BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Siswa Sekolah Menengah Atas

1. Pengertian Siswa Menengah Atas (SMA)

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) siswa merupakan pelajar atau peserta didik yang berada pada tingkatan sekolah menegah yang sedang berguru (belajar, bersekolah). Menurut UU RI No. 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 4 (dalam Habe & Ahiruddin, 2017) yang menyatakan bahwa siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha meningkatkan kualitas dirinya dengan melalui proses pendidikan tertentu.

Siswa Sekolah Menengah Atas *(Senior High School Students)* adalah salah satu bentuk fase penting sebelum memasuki pendidikan tinggi atau dunia kerja, serta berperan dalam pengembangan potensi, karakter, dan kesiapan menghadapi tantangan masa depan (dalam Watania et al., 2025).

Menurut Sugiman (dalam Putri, 2024) siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan peserta didik yang tengah menempuh jenjang pendidikan formal sebelum melanjutkan ke pendidikan tinggi pada tingkat perkuliahan. Berdasarkan perpesktif psikologi perkembangan, siswa SMA dikategorikan ke dalam kelompok usia remaja. Berada pada masa remaja yaitu masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Pada masa ini, siswa mengalami perkembangan fisik, emosi, perilaku, intelektual, dan moral.

Monks (dalam Putri, 2024) siswa atau disebut *adolesensi lat adolosencere* atau *adultus* yang menandakan menuju dewasa atau dalam perkembangan menjadi individu dewasa. Masa siswa adalah masa pertumbuhan usia yang dipenuhi dengan gejolak akibat pertentangan nilai-nilai dari lingkungan sekitar.

Dari beberapa pengertian Siswa Menengah Atas (SMA) di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa SMA merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan formal pada jenjang pendidikan menengah sebagai kelanjutan dari pendidikan sebelumnya (SMP/MTs atau yang sederajat), yang berada pada fase remaja menuju kedewasaan.

2. Kebutuhan Siswa Menengah Atas (SMA)

Menurut Sijabat (dalam Addzaky, 2024) :

a. Kebutuhan fisik.

   Seperti nutrisi yang seimbang, olahraga, dan istirahat yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik.

b. Kebutuhan kognitif.

   Seperti lingkungan belajar yang menantang, kesempatan untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan kreatif, serta akses terhadap sumber informasi yang relevan.

c. Kebutuhan emosional dan sosial.

   Seperti dukungan dalam mengembangkan identitas diri, kemandirian, hubungan interpersonal yang sehat, dan keterampilan mengelola emosi.

d. Kebutuhan spritual dan moral.

Kebutuhan ini mencakup bimbingan serta eskplorasi terhadap nilai-nilai luhur, dan penetapan tujuan hidup yang bermakna dan berorientasi pada pembentukan karakter yang terintegrasi.

e. Kebutuhan akan bimbingan karir dan pengembangan diri

Untuk mempersiapkan mereka memasuki tahap kehidupan selanjutnya.

3. Aspek-aspek Perkembangan Siswa SMA

Menurut Hurlock (1980), perkembangan pada masa remaja meliputi perubahan fisik, emosi, sosial, moral, dan kepribadian. Perubahan tersebut saling berkaitan dan menjadi bagian dari proses remaja menuju kematangan, antara lain:

a. Perkembangan Fisik

Siswa SMA mengalami perubahan fisik sebagai bagian dari proses pubertas, seperti perubahan tinggi dan berat badan, proporsi tubuh, kematangan organ seksual, serta perkembangan ciri-ciri seksual sekunder.

b. Perkembangan Emosi

Siswa SMA mengalami perubahan emosi yang ditandai dengan meningkatnya intensitas emosi. Seiring bertambahnya usia, siswa mulai belajar mengendalikan dan mengekspresikan emosi secara lebih sesuai dengan tuntutan lingkungan.

c. Perkembangan Sosial

Siswa SMA semakin mengembangkan hubungan dengan teman sebaya dan lingkungan sosial. Siswa mulai mampu membangun hubungan yang lebih matang serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan sosial.

d. Perkembangan Moral

Siswa SMA mulai memahami dan menginternalisasi nilai serta norma yang berlaku. Siswa juga mulai mampu mengendalikan perilakunya berdasarkan pertimbangan moral dan tanggung jawab pribadi.

e. Perkembangan Kepribadian

Siswa SMA mulai memahami dirinya, termasuk karakteristik, kemampuan, dan kekurangannya. Proses tersebut berkaitan dengan pencarian identitas dan pembentukan kepribadian yang lebih matang.

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Senécal (dalam Chavez-Yacolca et al., 2024) prokrastinasi akademik adalah kegagalan yang meluas dalam pengaturan diri yang terjadi ketika individu menunda atau menghindari memulai tugas-tugas penting meskipun menyadari dan ingin melakukannya.

Burka dan Yuen (dalam Fazlurrahman et al., 2024), menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan suatu bentuk perilaku penundaan terhadap pelaksanaan tugas yang telah berubah menjadi kebiasaan maupun pola yang konsisten pada dari individu ketika menghadapi suatu pekerjaan. Penundaan

tersebut didasarkan pada adanya keyakinan-keyakinan yang tidak irasional dalam menilai atau mempersepsi tugas yang bersangkutan. Seseorang yang cenderung melakukan prokrastinasi memiliki persepsi bahwa sebuah tugas mutlak diselesaikan secara sempurna, sehingga ia lebih menunda pelaksanaan tugas tersebut guna memperoleh rasa aman. Hal tersebut berakar pada keyakinannya bahwa penyelesaian tugas secara langsung akan menghasilkan output yang tidak optimal atau tidak memenuhi standar kesempurnaan yang diharapkan.

McCloskey dan Scielzo (dalam Khoirunnisa et al., 2021) mendefinisikan prokrastinasi akademik merupakan suatu fenomena yang menggambarkan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademis, mencakup pengerjaan proyek maupun aktivitas belajar, tanpa alasan yang jelas.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang berulang dalam konteks akademik di mana siswa menunda atau menangguhkan penyelesaian tugas akademik yang perlu diselesaikan dan memiliki batas waktu, seperti belajar untuk ujian, mengerjakan tugas rumah, atau menulis makalah (dalam González-Brignardello et al., 2023).

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang dicirikan oleh perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik secara sadar dan berulang, meskipun pelakunya memiliki kesadaran penuh mengenai potensi dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari kebiasaan menunda tersebut.

Penelitian ini mengacu pada teori prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh McCloskey dan Scielzo, karena teori ini secara spesifik menjelaskan prokrastinasi dalam konteks akademik sebagai kecenderungan menunda penyelesaian tugas tanpa alasan yang jelas, sehingga sesuai untuk menjelaskan fenomena prokrastinasi akademik pada subjek penelitian.

2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

McCloskey dan Scielzo (dalam Khoirunnisa et al., 2021) prokrastinasi akademik mencakup enam aspek yang terdiri dari :

a. Keyakinan psikologis.

   Kepercayaan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas, termasuk keyakinan irasional bahwa tugas dapat diselesaikan secara efektif menjelang tenggat waktu.

b. Gangguan fokus dan konsentrasi.

   Kecenderungan untuk mudah teralihkan oleh aktivitas yang dipersepsikan lebih menyenangkan merupakan faktor signifikan dalam periaku menunda. Individu cenderung memandang tugas akademik sebagai aktivitas yang kurang menarik dibandingkan dengan kegiatan alternatif lainnya.

c. Faktor sosio-emosional.

   Pengaruh lingkungan seperti teman, keluarga, dan kondisi sosial yang dapat melemahkan regulasi diri dalam menyelesaikan tugas.

d. Kompetensi manajemen waktu.

   Berkaitan dengan kemampuan merencanakan dan mengalokasikan waktu secara efektif, kelemahan dalam aspek ini mendorong perilaku penundaan.

e. Kurangnya inisiatif pribadi.

Terdapat penurunan motivasi intrinsik untuk menginisiasi atau memulai penyelesaian tugas akademik yang memerlukan perhatian dan usaha.

f. Sikap Kemalasan.

Perilaku terhadap tugas-tugas yang meskipun individu memiliki kapabilitas untuk menyelaikannya secara optimal.

3. Bentuk-bentuk Prokrastinasi Akademik

Menurut *University of Illinois Couseling Center* (dalam Harianto, 2021) prokrastinasi akademik memiliki bentuk-bentuk termasuk :

a. Membiarkan suatu tugas dengan harapan tugas tersebut dapat diselesaikan.
b. Meremehkan tingkat kesulitan dan urgensi terhadap suatu tugas, serta memandang secara berlebihan terhadap ketersediaan sumber daya dan kompetensi yang dimiliki.
c. Menunjukkan komitmen secara verbal terhadap penyelesaian suatu tugas tanpa diimbali dengan tindakan nyata dan konsisten dalam pengerjaannya.
d. Mempergunakan waktu kerja secara tidak proporsional untuk aktivitas yang tidak produktif.
e. Memiliki keyakinan bahwa penundaan yang bersifat minor dan bersifat repetitif tidak akan memberikan dampak negatif terhadap pencapaian tujuan secara keseluruhan.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Moon & Illingworth (dalam Winarso, 2023) menyatakan bahwa terdapat empat belas faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik, yakni:

a. Kebiasaan buruk

Kebiasaan seperti menunda pekerjaan hingga menjelang batas waktu akhir, mencari aktivitas pengganti tugas, atau membiarkan diri terdistraksi oleh hal-hal yang tidak penting bisa memperburuk masalah prokrastinasi. Kebiasaan yang kerap dikaitkan dengan prokrasinasi akademik mencakup : (1) penundaan tugas hingga *deadline* semakin dekat, (2) pengeluaran waktu berlebihan untuk hiburan seperti media sosial atau bermain *game*, (3) pengabaian tugas demi kegiatan tidak esensial, (4) ngobrol atau istirahat yang belebihan, (5) penundaan akibat kemalasan atau kurangnya semangat, (6) ketidakadaan rencana yang terstruktur, dan (7) pengelolaan waktu yang tidak optimal.

b. Stres

Tekanan dari orang tua, guru, beserta beban tugas yang tinggi, dapat memicu stres yang selanjutnya menimbulkan prokrastinasi. Stres mengacaukan motivasi dan konsentrasi, sehingga individu enggan memulai tugas.

c. Keyakinan diri

Kurangnya rasa percaya diri dapat menimbulkan keraguan terhadap tugas, yang pada gilirannya menyebabkan penundaan pelaksanaanya.

d. Kebiasaan media sosial

Ketergantungan terhadap media sosial dan perangkat seluler dapat menimbulkan distraksi yang mengarah pada prokrastinasi. Penggunaan media sosial berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik, dimana

semakin tinggi intensitasnya, semakin besar pula resiko individu terganggu dari penyelesaian tugas akademik.

e. Lingkungan

Lingkungan yang tidak kondusif, seperti rumah dengan tingkat kebisingan tinggi atau ruang belajar yang sarat distraksi, dapat menghambat kemampuan konsentrasi dan mendorong kecenderungan prokrastinasi pada individu.

f. Masalah Kesehatan Mental

Beberapa gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, atau gangguan defisit perhatian dan hiperaktivitas (ADHD), dapat menganggu kemampuan individu dalam mempertahankan fokus serta menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Individu yang mengalami masalah kesehatan mental tersebut sering kali menghadapi kesulitam dalam memperoleh motivasi dan merasa kurang percaya diri untuk menyelesaikan tanggung jawabnya.

g. Kebutuhan untuk mencari kesenangan

Individu cenderung menunda pelaksanaan tugas akademik demi menikmati aktivitas yang lebih menyenangkan, seperti bermain permainan video atau menonton televisi.

h. *Perfeksionisme*

Terdapat individu yang menunda penyelesaian tugas karena mengejar kesempurnaan hasil kerja. Mereka merasa bahwa output tugas mencapai

standar yang diharapkan, sehingga terus-menerus melakukan revisi hingga melewati batas waktu penyelesaian.

i. Konsentrasi yang Kurang

Kesulitan berkonsentrasi merupakan salah satu penyebab utama prokrastinasi. Berbagai faktor, seperti lingkungan yang tidak kondusif, rendahnya motivasi, pengelolaan waktu yang tidak efektif, serta kompleksitas tugas yang berlebihan, dapat menghambat kemampuan individu untuk memusatkan perhatian, sehingga berujung pada penundaan pelaksanaan tugas-tugasnya.

j. Menghindari Kenyataan

Beberapa individu menunda-nunda penyelesaian tugas bukan karena ketidakmampuan dalam mengerjakannya, melainkan karena ketidaksiapan mental dalam menghadapi realitas bahwa tugas tersebut harus diselesaikan.

k. Kemampuan Mengatur Waktu yang Buruk

Manajemen waktu yang tidak efektif dapat mengakibatkan penundaan berkelanjutan terhadap penyelesaian tugas hingga mendekati tenggat waktu yang sangat ketat.

l. Kurangnya Motivasi

Tanpa adanya motivasi yang kuat, individu cenderung lebih rentan terhadap godaan untuk menunda-nunda pekerjaan dan memprioritaskan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

m. Kebutuhan untuk bersama teman-teman

Sejumlah individu cenderung memprioritaskan interaksi sosial dengan teman ketimbang menyelesaikan tugas akademik.

n. Menjaga *Work-life balance*

Sejumlah individu cenderung menunda penyelesaian tugas akademik dengan alasan mempertahankan keseimbangan antara tuntunan pekerjaan, kehidupan pribadi, dan komitmen akademik. Meskipun keseimbangan tersebut memang esensial, praktik prokrastinasi justru berpotensi memperburuk tekanan psikologis di masa mendatang.

Menurut Wolters (dalam Puspitasari et al., 2024) faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik antara lain :

1) Kontrol diri

Kontrol diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengandalikan dorongan, emosi, serta perilaku guna menyelaraskannya dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam ranah akademik, kontrol diri berperan penting dalam membantunya siswa mengelola waktu secara efektif, memprioritaskan tugas-tugas, dan menahan godaan terhadap aktivitas yang lebih menyenangkan. Apabila tingkat kontrol diri rendah, siswa cenderung rentan terhadap perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas.

2) Gangguan dari media sosial dan distraksi lingkungan

Lingkungan dapat mengalihkan perhatian dari aktivitas akademik. Hal ini mengakibatkan penurunan fokus belajar.

Menurut Del Barrio (dalam Permata et al., 2024) faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu: intensitas penggunaan media sosial. Intensitas penggunaan media sosial merupakan bentuk perhatian dan ketertarikan yang dalam menggunakan media sosial dikehidupan sehari-hari serta melibatkan perasaan emosional dimana didalamnya terdapat minat dan penghayatan yang timbul dalam mengakses media sosial.

Knaus (dalam Harianto, 2021) beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik meliputi :

a. Kurangnya pengelolaan waktu yang efektif.

   Prokrastinasi merupakan fenomena perilaku yang ditandai dengan ketidakmampuan individu dalam mengelola waktu secara optimal dan bertanggung jawab. Perilaku prokrastinasi cenderung menunda penyelesaian tugas-tugas yang telah ditetapkan.

b. Gangguan fokus dan konsentrasi.

   Individu seringkali menghadapi hambatan dalam mempertahankan fokus ketika mengerjakan tugas tertentu. Kondisi ini menyebabkan pemikiran terbagi ke berbagai aktivitas lain yang tidak relevan dengan tugas yang sedang dikerjakan.

c. Menurunnya minat terhadap tugas.

   Ketika individu mengalami penurunan minat atau kejenuhan terhadap tugas yang diberikan, kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas tersebut menjadi semakin tinggi. Kondisi ini mendorong individu untuk

mengalihkan perhatiannya kepada aktivitas alternatif yang dianggap lebih menarik.

5. Dampak Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka dan Yuen (dalam Kristiono, 2023) prokrastinasi akademik dapat menimbulkan dampak krusial, seperti :

a. Prokrastinasi memunculkan dampak buruk terhadap aspek internal diri seseorang, seperti kebiasaan menunda pekerjaan yang dapat menimbulkan rasa penyesalan atau bersalah.
b. Prokrastinasi menimbulkan masalah eksternal, sebagaimana terlihat dari penundaan penyelesaian tugas atau pekerjaan yang mengakibatkan kinerja tidak optimal serta mendapat teguran dari guru, dosen, atau atasan.

6. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam

Prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan dalam islam dikenal dengan istilah *Taswif* (mengatakan ”nanti saja”). Islam memandang *taswif* sebagai perilaku yang tidak dianjurkan karena dapat menyebabkan seseorang lalai dalam menjalankan kewajiban dan menyia-nyiakan waktu yang telah diberikan oleh Allah SWT. Dalam konteks akademik, menunda pengerjaan tugas, belajar, atau kewajiban lainnya merupakan bentuk penundaan terhadap amanah ilmiah yang seharusnya dilaksanakan secara bertanggung jawab.

Secara filosofi, menuntut ilmu adalah kewajiban *(fardhu)*, sehingga menunda kewajiban tersebut tanpa alasan yang dibenarkan secara syariat dapat dipandang sebagai bentuk kezaliman terhadap diri sendiri. Islam juga mengajarkan agar seseorang tidak menunda pekerjaan yang dapat segera

diselesaikan. Hal tersebut sejalan dengan *Q.S. Al-Insyirah* ayat 7 yang memerintahkan manusia untuk terus bekerja setelah menyelesaikan suatu urusan. Selain itu, Rasulullah SAW mengingatkan manusia untuk memanfaatkan waktu luang sebelum datang waktu sibuk. Dengan demikian, perilaku prokrastinasi akademik dalam perspektif Islam berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam memanfaatkan waktu dan melaksanakan kewajiban secara tepat waktu dan bertanggung jawab.

C. Intensitas Penggunaan TikTok

1. Definisi Intensitas Penggunaan TikTok

Menurut Soviana (dalam Mega, 2025), intensitas penggunaan media sosial didefinisikan sebagai tingkat frekuensi dan durasi akses individu terhadap platform tersebut. Intensitas ini secara khusus berkolerasi dengan frekuensi penggunaan serta lamanya waktu yang dialokasikan untuk memperoleh informasi dan mengakses beragam konten yang tersedia di media sosial.

Menurut Jenkins-Guarnieri (dalam Maulidi, 2025), intensitas penggunaan media sosial adalah lama durasi yang terintegrasi pada suatu perilaku sosial dengan kehidupan dalam penggunanya, sehingga jauhnya dalam penghayatan emosional yang terjalin pada penggunanya.

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas tersebut tidak terbatas pada frekuensi akses dan durasi penggunaan oleh individu, melainkan juga mencakup tingkat integrasi penggunaan tersebut

dalam rutinitas kehidupan sehari-hari serta derajat keterikatan emosional pengguna.

Dalam penelitian ini, konsep intensitas penggunaan media sosial dibatasi pada penggunaan aplikasi TikTok sebagai salah satu platform media sosial. Dengan demikian, intensitas penggunaan TikTok adalah tingkat frekuensi, durasi, perhatian, dan penghayatan individu dalam menggunakan aplikasi TikTok sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari.

2. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan TikTok

Aspek-aspek intensitas penggunaan TikTok dalam penelitian ini mengacu pada aspek intensitas penggunaan media sosial yang diadaptasi oleh Mega (2025) berdasarkan *Theory of Planned Behavior* dari Ajzen. Aspek tersebut digunakan karena TikTok merupakan salah satu bentuk media sosial sehingga konsep intensitas penggunaan media sosial relevan diterapkan dalam mengukur intensitas penggunaan TikTok, yaitu :

a. Perhatian *(Attention)*

Aspek perhatian berkaitan dengan seberapa besar fokus, minat, dan keterlibatan individu terhadap media sosial.

b. Penghayatan *(Appreciation/Internalization)*

Penghayatan berkaitan dengan sejauh mana pengguna memahami, merasakan, atau menanggapi konten di media sosial secara emosional maupun kognitif.

c. Durasi *(Duration)*

Durasi menunjukkan berapa waktu lama yang dihabiskan seseorang saat menggunakan media sosial dalam satu kali atau dalam periode tertentu.

d. Frekuensi *(Frequency)*

Frekuensi berkaitan dengan seberapa sering seseorang mengakses atau membuka media sosial dalam sehari atau dalam periode tertentu.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Intensitas Penggunaan TikTok

Beberapa faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan TikTok menurut Buente dan Robbin (dalam Maulidi, 2025), sebagai berikut:

a. Informasi, yaitu upaya memperoleh informasi atau berita secara daring.
b. Kesenangan, yakni pencarian hiburan dan pengisian waktu luang.
c. Transaksi, khususnya pelaksanaan proses jual-beli secara daring, seperti *e-commerce, e-marketing.*

Menurut Shatuti (dalam Nastution, 2024) faktor-faktor yang memengaruhi intensitas penggunaan TikTok:

1. *Emotional Coping*

Individu sering kali mengalihkan rasa kesepian, keterasingan, kebosanan, melepaskan rasa stress, relaksasi dan juga pembebasan dari rasa frustrasi dan marah.

2. Keluar dari dunia nyata

Seorang individu dapat keluar sejenak dari dunia nyata yang tidak sesuai dengan yang ia harapkan. Media sosial menyajikan berbagai macam fitur

yang menyenangkan. Hal tersebut lah yang menjadi faktor yang dapat mempengaruhi penggunaan media sosial.

3. Lingkungan

   Lingkungan yang dapat mempengaruhi intensitas dalam menggunakan media sosial dapat dibedakan menjadi dua, ialah lingkungan sosial dan lingkungan keluarga.

4. Memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal

   Individu dapat berinteraksi secara efektif, memperkuat hubungan pertemanan, menumbuhkan rasa memiliki dan pengakuan dan juga menambah teman yaitu melalui media sosial.

4. Intensitas Penggunaan TikTok pada Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, penggunaan TikTok sebagai bagian dari perkembangan teknologi pada dasarnya diperbolehkan atau *mubah*. Namun, penggunaannya perlu diarahkan pada hal-hal yang memberikan manfaat dan tidak sampai melalaikan kewajiban. Islam mengajarkan pentingnya memanfaatkan waktu secara produktif serta menghindari aktivitas yang dilakukan secara berlebihan hingga menyebabkan seseorang meninggalkan kewajibannya. Oleh karena itu, intensitas penggunaan TikTok yang tinggi tanpa memberikan manfaat dapat menyebabkan seseorang menyia-nyiakan waktu yang merupakan nikmat dari Allah SWT. Penggunaan TikTok sebaiknya dilakukan secara bijaksana dan proporsional agar tidak mengganggu pelaksanaan kewajiban, termasuk kewajiban akademik.

Hal tersebut sejalan dengan *Q.S. Al-An'am* ayat 32 yang menjelaskan bahwa kehidupan dunia hanyalah permainan dan senda gurau, sedangkan kehidupan akhirat lebih baik bagi orang-orang yang bertakwa. Selain itu, Rasulullah SAW juga mengingatkan bahwa terdapat dua nikmat yang sering dilalaikan manusia, yaitu kesehatan dan waktu luang. Dengan demikian, penggunaan TikTok dalam perspektif Islam tidak dipandang sebagai sesuatu yang dilarang, tetapi perlu dikendalikan agar tidak menyebabkan seseorang berlebihan dalam menggunakannya hingga melalaikan waktu dan kewajiban yang harus dilaksanakan (HR. Bukhari).

D. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu kecapakan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Averill (dalam Salahuddin et al., 2024), mengidentifikasikan kontrol diri sebagai suatu variabel psikologis yang merepresentasikan kapasitas individu untuk mengelola dan memodifikasi perilaku mereka, dalam hal ini yaitu kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan, dan juga kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.

Tangney (dalam Puspitasari et al., 2024) mengatakan kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengesampingkan atau mengubah keinginan, serta untuk menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri untuk tidak melakukannya.

Baumesiter (dalam Zhao et al., 2022) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah pengesampingan atau penghambat perilaku, dorongan, emosi, atau keinginan otomatis, kebiasaan, atau bawaan yang jika tidak dikendalikan akan mengganggu perilaku yang diarahkan pada tujuan seseorang.

Kontrol diri didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang. Dalam konteks era digital, kontrol diri menjadi prediktor penting terhadap hasil akademik dan kesejahteraan emosional siswa (Eva & Sari, 2025).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan psikologis individu dalam mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku agar selaras dengan nilai serta tujuan yang ingin dicapai.

Penelitian ini mengacu pada teori kontrol diri yang dikemukan oleh Tangney karena teori ini menekankan kemampuan individu untuk menahan dorongan, mengubah perilaku yang tidak diinginkan, dan memilih tindakan yang lebih adaptif, sehingga relevan dengan fokus penelitian mengenai perilaku siswa dalam konteks akademik.

2. Aspek-aspek Kontrol Diri

Terdapat empat aspek kontrol diri yang diungkapkan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (dalam Maulana et al., 2025) yaitu :

a. *Inhibition.*

Kemampuan untuk menekankan atau menahan perilaku implusif dan dorongan.

b. *Delay of gratification.*

Kemampuan untuk mengabaikan hadiah langsung demi keuntungan yang lebih besar dan tertunda.

c. *Lanning and goal setting.*

Kemampuan untuk menetapkan tujuan yang realistis dan mengembangkan strategi untuk mencapainya.

d. *Emotional regulation.*

Kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi seseorang, terutama dalam situasi yang menegangkan atau menantang.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (dalam Maulana et al., 2025) terdiri atas dua faktor yaitu :

a. Faktor Internal (yang berasal dari dalam diri individu), usia individu.
b. Faktor Eksternal (yang berasal dari lingkungan sekitar individu), lingkungan keluarga, terutama orang tua yang memiliki kontribusi yang substansial terhadap pembentukan dan pengembangan kapasitas kontrol diri seseorang.

Menurut Warry, Remington, dan Sonuga (dalam Rodena & Pedhu, 2024) mengindentifikasi tiga faktor yang memengaruhi kontrol diri :

1. Motivasi, Berkaitan dengan risiko atau pencapaian yang diperoleh individu.
2. Kognitif, Berhubungan dengan ketersediaan informasi yang relevan dan berpengaruh terhadap masa depannya.

3. Perbandingan sosial, Merujuk pada pengetahuan individu mengenai tindakan orang lain serta hasil yang dapat dicapai jika berada pada posisi serupa.

4. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, kontrol diri memiliki akar yang kuat dalam ajaran agama dan dipahami sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan hawa nafsu. Konsep tersebut dikenal dengan istilah *mujahadah an-nafs*, yaitu perjuangan individu dalam melawan dorongan impulsif yang ada dalam dirinya untuk menghindari perbuatan yang kurang baik maupun menunda kewajiban yang harus dilakukan. Seseorang yang memiliki kontrol diri yang kuat mampu mengendalikan dorongan dalam dirinya dan mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan yang baik (Tsalitsah, 2025). Hal ini sejalan dengan sabda Rasulullah SAW yang menggambarkan bahwa orang yang kuat adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika berada dalam kondisi marah atau goyah, bukan semata-mata orang yang kuat secara fisik.

Dalam kehidupan sehari-hari, kontrol diri diperlukan agar individu mampu mengendalikan berbagai dorongan yang dapat menghambat pelaksanaan kewajibannya. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menggunakan media sosial secara wajar karena memiliki kemampuan dalam mengatur perilakunya. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri dapat menyebabkan individu kesulitan mengendalikan dorongan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan. Dengan demikian, konsep *mujahadah an-nafs* dalam perspektif Islam dapat menjadi landasan dalam memahami pentingnya kontrol

diri, khususnya dalam mengendalikan dorongan penggunaan media sosial dan mencegah perilaku menunda kewajiban akademik.

E. Hubungan antara Intensitas Penggunaan TikTok dengan Prokrastinasi Akademik

Intensitas penggunaan TikTok didefinsikan sebagai frekuensi, durasi, serta tingkat keterlibatan individu dalam memanfaatkan aplikasi tersebut. Di kalangan siswa sekolah menengah atas (SMA), TikTok merupakan salah satu platform media dalam memanfaatkan aplikasi tersebut. Di kalangan siswa sekolah menengah atas (SMA), TikTok merupakan salah satu platform media sosial yang paling populer karena menyajikan konten singkat, menarik, dan terus-menerus diperbarui. Fenomena ini berpotensi mendorong siswa untuk menghabiskan waktu lebih panjang dalam aktivitas *scrolling*, sehingga mengurangi fokus mereka terhadap tanggung jawab akademik.

Tingginya intensitas penggunaan TikTok dapat menjadi faktor eksternal yang berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik. Siswa dengan frekuensi penggunaan TikTok yang lebih tinggi cenderung mengalami distraksi yang lebih mudah, menunda insiasi tugas, serta mengalihkan waktu belajar ke aktivitas yang lebih menyenangkan. Akibatnya, tugas akademik yang seharusnya diselesaikan secara tepat waktu sering kali tertunda dan hanya dilaksanakan menjelang *deadline*. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Puspitasari et al (2024) yang mengindikasikan adanya korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dalam peningkatan kecenderungan prokrastinasi akademik pada remaja.

Selain itu, hasil penelitian dari Fazlurrahman et al (2024) juga melaporkan bahwa prokrastinasi akademik masi prevalen di kalangan siswa kelas XI SMA.

Peneliti berpendapat bahwa intensitas penggunaan TikTok yang tinggi berpotensi meningkatkan risiko terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa. Semakin tinggi intensitas tersebut, semakin besar kemungkinan siswa terganggu dari aktivitas pembelajaran dan menunda penyelesaian tugas akademik. Oleh karena itu, intensitas penggunaan TikTok diduga memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik.

F. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Kontrol diri merupakan faktor internal yang berperan penting dalam mengarahkan perilaku siswa agar tetap sesuai dengan tujuan akademik. Siswa yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mampu menahan dorongan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, mengatur waktu secara efektif, serta menyelesaikan tugas tepat waktu. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri membuat siswa lebih impulsif, mudah terdistraksi, dan kesulitan mengendalikan keinginan untuk menunda tugas akademik. Hal ini sejalan dengan temuan Chisan dan Jannah (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Selain itu, Tangney (dalam Puspitasari et al., 2024) menegaskan bahwa individu dengan kontrol diri rendah cenderung gagal dalam regulasi perilaku sehingga lebih rentan terhadap perilaku penundaan. Oleh karena itu, kontrol diri yang lebih tinggi pada siswa berkorelasi dengan penurunan tingkat prokastinasi akademik yang ditunjukkan.

Peneliti berpendapat bahwa kontrol diri berfungsi sebagai faktor internal yang mampu menekan kecenderungan prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat penundaan tugas akademik yang lebih rendah. Dengan demikian, kontrol diri diduga memiliki hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik.

G. Hubungan antara Intensitas Penggunaan TikTok dan Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik

Penggunaan TikTok dan kontrol diri secara bersamaan memainkan peran krusial dalam memengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Intensitas penggunaan TikTok dapat dikategorikan sebagai faktor eksternal yang menyediakan beragam rangsangan menarik, sehingga berpotensi menganggu fokus siswa terhadap kewajiban akademik. Di sisi lain, kontrol diri sebagai faktor internal berperan dalam mengatur perilaku, mengelola waktu, serta menahan impuls untuk terlibat dalam aktivitas yang tidak mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

Siswa dengan tingkat penggunaan TikTok yang tinggi namun dilengkapi kontrol diri yang kuat cenderung mampu membatasi durasi penggunaan media sosial, menetapkan prioritas dengan tepat, dan menyelesaikan tugas akademik sesuai jadwal. Sebaliknya, siswa dengan intensitas penggunaan TikTok tinggi yang disertai kontrol diri rendah semakin rentan mengalami distraksi, kesulitan pengaturan waktu, serta kecenderungan menunda-nunda pekerjaan akademik. Temuan ini didukung oleh penelitian Puspitasari et al. (2024) yang mengindikasikan bahwa kombinasi penggunaan media sosial yang tinggi dan

kontrol diri yang rendah secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan prokrastinasi akademik pada remaja.

Peneliti berpendapat bahwa prokrastinasi akademik pada siswa bukanlah akibat dari faktor tunggal yang berdiri sendiri, melainkan hasil interaksi dinamis antara faktor eksternal dan internal. Penggunaan TikTok yang intensif tanpa diimbangi oleh kontrol diri yang kuat akan memperburuk kecenderungan penundaan tugas akademik. Dengan demikian, intensitas penggunaan TikTok dan kontrol diri secara simultan diduga memiliki korelasi yang signifikan dengan prokrastinasi akademik.

H. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

I. Hipotesis

Mengacu pada kerangka konseptual serta perumusan masalah yang telah dipaparkan, penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Barunawati Surabaya.
2. Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Barunawati Surabaya.
3. Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan kontrol diri secara simultan dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Barunawati Surabaya.