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan kriteria responden merupakan mahasiswa aktif yang menggunakan aplikasi TikTok secara rutin selama minimal enam bulan terakhir. Pemilihan teknik ini dilakukan untuk memastikan bahwa responden memiliki pengalaman yang relevan dengan variabel yang diteliti (Etikan & Bala, 2019).

Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator dari Theory of Planned Behavior yang meliputi sikap (X1), norma subjektif (X2), dan persepsi kontrol perilaku (X3), serta indikator prokrastinasi akademik (Y). Seluruh item diukur menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Definisi operasional variabel dalam penelitian ini meliputi: (1) sikap, yaitu evaluasi individu terhadap penggunaan TikTok; (2) norma subjektif, yaitu persepsi terhadap tekanan sosial dalam menggunakan TikTok; (3) persepsi kontrol perilaku, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan penggunaan TikTok; dan (4) prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik.

Sebelum dilakukan analisis utama, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan batas minimal 0,60 untuk menunjukkan konsistensi internal yang dapat diterima (Hair et al., 2019). Selanjutnya, data dianalisis menggunakan regresi linear berganda untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Sebagai bagian dari pengujian model, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas untuk memastikan kelayakan model

regresi. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data, sedangkan uji multikolinearitas bertujuan untuk memastikan tidak adanya korelasi tinggi antarvariabel independen. Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk melihat kesamaan varians residual dalam model regresi (Ghozali, 2021). Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 26.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengolahan data, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (84,4%) dengan rentang usia 18–20 tahun (90%). Hal ini menunjukkan bahwa sampel didominasi oleh mahasiswa pada tahap awal perkuliahan yang cenderung masih berada dalam fase adaptasi terhadap tuntutan akademik. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi tingkat prokrastinasi, mengingat mahasiswa pada fase ini masih mengembangkan kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Svartdal et al. (2020) yang menyatakan bahwa usia dan fase akademik awal berhubungan dengan kecenderungan prokrastinasi yang lebih tinggi.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai korelasi item-total di atas nilai r tabel (0,207), sehingga seluruh indikator dinyatakan valid. Nilai korelasi berkisar antara 0,769 hingga 0,966, yang mengindikasikan bahwa setiap item mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara memadai. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,60, yang berarti instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan dapat digunakan secara andal.

Temuan ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian telah memenuhi kriteria kualitas pengukuran, sebagaimana disarankan oleh Hair et al. (2019), sehingga hasil analisis selanjutnya dapat diinterpretasikan dengan tingkat kepercayaan yang memadai.

Uji Asumsi Klasik

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa seluruh variabel independen memiliki nilai tolerance di atas 0,10 dan nilai Variance Inflation Factor (VIF) di bawah

10. Hal ini mengindikasikan tidak terdapat hubungan linear yang kuat antarvariabel independen, sehingga model regresi bebas dari masalah multikolinearitas.

Selain itu, uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi masing-masing variabel berada di atas 0,05, yang berarti tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model. Dengan demikian, model regresi memenuhi asumsi dasar yang diperlukan untuk analisis lebih lanjut. Hasil ini sejalan dengan pedoman analisis regresi yang menyatakan bahwa model yang baik harus terbebas dari pelanggaran asumsi klasik (Ghozali, 2021).

Hasil Uji Hipotesis

Uji F dilakukan untuk mengetahui pengaruh simultan ketiga variabel independen terhadap prokrastinasi akademik (Y):

Tabel 1. Hasil Uji F (ANOVA)

Model	Sum of Squares	df	F	Sig.
Regression	379,774	3	5,362	0,002
Residual	2030,448	86	-	-
Total	2410,222	89	-	-

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2024

Hasil uji simultan (uji F) pada tabel 1 menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,002 ($< 0,05$), yang berarti bahwa sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga konstruk dalam Theory of Planned Behavior memiliki kontribusi kolektif dalam menjelaskan perilaku prokrastinasi mahasiswa.

Namun, hasil uji parsial (uji t) pada tabel 2 menunjukkan bahwa tidak semua variabel memiliki pengaruh yang signifikan secara individual. Sikap (X1) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,166 ($> 0,05$), sehingga tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Demikian pula norma subjektif (X2) dengan nilai signifikansi sebesar 0,112 ($> 0,05$) yang juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Sebaliknya, persepsi kontrol perilaku (X3) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,001 ($< 0,05$) dengan arah pengaruh negatif, yang berarti semakin tinggi kemampuan individu dalam mengontrol penggunaan TikTok, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya.

Tabel 2. Hasil Uji t dan Persamaan Regresi Linear Berganda

Variabel	B	Std. Error	Beta (β)	t. Hitung	t. Tabel	Sig.	Ket.
(Constant)	14,855	2,877	-	5,163		0,000	
Sikap (X1)	0,278	0,199	0,217	1,397	<1,987	0,166	Tidak Berpengaruh
Norma Subjektif (X2)	0,286	0,178	0,249	1,607	<1,987	0,112	Tidak Berpengaruh
Kontrol Perilaku (X3)	-0,547	0,152	-0,442	-3,600	>1,987	0,001	Berpengaruh

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2024

Tabel 3. Koefisien Determinasi (Model Summary)

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
0,397	0,158	0,128	4,859

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS, 2024

Koefisien determinasi (Adjusted R^2) sebesar 0,128 menunjukkan bahwa model penelitian hanya mampu menjelaskan 12,8% variasi prokrastinasi akademik, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Hal ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi merupakan fenomena kompleks yang tidak hanya dipengaruhi oleh variabel dalam TPB, tetapi juga faktor lain seperti motivasi, stres akademik, dan lingkungan belajar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap terhadap penggunaan TikTok tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa persepsi positif terhadap TikTok tidak secara langsung mendorong perilaku menunda tugas. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Sussman dan Gifford (2021) yang menyatakan bahwa sikap tidak selalu menjadi prediktor utama perilaku tanpa didukung oleh niat dan kontrol perilaku yang kuat.

Norma subjektif juga tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan sosial dari lingkungan, seperti teman sebaya, tidak secara langsung memengaruhi keputusan mahasiswa untuk menunda tugas. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Rozental dan Carlbring (2021) yang menekankan bahwa prokrastinasi lebih dipengaruhi oleh faktor internal dibandingkan faktor sosial.

Sebaliknya, persepsi kontrol perilaku terbukti memiliki pengaruh signifikan negatif terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, mahasiswa yang mampu mengontrol penggunaan TikTok cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Temuan ini mendukung penelitian oleh Klingsieck (2020) yang menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan regulasi diri. Dalam konteks digital, kemampuan mengendalikan distraksi menjadi faktor kunci dalam menjaga produktivitas akademik.

Secara simultan, ketiga variabel dalam TPB berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun secara parsial beberapa variabel tidak signifikan, namun secara kolektif ketiganya tetap memiliki peran dalam membentuk perilaku. Fenomena ini memperkuat pandangan bahwa TPB bekerja sebagai sistem yang terintegrasi dalam menjelaskan perilaku individu, bukan sebagai variabel yang berdiri sendiri (Alalwan, 2020).

Nilai koefisien determinasi yang relatif rendah menunjukkan bahwa masih banyak faktor lain yang belum terakomodasi dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan temuan Zhang et al. (2021) yang menyatakan bahwa perilaku penggunaan media sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor tambahan seperti keterlibatan emosional, kebiasaan, dan faktor psikologis lainnya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengintegrasikan variabel lain guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok dalam perspektif Theory of Planned Behavior tidak sepenuhnya berpengaruh secara langsung terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Secara parsial, sikap dan norma subjektif tidak terbukti memiliki pengaruh yang signifikan, sehingga persepsi positif terhadap TikTok maupun tekanan sosial dari lingkungan tidak secara otomatis mendorong perilaku menunda tugas. Sebaliknya, persepsi kontrol perilaku memiliki pengaruh signifikan dengan arah negatif, yang menegaskan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan penggunaan TikTok menjadi faktor kunci dalam menekan prokrastinasi akademik.

Secara simultan, ketiga konstruk TPB berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, meskipun kontribusi model tergolong rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi merupakan fenomena multidimensional yang

dipengaruhi oleh berbagai faktor di luar model yang digunakan. Temuan ini memberikan kontribusi teoretis dengan menegaskan bahwa dalam konteks penggunaan media sosial, kontrol perilaku memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan konstruk TPB lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 314-324.
- Alalwan, A. A. (2020). Mobile applications and consumer behavior: A review. *International Journal of Information Management*, 50, 28-44.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2020). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Etikan, I., & Bala, K. (2019). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 8(3), 215-217.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hagger, M. S., Cheung, M. W. L., Ajzen, I., & Hamilton, K. (2023). Longitudinal tests of the theory of planned behavior: A meta-analysis. *European Review of Social Psychology*, 34(2), 198-254.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hidayat, A., & Santoso, B. (2020). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 120-130.
- Klingsieck, K. B. (2020). Procrastination. *European Psychologist*, 25(3), 215-231.
- Lestari, D., Nugroho, A., & Prasetyo, E. (2024). Self-regulation dan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa era digital. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 45-56.
- Limayem, M., Hirt, S. G., & Cheung, C. M. K. (2022). How habit limits the predictive power of intention: The case of information systems continuance. *MIS Quarterly*, 46(2), 705-726.
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 604096.
- Nabila, R., & Hapsari, D. (2023). Intensitas penggunaan media sosial dan disiplin akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 11(1), 67-75.
- Omar, B., & Dequan, W. (2020). Watch, share or create: The influence of personality traits and user motivation on TikTok mobile video usage. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 14(4), 121-137.
- Pratama, R., & Wulandari, S. (2023). Media sosial dan manajemen waktu belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 15(2), 101-110.
- Putra, M. A., & Andini, R. (2022). Peran regulasi diri dalam hubungan penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(2), 88-97.
- Rahmawati, N., & Putri, A. (2021). Prokrastinasi akademik dalam pembelajaran daring. *Jurnal Pendidikan Modern*, 6(1), 33-42.
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2021). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 12(4), 492-512.
- Saputra, A., & Lestari, P. (2022). Pengaruh penggunaan TikTok terhadap perilaku belajar mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Digital*, 4(2), 145-156.

- Sari, D., & Fauzi, M. (2022). Dampak penggunaan media sosial terhadap produktivitas belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 11(3), 210-218.
- Sussman, R., & Gifford, R. (2021). Causality in the theory of planned behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(1), 123-137.
- Svartdal, F., Granmo, S., & Færevag, F. S. (2020). On the measurement of procrastination: Comparing two scales in six European countries. *Frontiers in Psychology*, 11, 551.
- Utami, S., & Kurniawan, H. (2020). Media sosial sebagai distraksi dalam pembelajaran mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 8(1), 55-63.
- Yao, Q., & Omar, B. (2025). Extending theory of planned behavior to predict TikTok addiction behavior among users. *International Journal of Social Science Research*, 9(3), 62-82.
- Zhang, X., Wu, Y., & Liu, S. (2021). Exploring short video platform addiction: The role of flow experience and social influence. *Telematics and Informatics*, 62, 101628.