HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA GENERASI Z

PROPOSAL SKRIPSI

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

Nabilla Dwi Agustin,030002300192

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TRISAKTI

JAKARTA, JUNI 2026

Bidang Ilmu : Komunitas

PROPOSAL SKRIPSI

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA GENERASI Z

UNIVERSITAS TRISAKTI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran

Nabilla Dwi Agustin,030002300192

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TRISAKTI

JAKARTA, JUNI 2026

PERSETUJUAN

Proposal Skripsi

Judul:

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA GENERASI Z

Nabilla Dwi Agustin NIM 030002300192

Telah disetujui untuk diuji di hadapan

Tim Penguji Proposal Skripsi

Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari Selasa, Tanggal 30 Juni 2026

Pembimbing

dr. Arleen Devita Sp.MK

PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI

Judul:

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA GENERASI Z

Nabilla Dwi Agustin

030002300192

Telah diuji dan disahkan di hadapan **Dewan Penguji Proposal Skripsi**

Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Pada Hari....., Tanggal..... 2026

Ketua Penguji

Nama : dr. Eveline Margo, M.Biomed, AIFO-K ……

NIK : 2601/USAKTI

Anggota Penguji I

Nama : dr. Arleen Devita Sp.MK ……

NIK : 3443/USAKTI

Anggota Penguji II

Nama : dr. Antin Trilaksmi, Sp.An.KIC ……

NIK : 3516/USAKTI

Jakarta, ……20……

Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti

Dr.dr. Yenny, Sp.FK

NIK: 2613/USAKTI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Nabilla Dwi Agustin
NIM	: 030002300192
Program Studi	: Kedokteran
Alamat Korespondensi	: Jl. Tawakal XI 41 A, Jakarta Barat
Telepon / mobile	: 081367791542
E-mail	: 030002300192@std.trisakti.ac.id
Judul Skripsi	: Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Generasi Z

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya ilmiah saya sendiri. Skripsi ini belum pernah diajukan sebagai suatu karya ilmiah untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan SK Permendiknas No.17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 18 Juni 2026



Nabilla Dwi Agustin

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan Rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul "Hubungan Intesitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Generasi Z" dengan baik. Proposal ini disusun sebagai tahap awal dalam pelaksanaan penelitian serta sebagai salah satu upaya untuk mengkaji dan mengembangkan pengetahuan ilmiah terkait topik yang dipilih. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dan perilaku akademik.

Penyusunan proposal skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam proses penyusunan proposal ini. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada dr. Arleen Devita, Sp.MK, selaku dosen pembimbing, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki dan menyempurnakan karya ini. Akhir kata, penulis berharap proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi landasan yang baik dalam pelaksanaan penelitian serta penyusunan skripsi selanjutnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN

HALAMAN JUDUL I
PERSETUJUAN II
PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI III
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI IV
KATA PENGANTAR V
DAFTAR ISI VI
DAFTAR TABEL VIII
DAFTAR GAMBAR IX
DAFTAR LAMPIRAN X
DAFTAR ARTI SINGKATAN XI

BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 LATAR BELAKANG 1
1.2 PERUMUSAN MASALAH 2
1.3 TUJUAN 2
1.3.1 Tujuan umum 2
1.3.2 Tujuan khusus 2
1.4 HIPOTESIS 2
1.5 MANFAAT 3
1.5.1 Manfaat untuk ilmu pengetahuan 3
1.5.2 Manfaat untuk profesi 3
1.5.3 Manfaat untuk masyarakat 3

BAB II TINJAUAN, RINGKASAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI 4
2.1 TINJAUAN PUSTAKA 4
2.1.1 Generasi Z 4
2.1.1.1 Definisi dan Batasan Usia Generasi Z 4
2.1.1.2 Karakteristik umum Generasi Z 4
2.1.1.3 Generasi Z sebagai *Digital Native* 5
2.1.1.4 Perilaku Generasi Z di Media Sosial 6
2.1.2 Prokrastinasi Akademik 6
2.1.2.1 Definisi Prokrastinasi Akademik 6
2.1.2.2 Karakteristik Generasi Z yang mengalami prokrastinasi akademik 7
2.1.2.3 Jenis Prokrastinasi Akademik 8
2.1.2.4 Area manifestasi prokrastinasi akademik 8
2.1.2.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik 9
2.1.2.6 Dampak prokrastinasi akademik 9
2.1.2.7 Alat ukur prokrastinasi akademik 10
2.1.3 Media Sosial 11
2.1.3.1 Definisi Media Sosial 11

2.1.3.2 Sejarah dan perkembangan media sosial 12
2.1.3.3 Jenis-Jenis Platform Media Sosial 13
2.1.3.4 Fungsi dan manfaat media sosial 13
2.1.4 Intensitas Penggunaan Media Sosial 14
2.1.4.1 Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial 14
2.1.4.2 Dimensi intensitas penggunaan media sosial 15
2.1.4.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial 16
2.1.4.4 Alat Ukur Intensitas Penggunaan Media Sosial 16
2.2. HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK 18
2.3 KERANGKA TEORI 24

BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL 25
3.1 KERANGKA KONSEP 25
3.2 VARIABEL PENELITIAN 25
3.2 DEFINISI OPERASIONAL 26

BAB IV METODE 27
4.1 DESAIN 27
4.2 LOKASI DAN WAKTU 27
4.3 POPULASI DAN SUBJEK 27
4.3.1 Populasi 27
4.3.1.2 Populasi target 27
4.3.1.2 Populasi terjangkau 27
4.3.2 Subjek 27
4.3.2.1 Kriteria pemilihan subjek 28
4.3.2.2 Perhitungan jumlah subjek 28
4.4 BAHAN DAN INSTRUMEN 30
4.5 ANALISIS STATISTIK 33
4.6 ALUR KERJA PENELITIAN 34
4.7 ETIKA PENELITIAN 34
4.8 PENJADWALAN PENELITIAN 35

DAFTAR PUSTAKA 36
LAMPIRAN 39

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Ringkasan pustaka..... 23
Tabel 2. Definisi operasional 26
Tabel 3. Distribusi jumlah sampel minimal berdasarkan tahun angkatan 30
Tabel 4. Penjadwalan penelitian 35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori 24
Gambar 2. Kerangka konsep 25
Gambar 3. Alur kerja 34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Dummy table* 39
Lampiran 2. Penjelasan penelitian 41
Lampiran 3. *Informed consent* & kuesioner penellitian 42

DAFTAR ARTI SINGKATAN

AMOS	: *Analysis of Moment Structures*
CFI	: *Comparative Fit Index*
EFUI	: *Entertainment Function Use Intensity*
FKG	: Fakultas Kedokteran Gigi
G-form	: *Google Form*
H0	: Hipotesis Nol
MFIS	: *Multidimensional Facebook Intensity Scale*
NIK	: Nomor Induk Karyawan
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
PASS	: *Procrastination Assessment Scale–Students*
Permendiknas	: Peraturan Menteri Pendidikan Nasional
RMSEA	: *Root Mean Square Error of Approximation*
S1	: Strata Satu
SD	: Standar Deviasi
SFUI	: *Social Function Use Intensity*
SJS	: Situs Jejaring Sosial
SK	: Surat Keputusan
SNAIS	: *Social Networking Activity Intensity Scale*
SONTUS	: *Social Networking Time Use Scale*
SPSS	: *Statistical Package for the Social Sciences*
VTA	: *Ventral Tegmental Area*

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Generasi Z lahir pada tahun 1995–2012 tumbuh sebagai *digital natives* yang akrab dengan teknologi sejak usia dini dan kini mendominasi populasi mahasiswa di perguruan tinggi.[1] Dalam menjalani pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu mengatur waktu, menyelesaikan tugas secara mandiri. Tuntutan tersebut tidak jarang memicu terjadinya prokrastinasi akademik, yakni kecenderungan menunda penyelesaian tugas meskipun individu menyadari konsekuensi negatif yang mungkin timbul.[2] Perilaku ini terbukti dapat menurunkan prestasi akademik serta meningkatkan tingkat stres dan kecemasan, dengan prevalensi global yang cukup tinggi berkisar antara 25%–75%. Di Indonesia sendiri, angka prevalensinya juga tergolong tinggi, yaitu 55,1% pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman dan 45,3% pada mahasiswa Universitas Tarumanegara.[3–5]

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam terjadinya prokrastinasi akademik adalah tingginya intensitas penggunaan media sosial. Media sosial kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa Generasi Z, baik sebagai sarana komunikasi, hiburan, maupun sumber informasi dan pembelajaran. Penggunaan yang berlebihan berpotensi mengalihkan perhatian mahasiswa dari aktivitas akademik sehingga meningkatkan kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas.[1,6,7]

Secara teoritis, media sosial memberikan *reward* instan melalui notifikasi, *likes*, komentar, serta konten yang terus-menerus berganti. Stimulus tersebut dapat mengaktifkan sistem *reward* otak melalui pelepasan dopamin pada jalur mesolimbik, yang menimbulkan perasaan senang dan kepuasan sesaat.[8] Akibatnya, individu cenderung lebih memilih aktivitas yang memberikan penghargaan langsung dibandingkan tugas akademik yang membutuhkan usaha lebih besar dan memberikan hasil dalam jangka panjang. Pola ini pada akhirnya dapat meningkatkan kecenderungan untuk menunda tugas akademik dan terus mengakses media sosial.[9]

Terkait hal ini, penelitian oleh Yoseva dan Subardjo tahun 2025 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok, berhubungan secara signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ($p < 0,05$).[10] Berbeda dengan temuan tersebut, Avci *et.al* tahun 2024, melaporkan bahwa intensitas penggunaan Instagram tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik ($p > 0,05$).[4] Perbedaan hasil ini mengindikasikan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik masih belum konsisten.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Generasi Z masih perlu dilakukan untuk memberikan bukti ilmiah yang lebih jelas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan pengendalian prokrastinasi akademik melalui pengelolaan penggunaan media sosial pada mahasiswa

1.2 Perumusan masalah

Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik Generasi Z?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan mahasiswa FKG Universitas Trisakti dengan mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada Generasi Z.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui tingkat intensitas penggunaan media sosial pada Generasi Z.
2. Mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada Generasi Z.
3. Menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik pada Generasi Z.

1.4 Hipotesis

Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik pada Generasi Z

1.5 Manfaat

1.5.1 Manfaat untuk ilmu pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan kedokteran dan psikologi pendidikan, mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik.

1.5.2 Manfaat untuk profesi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pendidik dan institusi pendidikan dalam merancang strategi pencegahan dan penanganan prokrastinasi akademik pada Generasi Z

1.5.3 Manfaat untuk masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya mahasiswa dan keluarga, mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku akademik sehingga dapat mendorong penggunaan media sosial yang lebih bijak.

BAB II
TINJAUAN, RINGKASAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Generasi Z

2.1.1.1 Definisi dan Batasan Usia Generasi Z

Ketika membahas Generasi Z, satu pertanyaan mendasar harus dijawab terlebih dahulu: siapa sebenarnya yang termasuk dalam generasi ini? Sebagian besar literatur menyepakati bahwa Generasi Z adalah mereka yang lahir sekitar tahun 1995 sampai 2012 artinya mereka yang pada saat ini duduk di bangku perguruan tinggi sebagian besar masuk dalam kategori ini.[11] Yang membedakan Generasi Z dari generasi sebelumnya bukan hanya soal tahun lahir, melainkan konteks tumbuh kembangnya: mereka tidak pernah mengenal dunia tanpa internet. Teknologi bukan alat yang mereka pelajari, teknologi adalah bagian dari cara mereka berpikir, berkomunikasi, dan belajar.[1] Generasi ini juga dikenal dengan banyak nama lain seperti *iGen*, *Zoomers*, atau *Digital Generation*, yang semuanya merujuk pada satu karakteristik serupa: keterikatan mendalam dengan dunia digital sejak usia dini.[6] Dalam klasifikasi generasi *modern*, Generasi Z berada setelah Generasi Y atau milenial. Jika generasi milenial lahir sekitar tahun 1981–1996, maka Generasi Z lahir setelah periode tersebut dan mulai memasuki dunia pendidikan tinggi serta dunia kerja pada era digital yang sangat berkembang. Perbedaan konteks sosial dan teknologi ini menyebabkan Generasi Z memiliki karakteristik, nilai, serta pola interaksi yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya seperti Generasi X dan milenial.[11]

2.1.1.2 Karakteristik umum Generasi Z

Berbicara tentang Generasi Z, ada kecenderungan untuk langsung melabeli mereka dengan satu sampai dua kata: ambisius, narsis, atau kecanduan *gadget.* Tapi Gambaran yang muncul dari berbagai penelitian sebenarnya jauh lebih kompleks dari itu.[6,11] Dari sisi karakter, generasi ini tumbuh dengan rasa percaya diri yang cukup tinggi dan kesadaran diri yang kuat. Mereka cenderung tahu apa yang mereka

mau, baik dalam hal karier, nilai hidup, maupun cara belajar. Kepedulian terhadap isu sosial dan global juga cukup menonjol, kemungkinan besar karena sejak kecil mereka sudah terpapar informasi dari berbagai penjuru dunia lewat internet.[6]

Salah satu ciri yang paling sering disebut dalam literatur adalah kemampuan multitugas: mengerjakan beberapa hal sekaligus, berganti-ganti perangkat, atau mengonsumsi berbagai jenis konten dalam satu waktu. Ini bukan sekedar stereotip, pola ini memang terbentuk dari kebiasaan sehari-hari.[11,12] Generasi Z juga cenderung lebih menyukai pendekatan belajar yang fleksibel dan interaktif dibandingkan metode ceramah satu arah yang lebih umum di generasi sebelumnya. Namun penting untuk tidak mengidealisasi mereka secara berlebihan. Tingginya literasi digital tidak otomatis berarti kemampuan berpikir kritis yang setara. Begitu pula, kemampuan multitugas yang tinggi belum tentu berbanding lurus dengan produktivitas akademik, justru disinilah potensi prokrastinasi akademik bisa muncul lagi. [12]

2.1.1.3 Generasi Z sebagai *Digital Native*

Istilah *digital native* pertama kali diperkenalkan oleh Prensky, dan sejak saat itu, istilah ini hampir selalu melekat pada Generasi Z. Ide dasarnya sederhana: berbeda dari generasi sebelumnya yang 'belajar' menggunakan teknologi, Generasi Z tumbuh diantaranya. *Smartphone*, internet, dan media sosial bukan hal baru yang mereka adaptasi, melainkan lingkungan yang sudah ada sejak mereka kecil. [12] Kondisi ini membentuk cara berinteraksi dengan dunia secara mendasar. Teknologi digital bukan sekedar alat bantu, melainkan sudah menjadi bagian dari identitas mereka, cara mereka belajar, berteman, mengekspresikan diri, bahkan cara mereka memahami diri sendiri. [1]

Pola konsumsi informasi pun berbeda, mereka lebih nyaman dengan konten visual yang cepat dan interaktif dibandingkan teks panjang yang berurutan. [13] Meski begitu, ada satu hal yang perlu digarisbawahi, menjadi *digital native* tidak otomatis berarti cakap secara digital. Literasi digital yang sesungguhnya bukan hanya soal bisa menggunakan TikTok atau Instagram tapi juga kemampuan mengevaluasi informasi secara kritis, memahami privasi digital, dan menggunakan teknologi secara bertanggung jawab. Tidak semua anggota Generasi Z memiliki

kecakapan ini pada level yang sama. Justru kesenjangan inilah yang menjadi salah satu tantangan dalam konteks pendidikan tinggi, termasuk dalam memahami mengapa intensitas penggunaan media sosial bisa berdampak berbeda-beda terhadap perilaku akademik setiap mahasiswa.[14]

2.1.1.4 Perilaku Generasi Z di Media Sosial

Jika ada satu hal yang hampir pasti ditemukan di keseharian mahasiswa Generasi Z, itu adalah media sosial. Youtube, TikTok, Instagram, WhatsApp, platform-platform ini bukan sekedar hiburan, melainkan sudah menjadi infrastruktur sosial generasi ini. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Generasi Z mengaksesnya setiap hari, dengan durasi yang tidak sebentar. Menariknya , motivasi mereka menggunakan media sosial tidak tunggal. Ada yang membukanya untuk mengusir bosan, ada yang memang mencari informasi, ada pula yang menggunakannya untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial.

Teori *uses and gratifications* menjelaskan hal ini dengan baik, orang menggunakan media berdasarkan kebutuhan psikologis dan sosial yang ingin mereka penuhi. Artinya, dua orang yang sama- sama membuka TikTok selama satu jam bisa melakukannya dengan alasan dan dampak yang sangat berbeda. Yang juga perlu dicatat adalah peran aktif Generasi Z sebagai produsen konten, bukan hanya konsumen. Mereka tidak hanya menonton atau membaca, mereka membuat, membagikan dan berinteraksi. Aktivitas ini membangun identitas digital mereka sekaligus memberikan semacam pengakuan sosial dari komunitas *online*. Namun disisi lain, dorongan untuk terus aktif di media sosial, membalas komentar, mengecek notifikasi, memperbarui konten, bisa menyita waktu dan perhatian yang seharusnya dialokasikan untuk kegiatan akademik.[15] Media sosial juga berperan dalam pembentukan nilai dan identitas Generasi Z. Konten dari para *Influencer* dan kreator digital secara tidak langsung memengaruhi cara generasi ini memandang diri mereka sendiri dan dunia sekitarnya. [14]

2.1.2 Prokrastinasi Akademik

2.1.2.1 Definisi Prokrastinasi Akademik

Kata prokrastinasi sendiri berakar dari Bahasa Latin *procrastinate*,

gabungan dari *pro* (ke depan) dan *cratinus* (hari berikutnya). Secara sederhana, maknanya adalah terus-menerus menggeser sesuatu ke hari esok. Dalam kehidupan akademik, penundaan ini mengambil bentuk yang lebih spesifik: mahasiswa menunda mengerjakan tugas, melainkan karena memilih aktivitas lain yang terasa lebih menyenangkan pada saat itu (Ferrari dalam Nurjan,2020).[16] Menurut Stell (2010), Prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan secara sukarela oleh seseorang terhadap pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan. Lay (dalam Gunawinata *et.al*.,2008), prokrastinasi diartikan sebagai tindakan menunda atau menangguhkan penyelesaian suatu tugas untuk waktu tertentu, karena tugas tersebut dianggap sulit, tidak menyenangkan, dan kurang menarik. Prokrastinasi yang terjadi di lingkungan pendidikan disebut dengan prokrastinasi akademik (Fibrianti, 2009). Prokrastinasi akademik adalah tindakan menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas di bidang akademik (Muyana, 2018:45). Kegiatan penundaan bisa dianggap sebagai prokrastinasi akademik jika dilakukan dengan sengaja dan secara berulang, sambil terlibat dalam aktivitas lain yang tidak diperlukan untuk menyelesaikan tugas akademik (Ghufron dan Risnawati, 2012:155).[17]

2.1.2.2 Karakteristik Generasi Z yang mengalami prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik pada Generasi Z tidak bisa dipahami tanpa melihat konteks uniknya. Berbeda dari generasi sebelumnya yang mungkin menunda tugas karena bosan atau kelelahan semata, mahasiswa Generasi Z menghadapi satu tantangan tambahan yang sangat nyata: gangguan digital yang hadir 24 jam sehari, 7 hari seminggu, langsung di genggaman tangan mereka. [18]

Secara perilaku, prokrastinasi akedemik ditandai dengan penundaan yang dilakukan secara sadar dan berulang, bukan kerena lupa atau tidak tahu, melainkan karena memilih aktivitas lain yang terasa lebih menyenangkan atau kurang menekan secara kognitif. Mahasiswa yang mengalaminya biasanya menyadari betul bahwa tugasnya ada dan tenggat waktunya mendekat, namun tetap memilih untuk mengakses media sosial atau menonton konten digital, dengan niat awal sebentar yang pada kenyataannya sering berlangsung jauh lebih lama dari yang direncanakan.[18]

Yang membuat kondisi ini semakin kompleks pada Generasi Z adalah kegagalan regulasi diri dalam menghadapi stimulus digital yang dirancang memang untuk penggunanya terus terlibat, melalui algoritma, notifikasi, dan konten yang tidak ada habisnya. Akibatnya, tugas akademik sering baru dikerjakan mendekati atau bahkan melewati batas waktu, dengan kualitas yang jauh dari optimal karena dikerjakan dalam kondisi terburu-buru dan penuh tekanan. [18]

2.1.2.3 Jenis Prokrastinasi Akademik

Tidak semua prokrastinasi akademik itu sama. Dalam literatur, para peneliti membedakannya menjadi dua tipe yang cukup berbeda secara karakter: prokrastinasi aktif dan prokrastinasi pasif. Mahasiswa dengan prokrastinasi aktif sebenarnya menunda secara sengaja bukan karena malas, melainkan karena merasa justru bisa bekerja lebih baik ketika dikejar waktu, tipe ini memang terdengar 'fungsional', dan kenyataannya, mereka biasanya masih bisa mengumpulkan tugas tepat waktu dengan hasil yang cukup layak. Berbeda jauh dengan tipe pasif. Disini, penundaan terjadi bukan karena pilihan strategis, melainkan karena hambatan psikologis sulit membuat keputusan, tidak tahun harus mulai dari mana, atau cemas berlebihan terhadap tugas yang menanti. Mahasiswa tipe ini yang paling rentan mengalami masalah akademik, karena penundaannya bukan direncanakan, melainkan terjadi begitu saja sampai waktu habis. [19]

2.1.2.4 Area manifestasi prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik tidak mengenal 'spesialisasi' ia bisa muncul di hampir semua jenis kegiatan belajar. Yang paling umum adalah menunda mengerjakan tugas atau laporan tertulis, menghindari belajar untuk ujian sampai malam sebelum ujian berlangsung, melewatkan bacaan kuliah yang terasa berat, hingga mengulur-ulur penyelesaian proyek akademik. Ada benang merah yang menghubungkan semua area ini: mahasiswa cenderung menunda hal-hal yang terasa sulit, membosankan, atau memicu tekanan psikologis. Sebaliknya, aktivitas yang menawarkan kesenangan jangka pendek termasuk membuka media sosial justru, lebih mudah dilakukan. Ini menjelaskan mengapa prokrastinasi jarang terjadi hanya pada satu jenis tugas saja, tapi cenderung menyebar ke berbagai aspek

kehidupan akademik mahasiswa. [18]

2.1.2.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Dari sisi internal, prokrastinasi akademik paling sering berakar dari kesulitan berkonsentrasi. Begitu fokus terpecah, tugas yang belum selesai pun mudah ditinggalkan. Manajemen waktu yang buruk memperparah keadaan ini, mahasiswa yang tidak punya struktur waktu yang jelas cenderung terus menunda sampai tenggat waktu terasa mengancam. Motivasi yang rendah juga ikut berperan. Ketika dorongan dari dalam diri lemah, tugas akademik yang butuh usaha kognitif besar terasa kalah menarik dibandingkan aktivitas yang hasilnya langsung terasa menyenangkan. Ditambah lagi persepsi terhadap tugasnya sendiri: jika tugas dianggap terlalu rumit atau membosankan sejak awal, kecenderungan untuk menundanya pun meningkat.[10]

Dari sisi luar, lingkungan pertemanan punya pengaruh yang sering diremehkan. Ketika teman-teman di sekitar juga terbiasa menunda tugas, perilaku itu pelan-pelan jadi hal normal dan tidak lagi terasa bermasalah. Tekanan akademik yang tinggi juga bisa berbalik menjadi pemicu prokrastinasi, alih-alih mendorong mahasiswa untuk segera mengerjakan tugas, tumpukan tanggung jawab justru membuat mereka mencari pelarian. Di sinilah media sosial, khususnya TikTok, masuk sebagai faktor eksternal yang signifikan. Platformnya memang dirancang untuk menarik, kontennya cepat, menghibur, dan terus berganti. Mahasiswa yang sedang jenuh atau *stuck* mengerjakan tugas sangat mudah terserat ke siklus ini: buka TikTok sebentar, lalu tiba-tiba sudah satu jam berlalu tanpa terasa.[10]

2.1.2.6 Dampak prokrastinasi akademik

Dampak prokrastinasi akademik tidak berhenti pada nilai yang turun, meski itu memang konsekuensi yang paling kasat mata. Tugas yang dikerjalan terburu-buru di menit-menit terakhir hampir pasti menghasilkan *output* yang jauh dari potensi sebenarnya. Yang lebih menghawatirkan adalah dampak psikologisnya. Siklus menunda lalu panik mengejar *deadline* menciptakan stress yang berulang, kecemasan yang menumpuk, dan rasa tidak berdaya yang pelan-pelan menggerus kepercayaan diri akademik mahasiswa. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan

bahwa prokrastinasi kronis berkaitan erat dengan rendahnya motivasi belajar dan keyakinan diri, pada akhirnya membentuk siklus *negative* yang sulit dihentikan.[20]

2.1.2.7 Alat ukur prokrastinasi akademik

Upaya mengukur prokrastinasi akademik secara sistematis dimulai dari pengembangan *Procrastination Assessment Scale–Students (PASS)* oleh Solomon dan Rothblum (1984). Instrumen ini merupakan salah satu alat ukur prokrastinasi akademik yang paling banyak digunakan dan menjadi rujukan dalam berbagai penelitian mengenai perilaku menunda pada mahasiswa. PASS (*Procrastination Assessment Scale–Students)* dirancang secara khusus untuk mengukur frekuensi prokrastinasi pada berbagai tugas akademik sehingga relevan digunakan dalam konteks pendidikan tinggi. Instrumen ini memiliki reliabilitas yang baik dengan koefisien $\alpha = 0{,}84$ serta telah menunjukkan validitas yang memadai dalam berbagai penelitian.[20]

Tuckman (1991) kemudian mengembangkan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) untuk mengukur kecenderungan prokrastinasi secara lebih umum. Berbeda dengan PASS yang berfokus pada aktivitas akademik, TPS (*Tuckman Procrastination Scale*) mencakup perilaku penundaan dalam konteks yang lebih luas sehingga kurang spesifik dalam menggambarkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Meskipun TPS memiliki reliabilitas yang tinggi, instrumen ini lebih sering digunakan untuk mengukur kecenderungan prokrastinasi sebagai karakteristik individu secara umum.[21]

Selanjutnya, McCloskey (2011) mengembangkan *Academic Procrastination Scale (APS)* yang secara khusus ditujukan untuk mengukur prokrastinasi akademik. APS memiliki reliabilitas yang sangat baik dan kemudian disederhanakan oleh Yockey (2016) menjadi *Academic Procrastination Scale–Short Form (APS-S*) yang terdiri dari lima item. Meskipun *Academic Procrastination Scale (APS)* dan *Academic Procrastination Scale–Short Form (APS-S*) menawarkan keunggulan dalam efisiensi pengukuran, penggunaannya masih relatif lebih terbatas dibandingkan *Procrastination Assessment Scale–Students (PASS)* yang telah lama menjadi salah satu instrumen standar dalam

penelitian prokrastinasi akademik.[21]

Dalam penelitian ini, *Procrastination Assessment Scale–Students (PASS)* dipilih karena merupakan instrumen yang secara khusus mengukur prokrastinasi akademik, memiliki dukungan empiris yang kuat, serta telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian sebelumnya. Selain itu, subskala frekuensi prokrastinasi pada *Procrastination Assessment Scale–Students (PASS)* dinilai mampu memberikan gambaran yang memadai mengenai tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sesuai dengan tujuan penelitian yang dilakukan.

2.1.3 Media Sosial

2.1.3.1 Definisi Media Sosial

Dalam kehidupan sehari-hari, kita menggunakan istilah 'media sosial' begitu sering hingga definisinya kadang terasa sudah jelas dengan sendirinya. Padahal secara akademik, media sosial merujuk pada platform berbasis internet yang memungkinkan pengguna tidak hanya menerima informasi, tapi juga aktif memproduksi dan membagikannya, mulai dari teks, gambar, hingga video.[22] Inilah yang membedakannya dari media konvensional seperti televisi atau koran yang sifatnya satu arah. Di media sosial, siapa pun bisa jadi pembuat konten sekaligus penontonnya.[22,23] Lebih dari sekedar alat komunikasi, media sosial juga kini berfungsi sebagai ruang sosial digital, tempat orang membangun komunitas, membentuk identitas, hingga mencari dukungan emosional dari sesama pengguna.[24]

Seiring berkembangnya teknologi digital, jenis dan fungsi platform media sosial terus mengalami perubahan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak membatasi pengukuran pada platform tertentu (*non-platform-specific approach*), tetapi mencakup seluruh media sosial yang digunakan responden dalam kehidupan sehari-hari, termasuk Instagram, Snapchat, WhatsApp, Facebook, Facebook Messenger, Tumblr, TikTok, Twitter (X), Pinterest, YouTube, Sarahah, Tellonym, dan House Party, dan lain-lain. [24] Pendekatan ini dipilih karena perilaku penggunaan media sosial saat ini tidak hanya terpusat pada satu platform. Sebagian besar pengguna memanfaatkan beberapa platform sekaligus untuk tujuan yang berbeda-beda, seperti berkomunikasi, mencari informasi, hiburan, maupun membangun jejaring

sosial. Dengan mempertimbangkan berbagai platform yang digunakan responden, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa Generasi Z.

2.1.3.2 Sejarah dan perkembangan media sosial

Untuk memahami media sosial secara utuh, kita perlu menelusuri bagaimana ia lahir dan berkembang, karena bentuknya yang kita kenal sekarang tidak muncul begitu saja, melainkan merupakan hasil dari perjalanan panjang evolusi teknologi internet. Pada fase paling awal, internet hanya berfungsi satu arah. Pengguna datang, membaca informasi yang tersedia, lalu pergi tanpa bisa merespons, apalagi berinteraksi. Era ini dikenal sebagai Web 1.0, dan dalam banyak hal menyerupai cara orang membaca koran: informasi mengalir dari pembuat ke pembaca, tidak sebaliknya. [25]

Perubahan mendasar beru terjadi ketika internet masuk era Web 2.0. di titik inilah peran pengguna bergeser secara fundamental dari sekadar konsumen informasi menjadi produsen sekaligus. Orang bisa membuat konten, membalas konten orang lain, berdiskusi, bahkan berkolaborasi lintas negara. Pergeseran inilah yang membuka jalan bagi lahirnya berbagai layanan media sosial yang kita gunakan hari ini. [25]

Dari fondasi Web 2.0 tersebut, bermunculan platform-platform yang kini sangan akrab: Facebook, Instagram, Twitter, YouTube. Masing-masing membawa cara baru dalam berkomunikasi, ada yang berfokus pada jaringan pertemanan, ada yang mengandalkan konten visusal, ada yang bertumpu pada kecepatan informasi. Satu hal yang menyatukan mereka: kemampuan menghubungkan orang secara *real-time*, tanpa batas geografis, dan dalam skala yang belum pernah ada sebelumnya. Ketika *smartphone* semakin terjangkau dan melaju lebih cepat dengan generasi muda sebagai kelompok yang paling cepat dan paling dalam menyerapnya. [23]

Angka pertumbuhannya pun mencerminkan betapa besar perubahan yang terjadi. Setiap tahun, pengguna aktif media sosial terus bertambah secara global, menjadikannya salah satu aktivitas daring yang paling banyak dilakukan manusia. Ini bukan sekadar soal jumlah, ini menggambarkan bagaimana media sosial telah

mengubah cara orang berkomunikasi, mencari informasi, membangun relasi, bahkan membentuk identitas diri di era digital. [26]

2.1.3.3 Jenis-Jenis Platform Media Sosial

Media sosial bukan satu jenis platform yang sama. Ia hadir dalam berbagai bentuk, masing-masing dengan karakter, fungsi dan cara interaksi yang berbeda dan memahami perbedaan ini penting untuk melihat bagaimana setiap platform berpotensi memengaruhi perilaku penggunanya secara berbeda pula. Kategori yang paling dikenal adalah jejaring sosial seperti Facebook dan Instagram. Keduanya memungkinkan pengguna membangun profil diri, memperkuat lingkaran pertemanan, dan berbagi momen sehari-hari dalam berbagai format seperti foto, video, maupun teks. Interaksi di dalamnya cenderung bersifat personal karena umumnya melibatkan orang-orang dari jaringan sosial yang sudah dikenal. Berbeda dengan jejaring sosial platform berbagi konten seperti Youtube dan TikTok lebih berorientasi pada produksi dan konsumsi konten multimedia. Di sini, seseorang bisa mengunggah video dan menjangkau penonton yang jauh lebih luas dari sekedar daftar pertemanannya. Tanda suka, komentar, dan fitur berbagi menjadi jembatan interaksi antara *creator* dan penontonnya, menjadikan pengguna bukan sekedar penonton pasif, melainkan bagian yang hidup dari ekosistem konten tersebut. [26]

Ada pula platform *microblog* seperti X yang mengandalkan format pesan singkat dan padat. Karakternya yang cepat dan ringkas menjadikannya pilihan utama untuk menyampaikan opini, mengikuti perkembangan berita, atau terlibat dalam diskusi *public* secara langsung. Di sisi lain, aplikasi pesan instan seperti WhatsApp mengisi ruang yang lebih privat, komunikasi dua arah atau dalam kelompok yang tertutup, menggunakan teks, suara, maupun video. Keberagaman platform ini menunjukkan bahwa media sosial telah berkembang jauh melampaui fungsi awalnya. Ia kini menopang hampir seluruh spektrum kebutuhan komunikasi digital manusia *modern*, dari yang paling *public* hingga yang paling personal. [26]

2.1.3.4 Fungsi dan manfaat media sosial

Jika ditanya apa manfaat media sosial, jawaban pertama yang muncul biasanya adalah: untuk berkomunikasi. Dan memang demikian adanya,

kemampuan tetap terhubung dengan keluarga, teman, atau komunitas tanpa terbatas jarak menjadi salah satu data tarik utama platform ini sejak awal kehadirannya. Hubungan yang dulu sulit dijaga karena jarak fisik kini bisa dipertahankan cukup dengan membuka aplikasi di genggaman tangan.[23]

Namun seiring berjalannya waktu, fungsi media sosial jauh melampaui sekadar komunikasi. Ia kini juga berperan sebagai sumber informasi yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Berita terkini, pengetahuan praktis, hingga konten edukatif tersebar luas melalui berbagai platform dan bisa diakses kapan saja. Dalam lingkungan pendidikan, peran ini bahkan semakin konkret, banyak mahasiswa yang memanfaatkan media sosial sebagai ruang diskusi informal, berbagi materi kuliah tahu saling membantu memahami topik yang sulit di luar jam belajar resmi. [27]

Satu fungsi lain yang tidak kalah penting adalah media sosial sebagai ruang ekspresi diri. Lewat konten yang dibagikan, apa pun bentuknya, pengguna secara aktif mengkomunikasikan siapa mereka, apa yang mereka yakini, dan bagaimana mereka melihat dunia. Proses ini sekaligus menjadi ajang pembentukan identitas digital, terutama bagi generasi muda yang tumbuh bersama platform-platform ini. Di samping itu, fungsi hiburan juga tidak bisa diabaikan: media sosial menyediakan arus konten yang nyaris tidak pernah habis, dari yang ringan menghibur hingga yang menggerakkan pikiran dan emosi lebih dalam. [23]

2.1.4 Intensitas Penggunaan Media Sosial

2.1.4.1 Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Ketika kita berbicara tentang seberapa intens seseorang menggunakan media sosial, yang dimaksud bukan hanya soal berapa jam ia menghabiskan waktu didepan layar. Intensitas penggunaan media sosial adalah konsep yang lebih luas, ia mencakup keseluruhan keterlibatan individu dengan platform-platform tersebut dalam kehidupan sehari-harinya, mulai dari seberapa sering ia mengaksesnya, berapa lama setiap sesi penggunaannya, hingga seberapa aktif ia terlibat dalam berbagai aktivitas yang tersedia di dalamnya. [28]

Perlu ditegaskan bahwa intensitas berbeda dari kecanduan, meskipun

keduanya sering dikacaukan. Intensitas hanya menggambarkan pola dan tingkat penggunaan, tinggi atau rendahnya frekuensi serta durasinya, tanpa harus menyiratkan adanya masalah. Seseorang bisa membuka media sosial berkali-kali dalam sehari dan tetap berfungsi normal dalam kehidupannya. Kecanduan, sebaliknya, merujuk pada kondisi di mana penggunaan sudah tidak bisa dikendalikan dan mulai mengganggu aspek-aspek penting dalam hidup seseorang.[26]

Perbedaan ini penting untuk dipahami agar penelitian mengenai intensitas tidak langsung diasosiasikan dengan dampak negatif semata. Selain peneliti juga sepakat bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak cukup diukur hanya dari satu sudut pandang. Ia adalah konstruk yang bersifat multidimensi, artinya perlu dilihat dari berbagai dimensi secara bersamaan untuk mendapatkan gambaran yang benar-benar akurat. Frekuensi akses, durasi penggunaan, tingkat keterlibatan aktif, kedekatan emosional sudah menyatu dalam rutinitas harian seseorang, semuanya berkontribusi dalam membentuk gambaran utuh tentang seberapa intens seseorang menggunakan media sosial.[28]

2.1.4.2 Dimensi intensitas penggunaan media sosial

Ketika berbicara tentang ‘seberapa intens’ seseorang menggunakan media sosial, jawabannya ternyata tidak sesederhana menghitung jam atau jumlah kali membuka aplikasi. Para peneliti mengidentifikasi setidaknya lima dimensi yang perlu dilihat secara bersamaan untuk mendapat gambaran yang utuh. Dimensi pertama paling mudah diukur adalah frekuensi seberapa sering seseorang mengakses platform dalam periode tertentu. Mahasiswa yang membuka Instagram dua puluh kali sehari jelas berbeda polanya dengan yang hanya membuka dua kali, meskipun durasi per sesi mungkin sama. Berkaitan erat dengan frekuensi adalah durasi, yaitu total utama dalam penelitian karena relatif mudah dilacak baik oleh peneliti maupun oleh fitur *screen time* di perangkat pengguna sendiri. [28,29]

Dimensi ketiga adalah keterlibatan aktif, yaitu sejauh mana pengguna benar-benar berpartisipasi, memberi *like*, menulis komentar, membagikan konten, atau membuat postingan sendiri. Seseorang bisa membuka TikTok

selama dua jam hanya untuk menonton tanpa interaksi apapun, sementara orang lain mungkin aktif berkomentar dan berbagi dalam waktu yang jauh lebih singkat. Dimensi keempat yang sering luput dari perhatian adalah keterlibatan emosional sejauh mana seseorang merasa terikat secara psikologis dengan platform atau komunitas yang diikutinya. Inilah yang menjelaskan mengapa ada orang yang merasa gelisah ketika tidak bisa mengecek media sosial, atau merasa perlu selalu *update* dengan apa yang terjadi di *feed* mereka. [30]

2.1.4.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial

Tidak semua orang menggunakan media sosial dengan cara dan intensitas yang sama dan perbedaan itu bukanlah sebuah kebetulan. Ada sejumlah faktor, baik dari dalam diri individu maupun dari luar, yang turut menentukan seberapa dalam seseorang terlibat dengan platform-platform tersebut. Dari sisi internal, kepribadian adalah salah satu variabel yang paling banyak dikaji. Penelitian menemukan bahwa individu dengan tingkat ekstraversi tinggi mereka yang secara alami membutuhkan interaksi sosial yang lebih banyak, cenderung lebih aktif di media sosial karena platform tersebut menjadi saluran yang memenuhi kebutuhan sosialisasi mereka. [26]

Terakhir, dan mungkin yang paling sering diabaikan adalah bagaimana platform itu sendiri dirancang. Notifikasi yang muncul setiap beberapa menit, algoritma yang semakin pintar menyajikan konten sesuai selera, serta sistem umpan balik sosial seperti *like* dan komentar yang memberikan kepuasan *instan* semua fitur ini bukan sekadar kemudahan teknis. Mereka adalah mekanisme yang secara sadar dirancang untuk mendorong pengguna agar terus kembali, dan dalam banyak kasus, hasilnya terbukti efektif meningkatkan intensitas penggunaan secara signifikan.[27]

2.1.4.4 Alat Ukur Intensitas Penggunaan Media Sosial

Salah satu tantangan nyata dalam penelitian tentang media sosial adalah tidak adanya tolak ukur yang seragam untuk menilai seberapa intensif seseorang menggunakannya. SONTUS *(Social Networking Time Use Scale)* yang dikembangkan oleh Olufadi (2016) hadir justru untuk menjawab celah ini. Yang

membedakan SONTUS dari instrumen lain adalah pendekatannya yang multidimensi. Alih-alih sekedar menghitung konteks penggunaannya, apakah saat bersantai, saat belajar, di tempat umum, saat stres, atau karena motivasi tertentu. Kelima dimensi inilah yang membentuk struktur 29 item dengan skala Likert 11 poin. Dari sisi psikometrik, instrumen ini menunjukkan kualitas yang baik dengan nilai reliabilitas keseluruhannya $\alpha = 0,92$, sementara masing-masing subskala berada di rentang 0,83-0,9. Analisis faktor konfirmasi pada 1.808 partisipan menghasilkan nilai RMSEA = 0,04 dan CFI =0,95, angka menunjukkan kecocokan model yang memadai. Yang juga relevan untuk penelitian ini, SONTUS telah digunakan dalam konteks Indonesia dan terbukti *applicable* untuk populasi mahasiswa di Asia Tenggara. Selain itu, SONTUS memiliki korelasi positif dengan Internet *Addiction Test* dan Facebook *Addiction Scale* dengan nilai korelasi antara 0,26 hingga 0,43, yang menunjukkan adanya validitas konvergen yang memadai.[31]

Berbeda dari SONTUS yang bersifat lintas platform**,** MFIS (Multidimensional Facebook Intensity Scale) merupakan instrumen yang dikembangkan untuk mengukur intensitas penggunaan Facebook melalui empat dimensi, yaitu *persistence*, *boredom*, *overuse*, dan *self-expression*. Instrumen ini terdiri dari 13 item dengan reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,79–0,87$) dan memiliki bukti validitas yang kuat berdasarkan beberapa studi independen. Namun, MFIS hanya berfokus pada penggunaan Facebook sehingga kurang sesuai untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial secara umum pada Generasi Z yang saat ini menggunakan berbagai platform media sosial. Oleh karena itu, instrumen ini dinilai kurang relevan untuk penelitian ini dibandingkan SONTUS yang bersifat lintas platform.[32]

Keterbatasan MFIS yang hanya mengukur satu platform mendorong dikembangkannya Instrumen yang lebih fleksibel SNAIS *(Social Networking Activity Intensity Scale*) menjawab kebutuhan ini dengan mengukur intensitas medial sosial secara lintas platform. Struktur SNAIS terbagi menjadi dua faktor utama yang cukup intuitif: *Sosial Fuction Use Intensity* (SFUI) untuk penggunaan

bertujuan sosial seperti komunikasi dan interaksi, serta Entertaiment *Function Use Intensity* (EFUI) untuk penggunaan hiburan seperti menonton konten atau bermain *game*. Pembedaan ini penting karena dua orang yang sama-sama menghabiskan tiga jam di media sosial bisa memiliki pola yang sangan berbeda, satu untuk diskusi akademik, satu lagi untuk hiburan semata. Instrumen ini divalidasi pada 910 siswa di Tiongkok dengan reliabilitas α = 0,89 dan menunjukkan validitas konvergen yang baik terhadap adiksi internet. Keunggulan utamanya terletak pada kemampuan membedakan jenis aktivitas, bukan sekedar durasi, sesuatu yang relevan ketika mengkaji hubungan media sosial dengan prokrastinasi akademik.[33]

Dari ketiga instrumen di atas, SONTUS dipilih dalam penelitian ini karena paling sesuai dengan tujuan pengukuran yang diharapkan. Dibandingkan MFIS *(Multidimensional Facebook Intensity Scale)* yang terbatas pada satu platform (Facebook) dan kurang relevan dengan tren penggunaan media sosial Gen Z saat ini, SNAIS *(Social Networking Activity Intensity Scale)* dikembangkan pada populasi siswa menengah di Tiongkok dengan reliabilitas subskala yang relatif rendah (*Entertainment Function Use Intensity,* α = 0,60) dan tanpa dimensi situasional penggunaan, serta menggunakan platform media sosial lokal *(WeChat, Weibo)* yang berbeda dari platform yang umum digunakan mahasiswa Indonesia *(WhatsApp, Instagram, TikTok)*, sehingga relevansinya terhadap konteks penelitian ini perlu dipertanyakan, sebaliknya SONTUS menawarkan pengukuran yang multidimensi, lintas platform, dan telah divalidasi dalam konteks Indonesia. Kemampuannya mengukur tidak hanya durasi penggunaan, tetapi juga konteks dan tujuan penggunaan media sosial menjadikan SONTUS instrumen yang paling sesuai untuk penelitian ini.[31]

2.2. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

Ketertarikan individu terhadap media sosial dapat dijielaskan melalui cara kerja sistem *reward* di otak. Neuron dopaminergik pada jalur mesolimbik tidak hanya aktif ketika seseorang menerima suatu hasil yang menyenangkan, tetapi meningkat aktivitasnya secara khusus ketika hasil tersebut tidak dapat diprediksi

sebelumnya, sebuah fenomena yang dikenal sebagai *reward prediction error*.[8] Karekteristik media sosial seperti *likes* yang berubah-ubah, isi notifikasi yang bervariasi, dan konten yang terus bergulir tanpa pola tetap melalui aktivitas *scrolling* pada fitur *infinite scroll,* membuat penggunaannnya berada dalam kondisi ketidakpastian hasil yang berulang, kondisi yang justru memperkuat pelepasan dopamin dibanding stimulus dengan hasil yang sudah dapat ditebak. Temuan ini didukung oleh studi *neuroimaging* pada manusia, yang menunjukkan bahwa proporsi penggunaan aplikasi sosial berkaitan erat dengan perubahan kapasitas sintesis dopamin di area striatum.[9] Dengan demikian, tingginya frekuensi keterlibatan pada media sosial dapat dipahami sebagai konsekuensi dari cara otak memproses ketidakpastian *reward*, yang pada gilirannya membuat aktivitas tersebut lebih "menarik" secara neurologi dibandingkan tugas akademik yang hasilnya sudah dapat diperkirakan namun baru diperoleh dalam jangka waktu lama.

Berbeda dari dopamin yang mendorong pengejaran *reward,* serotonin berkaitan dengan kemampuan menahan diri untuk memperoleh *reward* yang lebih besar di masa depan. Studi eksperimental pada manusia dengan manipulasi kadar serotonin sentral (melalui deplesi triptofan) menunjukkan bahwa kadar serotonin yang rendah secara signifikan meningkatkan kecenderungan memilih *reward* kecil namun instan dibanding *reward* besar yang tertunda *delayed reward discounting*.[34] Prokrastinasi akademik pada dasarnya adalah bentuk perilaku memilih kepuasan instan (mengakses media sosial) dibanding *reward* besar yang tertunda (nilai baik, kelulusan) pola pilihan yang secara konseptual selaras dengan *delayed reward discountin*g tersebut. Dengan demikian, individu dengan kecenderungan *discounting* yang lebih curam terhadap *reward* tertunda secara teoritis lebih rentan mengalami prokrastinasi ketika dihadapkan pada pilihan antara stimulasi instan media sosial dan tugas akademik yang hasilnya baru dirasakan di kemudian hari.

Penelitian oleh Yoseva dan Subardjo (2025) menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial TikTok berdasarkan aspek Dell Barrio (2004) yang diadaptasi oleh Afdalifah (2022), serta skala prokrastinasi akademik berdasarkan aspek Ferrari (1995) yang diadaptasi oleh Rayyan (2024), untuk meneliti hubungan antara intensitas penggunaan media sosial TikTok dan prokrastinasi akademik pada

mahasiswa di Indonesia. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 382 mahasiswa aktif usia 18–25 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi r = 0,744 (p < 0,05). Nilai korelasi tersebut termasuk dalam kategori kuat. Mayoritas responden berada pada kategori sedang baik dalam intensitas penggunaan TikTok (88,21%) maupun prokrastinasi akademik (73,56%).Hal ini menunjukkan bahwa meskipun penggunaan berada pada kategori sedang, tetap terdapat hubungan yang signifikan dengan perilaku penundaan tugas. Penelitian ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi frekuensi dan durasi penggunaan TikTok, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik. TikTok yang bersifat hiburan, cepat, dan memberikan kepuasan instan berpotensi mengalihkan perhatian mahasiswa dari tanggung jawab akademik.[10]

Penelitian oleh (Marsella & Pedhu, 2025) sudah menggunakan skala intensitas penggunaan media sosial yang disusun berdasarkan aspek Ajzen (dalam Frisnawati, 2012) yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi, serta skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan aspek Sokolowska (dalam Sutrana, 2014) yaitu perilaku, afektif, kognitif, dan motivasi, keduanya berbentuk skala penilaian model Likert dengan 5 alternatif jawaban, terhadap 44 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, dengan desain kuantitatif korelasional menunjukkan nilai korelasi sebesar r = 0,911, yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat kuat antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik. Penelitian tersebut dilaksanakan selama enam bulan (Juli–Desember 2024). Lebih lanjut, intensitas penggunaan media sosial memberikan kontribusi sebesar 82% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 18% dipengaruhi oleh faktor lain. Angka ini menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial memiliki peran dominan dalam menjelaskan variasi prokrastinasi akademik pada subjek penelitian tersebut. Dari hasil kategorisasi, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang baik dalam intensitas penggunaan media sosial maupun prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa bahkan pada tingkat penggunaan sedang, dampaknya

terhadap perilaku penundaan tetap signifikan. Penelitian ini memperkuat asumsi bahwa penggunaan media sosial yang tinggi, terutama dalam aspek frekuensi dan durasi, dapat mengurangi waktu belajar serta meningkatkan kecenderungan penundaan tugas.[16]

Berbeda dengan kedua penelitian di atas, Avci *et al.* (2024) menggunakan *Bergen Sosial Media Addiction Scale* (Andreassen *et al*.,2017) untuk mengukur adiksi media sosial, *Brief Self-Control Scale* (Tangney *et al.,*2004) untuk mengukur persepsi waktu ke depan, serta skala prokrastinasi akademik bentuk pendek dari Balkis & Duru (2022), yang dianalisis menggunakann teknik *path analysis* dengan bantuan program AMOS dan SPSS, meneliti hubungan antara adiksi media sosial dan prokrastinasi akademik pada 559 mahasiswa Universitas Marmara, Turki, menggunakan *path analysis.* Hasil analisis menunjukkan bahwa adiksi media sosial bukan merupakan prediktor yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai $\beta = -0{,}035$; $t = -1{,}00$; $p = 0{,}317$ ($p > 0{,}05$).[4]

Peneliti menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu *self-control* dan persepsi waktu ke depan, di mana *self-control* terbukti sebagai prediktor terkuat dengan nilai $\beta = 0{,}592$ ($p < 0{,}001$). Hasil yang bertentangan ini dapat dijelaskan dengan beberapa alasan. Peserta dalam penelitian Avci *et al.* (2024) merupakan mahasiswa dari universitas berperingkat tinggi yang berprestasi secara akademik, sehingga meskipun menggunakan media sosial secara intensif, mereka tetap mampu memenuhi tanggung jawab akademiknya. Selain itu, penelitian tersebut menekankan bahwa prokrastinasi akademik lebih dipengaruhi oleh faktor internal seperti *self-control* dan persepsi waktu ke depan dibandingkan penggunaan media sosial itu sendiri. Perbedaan hasil ini juga disebabkan oleh perbedaan konsep variabel, di mana Avci *et al.* (2024) mengukur adiksi media sosial sebagai bentuk penggunaan ekstrem, sedangkan penelitian ini mengukur intensitas penggunaan media sosial secara umum

Berdasarkan pemaparan ketiga penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik masih menunjukkan hasil yang belum konsisten di berbagai konteks

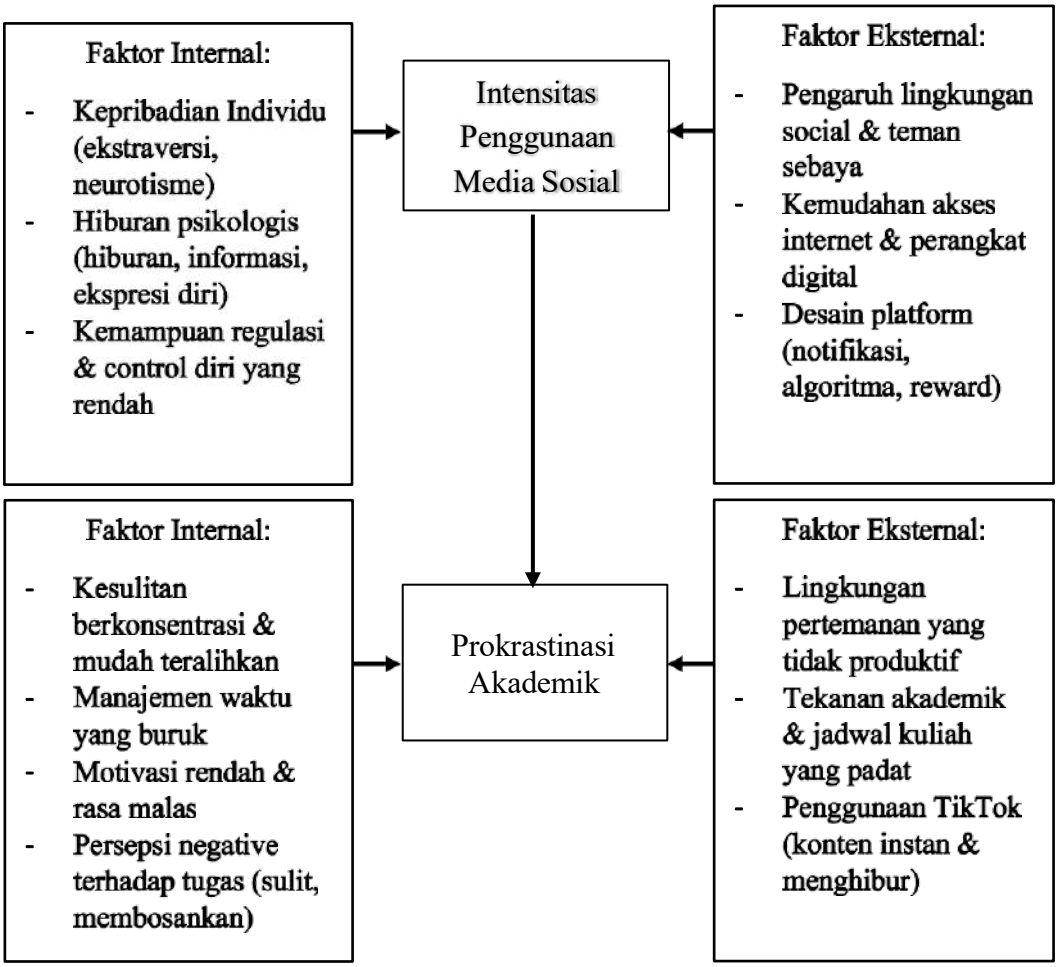
populasi dan instrumen pengukuran. Penelitian di Indonesia (Yoseva & Subardjo, 2025; Marsella & Pedhu, 2025) secara konsisten menunjukkan hubungan positif yang signifikan dan kuat, sedangkan penelitian di Turki (Avci *et al.,* 2024) tidak menemukan hubungan yang signifikan. Perbedaan ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh perbedaan konstruk yang diukur (intensitas penggunaan versus adiksi), karakteristik populasi (mahasiswa umum versus mahasiswa berprestasi tinggi), serta variabel lain yang turut berperan seperti *self-control* dan persepsi waktu ke depan. Tidak konsistenannya hasil ini menegaskan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik, khususnya pada populasi mahasiswa Generasi Z di Indonesia. [4]yang signifikan. Perbedaan ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh perbedaan konstruk yang diukur (intensitas penggunaan versus adiksi), karakteristik populasi (mahasiswa umum versus mahasiswa berprestasi tinggi), serta variabel lain yang turut berperan seperti *self-control* dan persepsi waktu ke depan. Tidak konsistenannya hasil ini menegaskan perlunya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik, khususnya pada populasi mahasiswa Generasi Z di Indonesia. [4]

2.3 Ringkasan Pustaka

Tabel 1. Ringkasan pustaka

Peneliti	Lokasi & waktu	Desain	Subjek	Variabel yang Diteliti	Lama	Hasil
Marsella D.N. *et al.* [16]	Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Kampus 1 Semanggi (Juli–Desember 2024)	Potong silang	44 mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022–2023	**Variabel bebas**: Intensitas penggunaan media sosial **Variabel tergantung:** Prokrastinasi akademik	6 bulan	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik ($r = 0{,}911$; $p < 0{,}05$). Intensitas penggunaan media sosial berkontribusi sebesar 82% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 18% dipengaruhi faktor lain.
Yoseva, R. *et al.* [10]	Mahasiswa aktif di berbagai Perguruan Tinggi Indonesia (2024)	Potong silang	382 mahasiswa usia 18–25 tahun pengguna aktif TikTok	**Varibel bebas:** Intensitas penggunaan media sosial TikTok **Variabel tergantung:** Prokrastinasi akademik	Tidak disebutkan secara spesifik (pengumpulan data melalui survei online	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara intensitas penggunaan TikTok dan prokrastinasi akademik ($r = 0{,}744$; $p = 0{,}000 < 0{,}05$). Mayoritas responden berada pada kategori sedang baik untuk intensitas penggunaan (88,21%) maupun prokrastinasi akademik (73,56%).
Avci, S. *et al.* [11]	559 mahasiswa Universitas Marmara, Istanbul, Turki (2023)	Potong silang	559 mahasiswa aktif pengguna media sosial (WhatsApp & Instagram)	**Variabel bebas:** Adiksi media sosial **Varibel tergantung:** Prokrastinasi akademi	3 bulan	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi media sosial dan prokrastinasi akademik ($\beta = -0{,}035$; $t = -1{,}00$; $p = 0{,}317 > 0{,}05$). Prokrastinasi akademik lebih dipengaruhi oleh self-control ($\beta = 0{,}592$; $p < 0{,}001$) dan persepsi waktu ke depan dibandingkan penggunaan media sosial.

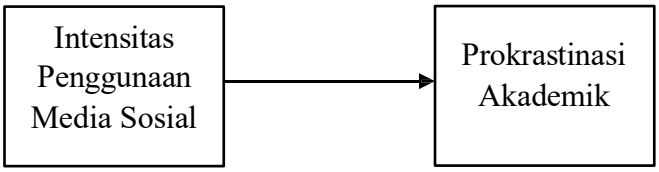
2.3 Kerangka teori



Gambar 1. Kerangka teori

BAB III
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL

3.1 Kerangka konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

3.2 Variabel penelitian

3.2.1 Variabel bebas: Intensitas Penggunaan Media Sosial

3.2.1 Prokrastinasi Akademik

3.2 Definisi operasional

Tabel 2. Definisi operasional

Variabel	Definisi	Alat ukur	Cara mengukur	Hasil	Skala	Referensi
Intensitas Penggun aan Media Sosial	Intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan situs jejaring sosial seperti TikTok, Youtube, Facebook, Instagram, dan X, dan lain-lain yang diukur berdasarkan frekuensi dan durasi selama satu minggu terakhir. Penggunaan dalam berbagai situasi (relaksasi, akademik, tempat umum, dan stres)	Kuesioner Social Networking Time Use Scale (SONTUS)	*G-form*	- 5-9: Penggunaan Rendah - 10-14: Penggunaan Sedang - 15-19: Penggunaan Tinggi - >19: Penggunaan Sangat Tinggi	Ordinal	Olufadi, Y
Prokrastinasi Akademik	Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik secara sengaja meskipun mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif terhadap pencapaian akademik.	Kuesioner Procrastination Academic Scale-Student (PASS)	*G-form*	- ≤36: Sangat Rendah - >36-48: Rendah - >48-60: Sedang - >60-72: Tinggi - >72 : Sangat Tinggi	Ordinal	- Solomon & Rothblum (1984) - Dwi Bhakti Indri dkk. (2023) - Femilia (2023)

BAB IV
METODE

4.1 Desain

Penelitian ini menggunakan desain *observasional analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengukuran variabel bebas (intensitas penggunaan media sosial) dan variabel terikat (prokrastinasi akademik) dilakukan pada satu waktu yang bersamaan.

4.2 Lokasi dan waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Gigi (FKG) Universitas Trisakti, Jakarta. Pengumpulan data direncanakan pada bulan Agustus hingga September 2026.

4.3 Populasi dan subjek

4.3.1 Populasi

4.3.1.2 Populasi target

Populasi target pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti yang sedang menempuh Pendidikan sarjana

4.3.1.2 Populasi terjangkau

Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti di usia 18-25 tahun yang menggunakan media sosial secara aktif.

4.3.2 Subjek

Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *stratified random sampling*, yaitu populasi dibagi berdasarkan angkatan (2023, 2024, dan 2025), kemudian sampel dipilih secara acak dan proporsional dari setiap strata hingga jumlah sampel yang ditentukan terpenuhi.

4.3.2.1 Kriteria pemilihan subjek

Kriteria inklusi:

1. Seluruh mahasiswa aktif program sarjana (S1) Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Trisakti angkatan 2023, 2024, dan 2025
2. Memiliki minimal satu akun platform media sosial (TikTok, Youtube, Facebook, Instagram, dan X dan lain-lain).
3. Bersedia berpartisipasi dan mengisi *informed consent* secara digital.
4. Mampu mengisi kuesioner berbahasa Indonesia.

Kriteria eksklusi:

Mahasiswa yang sedang cuti akademik atau tidak aktif pada semester penelitian berlangsung.

4.3.2.2 Perhitungan jumlah subjek

Besar sampel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus populasi infinit dan populasi finit.

1. Rumus populasi infinit

$$n_0 = \frac{Z_\alpha^2 pq}{d^2}$$

$$n_0 = \frac{(1{,}96)^2 \times 0{,}453 \times 0{,}547}{(0{,}05)^2} n0 = 380{,}765$$

$$n0 = 381$$

Keterangan :

n0 : Jumlah sampel minimal yang dibutuhkan

Zα : Ketetapan konstanta derajat kepercayaan (95% besarnya 1,96)

p : Prevalensi Prokrastinasi Akademik (45,3%)[11]

q : Prevalensi subjek yang tidak mengalami peristiwa yang diteliti (1-*p*)

d : Akurasi dari kepekaan pengukuran (0,05)

2. Rumus populasi finit

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

$$n = \frac{381}{1 + \frac{381}{512}}$$

$$n = 218{,}44$$

$$n = 218$$

Keterangan:

n : Besar sampel yang dibutuhkan untuk populasi finit

n_0 : Besar sampel dari populasi infinit

N : Besar populasi = 512

Perhitungan besar sampel menggunakan rumus populasi terbatas dengan jumlah populasi sebesar 512 menunjukkan bahwa besar sampel minimal sebanyak 218 responden

3. Perkiraan *drop out*

$$n' = n + (0.15 \times n)$$

$$n' = 218 + (0.15 \times 218)$$

$$n' = 250.7 \approx 251$$

Keterangan:

n' = Besar sampel setelah dikoreksi

Berdasarkan perhitungan diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 218 responden. Untuk mengantisipasi *drop out* sebesar 15%, jumlah responden yang akan direkrut dalam penelitian ini adalah 251 responden.

4. Distribusi sampel penelitian

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan:

n_i : Jumlah strata

n : Besar sampel yang dibutuhkan untuk populasi finit

N_i : Jumlah anggota strata

N : Besar populasi = 512

Tabel 3. Distribusi jumlah sampel minimal berdasarkan tahun angkatan

Tahun angkatan	Jumlah mahasiswa	Perhitungan sampel	Jumlah sampel minimal
2023	167	$n_i = \frac{167}{512} \times 218$ $n_i = 71{,}10$ $n_i = 71$	71
2024	164	$n_i = \frac{164}{512} \times 218$ $n_i = 69{,}83$ $n_i = 70$	70
2025	168	$n_i = \frac{168}{512} \times 218$ $n_i = 71{,}53$ $n_i = 72$	72
Total	**499**		**213**

Berdasarkan pembagian sampel secara proporsional menurut angkatan, diperoleh jumlah sampel minimal pada angkatan 2023 sebanyak 71 responden, angkatan 2024 sebanyak 70 responden, dan angkatan 2025 sebanyak 72 responden, sehingga total sampel minimal yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 213 responden.

4.4 Bahan dan instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua kuesioner tervalidasi yang disajikan dalam bentuk *Google Form*, yaitu:

1. *Social Networking Time Use Scale (SONTUS*)

Variabel intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen *Sosial Networking Time Use Scale* (SONTUS) yang dikembangkan oleh Olufadi (2016). Instrumen ini dipilih karena bersifat multidimensi dan mampu mengukur intensitas penggunaan media sosial tidak hanya dari segi frekuensi dan durasi, tetapi juga dari segi konteks situasional penggunaannya, termasuk penggunaan dalam kaitannya dengan aktivitas

akademik.

SONTUS terdiri atas 29 pernyataan yang terbagi ke dalam lima dimensi, yaitu:

1. Penggunaan pada waktu santai dan waktu luang (9 pernyataan)
2. Penggunaan yang berkaitan dengan kegiatan akademik (6 pernyataan)
3. Pengunaan di tempat umum (5 pernyataan)
4. Penggunaan saat mengalami tekanan atau stres (5 pernyataan)
5. Motif penggunaan media sosial (4 pernyataan)

Setiap pernyataan dinilai menggunakan skala Likert sebelah poin (1-11), di mana skor 1 menunjukkan kondisi "tidak berlaku bagi responden selama satu minggu terakhir", sedangkan skor 11 menunjukkan "penggunaan media sosial lebih dari tiga kali dalam satu minggu terakhir dengan durasi lebih dari 30 menit setiap sesinya'. Periode acuan (*call period*) yang digunakan dalam instrumen ini adalah satu minggu terakhir, sehingga responden diminta menilai pola penggunaan media sosial mereka berdasarkan pengalaman aktual selama tujuh hari sebelum pengisian kuesioner. Penggunaan periode waktu yang relatif singkat ini bertujuan untuk meminimalkan bias ingatan (*recall bias*) yang umum terjadi apabila responden diminta mengingat kebiasaan dalam rentang waktu yang lebih panjang.

Skor total intensitas penggunaan media sosial diperoleh dengan menjumlahkan skor seluruh pernyataan pada masing-masing dimensi untuk mendapatkan skor per komponen, kemudian kelima skor komponen tersebut dijumlahkan menjadi satu skor global. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosial responden

Dari sisi psikometri, SONTUS *Sosial Networking Time Use Scale* menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik dengan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,92 untuk keseluruhan skala pada penelitian aslinya (Olufadi, 2016) , sedangkan masing-masing subskala memiliki reliabilitas yang memadai, berkisar antara 0,83 hingga 0,91.[31]

2. Procrastination Academic Scale – Student (PASS)

Pengukuran prokrastinasi akademik dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Procrastination Assessment Scale–Students (PASS)* yang dikembangkan

oleh Solomon dan Rothblum pada tahun 1984. Instrumen PASS merupakan salah satu alat ukur yang paling banyak digunakan untuk menilai tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pada penelitian ini digunakan bagian *Areas of Academic Procrastination* yang terdiri atas 18 item, karena bagian tersebut secara khusus dirancang untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik, sedangkan bagian *Reasons for Procrastination* digunakan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab prokrastinasi dan tidak sesuai dengan tujuan penelitian ini.[35]

PASS (*Procrastination Academic Scale – Student)* mengukur prokrastinasi akademik pada enam area kegiatan akademik, yaitu menulis makalah atau karya ilmiah (3 item), belajar untuk menghadapi ujian (3 item), mengikuti tugas membaca (3 item), tugas administrasi akademik seperti pengisian formulir akademik dan pengurusan administrasi perkuliahan (3 item), tugas yang berkaitan dengan kehadiran akademik seperti membuat janji atau bertemu dosen (3 item), serta aktivitas akademik secara umum (3 item). Pada setiap area, responden diminta menilai tingkat penundaan yang dilakukan, sejauh mana penundaan tersebut menjadi masalah, dan sejauh mana responden ingin mengurangi perilaku penundaan tersebut.

Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert lima poin. Skor setiap item dijumlahkan untuk memperoleh skor total prokrastinasi akademik dengan rentang nilai 18–90. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, seberikanmakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki. Berdasarkan metode kategorisasi Azwar yang digunakan dalam penelitian sebelumnya, skor prokrastinasi akademik dapat diklasifikasikan menjadi kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.[35]

PASS (*Procrastination Academic Scale – Student)* telah digunakan secara luas dalam penelitian mahasiswa dan menunjukkan karakteristik psikometrik yang baik. Selain itu, instrumen ini telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia melalui proses translasi, validasi ahli, back-translation, serta pengujian validitas dan reliabilitas sehingga dapat digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik pada populasi Indonesia.[36]

4.5 Analisis statistik

Analisis data pengisian kuesioner dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian. Data kategorik akan disajikan dalam bentuk jumlah dan persentase.

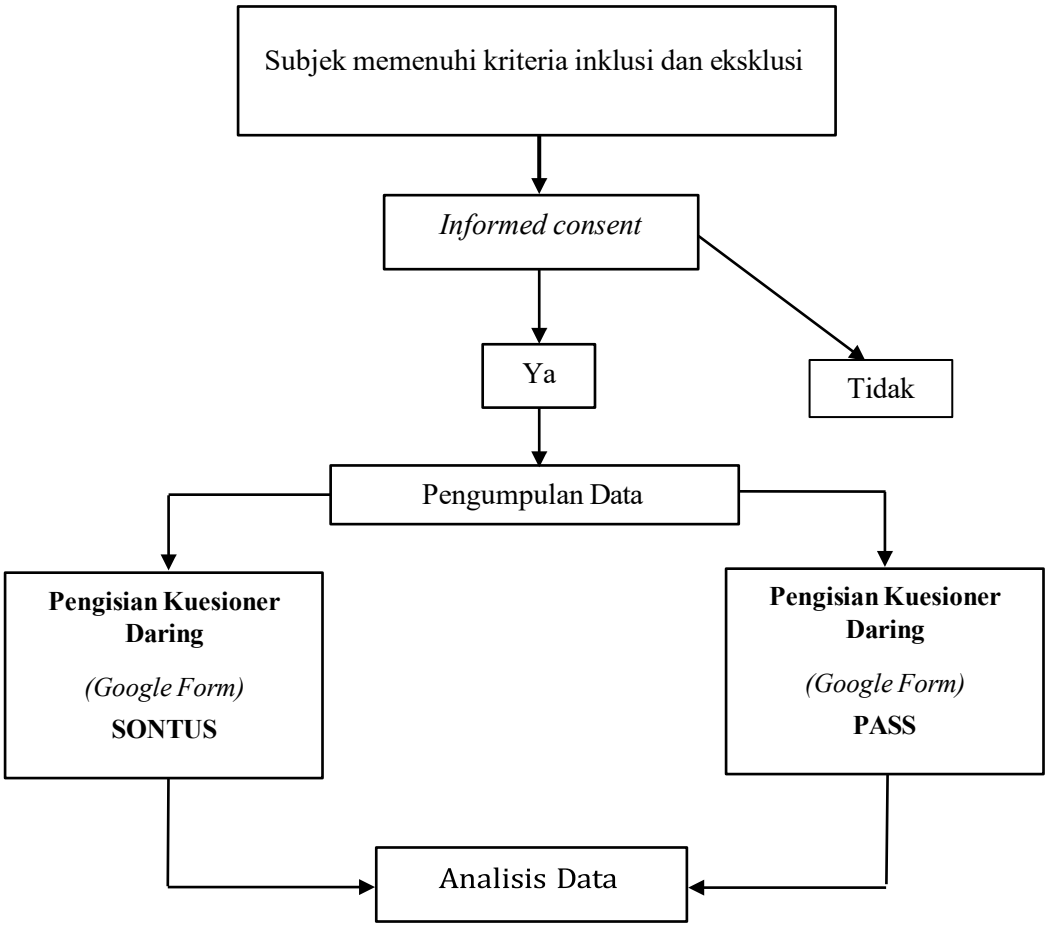
2. Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menilai hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik. Pengujian statistik dilakukan menggunakan uji Chi-square dengan batas kemaknaan statistik $p < 0,05$.

3. Apabila nilai p value <0,05, maka H0 ditolak, artinya terdapat hubungan bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik

Apabila nilai p value >0,05, maka H0 diterima, artinya tidak terdapat hubungan bermakna antara ntensitas penggunaan media sosial dengan

4.6 Alur kerja penelitian



Gambar 3. Alur kerja

4.7 Etika penelitian

Penelitian ini akan dilakukan setelah lolos kaji etik oleh Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. Setiap responden yang bersedia mengikuti penelitian akan diminta untuk menandatangani lembar persetujuan setelah penjelasan *(informed consent).* Seluruh data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

4.8 Penjadwalan penelitian

Tabel 4. Penjadwalan penelitian

Kegiatan	2026											
	Januari		Februari		Maret		April		Mei		Juni	
	15	25	1	15	1	16	21	30	1	20	1	28
Pemilihan Judul												
Penyusunan dan penyelesaian BAB I (Pendahuluan)												
Penyusunan dan penyelesaian BAB II (Tinjauan Pustaka)												
Penyusunan dan penyelesaian BAB III (Kerangka konsep & definisi operasional)												
Penyusunan dan penyelesaian BAB IV (Metode)												
Persiapan ujian												

DAFTAR PUSTAKA

1. Park SY, Do B, Yourell J, Hermer J, Huberty J. Digital methods for the spiritual and mental health of generation Z: Scoping Review. Interact J Med Res. 2024;13:e48929. doi:10.2196/48929 PubMed PMID: 38261532.
2. Silva Soares K, Lins de Holanda Coelho G, Alves Freires L, Nunes da Fonseca P. Psychometric properties of the academic procrastination scale (APS) in Brazil. J Psychoeduc Assess. 2022;40(5):634–48. doi:10.1177/07342829221079948
3. Nwosu CK, Onyinyechi MU. Does the association of social media use with problematic internet behaviours predict undergraduate students' academic procrastination? CJLT. 2020;46(1). doi:https://doi.org/10.21432/cjlt27890
4. Avci S, Cakir M, Akinci T. Examining social media addiction as a predictor of academic achievement and academic procrastination: a cohort of undergraduate student. Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science. 2024;17(4):286–98. doi:10.7160/eriesj.2024.170402
5. Achmad N, Dewi Kusuma D. Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. Character J Penelit Psikol. 2022;7(9):96–106. doi:https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48071
6. Paat N, Yorensa E, Putri IF, Chandhika J. Hubungan coping stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa semester akhir. Journal on Education. 2023;06(01):11440. doi:https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3798
7. Daryani D, Nugrahayu E, Sulistiawati. The prevalence of academic procrastination among students at medicine faculty mulawarman university. J Ilmu Kesehatan. 2021;9(2). doi:https://doi.org/10.30650/jik.v9i2.3109
8. Schultz W. Dopamine reward prediction error coding. Dialogues Clin Neurosci. 2016;18(1):23–32. doi:https://doi.org/10.31887/DCNS.2016.18.1/wschultz
9. Westbrook A, Ghosh A, van den Bosch R, Määttä JI, Hofmans L, Cools R. Striatal dopamine synthesis capacity reflects smartphone social activity. iScience. 2021;24(5). doi:10.1016/j.isci.2021.102497
10. Yoseva R, Yunita R, Subardjo S. Hubungan intensitas penggunaan media sosial TikTok dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. J Basic Educ Stud. 2025;5(2):862. doi:https://doi.org/10.47467/edu.v5i2.7553
11. Welong C, Ratnawati Biromo A. Hubungan stres dan prokrastinasi pada mahasiswa kedokteran di Jakarta Barat. Tarumanagara Med J. 2024;6(2):194–200. doi:https://doi.org/10.24912/tmj.v6i2.33348
12. Tang Y H, He W. Impact of social media addiction on college students' academic procrastination: a chain mediated effect of lack of self-control and fear of missing out. Front Psychol. 2025;16. doi:10.3389/fpsyg.2025.1668567
13. Shirazian S, Vatanpour M, Guity P. Generation Z: learners' profiles and teaching challenges. Front Dent. 2025;22. doi:10.18502/fid.v22i40.19906
14. Hu Q, Hu X, Hou P. One social media, distinct habitus: generation Z's social media uses and gratifications and the moderation effect of economic capital.

Front Psychol. 2022;13. doi:10.3389/fpsyg.2022.939128
15. Elkatmış M. Examination of social media usage habits of generation Z. Front Psychol. 2024;15. doi:10.3389/fpsyg.2024.1370823
16. Paraera M, Pedhu Y. Intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik: sebuah analisis empiris. Psiko Edukasi. 2025;23(1):69–85. doi:10.25170/psikoedukasi.v23i1.6890
17. Handayani N. Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Munawwir Yogyakarta. Acta Psychologia [Internet]. 2022;4(1):80–7. Available from: http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia
18. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. Psychol Bull. 2007;133(1):65–94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65 PubMed PMID: 17201571.
19. Korstange R, Craig M, Duncan MD. Understanding and addressing student procrastination in college. Middle Tennessee State University. 24. doi:https://doi.org/10.47611/jsrhs.v14i1.9017
20. Rajapakshe W. The impact of academic procrastination, self-efficacy, and motivation on academic performance: among undergraduates in non-state universities in Sri Lanka. Asian J Educ Soc Stud. 2021;14(3):25–38. doi:10.9734/ajess/2021/v14i330356
21. Yockey RD. Validation of the short form of the academic procrastination scale. Psychol Rep. 2016;118(1):171–9. doi:10.1177/0033294115626825
22. Aichner T, Grünfelder M, Maurer O, Jegeni D. Twenty-five years of social media: a review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2021;24(4):215–22. doi:10.1089/cyber.2020.0134 PubMed PMID: 33847527.
23. Elkatmış M. Examination of social media usage habits of generation z. Front Psychol. 2024;15. doi:10.3389/fpsyg.2024.1370823
24. Winstone L, Mars B, Haworth CMA, Heron J, Kidger J. Adolescent social media user types and their mental health and well-being: Results from a longitudinal survey of 13–14-year-olds in the United Kingdom. JCPP Advances. 2022;2(2). doi:10.1002/jcv2.12071
25. Bhatiasevi V. The uses and gratifications of social media and their impact on social relationships and psychological well-being. Front Psychiatry. 2024;15. doi:10.3389/fpsyt.2024.1260565
26. Kircaburun K, Alhabash S, Tosuntaş ŞB, Griffiths MD. Uses and gratifications of problematic social media use among university students: a simultaneous examination of the big five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. Int J Ment Health Addict. 2020;18(3):525–47. doi:10.1007/s11469-018-9940-6
27. Shabur MA, Siddiki MR. Investigating social media's impact on the new era of interactive learning: a case study of Bangladesh. Heliyon. 2024;10(4). doi:10.1016/j.heliyon.2024.e26234
28. Scott CF, Bay-Cheng LY, Prince MA, Nochajski TH, Collins RL. Time spent online: latent profile analyses of emerging adults' social media use. Comput Human Behav. 2017;75:311–9. doi:10.1016/j.chb.2017.05.026

29. Ahmad R, Hassan S, Ghazali NN, Al-Mashadan A. The insta-comparison game: the relationship between social media use, social comparison, and depression. Procedia Comput Sci. 2024;234:1053–60. doi:10.1016/j.procs.2024.03.099
30. Trunfio M, Rossi S. Conceptualising and measuring social media engagement: a systematic literature review. Ital J Mark. 2021;2021(3):267–92. doi:10.1007/s43039-021-00035-8
31. Olufadi Y. Social networking time use scale (SONTUS): a new instrument for measuring the time spent on the social networking sites. Telemat Inform. 2016;33(2):452–71. doi:10.1016/j.tele.2015.11.002
32. Orosz G, Tóth-Király I, Bőthe B. Four facets of Facebook intensity: the development of the multidimensional Facebook intensity scale. Pers Individ Dif. 2016;100:95–104. doi:10.1016/j.paid.2015.11.038
33. Jibin L, Joseph TFL, Mo PKH, Xuefen S, Anise MSW, Jie T. Validation of the social networking activity intensity scale among junior middle school students in China. PLoS One. 2016;11(10). doi:10.1371/journal.pone.0165695 PubMed PMID: 27798699.
34. Schweighofer N, Bertin M, Shishida K, Okamoto Y, Tanaka SC, Yamawaki S, et al. Low-serotonin levels increase delayed reward discounting in humans. Journal of Neuroscience. 2008;28(17):4528–32. doi:10.1523/JNEUROSCI.4982-07.2008 PubMed PMID: 18434531.
35. Femilia PS, Yusuf DI. EFL Students' Academic Procrastination in Indonesian Context. Journal of Language Intelligence and Culture. 2022;4(2):143–66. doi:10.35719/jlic.v4i2.110
36. Bhakti Indri A DM, Hidayah NB, Indreswari HC, Ramli MD. Adaptation of the procrastination assessment scale-student (Pass) to Indonesian version and its validation: senior high school students-data driven. Tec Empresarial. 2023;18:1–9. doi:https://doi.org/10.1229/tecempresarialjournal.v18i1.117

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Dummy table*

Tabel 1. Distribusi karakteristik subjek studi (n= …)

Variabel	Rerata ± SD/ median (min-mak)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)			
Jenis kelamin			
Laki-laki			
Perempuan			
Tahun Angkatan			
2023			
2024			
2025			
Platform Media Sosial			
WhatsApp			
Instagram			
TikTok			
X			
YouTube			
Facebook			
Snapchat			
Lainnya			
Intensitas Penggunaan Media Sosial			
Pengguna Rendah			
Pengguna Sedang			
Pengguna Tinggi			
Pengguna Sangat Tinggi			
Prokrastinasi Akademik			
Sangat Rendah			
Rendah			
Sedang			
Tinggi			
Sangat Tinggi			

Keterangan**:** Intensitas penggunaan media sosial diukur menggunakan kuesioner Social Networking Time Use Scale *(SONTUS),* dikategorikan: pengguna rendah (skor 5–9); pengguna sedang (skor 10–14); pengguna tinggi (skor 15–19); pengguna sangat tinggi (skor >19).
Prokrastinasi akademik diukur menggunakan kuesioner *Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)* dikategorikan: sangat rendah (skor≤ 36); rendah (skor >36-48); sedang (skor >48-60); tinggi (skor≤ 36); sangat tinggi (skor≤ 36>72*)*

Tabel 2. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Generasi Z (n = ..)

Variabel	**Prokrastinasi Akademik**					**Nilai p**
	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
Intensitas Penggunaan Media Sosial						
Pengguna Rendah						
Pengguna Sedang						
Pengguna Tinggi						
Pengguna Sangat Tinggi						

Analisis data menggunakan uji *Chi Square* Batas kemaknaan statistik yang digunakan p<0,05

Lampiran 2. Penjelasan penelitian

Penjelasan Mengenai Penelitian

Perkenalkan, saya Nabilla Dwi Agustin (NIM 030002300192), mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti yang sedang melakukan penelitian berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Generasi Z."

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat intensitas penggunaan media sosial, tingkat prokrastinasi akademik, serta hubungan antara keduanya pada Generasi Z. Hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pendidikan mahasiswa FKG Universitas Trisakti**,** menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam menangani prokrastinasi akademik, serta memberikan informasi mengenai penggunaan media sosial yang lebih bijak.

Saya memohon kesediaan Anda untuk berpartisipasi sebagai responden dengan mengisi kuesioner ini secara lengkap dan jujur. Waktu pengisian sekitar 10–15 menit. Seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela. Anda berhak menolak atau mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.
Apabila terdapat pertanyaan mengenai penelitian ini, Anda dapat menghubungi:

Nama : Nabilla Dwi Agustin
NIM : 030002300192
No. HP : 081367791542

Atas kesediaan dan partisipasi Anda, saya mengucapkan terima kasih.

Lampiran 3. *Informed consent* & kuesioner penellitian

A. Identitas Responden

1. Nama Lengkap : _____
2. NIM : _____
3. Usia : _____ (tahun)
4. Jenis Kelamin :

☐ Laki-laki

☐ Perempuan

5. Tahun Angkatan :

☐ 2023

☐ 2024

☐ 2025

6. No. HP : _____

B. Pernyataan Persetujuan

Saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Generasi Z." Saya memahami tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian yang telah dijelaskan.

Dengan ini, saya menyatakan bahwa saya **bersedia** berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun. Saya memahami bahwa seluruh data dan informasi yang saya berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

☐ Saya BERSEDIA menjadi responden dalam penelitian ini.

☐ Saya TIDAK BERSEDIA menjadi responden dalam penelitian ini.

C. Kuesioner Prokrastinasi Akademik

Procrastination Akademic Scale-Student

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1994). *Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)*[1]. *In* J. Fischer & K. Corcoran (Eds.), *Measures for clinical practice* (pp. 446-452). *New York: The Free Press.*

Areas of Procrastination

Berikut ini merupakan sebuah survey yang berusaha mengukur tingkat prokrastinasi seseorang. Anda diminta untuk membaca setiap pertanyaan dengan cermat dan memberikan tanggapan dengan memberi tanda centang (√) hanya pada opsi yang menurut anda paling tepat dan sesuai dalam kasus Anda. Tidak ada jawaban benar / salah dan jawaban anda hanya akan digunakan untuk tujuan penelitian saja dimana serta jawaban anda akan selalu dirahasiakan.

I. Menulis Makalah dan Karya Ilmiah lainnya

		Tidak Pernah	Hampir Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Hampir Selalu	Selalu
1.	Seberapa sering anda menunda-nunda mengerjakan tugas ini?	1	2	3	4	5
2.	Sejauh mana penundaan pada tugas ini menjadi masalah bagi anda?	1	2	3	4	5
3.	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda untuk menunda-nunda tugas ini?	1	2	3	4	5

II. Belajar dalam Menghadapi Ujian

4.	Seberapa sering anda menunda-nunda	1	2	3	4	5

	mengerjakan tugas ini?					
4.	Sejauh mana penundaan pada tugas ini menjadi masalah bagi anda?	1	2	3	4	5
6.	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda untuk menunda-nunda tugas ini?	1	2	3	4	5

III. Mengikuti Tugas Membaca

7.	Seberapa sering anda menunda-nunda mengerjakan tugas ini?	1	2	3	4	5
8.	Sejauh mana penundaan pada tugas ini menjadi masalah bagi anda?	1	2	3	4	5
9.	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda untuk menunda-nunda tugas ini?	1	2	3	4	5

IV. Tugas Administrasi Akademik lainnya: Mengisi Formulir KRS, Mengambil Kartu Ujian dsb

10.	Seberapa sering anda menunda-nunda mengerjakan tugas ini?	1	2	3	4	5
11.	Sejauh mana penundaan pada tugas ini menjadi masalah bagi anda?	1	2	3	4	5

12.	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda untuk menunda-nunda tugas ini?	1	2	3	4	5

V. Tugas Kehadiran: Bertemu dengan Dosen Pembimbing, Membuat Janji Temu dengan Dosen, dll

13.	Seberapa sering anda menunda-nunda mengerjakan tugas ini?	1	2	3	4	5
14.	Sejauh mana penundaan pada tugas ini menjadi masalah bagi anda?	1	2	3	4	5
15.	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderungan anda untuk menunda-nunda tugas ini?	1	2	3	4	5

VI. Kegiatan Sekolah Secara Umum

16.	Seberapa sering anda menunda-nunda mengerjakan tugas ini?	1	2	3	4	5
17.	Sejauh mana penundaan pada tugas ini menjadi masalah bagi anda?	1	2	3	4	5
18.	Sejauh mana anda ingin mengurangi kecenderunga anda untuk menunda-nunda tugas ini?	1	2	3	4	5

D. Kuesioner Intensitas Penggunaan Media Sosial

Social Networking Time Usage Scale (SONTUS)

Petunjuk pengisian kuesioner:

Skala dibawah ini menggambarkan seberapa sering Anda menggunakan situs jejaring sosial (SJS), seperti *Facebook, Instagram, Whatsapp, Twitter, Myspace, Pinterest*, dll selama 1 minggu terakhir dalam situasi dan tempat sebagai berikut:

Pernyataan	Skor
Pernyataan tidak sesuai dengan diri saya	1
Saya tidak pernah menggunakan SJS selama seminggu terakhir	2
Saya menggunakan SJS sekali selama minggu terakhir dengan durasi < 10 menit	3
Saya menggunakan SJS sekali salama minggu terakhir dengan durasi 10-30 menit	4
Saya menggunakan SJS sekali selama minggu terakhir dengan durasi > 30 menit	5
Saya menggunakan SJS 2-3 kali dalam minggu terakhir dengan durasi <10 menit tiap kali	6
Saya menggunakan SJS 2-3 kali dalam minggu terakhir dengan durasi 10-30 menit tiap kali	7
Saya menggunakan SJS 2-3 kali dalam minggu terakhir dengan durasi >30 menit tiap kali	8
Saya menggunakan SJS >3 kali dalam minggu terakhir dengan durasi <10 menit tiap kali	9
Saya menggunakan SJS >3 kali dalam minggu terakhir dengan durasi 10-30 menit tiap kali	10
Saya menggunakan SJS >3 kali dalam minggu terakhir dengan durasi >30 menit tiap kali	11

Dalam satu minggu terakhir saya menggunakan situs jejaring sosial:

	Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Saat berada di seminar/workshop atau program pelatihan											
2.	Saat berada di rumah sedang beristirahat											
3.	Saat ingin mengurangi stress											

	mental/beban pikiran											
4.	Saat pergi ke stadion untuk menonton pertandingan sepakbola, basket, dll.											
5.	Saat sedang mengerjakan tugas sekolah atau tugas kantor di rumah											
6.	Saat sedang menunggu seseorang (misal: teman) di tempat Janjian.											
7.	Saat sedang mendengarkan musik, radio, ajaran rohani (khotbah, dakwah), dll											
8.	Setelah melalui stress berat											
9.	Saat sedang dalam rapat/pertemuan resmi											
10.	Saat mendengarkan pelajaran di kelas.											
11.	Ketika ingin menjaga hubungan dengan teman lama											
12.	Saat hendak tidur											
13.	Saat ingin mengurangi tekanan akibat rutinitas sehari-hari											
14.	Saat berada di tempat reparasi/bengkel											
15.	Saat ingin mengurangi stress emosional											
16.	Saat ingin mengurangi tekanan											

	akibat rutinitas sehari-hari											
17.	Saat berada di perkumpulan sosial, seperti acara pernikahan, pesta ulang tahun, resepsi, dll											
18.	Saat membutuhkan komunikasi dengan keluarga dan tema											
19.	Saat berada ditempat ibadah dan aktivitas religios seperti khotbah/doa belum dimulai											
20.	Saat ingin mengetahui lebih lanjut tentang orang yang barusan anda temui offline											
21.	Saat bersama dengan teman/keluarga/kolega untuk bersenang-senang											
22.	Saat sedang menonton TV (berita, film, acara olahraga)											
23.	Saat di bioskop untuk Melihat film											
24.	Saat menjadi penumpang di mobil/bis/kereta minimal 2 menit											
25.	Saat ingin menemukan orang yang sudah lama tidak dijumpai											
26.	Saat menunggu guru anda di kantornya ketika mereka tidak memeperhatikan											

	anda setelah setidaknya 2 menit											
27.	Saat ingin melupakan permasalahan keuangan yang anda alami											
28.	Saat sedang online untuk mengerjakan tugas sekolah											
29.	Saat menonton video terkait tugas akademis anda											