

Pengaruh *TikTok Self-control failure* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tadris Matematika

Azza Nur Lailah¹, Farha Ashiilah Herwinsyah², Rifat Qonitatullah³, Ulfia Churidatul Andriani^{4*}

^{1, 2, 3} *Tadris Matematika, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*

⁴ *Tadris Matematika, Fakultas Tarbiyah, Universitas Al-Qolam Malang*

e-mail: 220108110056@student.uin-malang.ac.id¹, 220108110004@student.uin-malang.ac.id², 220108110061@student.uin-malang.ac.id³, ulfiachuridatul@alqolam.ac.id⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *TikTok self-control failure* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Tadris Matematika di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sampel penelitian terdiri dari 59 mahasiswa angkatan 2022. Data dikumpulkan melalui kuesioner *TikTok self-control failure* dan prokrastinasi akademik yang kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh signifikan antara kegagalan pengendalian diri dalam penggunaan TikTok terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Nilai koefisien regresi sebesar 0,198 dengan signifikansi 0,010 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kegagalan pengendalian diri saat menggunakan TikTok, semakin besar pula kecenderungan mahasiswa menunda tugas akademik. Temuan ini menguatkan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial dan penguatan kemampuan kendali diri untuk meminimalkan perilaku prokrastinasi yang berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman tentang pengaruh media sosial terhadap perilaku akademik di era digital.

Kata Kunci: TikTok, *Self-control failure*, Prokrastinasi Akademik.

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of TikTok self-control failure on academic procrastination among Mathematics Education students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. The research sample consisted of 59 students from the 2022 cohort. Data were collected through questionnaires measuring TikTok self-control failure and academic procrastination, then analyzed using simple linear regression assisted by SPSS version 27. The results revealed a significant influence of self-control failure in TikTok usage on students' academic procrastination behavior. The regression coefficient of 0.198 with a significance value of 0.010 indicates that the higher the level of self-control failure while using TikTok, the greater the tendency for students to delay their academic tasks. These findings emphasize the importance of managing social media use and strengthening self-control skills to minimize procrastination behavior, which negatively impacts students' academic achievement. This study contributes to understanding the influence of social media on academic behavior in the digital era.

Keywords: *TikTok, Self-control failure, Academic Procrastination.*

PENDAHULUAN

Pada era revolusi digital 4.0, media sosial telah menjadi infrastruktur baru dalam kehidupan masyarakat global, termasuk Indonesia. Platform seperti TikTok, dengan model konten video pendek yang dinamis dan algoritma rekomendasi yang personal, informasi yang mudah diakses dan memberikan hiburan instan, sehingga popularitasnya terus meningkat secara signifikan (Clarissa & Lobo, 2022; Dina Mariana Siregar & Nusa Panca Menggala, 2024). Namun, di balik kemudahan tersebut, tersembunyi fitur-fitur yang dirancang untuk memaksimalkan engagement dan screen time justru menciptakan lingkungan yang sangat adiktif. Karakteristik inilah yang mengubah TikTok dari sekadar hiburan menjadi sumber distraksi potensial, khususnya di kalangan generasi muda, termasuk mahasiswa, yang merupakan pengguna terbesar. Intensitas penggunaan yang berlebihan sering kali menyebabkan mahasiswa kehilangan kendali dalam mengatur waktu (Adami et al., 2024).

Persoalan mendasar tidak hanya terletak pada platformnya, melainkan pada kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku. Distraksi ini menjadi masalah serius ketika memasuki ranah akademik. Dunia perkuliahan, dengan banyaknya tugas memerlukan kedisiplinan dan fokus yang tinggi, di sinilah TikTok sering kali menjadi pengganggu utama. Fenomena kegagalan pengendalian diri atau *self-control failure* dalam penggunaan TikTok menjadi isu penting yang perlu diteliti. *Self-control failure* adalah kondisi psikologis di mana seseorang tidak mampu mengatur dan membatasi durasi penggunaan TikTok, sehingga dorongan untuk terus menonton video membuat kontrol diri melemah (Miedzobrodzka et al., 2024). Kondisi ini menyebabkan mahasiswa sulit membagi waktu antara hiburan dan kewajiban akademik, sehingga berdampak negatif pada produktivitas belajar mereka (David & Roberts, 2024).

Kegagalan kendali diri dalam penggunaan TikTok ini kemudian memicu prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda penyelesaian tugas akademik secara tidak rasional meskipun menyadari konsekuensi negatifnya (Hidayat & Hasim, 2023). Prokrastinasi bukan sekadar masalah manajemen waktu, melainkan kegagalan dalam *self-regulation*. Dampaknya sangat merugikan, mulai dari penurunan prestasi akademik, peningkatan stres, hingga penghambatan proses penyelesaian studi (Bancin et al., 2025).

Permasalahan ini menjadi semakin krusial ketika diamati pada populasi spesifik seperti mahasiswa pendidikan. Sebagai calon guru, mahasiswa dituntut untuk terus belajar mempelajari metodologi pengajaran (pedagogik) yang memerlukan kreativitas dan perencanaan matang. Konflik antara tuntutan akademik yang tinggi dan godaan mengakses konten ringan di TikTok membuat mahasiswa rentan mengalami *self-control failure* (Miedzobrodzka et al., 2024). Lebih jauh, jika prokrastinasi menjadi kebiasaan, dampaknya

tidak hanya merugikan diri saja, tetapi juga berpotensi memengaruhi kualitas kompetensi pedagogik dan profesionalisme mereka di masa mendatang (Prastyana et al., 2024). Penelitian ini sangat penting untuk menjembatani pemahaman tentang bagaimana *self-control failure* akibat penggunaan TikTok dapat memicu prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan kajian terdahulu, banyak penelitian yang telah mengkaji pengaruh penggunaan TikTok terhadap perilaku akademik mahasiswa. Penelitian Xie et al. (2023), mengatakan dampak kecanduan *short-form videos* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, dengan kontrol atensi sebagai mediator dan *boredom proneness* sebagai moderator. Menurut Haryanto et al. (2023) memberikan indikasi dampak negatif TikTok terhadap aspek akademik melalui penurunan produktivitas belajar mahasiswa. Perbedaan dampak antara penggunaan TikTok (*duration/frequency*) dengan kegagalan kontrol diri dalam penggunaan TikTok (*self-control failure*) terhadap kesejahteraan, prestasi akademik, prokrastinasi tidur, dan kualitas tidur (Miedzobrodzka et al., 2024).

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut, prokrastinasi akademik yang dipengaruhi oleh kegagalan pengendalian diri dalam penggunaan aplikasi TikTok dapat menimbulkan dampak negatif, baik secara fisik maupun psikologis bagi mahasiswa. Kondisi ini mendorong peneliti untuk melakukan kajian lebih mendalam terkait fenomena tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Tiktok *Self-control failure* terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tadris Matematika”, yang bertujuan untuk menguji sejauh mana kegagalan pengendalian diri dalam penggunaan TikTok berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Tadris Matematika. Sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai upaya pengendalian intensitas penggunaan TikTok pada mahasiswa, sehingga mampu meminimalkan dampak negatif terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

METODE

Dalam penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif bersifat objektif dan sistematis untuk mengukur dan menganalisis pengaruh antara variabel TikTok *self-control failure* dan prokrastinasi akademik. Menurut Sugiyono (2013) pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berpijak pada filsafat positivisme, yang bertujuan untuk mengkaji suatu populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian terstandar, serta melakukan analisis data secara statistik guna menguji kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa Tadris Matematika UIN Maulana Malik Ibrahim Malang semester 7 angkatan 2022 yang berjumlah 59 mahasiswa yang terdiri dari 27 mahasiswa kelas A dan 32 mahasiswa kelas B. Sampel penelitian diambil secara

representatif menggunakan teknik sampling jenuh yakni teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian tanpa pengecualian (Sugiyono, 2013).

Tabel 1. Sampel dan Populasi

Kelas	Jumlah (Orang)
Kelas A	27
Kelas B	32
Jumlah	59

Data dikumpulkan melalui instrumen berupa angket dengan skala Likert, yang terdiri dari dua angket utama, yaitu angket TikTok *self-control failure* dan angket prokrastinasi akademik. Instrumen TikTok *self-control failure* pada penelitian ini mengadopsi dari penelitian Arrazana (2022) yang berjudul “*Pengaruh Kegagalan Pengendalian Diri Media Sosial, Fear of Missing Out, dan Multitasking Media terhadap Social Media Burnout*”, yang telah disesuaikan dengan konteks penggunaan TikTok sebagai media sosial utama dalam penelitian ini. Sementara itu, angket prokrastinasi akademik mengadopsi instrumen dari penelitian Wahyudi (2022) yang berjudul “*Kemampuan Pembuktian Matematis Ditinjau dari Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Matematika*”, yang memuat indikator kecenderungan menunda tugas akademik secara sistematis. Penyebaran angket dilakukan secara daring melalui grup WhatsApp mahasiswa guna memudahkan akses dan meningkatkan tingkat respons. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana berbantuan perangkat lunak SPSS untuk menguji besaran dan signifikansi pengaruh variabel TikTok *self-control failure* terhadap prokrastinasi akademik secara kuantitatif dan objektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan mengisi kuesioner TikTok *Self Control Failure* yang terdiri dari 49 pernyataan serta kuesioner Prokrastinasi Akademik yang berisi 50 butir pernyataan. Data yang dikumpulkan berupa data mentah hasil kuesioner yang diisi oleh mahasiswa. Selanjutnya, data penelitian akan diolah menggunakan bantuan SPSS versi 27.0 dan Microsoft Excel. Dalam pembahasan hasil penelitian, data kuantitatif yang telah diolah menjadi angka dan skor akan ditafsirkan secara kualitatif. Data yang akan dijelaskan dalam penelitian ini meliputi data tentang TikTok *Self Control Failure* dan Prokrastinasi Akademik. Berikut penjelasan rinci mengenai deskripsi dan hasil penelitian untuk masing-masing variabel.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk memastikan bahwa residual dalam model regresi berdistribusi normal. dengan hipotesa berikut.

H₀: Data terdistribusi normal

H₁: Data tidak terdistribusi normal

Kriteria pengambilan keputusan ialah,

Terima H₀ : ketika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) > 0.05

Tolak H₀ : ketika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0.05

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized Residual	
N	59
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c	0.200 ^d

Hasil pengujian menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,200, yang lebih besar dari 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa residual terdistribusi normal sehingga analisis dapat dilanjutkan menggunakan teknik statistik parametrik.

2. Uji Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh TikTok *Self-control failure* terhadap Prokrastinasi Akademik, dengan hipotesa berikut:

H₀: Tidak terdapat pengaruh Tiktok *Self-control failure* terhadap Prokrastinasi Akademik

H₁: Terdapat pengaruh Tiktok *Self-control failure* terhadap Prokrastinasi Akademik

Kriteria pengambilan keputusan ialah,

Terima H₀ : ketika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0.05

Tolak H₀ : ketika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) > 0.05

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	111.156	7.657		14.516	.000
TSCF (X)	.198	.074	.335	2.683	.010
Variabel terikat	: Prokrastinasi Akademik				
<i>R Square</i>	: 0,112				
<i>Adjust R Square</i>	: 0,097				

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel TikTok *Self-control failure* (X) adalah 0,010, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel TikTok *Self-control failure* berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik. Hasil perhitungan regresi juga menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 111,156, sedangkan koefisien regresi untuk variabel TikTok *Self-control failure* adalah 0,198. Jika dimasukkan ke dalam model regresi, maka diperoleh persamaan sebagai berikut:

$$Y = 111,156 + 0,198 X$$

Koefisien regresi tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel TikTok *Self-control failure* akan diikuti peningkatan nilai Prokrastinasi Akademik sebesar 0,198, dengan asumsi variabel lain bernilai tetap.

Nilai *R Square* sebesar 0,112 mengindikasikan bahwa 11,2% perubahan pada Prokrastinasi Akademik dapat dijelaskan oleh variabel TikTok *Self-control failure*, sedangkan sisanya yaitu 88,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model. Selain itu, nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,097 menunjukkan bahwa kontribusi variabel X terhadap Y berada pada kategori rendah namun tetap signifikan secara statistik.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan SPSS 27.0 for Windows, penelitian ini menunjukkan bahwa *self-control failure* saat menggunakan TikTok memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Tadris Matematika. Hasil ini menegaskan bahwa semakin sering mahasiswa mengalami kegagalan mengendalikan diri ketika mengakses TikTok, misalnya penggunaan berlebihan, sulit berhenti, atau menunda aktivitas penting akibat terpaku pada konten hiburan maka semakin tinggi kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan konsep *self-regulation failure* yang dijelaskan oleh Baumeister et al. (2007), bahwa kegagalan kontrol diri mengarah pada perilaku impulsif, kesulitan menghentikan aktivitas yang menyenangkan, serta kecenderungan menunda pekerjaan yang menuntut usaha kognitif. Dalam konteks penggunaan media sosial, beberapa studi menemukan bahwa aplikasi berbasis short video seperti TikTok meningkatkan risiko *self-control failure* karena sifatnya yang cepat, konten yang terus bergulir (*endless scrolling*), dan sistem rekomendasi yang memicu penggunaan berkepanjangan (Miedzobrodzka et al., 2024).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Paraera & Pedhu (2025) yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara kompulsif berhubungan dengan meningkatnya prokrastinasi akademik, terutama pada mahasiswa yang mengalami kesulitan mengontrol perilaku daringnya. Hal tersebut dapat terjadi karena aktivitas akademik dianggap

kurang menarik dibandingkan stimulus instan yang diberikan TikTok, sehingga mahasiswa lebih mudah menunda kewajiban belajarnya.

Besarnya pengaruh TikTok *self-control failure* terhadap prokrastinasi akademik dalam penelitian ini tercermin dari nilai R Square, yang menunjukkan proporsi variansi prokrastinasi yang dapat dijelaskan oleh variabel kegagalan kontrol diri saat menggunakan TikTok. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun *self-control failure* merupakan faktor signifikan, prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh TikTok, tetapi juga oleh faktor lain seperti efikasi diri, manajemen waktu, rasa cemas terhadap tugas, dan motivasi intrinsik.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa *self-control* sangat penting dalam konteks penggunaan media digital, terutama bagi mahasiswa yang dituntut untuk mandiri dalam mengatur waktu dan kegiatan perkuliahan. Apabila mahasiswa tidak mampu mengontrol penggunaan TikTok, maka kemungkinan untuk menunda pengerjaan tugas akademik akan semakin besar. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi tentang literasi digital, pengelolaan waktu, serta penguatan regulasi diri agar mahasiswa mampu memanfaatkan media sosial secara lebih sehat dan produktif.

KESIMPULAN DAN SARAN

TikTok *self-control failure* berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Tadris Matematika UIN Malang angkatan 2022 dengan nilai signifikansi 0,010. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kegagalan pengendalian diri dalam penggunaan TikTok, semakin besar kecenderungan mahasiswa menunda tugas akademik. Namun, kontribusi variabel ini terhadap prokrastinasi akademik relatif rendah ($R^2 = 0,112$), menandakan faktor lain juga berperan.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel dengan memasukkan berbagai faktor yang berpengaruh pada prokrastinasi akademik, seperti motivasi belajar, manajemen waktu yang tidak efektif, kecemasan akademik, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Selain itu, dianjurkan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial lain, seperti Instagram atau YouTube, sebagai pembanding untuk mendapatkan gambaran lebih lengkap mengenai dampak berbagai platform media sosial terhadap perilaku akademik.

DAFTAR RUJUKAN

Adami, E., Mariyati, L. I., Nastiti, D., & Madimarovna, A. I. (2024). TikTok's Grip: A Snapshot of Usage Intensity among College Students. *Proceedings of the 3rd Annual International Conference on Natural and Social Science Education (ICNSSE 2023)*, 457–464. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-242-2_45

- Arrazana, W. A. (2022). *Pengaruh Kegagalan Pengendalian Diri Media Sosial, Fear of Missing Out, dan Multitasking Media terhadap Social Media Burnout*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Bancin, E. S., Aslami, N., & Silalahi, P. R. (2025). Pengaruh Self-management dan Motivasi terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UINSU). *Journal of Economics and Management Sciences*, 537–547. <https://doi.org/10.37034/jems.v7i4.185>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Association for Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Clarissa, S., & Lobo, J. (2022). Rising Popularity of TikTok During the Pandemic: Utilization of the Application Vis-À-Vis Students' Engagement. *American Journal of Interdisciplinary Research and Innovation*, 1(2), 43–48. <https://doi.org/10.54536/ajiri.v1i2.699>
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2024). TikTok Brain: An Investigation of Short-Form Video Use, Self-Control, and Phubbing. *Social Science Computer Review*. <https://doi.org/10.1177/08944393241279422>
- Dina Mariana Siregar, & Nusa Panca Menggala. (2024). Implikasi TikTok terhadap Motivasi dan Aktualisasi Diri. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(1), 122–135. <https://doi.org/10.55606/termometer.v3i1.4602>
- Haryanto, M., Sidauruk, A. C., Hendy, Y. B., Sabailaket, J. A., Purba, D. R., & Handoyo, E. R. (2023). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Produktivitas Belajar Mahasiswa di Yogyakarta. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, 3(2), 330–341. <https://doi.org/10.24002/konstelasi.v3i2.7213>
- Hidayat, M., & Hasim, W. (2023). Putting It off until Later: A Survey-Based Study on Academic Procrastination among Undergraduate Students. *Journal of Educational, Cultural and Psychological Studies (ECPS Journal)*, 28. <https://doi.org/10.7358/ecps-2023-028-taha>
- Miedzobrodzka, E., Du, J., & van Koningsbruggen, G. M. (2024). TikTok use versus TikTok self-control failure : Investigating relationships with well-being, academic performance, bedtime procrastination, and sleep quality. *Acta Psychologica*, 251, 104565. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104565>
- Paraera, M. D. N., & Pedhu, Y. (2025). Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Prokrastinasi Akademik : Sebuah Analisis Empiris. *Jurnal Psiko Edukasi: Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 23(1), 69–85. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v23i1.6890>
- Prastyana, M. N., Rondli, W. S., & Pratiwi, I. A. (2024). Analisis Pengaruh Shortvideo Dalam Perkembangan Kepribadian Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 10(3). <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i3.8697>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi, M. S. (2022). *Kemampuan Pembuktian Matematis Ditinjau dari Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Matematika*. Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
- Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023). The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361>