

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era society 5.0 seperti pada saat ini perkembangan teknologi sangatlah berkembang pesat, sehingga hal ini mampu mempengaruhi kehidupan manusia. Saat ini trend media sosial sangat diminati dari berbagai kalangan. Media sosial merupakan sarana interaksi sosial yang dijangkau menggunakan internet.¹ Media sosial sebagai platform yang digemari pengguna di seluruh dunia karena konten yang tersaji relevan dan berhubungan dengan diri pengguna.

Pada awal tahun 2023 media sosial tiktok menjadi platform paling populer dengan jumlah pengguna secara global mencapai 1,05 miliar.² Indonesia berada pada posisi kedua pada kategori jumlah pengguna tiktok terbanyak di dunia, karena penggunaannya mencapai 109,9 juta pengguna aktif.³ Pada Google Trends, tiktok menjadi salah satu media sosial yang cukup populer dan banyak digemari oleh anak muda di Asia Tenggara. Batoebara menyatakan bahwa rata-rata pengguna aplikasi tiktok adalah remaja berusia dibawah 18 tahun.⁴ Bahkan diusia 13 tahun sudah mulai banyak yang aktif menggunakan Tiktok.⁵

¹ Febriani, D., Dyorita, A., Psi, S., Rohmadani, Z. V., & Psi, S. (2021). Hubungan antara Intensi Penggunaan Media Sosial TikTok dengan Kecenderungan Perilaku Konsumtif pada Mahasiswa di Yogyakarta (Doctoral Dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).

² Annur (2023). Jumlah Pengguna Instagram Indonesia Terbanyak Ke-4 Di Dunia. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/05/04/jumlah-pengguna-instagram-indonesia-terbanyak-ke-4-di-dunia> Diakses 22 Juli 2024

³ *Ibid*

⁴ Batoebara, M. U. (2020). Aplikasi Tik-Tok Seru-Seruan Atau Kebodohan. *Jurnal Network Media*. 3(2)

⁵ Ahmad, A. S. (2021). Pengguna Tiktok Di Indonesia Mengalami Peningkatan Tiga Kali Lipat Selama Satu Tahun - Suara Bogor. [Suarabogor.Id](https://suarabogor.id).

Faktanya remaja yang kecanduan aplikasi Tiktok memperlihatkan gejala kesehatan mental yang buruk.⁶ Hal ini mengancam kesehatan mental generasi Indonesia. Seseorang yang mengalami kecanduan media sosial merupakan salah satu tanda gangguan jiwa yang diidentifikasi dengan adanya perilaku mengakses media sosial secara berlebihan yang disebabkan oleh kurangnya kontrol diri.⁷ Penelitian menunjukkan bahwa remaja sangat rentan mengalami dampak negatif dari media sosial, termasuk rendahnya citra diri, kecanduan media sosial, *cyberbullying*, kurang tidur, dan depresi.

Seorang individu bisa dikatakan memiliki kualitas SDM yang tinggi apabila individu tersebut mampu menunjukkan perilaku disiplin dalam mengelola waktu untuk mengerjakan segala tugas yang harus dikerjakan. Seringkali seorang individu atau remaja kesulitan dalam menerapkan perilaku disiplin dalam mengelola waktu, dan terkadang mengabaikan atau menunda-nunda berbagai tugas sekolah bagi pelajar atau mahasiswa, dimana yang seharusnya tugas tersebut dikerjakan tepat waktu tetapi seorang individu tersebut justru dengan sengaja melakukan kegiatan di luar tugas dan menghabiskan waktu dengan melakukan kegiatan lain misalnya seperti bermain media sosial seperti tiktok atau media sosial lainnya, atau menonton drama Korea, atau bahkan melakukan kegiatan yang berasal dari ajakan teman sebaya seperti pergi jalan-jalan, nongkrong di kafe atau bahkan menonton bioskop, yang menghabiskan waktu berjam-jam. Padahal mengelola waktu sama dengan seperti melakukan pengelolaan diri dengan menggunakan berbagai cara supaya seorang individu tersebut mampu mengoptimalkan waktu yang dimiliki. Dalam ilmu psikologi terdapat istilah prokrastinasi. Dimana prokrastinasi menunjukkan kecenderungan adanya

⁶ Pratiwi, S. R. (2022). Remaja Yang Kecanduan Tiktok Tunjukkan Tanda Kecemasan Dan Depresi. <https://lifestyle.kompas.com/read/2022/02/16/112824520/remaja-yang-kecanduan-tiktok-tunjukkan-tanda-kecemasan-dan-depresi>

⁷ Lestari, Y. M., Dewi, S. Y., & Chairani, A. (2020). Hubungan Alexithymia Dengan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Di Jakarta Selatan. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, 1(2), 1-9.

perilaku menunda-nunda dalam penyelesaian suatu tugas maupun pekerjaan.

Menurut Ferrari prokrastinasi bisa berdampak positif maupun negatif.⁸ Contoh implementasi yang positif seperti menunda dikarenakan sakit maupun bahan yang masih terbatas. Sedangkan yang negatif, menunda tanpa kejelasan sehingga menimbulkan masalah. Prokrastinasi akademik ini cukup memberikan dampak negatif pada seseorang terutama pada seorang pelajar, sehingga hal ini sejalan dengan yang di sampaikan oleh Suhadianto dan Pratitis bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik akan menimbulkan perasaan menyesal, dan timbulnya permasalahan dalam menjalin relasi sosial, seperti menghindari dan memutuskan hubungan dengan orang lain.⁹ Menurut Kendall dan Hammen prokrastinasi bisa juga digunakan sebagai *coping stress*.¹⁰ Adapun prokrastinasi menurut Pychyl dan Sirois yaitu suatu bentuk penundaan yang dengan sadar individu tersebut mengetahui bahwa tidak ada tuntutan dari penundaan yang dilakukannya.¹¹

Sehingga dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yaitu suatu perilaku menunda kegiatan atau pekerjaan dengan sengaja secara berulang. Penundaan juga dapat terjadi apabila seorang individu sedang dihadapkan dengan sesuatu yang menarik dan mampu mengalihkan atensinya misalnya ketika seseorang sudah tidak tertarik mengerjakan tugas

⁸ Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York: Plenum Press.

⁹ Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223.

¹⁰ Kendal, P. C., & Hammen, C. 1998. *Abnormal Psychology: Understanding Human Problems*. Second Edition. Boston: Houghton Mifflin Companies.

¹¹ Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Emotion Regulation, And Well-Being. In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, Health, And Well-Being* (Pp. 163–188). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6>

yang diberikan dan akhirnya memutuskan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Terdapat empat aspek yang mempengaruhi prokrastinasi akademik berdasarkan pernyataan Ferrari yaitu diantaranya (1) penundaan dalam memulai ataupun menyelesaikan suatu tugas yang sedang dihadapi, (2) mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas karena individu tersebut menggunakan waktu luangnya untuk persiapan yang berlebihan, (3) terdapat kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.¹²

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti yang telah disebutkan oleh Ferrari, dimana terdapat dua faktor, diantaranya yaitu faktor internal dan faktor eksternal.¹³ Faktor internal berkaitan dengan kondisi fisik dan psikologis pada individu meliputi kesehatan, regulasi emosi, efikasi diri dan kontrol diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu penyebab yang berasal dari luar, seperti tugas yang terlalu sulit. Pada faktor internal disebutkan bahwa kontrol diri menjadi salah satu faktor yang cukup mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi akademik, sehingga dalam hal ini seorang individu memerlukan kontrol diri yang baik supaya terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.

Kontrol diri yang rendah dapat mengakibatkan prokrastinasi akademik, sehingga membuat remaja atau pelajar dengan sadar memakai waktu yang ada untuk melakukan hal yang lain yang tidak ada kaitannya dengan mengerjakan tugas atau menggunakan waktunya untuk hal yang menyenangkan, sehingga hal tersebut mampu membuat remaja kesulitan dalam mengontrol diri atau mengontrol tindakannya. Hal yang menyenangkan tersebut mampu mengalihkan perhatiannya untuk melakukan penundaan terhadap kegiatan penting seperti mengerjakan tugas-tugas yang harusnya dikerjakan tepat waktu untuk mendapatkan hasil

¹² Ferrari, J. R., Johnson, J. L. & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York: Plenum Press.

¹³ *Ibid*

yang memuaskan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Ghufon dan Risnawati, bahwa apabila kontrol diri pada seseorang individu rendah maka prokrastinasi akademiknya akan tinggi, dan begitu pun sebaliknya.¹⁴

Menurut Chaplin kontrol diri atau self control adalah kemampuan diri dalam mengelola tingkah laku.¹⁵ Menurut Hurlock kontrol diri ialah kemampuan kognitif individu dalam manajemen bentuk perilaku sehingga individu dapat menampilkan perilaku yang positif.¹⁶ Selain itu, menurut Ghufon dan Risnawati kontrol diri ialah upaya individu dalam mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku.¹⁷ Menurut Averill (1973) terdapat tiga aspek *self control* diantaranya yaitu (1) kontrol perilaku (*behavioral control*), (2) kontrol kognitif (*cognitive control*), (3) kontrol dalam mengambil sebuah keputusan (*decisional control*). Seorang individu sangat perlu memiliki kemampuan dalam memilih atau menentukan tindakannya supaya terhindar dari suatu hal yang dapat menimbulkan penyesalan yang memungkinkan akan terjadi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* seperti yang telah dinyatakan oleh Ghufon dan Risnawati terdiri dari dua faktor yaitu diantaranya faktor internal dan juga faktor eksternal.¹⁸ Dimana faktor internal berkaitan dengan usia seorang individu yang disebutkan bahwa semakin usia seseorang bertambah, maka semakin baik pula dirinya dalam mengontrol diri. Sedangkan faktor internal meliputi lingkungan keluarga terutama pada pola asuh orang tua dan lingkungan yang tidak mendukung. Prokrastinasi akademik ini sering terjadi di lingkungan yang rendah terhadap pengawasan. Ketika seseorang menghadapi kondisi yang rendah

¹⁴ Ghufon, M.N. & Risnawita, S. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

¹⁵ Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada.

¹⁶ Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.

¹⁷ Ghufon, M.N. & Risnawita, S. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

¹⁸ *Ibid*

dalam pengawasan maka hal tersebut mampu mendorong seorang individu untuk melakukan prokrastinasi akademik. Dan apabila tidak terdapat pengawasan maka yang akan terjadi seorang individu akan memiliki dorongan untuk berperilaku tidak tepat waktu.

Sehingga hal tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tiyana yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kontrol diri.¹⁹ Dimana penelitian tersebut menyatakan bahwa kontrol diri pada siswa berada pada kategori rendah dengan kategori prokrastinasi akademiknya yang tinggi, sehingga hal tersebut dapat diartikan bahwa apabila tingkat kontrol diri pada siswa rendah maka hal tersebut akan memicu seorang individu melakukan prokrastinasi akademik.

Selain itu, hal tersebut berbanding terbalik dengan hasil temuan yang dilakukan oleh Hermawanto yang membuktikan bahwa *self control* pada penelitiannya menunjukkan bahwa seorang individu atau mahasiswa memiliki tingkat *self control* yang tinggi sehingga hal tersebut membuat mahasiswa cenderung lebih sedikit dalam menunda-nunda pengerjaan tugas akademik mereka.²⁰ Hal ini juga sejalan dengan temuan Hernawan dan Daliman yang menunjukkan bahwa kontrol diri dalam penelitiannya memiliki tingkat kategori kontrol diri yang tinggi dan tingkat prokrastinasinya rendah, sehingga disimpulkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki kontrol diri yang baik sehingga terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.²¹ Selain itu terdapat penelitian yang dilakukan oleh Widyastari, dkk (2020) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara

¹⁹ Tiyana, V. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di Smp Negeri 13 Malang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Uin Maulana Malik Ibrahim Malang.

²⁰ Hermawanto, A. (2023) Hubungan Antara Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas X Fakultas Psikologi Reguler 2. *Skripsi*. Universitas Mercu Buana - Menteng.

²¹ Hernawan, & Daliman. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Pernah Menjalani Perkuliahan Daring. *Jurnal*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Dimana hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kontrol diri mempengaruhi prokrastinasi akademik, akan tetapi selain kontrol diri terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi akademik pada seorang individu. Sehingga dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa yang mempengaruhi prokrastinasi akademik bukan hanya dikarenakan rendahnya kontrol diri akan tetapi terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhinya bisa karena faktor internal maupun eksternal.

Adapun penelitian yang membuktikan bahwa penggunaan media sosial dan intensitas penggunaan media sosial tiktok memiliki pengaruh terhadap hubungan kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Fahira dan Hidayati bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi mengerjakan tugas akhir.²² Penelitian serupa juga dilakukan Lafifah membuktikan bahwa intensitas penggunaan tiktok berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik remaja.²³ Dan juga temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Purba yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada pengguna tiktok.²⁴ Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa individu yang menggunakan platform media sosial tiktok memiliki pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan kontrol diri.

Selain itu juga terdapat temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Rustam (2024) bahwa dalam penelitian tersebut terdapat tingkat

²² Fahira, S. N., & Hidayati, I. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri Dalam Penggunaan Sosial Media Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi MindSet*, 13(02), 117-127.

²³ Lafifah, M. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Remaja Kelas Vii Di Smpn 1 Babadan Ponorogo. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.

²⁴ Purba, B. U. (2025). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pengguna Media Sosial Tiktok di Universitas Padang. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(5), 3230–3245.

penggunaan media sosial tiktok remaja berada dalam kategori tinggi dan *self control* remaja berkategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tiktok dengan *self control* pada remaja berpengaruh besar sehingga diketahui bahwa penggunaan media sosial tiktok dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *self control* remaja. Dimana semakin tinggi remaja menggunakan media sosial tiktok maka akan semakin rendah pula tingkat *self control* pada remaja begitu pula sebaliknya. Sehingga dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa hubungan *self control* dengan prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh penggunaan media sosial, salah satunya yaitu media sosial tiktok. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Munawaroh yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas pengguna media sosial dengan prokrastinasi akademik.²⁵ berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat membuat siswa melakukan tindakan prokrastinasi akademik, karena siswa yang kurang mampu mengontrol diri untuk mengatur waktu sehingga menganggap dirinya terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas dengan segera.

Sehingga dari penelitian-penelitian tersebut, peneliti memiliki maksud untuk menambahkan kecanduan tiktok sebagai variabel moderator. Variabel moderator kecanduan tiktok digunakan untuk mengetahui apakah variabel moderator tersebut mampu meningkatkan atau justru melemahkan hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada remaja pengguna media sosial tiktok. Variabel moderator ini akan menjadi suatu hal yang berbeda dengan penelitian-penelitian lain yang biasanya hanya menggunakan atau meneliti dua variabel saja.

²⁵ Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 26-31.

Menurut Kaplan dan Haenlein media sosial adalah kelompok aplikasi yang berbasis internet yang dibangun dengan teknologi *web*, yang mampu menciptakan konten dan pertukaran konten yang telah dibuat oleh pengguna media sosial.²⁶ Schellewald menyatakan bahwa media sosial tiktok dipilih karena menawarkan pengalaman hiburan yang cepat, ringan dan bersifat instan dalam satu aplikasi tanpa harus beralih ke aplikasi lain.²⁷ Tanpa disadari, fitur yang dimiliki oleh tiktok seperti *infinite scroll*, *autoplay* membuat pengguna sulit untuk berhenti setelah menonton konten atau video yang ada di tiktok. Tiktok memicu pelepasan dopamin, menciptakan perasaan puas dan memperkuat perilaku pengguna untuk terus menggunakan aplikasi ini. Hasny mengatakan bahwa tiktok dapat menciptakan kecanduan dan perasaan *instant gratification* yang dapat menghalangi kemampuan individu untuk konsentrasi pada penyelesaian tugas yang lebih berat dan membutuhkan usaha yang ekstra dalam jangka panjang.²⁸

Kecanduan media sosial membuat seseorang memberikan perhatian berlebihan pada media sosial, yang mampu membuat seseorang merasakan dan membuat seseorang untuk menggunakannya secara bekepanjangan, sehingga hal tersebut dapat mengganggu berbagai aktivitas sosial lainnya misalnya seperti studi, hubungan sosial, pekerjaan, serta kesehatan dan juga kesejahteraan psikologis.²⁹ Selain itu kecanduan media sosial yaitu dimana ketika seorang individu mampu menghabiskan waktu secara berlebihan dan terus-menerus ketika bermain media sosial tiktok, sehingga hal tersebut

²⁶ Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.

²⁷ Schellewald, A. (2023). Understanding the popularity and affordances of TikTok through user experiences. *Media, Culture & Society*, 45(8), 1568-1582.

²⁸ Hasny, F. A., Renadia, S. H., & Irwansyah, I. (2021). Eksplorasi Konsep Diri para Pengguna TikTok dalam Memenuhi Social Needs pada Uses and Gratification Theory. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 5(2), 114–127. <https://doi.org/10.51544/jlmk.v5i2.1671>

²⁹ Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/S40429-015-0056-9>

dapat berdampak pada kesehatan psikologis, krisis kontrol diri, dan menghambat aktivitas penting lainnya seperti salah satunya dalam studi.

Menurut Eijnden adiksi media sosial atau kecanduan media sosial merupakan penggunaan media sosial secara berlebihan dan menyebabkan individu tersebut mengakses media sosial secara berulang kali, yang pada akhirnya dapat menyebabkan terjadinya gangguan perilaku serta munculnya berbagai permasalahan baik itu pada masalah sosial maupun masalah emosional yang terjadi dalam kehidupan penggunanya.³⁰ Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan tiktok seperti yang telah dinyatakan oleh Young bahwa terdapat empat faktor yaitu gender, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi dan pemanfaatan waktu dan tujuan menggunakan internet.³¹ Selain itu juga terdapat aspek-aspek kecanduan tiktok yang dinyatakan oleh Young yaitu Penggunaan secara berlebihan (*Excessive Use*), Antisipasi (*Anticipation*), krisis dalam kontrol diri (*lack of control*), Pengabaian terhadap kehidupan sosial (*neglect to social life*).³²

Kecanduan media sosial tiktok sangat berdampak negatif bagi kehidupan seseorang, dimana hal tersebut mampu mempengaruhi kualitas hidup seorang individu, yang dimana seharusnya waktu yang ada dipergunakan untuk hal atau aktivitas yang memberi dampak positif akan tetapi hal tersebut digunakan untuk hal yang akan menimbulkan dampak buruk pada diri individu tersebut dengan menggunakan atau mengakses media sosial secara berlebihan, secara terus menerus dan berulang ulang dengan sandar atau tanpa sadar sehingga hal tersebut menimbulkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik yang diakibatkan rendahnya kontrol diri. Sehingga dalam hal ini, kontrol diri atau *self control* sangat berperan penting dalam pencegahan prokrastinasi akademik dan juga mencegah seseorang

³⁰ Eijnden, R. J. J. M. V. D., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The media sosial disorder scale. *Computers in Human Behavior*. 61, 478-487. doi: 10.1016/j.chb.2016.03.038

³¹ Young, K.S. (1998). Internet addiction : symptoms, evaluation, and treatment. (<http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>)

³² *Ibid*

supaya tidak mengalami kecanduan media sosial tiktok. Hal ini sejalan dengan apa yang dipaparkan oleh Afdal bahwa kontrol diri yang rendah menyebabkan individu terus mengakses media sosial secara berlebihan.³³

Apabila seseorang mampu mengontrol dirinya dengan baik maka seseorang akan terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik dan tidak akan menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial tiktok secara berlebihan. Berdasarkan survei yang telah peneliti lakukan dengan memberikan beberapa pertanyaan terbuka pada remaja, peneliti memperoleh hasil dimana 80% remaja lebih memilih bermain media sosial tiktok daripada mengerjakan tugas dengan alasan yang beragam, dimulai dari remaja yang memilih bermain media sosial tiktok karena remaja tersebut merasa bosan atau jenuh ketika mengerjakan tugas, selain itu remaja memilih bermain media sosial tiktok karena merasa terhibur, dan ada juga remaja yang memilih bermain media sosial tiktok karena merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas. Dan hanya ada 20% remaja yang lebih mengutamakan dan memilih untuk mengerjakan tugas dari pada bermain media sosial tiktok, alasannya karena mengerjakan tugas adalah suatu kewajiban dan prioritas. Dalam sehari remaja mampu menghabiskan waktu 3-14 jam dalam bermain media sosial tiktok. Seringkali remaja gagal dalam menjadwalkan atau merencanakan kapan remaja tersebut perlu mengerjakan tugas, dan berakhir dengan menundanya. Alasan 98% remaja menunda mengerjakan tugas karena rasa malas, dan selain itu remaja menunda mengerjakan tugas karena kurangnya motivasi diri, sulit merasa fokus dan kurang mampu mengelola waktu dengan baik. Hanya 2% remaja menunda mengerjakan tugas karena adanya hal mendesak yang perlu diutamakan. Sehingga dalam hal ini kontrol diri sangat diperlukan supaya seorang individu atau para remaja yang berstatus sebagai pelajar mampu menahan diri dan mengontrol dirinya untuk tidak melakukan kegiatan diluar

³³ Afdal, Dkk. (2019). Analisis Pelaksanaan Kegiatan Pramuka Di Sd Negeri 004 Samarinda Utara. *Jurnal Pendas Mahakam*. Vol 4 (2). 68-81.

dari kegiatan yang berkaitan dengan mengerjakan tugas yang seharusnya menjadi prioritas dan tidak menunda dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan paparan sebelumnya, peneliti pun memutuskan untuk meneliti “Hubungan *self control* dengan prokrastinasi akademik dengan variabel moderator kecanduan tiktok pada remaja pengguna media sosial tiktok.

B. Identifikasi Masalah

1. Media sosial seperti tiktok seringkali digunakan sebagai media pelampiasan atau media hiburan dikala remaja mengalami kesulitan atau berada dalam keadaan malas dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah yang sulit dipahami dimana hal tersebut dapat memicu adanya kecanduan bermedia sosial sehingga dalam hal ini remaja yang berstatus pelajar akan melakukan tindakan prokrastinasi akademik.
2. Penyalahgunaan media sosial yang sebagaimana seharusnya dijadikan tempat menunjukan kreativitas pembelajaran yang dilakukan oleh remaja yang berstatus pelajar.
3. Rendahnya *self control* pada remaja ketika berhadapan dengan sesuatu hal yang sulit ditangani misalnya seperti menghadapi tugas sekolah yang sulit dipahami sehingga hal tersebut membuat remaja melakukan prokrastinasi akademik dengan mengakses media sosial tanpa memperhatikan batas waktu yang seharusnya.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *self control* pada remaja dalam menggunakan media sosial tiktok?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik remaja yang menggunakan media sosial tiktok?
3. Bagaimana tingkat kecanduan media sosial tiktok pada remaja?
4. Bagaimana pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik?

5. Bagaimana peran moderator kecanduan tiktok pada pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *self control* remaja dalam menggunakan media sosial tiktok.
2. Mengetahui tingkat prokrastinasi akademik remaja yang menggunakan media sosial tiktok.
3. Mengetahui tingkat kecanduan media sosial tiktok pada remaja.
4. Mengetahui pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik.
5. Mengetahui peran moderator kecanduan tiktok pada pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Diharapkan hasil yang diperoleh dalam penelitian yang telah dilakukan bisa berguna dan memberi manfaat pada bidang ilmu Psikologi yang berkaitan dengan pentingnya *self control* untuk terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik dan juga kecanduan media sosial, salah satunya media sosial tiktok.

2. Kegunaan Praktis

Diharapkan hasil yang diperoleh dalam penelitian yang telah dilakukan bisa dijadikan evaluasi dan usaha untuk menghindari hal-hal yang dapat berdampak buruk bagi diri seorang individu yang berkaitan dengan *self control* dalam menggunakan media sosial tiktok terhadap prokrastinasi akademik remaja dan juga untuk meminimalisir terjadinya kecanduan media sosial tiktok sehingga dianjurkan untuk menerapkan *self control* yang baik.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk memperjelas dan menghindari penyimpangan penelitian yang sudah ditentukan, maka terdapat lima ruang lingkup yaitu:

1. Ruang Lingkup Ilmu
Ruang lingkup yang terdapat dalam penelitian ini yaitu konsep keilmuan psikologi.
2. Ruang Lingkup Objek Penelitian
Objek dalam penelitian ini yaitu hubungan antar *self control* dengan prokrastinasi akademik dan kecanduan media sosial tiktok.
3. Ruang Lingkup Subjek
Subjek dalam penelitian ini yaitu remaja yang masih berstatus sebagai pelajar.
4. Ruang Lingkup Wilayah
Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini yaitu pengguna media sosial tiktok di Indonesia.
5. Ruang Lingkup Waktu
Ruang lingkup waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester genap 2024/2025.

G. Penegasan Variabel

Penegasan variabel dalam penelitian ini mencakup pada penegasan konseptual dan juga operasional. Adapun kedua penegasan tersebut akan dipaparkan sebagai berikut:

1. Penegasan secara konseptual
 - a. *Self-control* atau kontrol diri ialah kemampuan kognitif individu dalam memanejemen bentuk perilaku sehingga individu dapat menampilkan perilaku yang positif.
 - b. Prokrastinasi yaitu suatu perilaku menunda kegiatan atau pekerjaan dengan sengaja secara berulang. Prokrastinasi terbagi menjadi dua yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non-akademik. Prokrastinasi akademik ialah tindakan menunda mengerjakan tugas

akademik. Sedangkan prokrastinasi non-akademik ialah tindakan menunda pekerjaan yang tidak ada kaitannya dengan akademik.

- c. Kecanduan media sosial adalah dimana seseorang menggunakan media sosial tanpa batas waktu.

2. Penegasan secara operasional

Penelitian ini merupakan suatu usaha untuk mengetahui bahwa *self-control* merupakan kompetensi seseorang individu dalam mengendalikan perilakunya yang bertujuan untuk menekan tingkah laku impulsif, selain itu juga seseorang di tekankan untuk bisa mempertimbangkan segala sesuatunya sebelum bertindak. Kemudian seseorang bisa dikatakan sebagai individu yang melakukan prokrastinasi akademik apabila dirinya mengalami kesukaran dalam melakukan berbagai hal dengan batas waktu yang sudah ditentukan, sehingga membuat dirinya mengalami keterlambatan, seringkali mempersiapkan suatu hal dengan berlebihan, dan mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. kecanduan media sosial adalah dimana seseorang mampu menghabiskan waktu secara berlebihan dan terus-menerus dalam menggunakan aplikasi tiktok, sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kesehatan psikologis, krisis kontrol diri, dan menghambat aktivitas penting lainnya seperti salah satunya dalam studi. Berdasarkan definisi variabel secara operasional tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan dan tingkat signifikansinya pada tiap variabel dan bertujuan mendapatkan informasi lebih dalam mengenai faktor-faktor yang berhubungan pada tiap variabel dan pada subjek yang terkait.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi ini sangatlah diperlukan untuk membantu dan memudahkan peneliti dalam menyusun penelitiannya, adapun gambaran untuk memperjelas tentang isi dari keseluruhan skripsi, maka dijadikan bebrapa bagian bab sistematika penulisan yaitu:

1. Bagian awal skripsi terdapat halaman sampul depan, halaman judul, lembar persetujuan, lembar pengesahan, pernyataan keaslian, motto, halaman persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran, transliterasi, abstrak.
2. Bagian utama terdapat enam pokok pembahasan yaitu:
 - Bab I : Pendahuluan. Pada Bab ini menyajikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, sistematika penulisan.
 - Bab II : Landasan Teori. Pada Bab ini menguraikan teori-teori yang membahas variabel/sub variabel, penelitian terdahulu, kerangka teori, hipotesis.
 - Bab III : Metode Penelitian. Pada Bab ini membahas tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, sampling, dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, tahapan penelitian.
 - Bab IV : Hasil Penelitian. Pada Bab ini menyajikan tentang deskripsi data dan pengujian hipotesis.
 - Bab V : Pembahasan. Pada Bab ini memberikan penjelasan serta penguatan terhadap temuan penelitian yang akan dibandingkan pada temuan penelitian dengan teori dan penelitian terdahulu.
 - Bab VI : Penutup. Pada Bab ini menyajikan kesimpulan dan saran.
3. Bagian akhir yang berisi daftar rujukan, lampiran, dan daftar riwayat hidup.