

LAMPIRAN

HASIL CEK PLAGIASI



Page 1 of 75 - Cover Page

Submission ID trnoid::1:344443484



Dzul kifli Sanjani

Agijimoto Putra Sumule.docx

26S-B2-Informatik 2 DES 006

26S-B1-Informatik 2 (Moodle PP)

FH Kärnten Gemeinnützige Gesellschaft mbH

Document Details

Submission ID

trnoid::1:344443484

Submission Date

Dec 14, 2025, 5:21 PM GMT+1

Download Date

Dec 14, 2025, 5:24 PM GMT+1

File Name

Agijimoto_Putra_Sumule.docx

File Size

74.5 KB

66 Pages

9,109 Words

63,284 Characters



Page 1 of 75 - Cover Page

Submission ID trnoid::1:344443484

18% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

- 17%  Internet sources
- 11%  Publications
- 10%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

17%	Internet sources
11%	Publications
10%	Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	UIN Raden Intan Lampung	<1%
2	Internet	repository.uin-suska.ac.id	<1%
3	Internet	lakn-toraja.ac.id	<1%
4	Internet	docplayer.info	<1%
5	Internet	idr.uin-antasari.ac.id	<1%
6	Internet	repository.um.ac.id	<1%
7	Internet	repository.usd.ac.id	<1%
8	Internet	repository.jainpalopo.ac.id	<1%
9	Internet	eprints.iainu-kebumen.ac.id	<1%
10	Student papers	IAIN Ponorogo	<1%
11	Internet	repository.radenintan.ac.id	<1%

12	Internet	repository.uinsaizu.ac.id	<1%
13	Internet	core.ac.uk	<1%
14	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
15	Internet	fhukum.unpatti.ac.id	<1%
16	Internet	irje.org	<1%
17	Internet	repository.uindatokarama.ac.id	<1%
18	Internet	text-id.123dok.com	<1%
19	Internet	repository.uinsu.ac.id	<1%
20	Student papers	Yonsei University	<1%
21	Internet	id.123dok.com	<1%
22	Student papers	Konsorsium Turnitin Relawan Jurnal Indonesia	<1%
23	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya	<1%
24	Internet	eprints.iain-surakarta.ac.id	<1%
25	Internet	jurnal.untag-sby.ac.id	<1%

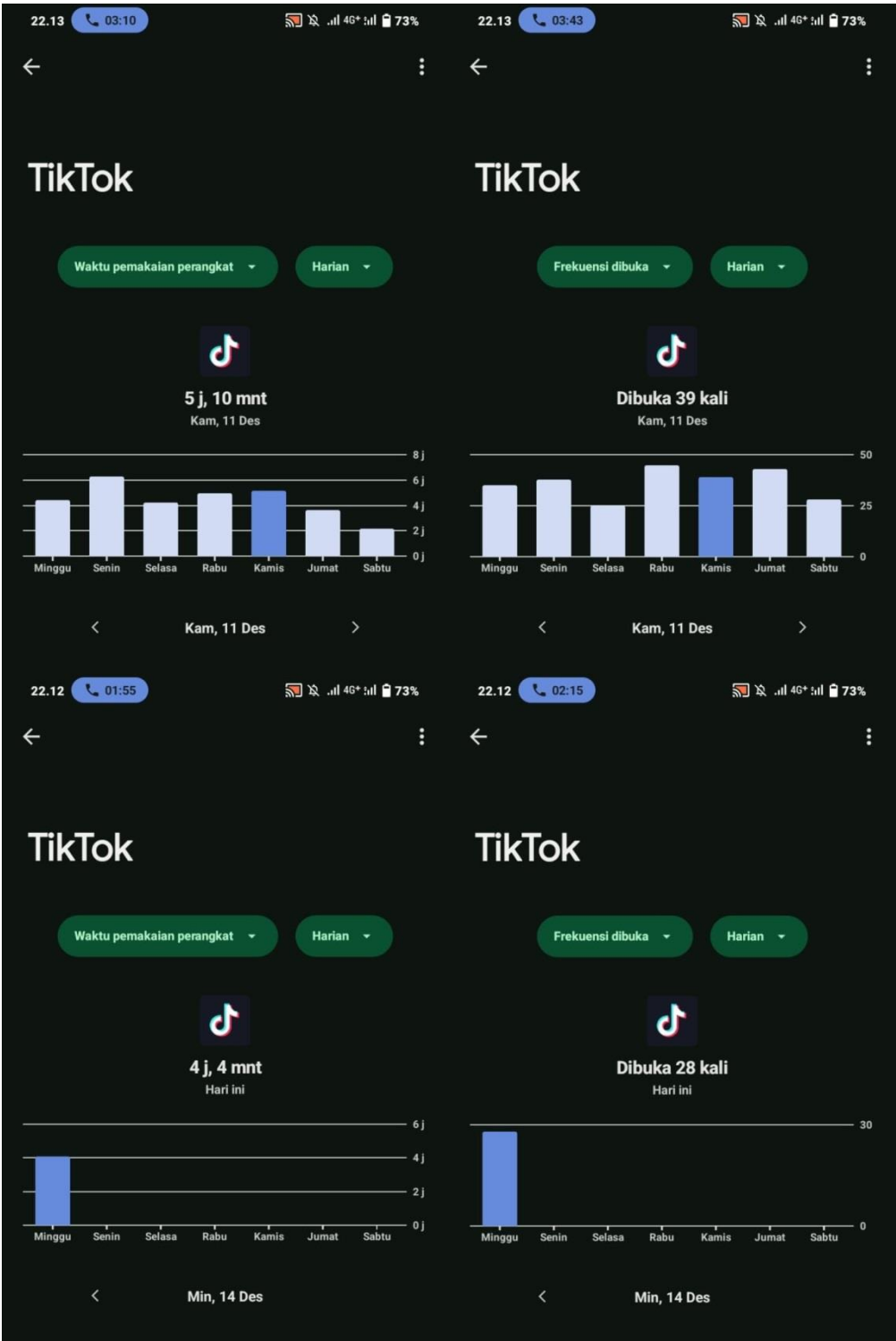
26	Internet	repository.unissula.ac.id	<1%
27	Internet	repository.upi.edu	<1%
28	Student papers	Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	<1%
29	Internet	jier.uinkhas.ac.id	<1%
30	Internet	proceedings.antispublisher.org	<1%
31	Internet	repository.ar-raniry.ac.id	<1%
32	Internet	ejournal.stitpn.ac.id	<1%
33	Internet	eprints.univetbantara.ac.id	<1%
34	Internet	123dok.com	<1%
35	Internet	jptam.org	<1%
36	Internet	digilib.uin-suka.ac.id	<1%
37	Internet	jurnalku.org	<1%
38	Internet	murhum.ppjpaud.org	<1%
39	Student papers	Donau Universität Krems	<1%

40	Internet	www.psychology.hku.hk	<1%
41	Publication	Angel Vallerie Gozal, Zayra Alana Byanca, Ewaldus Senarai Beatitudo, Fernando R...	<1%
42	Internet	journal.salahuddinal-ayyubi.com	<1%
43	Internet	www.grafiati.com	<1%
44	Student papers	Universitas Sebelas Maret	<1%
45	Internet	ejournal.unkafa.ac.id	<1%
46	Internet	eprints.umk.ac.id	<1%
47	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
48	Internet	jurnal.didaktika.org	<1%
49	Internet	obsesi.or.id	<1%
50	Student papers	Sriwijaya University	<1%
51	Internet	ejurnal.inhafi.ac.id	<1%
52	Internet	eprints.umm.ac.id	<1%
53	Internet	repository.jainbengkulu.ac.id	<1%

54	Internet	repository.stitmadani.ac.id	<1%
55	Internet	scholar.unand.ac.id	<1%
56	Student papers	Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang	<1%
57	Internet	fdocuments.net	<1%
58	Student papers	iGroup	<1%
59	Internet	jurnal.arkainstitute.co.id	<1%
60	Internet	repositori.uma.ac.id	<1%
61	Internet	digilib.uinsa.ac.id	<1%
62	Internet	journal.tishreen.edu.sy	<1%
63	Publication	Oktarina Oktarina, Sarmiati Sarmiati, Asrinaldi Asrinaldi, "Globalisasi dan Identit...	<1%
64	Internet	e-journal.uajy.ac.id	<1%
65	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
66	Internet	etheses.uingusdur.ac.id	<1%
67	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%

68	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%
69	Internet	aksiologi.org	<1%
70	Internet	digilib.uinkhas.ac.id	<1%
71	Internet	ejournal.unsri.ac.id	<1%
72	Internet	repo.uinsatu.ac.id	<1%
73	Internet	repository.uinjambi.ac.id	<1%
74	Publication	"AN EPIDEMIOLOGICAL STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITION OF S...	<1%
75	Publication	Darussalam Darussalam, Alfurqan Alfurqan. "Strategi Coping Stress dalam Meny...	<1%
76	Internet	digilib.jain-palangkaraya.ac.id	<1%
77	Internet	eprints.upj.ac.id	<1%
78	Internet	j-innovative.org	<1%
79	Internet	journal.stiestekom.ac.id	<1%
80	Internet	repository.uksw.edu	<1%
81	Internet	www.cienclavitaet.pt	<1%

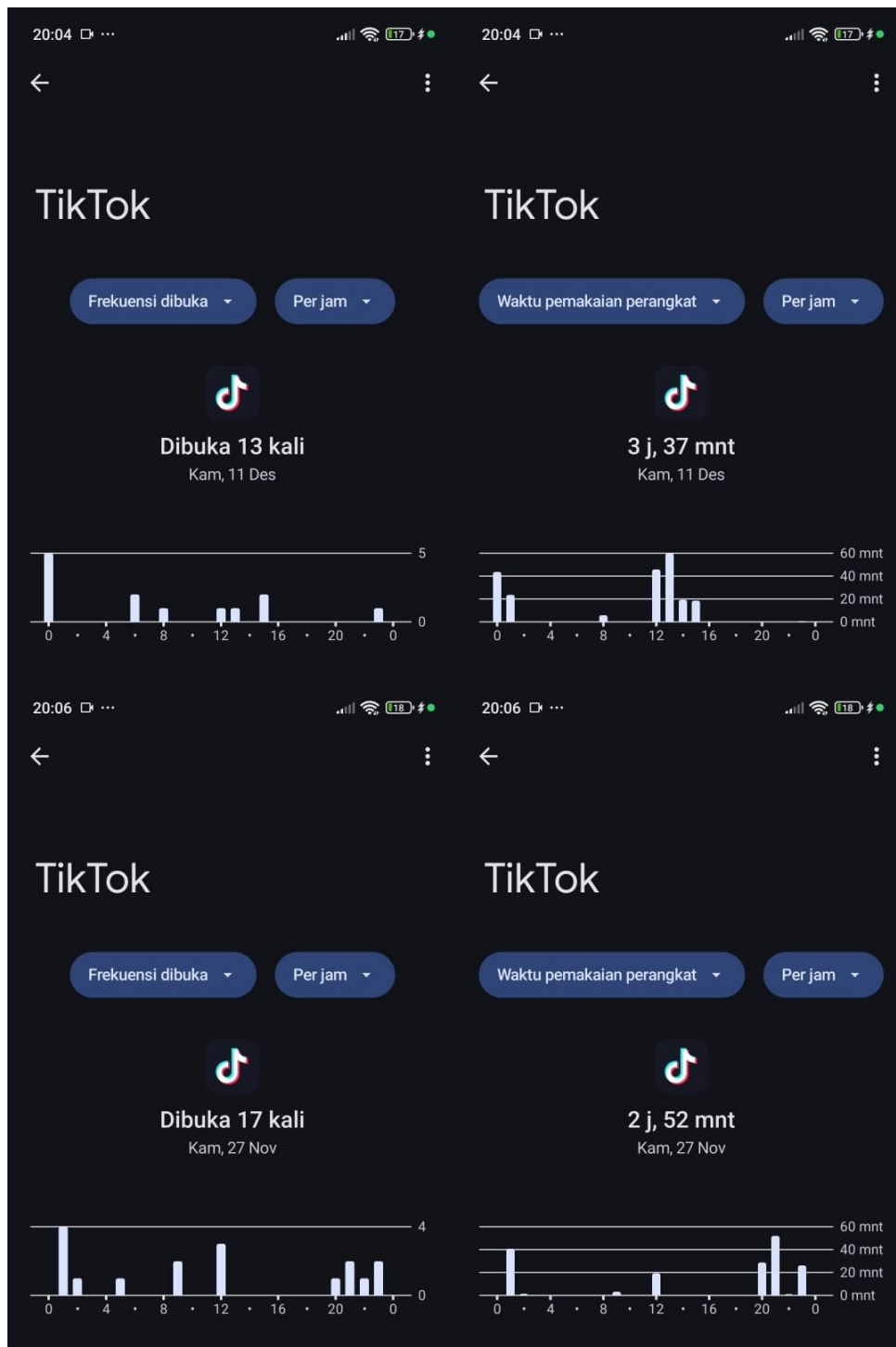
Frekuensi penggunaan TikTok N1



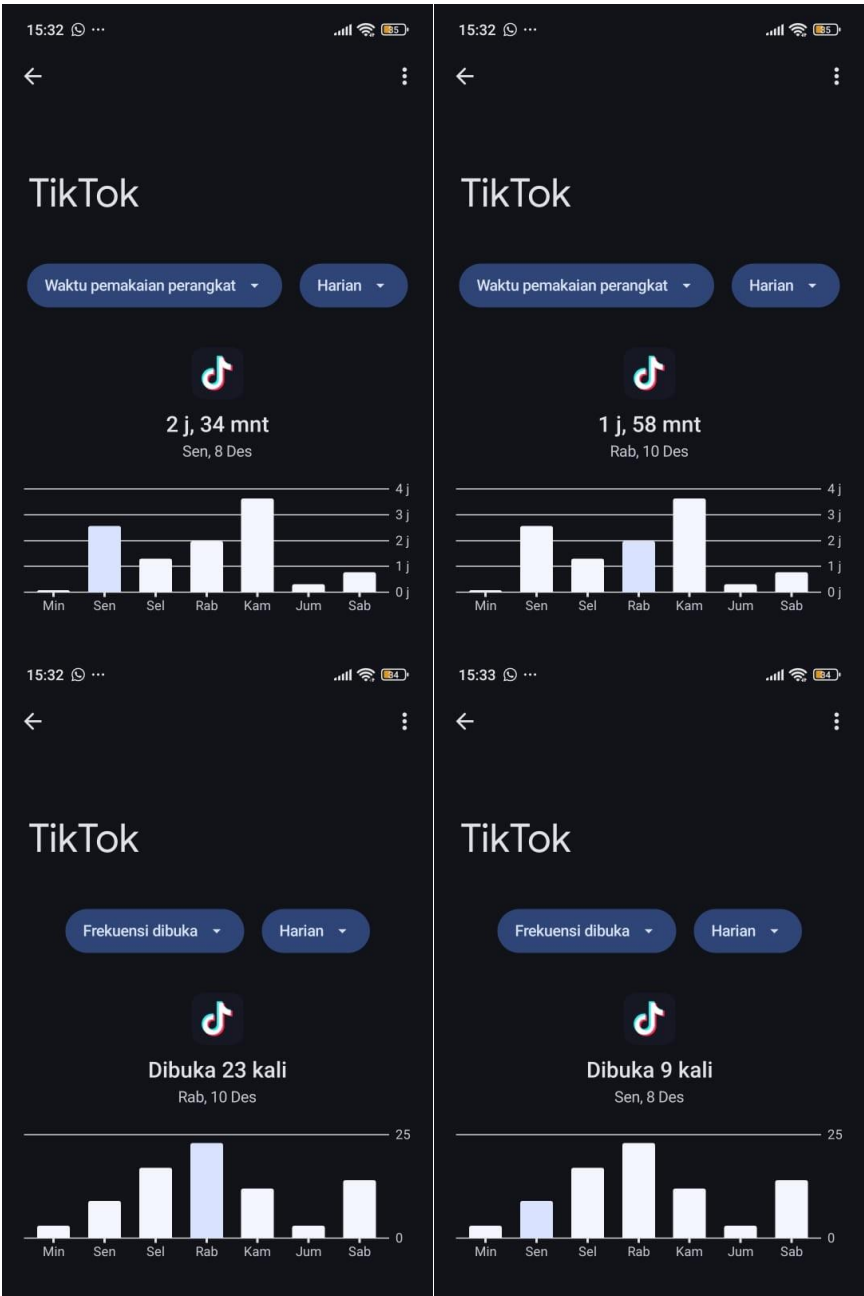
Frekuensi Penggunaan TikTok N2



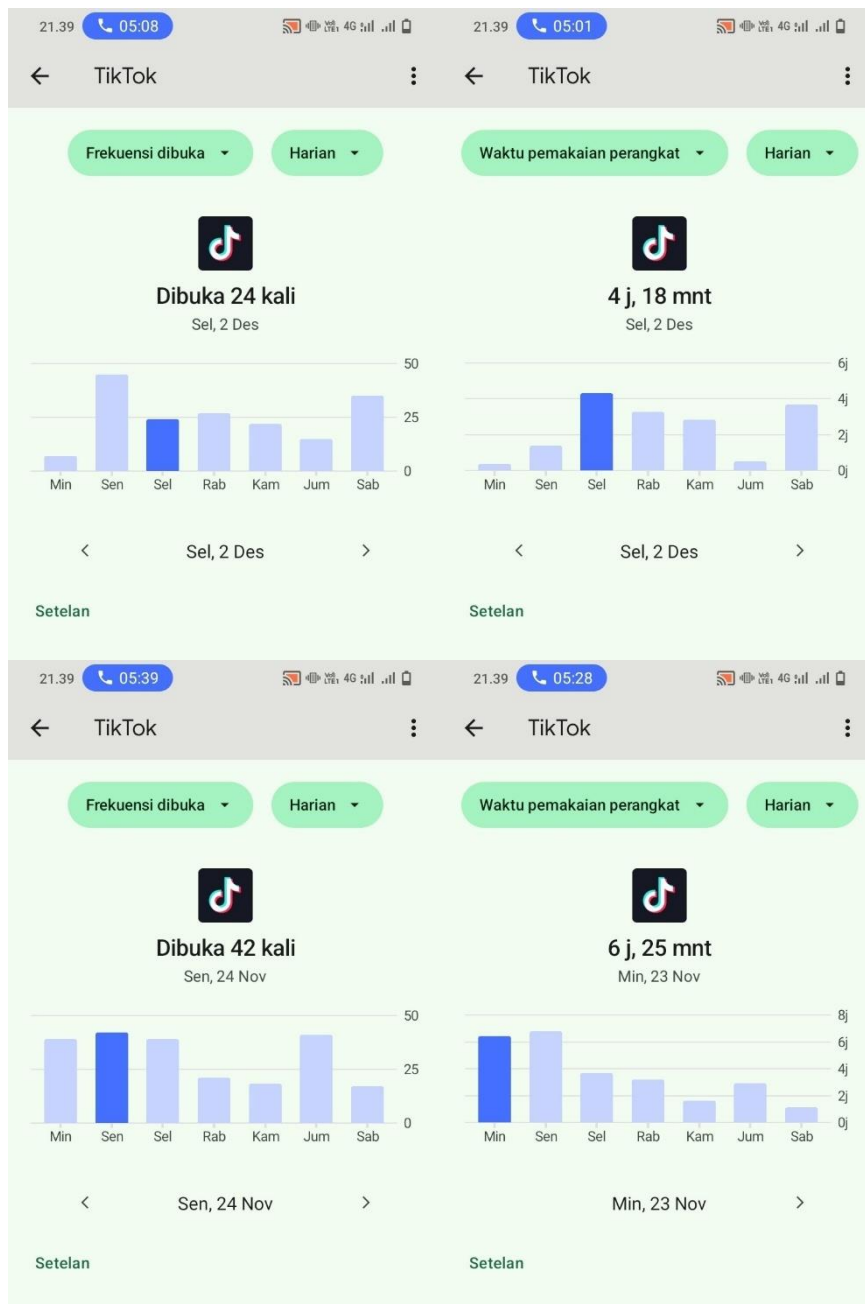
Frekuensi penggunaan TikTok N3



Frekuensi penggunaan TikTok N4



Frekuensi penggunaan TikTok N5



Pedoman Observasi:

Observasi yang akan dilakukan peneliti bertujuan untuk mengamati perilaku nyata mahasiswa dalam konteks penggunaan TikTok yang mungkin memicu prokrastinasi.

Fokus observasi meliputi:

- a) Pola penggunaan TikTok saat jam belajar atau pengerjaan tugas.
- b) Sikap dan perilaku menunda tugas (misalnya, sering membuka aplikasi media sosial, tidak langsung mengerjakan tugas).
- c) Reaksi mahasiswa terhadap tekanan tugas atau deadline akademik.
- d) Strategi *coping* yang terlihat secara langsung (misalnya, pengaturan waktu, mencari lingkungan belajar yang kondusif).

Instrumen observasi dapat berupa checklist perilaku atau catatan lapangan yang mengidentifikasi waktu dan durasi penggunaan media sosial, frekuensi jeda dari tugas, serta interaksi sosial yang berkaitan dengan *coping*. Observasi dilakukan secara naturalistik dalam situasi belajar mahasiswa untuk mendapatkan gambaran autentik.

Pedoman Wawancara:

1. Berikut adalah pedoman wawancara yang bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi prokrastinasi akademik, khususnya terkait penggunaan TikTok sebagai pelarian dari tugas akademik.

Pertanyaan wawancara disusun untuk mengeksplorasi:

- a. Persepsi mahasiswa terhadap penggunaan TikTok dalam konteks akademik.
- b. Dampak penggunaan TikTok terhadap kemampuan fokus dan penyelesaian tugas.
- c. Bentuk-bentuk prokrastinasi akademik yang dialami.

Strategi *coping* yang digunakan untuk mengatasi tekanan akademik dan prokrastinasi (baik *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pilihan strategi *coping* tersebut.

1. Beberapa pertanyaan wawancara meliputi:
 - a. Sejak kapan anda mulai menggunakan TikTok?
 - b. Apa yang kamu alami atau rasakan pada saat menggunakan TikTok?
 - c. Dalam pengalaman anda menggunakan TikTok, apa dampak positif yang anda rasakan?
 - d. Dalam pengalaman anda menggunakan TikTok, apa dampak negatif yang anda rasakan?

- e. Apakah anda sering mengalami prokrastinasi akademik? Apakah TikTok menjadi penyebab prokrastinasi akademik anda?
- f. Apa yang anda rasakan pada saat mengalami prokrastinasi akademik?
- g. Adakah faktor lain selain TikTok yang menjadi penyebab anda mengalami prokrastinasi akademik?
- h. Jika anda mengalami prokrastinasi akademik karena penggunaan TikTok yang berlebihan, apa yang kamu lakukan dalam menghadapi itu?
- i. Apakah itu adalah bagian dari strategi *coping* kamu?
- j. Kenapa kamu memilih strategi *coping* tersebut?

Proses wawancara dilakukan secara mendalam (*in-depth interview*) agar memperoleh informasi yang rinci dan lengkap mengenai pengalaman *coping* dan prokrastinasi.

Pedoman ini dirancang agar peneliti dapat menggali aspek-aspek psikologis yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu hubungan antara penggunaan TikTok, prokrastinasi akademik, dan strategi *coping* mahasiswa.

HASIL OBSERVASI

Tabel Observasi Perilaku Penggunaan TikTok yang Memicu Prokrastinasi Akademik

Nama Subjek (Inisial): N1

Tanggal Observasi : 14 November 2025

Waktu Observasi : 60 Menit

Lokasi Observasi : Ruang belajar pribadi (Mengkendek)

No	Aspek yang Diamati	Indikator Perilaku	Ya(√) Tidak(×)	Catatan Lapangan
1	Pola Penggunaan TikTok Saat Belajar	Mahasiswa membuka TikTok saat sedang mengerjakan tugas	√	Lima kali membuka TikTok disela pengerjaan Tugas
		Membuka TikTok secara berulang selama periode belajar	√	
2	Perilaku Menunda Tugas	Menunda memulai tugas meskipun sudah ada jadwal	√	Menonton TikTok dulu lalu mengerjakan tugas
		Mengalihkan perhatian ke media sosial lain atau aktivitas lain	×	Hanya TikTok
		Menghentikan tugas untuk melihat TikTok	√	Sebanyak 2x
3	Reaksi terhadap Tekanan Tugas/Deadline	Menunjukkan ketegangan atau gelisah terkait deadline	√	
		Menghindari pembahasan tentang tugas atau deadline	×	Tidak terlihat saat observasi berjalan
		Membuka TikTok sebagai distraksi saat tertekan	√	Selingan saat mulai pusing
4	Strategi <i>Coping</i> yang Terlihat	Mengatur waktu (timer, membatasi penggunaan TikTok)	×	
		Memilih tempat belajar yang tenang	×	Hanya di dalam kamar
		Mengurangi penggunaan TikTok ketika tugas menumpuk	×	

Durasi penggunaan TikTok selama observasi: \pm 17 menit

Frekuensi membuka TikTok: 5 kali

Catatan Umum Observasi:

- Ketika tetangga kost ribut, N1 berhenti sejenak kerja tugas lalu lanjut mengerjakan saat mulai tenang lagi.
- Menonton TikTok lebih dahulu sebelum memulai kerjakan tugas akademik.

Nama Subjek (Inisial): N2

Tanggal Observasi : 17 November 2025

Waktu Observasi : 60 Menit

Lokasi Observasi : Ruang Kelas IAKN Toraja (Mengkendek)

No	Aspek yang Diamati	Indikator Perilaku	Ya(√) Tidak(×)	Catatan Lapangan
1	Pola Penggunaan TikTok Saat Belajar	Mahasiswa membuka TikTok saat sedang mengerjakan tugas	√	Empat kali membuka TikTok di sela mengerjakan tugas
		Membuka TikTok secara berulang selama periode belajar	√	
2	Perilaku Menunda Tugas	Menunda memulai tugas meskipun sudah ada jadwal	√	
		Mengalihkan perhatian ke media sosial lain atau aktivitas lain	√	Mengalihkan perhatian ke WhatsApp juga.
		Menghentikan tugas untuk melihat TikTok	×	Fokus ketika deadline dekat
3	Reaksi terhadap Tekanan Tugas/Deadline	Menunjukkan ketegangan atau gelisah terkait deadline	√	Telihat gelisah karena deadline tugas sudah semakin dekat.
		Menghindari pembahasan tentang tugas atau deadline	√	
		Membuka TikTok sebagai distraksi saat tertekan	√	Ketika sedang pusing mengerjakan Tugas
4	Strategi <i>Coping</i> yang Terlihat	Mengatur waktu (timer, membatasi penggunaan TikTok)	√	
		Memilih tempat belajar yang tenang	×	
		Mengurangi penggunaan TikTok ketika tugas menumpuk	√	

Tabel 2

Durasi penggunaan TikTok selama observasi: ± 30 menit

Frekuensi membuka TikTok: 4 kali

Catatan Umum Observasi: N2 :TikTok dan WA menjadi penyebab fokus terganggu.

Nama Subjek (Inisial): N3

Tanggal Observasi : 17 November 2025

Waktu Observasi : 60 Menit

Lokasi Observasi : Ruang Kelas IAKN Toraja (Mengkendek)

No	Aspek yang Diamati	Indikator Perilaku	Ya(√) Tidak(×)	Catatan Lapangan
1	Pola Penggunaan TikTok Saat Belajar	Mahasiswa membuka TikTok saat sedang mengerjakan tugas	√	Membuka TikTok sebanyak 3x
		Membuka TikTok secara berulang selama periode belajar	√	Selama satu sesi terlihat sebanyak tiga kali
2	Perilaku Menunda Tugas	Menunda memulai tugas meskipun sudah ada jadwal	√	
		Mengalihkan perhatian ke media sosial lain atau aktivitas lain	×	Tidak terlihat membuka medos lain selain TikTok
		Menghentikan tugas untuk melihat TikTok	×	Tidak berhenti total
3	Reaksi terhadap Tekanan Tugas/Deadline	Menunjukkan ketegangan atau gelisah terkait deadline	×	Tidak menunjukkan gelisah
		Menghindari pembahasan tentang tugas atau deadline	×	Masih mau membahas tugas saat ditanya
		Membuka TikTok sebagai distraksi saat tertekan	√	TikTok dibuka ketika jenuh
4	Strategi <i>Coping</i> yang Terlihat	Mengatur waktu (timer, membatasi penggunaan TikTok)	√	
		Memilih tempat belajar yang tenang	×	
		Mengurangi penggunaan TikTok ketika tugas menumpuk	×	Penggunaan TikTok tinggi walau ada tugas

Tabel 3

Durasi penggunaan TikTok selama observasi: ±15-20 menit

Frekuensi membuka TikTok: 3 kali

Catatan Umum Observasi: TikTok tetap dikerjakan meskipun diselingin membuka TikTok

Nama Subjek (Inisial): N4

Tanggal Observasi : 18 November 2025

Waktu Observasi : 60 Menit

Lokasi Observasi : Ruang belajar pribadi (Mengkendek)

No	Aspek yang Diamati	Indikator Perilaku	Ya(√) Tidak(×)	Catatan Lapangan
1	Pola Penggunaan TikTok Saat Belajar	Mahasiswa membuka TikTok saat sedang mengerjakan tugas	√	Membuka TikTok sebanyak 7 kali
		Membuka TikTok secara berulang selama periode belajar	√	Dibuka berulang kali
2	Perilaku Menunda Tugas	Menunda memulai tugas meskipun sudah ada jadwal	√	
		Mengalihkan perhatian ke media sosial lain atau aktivitas lain	√	Berpindah ke Wa dan Instagram
		Menghentikan tugas untuk melihat TikTok	√	Berhenti sementara untuk menonton TikTok
3	Reaksi terhadap Tekanan Tugas/Deadline	Menunjukkan ketegangan atau gelisah terkait deadline	√	
		Menghindari pembahasan tentang tugas atau deadline	√	Menghindari topik ketika diajak diskusi
		Membuka TikTok sebagai distraksi saat tertekan	√	
4	Strategi <i>Coping</i> yang Terlihat	Mengatur waktu (timer, membatasi penggunaan TikTok)	×	Tidak terlihat berusaha membatasi waktu
		Memilih tempat belajar yang tenang	√	Belajar di tempat minim gangguan
		Mengurangi penggunaan TikTok ketika tugas menumpuk	√	Penggunaan TikTok ketika tugas meningkat

Tabel 4

Durasi penggunaan TikTok selama observasi: ± 25 menit

Frekuensi membuka TikTok: 7 kali

Catatan Umum Observasi: Penggunaan TikTok sangat intens dan memicu prokrastinasi akademik

Nama Subjek (Inisial): N5

Tanggal Observasi : 20 November 2025

Waktu Observasi : 60 Menit

Lokasi Observasi : Ruang belajar pribadi (Mengkendek)

No	Aspek yang Diamati	Indikator Perilaku	Ya(√) Tidak(×)	Catatan Lapangan
1	Pola Penggunaan TikTok Saat Belajar	Mahasiswa membuka TikTok saat sedang mengerjakan tugas	√	Membuka tiktok sambil kerja tugas
		Membuka TikTok secara berulang selama periode belajar	√	Diakses secara berulang hingga 7 kali
2	Perilaku Menunda Tugas	Menunda memulai tugas meskipun sudah ada jadwal	√	Lambat memulai tugas karena keasikan nonton TikTok
		Mengalihkan perhatian ke media sosial lain atau aktivitas lain	√	Berpindah ke aplikasi Wa dan Youtube
		Menghentikan tugas untuk melihat TikTok	√	Tugas terhenti sementara membuka TikTok
3	Reaksi terhadap Tekanan Tugas/Deadline	Menunjukkan ketegangan atau gelisah terkait deadline	√	Terlihat gelisah jelang pengumpulan tugas
		Menghindari pembahasan tentang tugas atau deadline	√	
		Membuka TikTok sebagai distraksi saat tertekan	√	Digunakan untuk mengalihkan stres
4	Strategi <i>Coping</i> yang Terlihat	Mengatur waktu (timer, membatasi penggunaan TikTok)	√	
		Memilih tempat belajar yang tenang	×	Bisa belajar di tempat ramai
		Mengurangi penggunaan TikTok ketika tugas menumpuk	√	

Tabel 5

Durasi penggunaan TikTok selama observasi: ± 40 menit

Frekuensi membuka TikTok: 7 kali

Catatan Umum Observasi: TikTok menjadi sumber distraksi utama saat mengerjakan tugas akademik.

TRANSKIP WAWANCARA

TRANSKIP WAWANCARA INFORMAN N1

Waktu Wawancara: 14 November 2025

Tempat: Kamar Kost Narasumber (Mengkendek)

Jenis Wawancara: In-depth Interview

Informan: Mahasiswa Psikologi Kristen (Inisial: "N1")

Pertanyaan Pedoman	Jawaban Verbatim (Ringkasan Kutipan)	Komentar / Eksplorasi (Analisis Psikologis)
Sejak kapan Anda mulai menggunakan TikTok?	Hmm.. Lama sekali kak. SMA akhir mulaimi disitu.	Penggunaan jangka panjang (sejak remaja akhir) mengindikasikan bahwa perilaku mengakses aplikasi sudah menjadi rutinitas yang mengakar kuat.
Apa dampak negatif yang paling dirasakan?	Sering lupa waktu saat sedang scrolling.	Subjek kehilangan kesadaran akan berlalunya waktu nyata, yang memperparah penundaan.
Apakah TikTok menjadi penyebab prokrastinasi?	"Sering kak, apalagi kalau susah tugasnya."	Kesulitan tugas memicu kecemasan, dan TikTok menawarkan pelarian instan (<i>escapism</i>).
Apa yang dirasakan saat menunda tugas?	"Biasa cemas sampai semakin tertunda itu tugas."	Penundaan memicu kecemasan, yang ironisnya sering diatasi dengan menunda lebih jauh lagi.
Apa strategi coping yang Anda lakukan?	"Mengurangi notifikasi agar tidak tergoda membuka aplikasi."	Subjek memodifikasi pemicu eksternal (notifikasi) untuk mengurangi respons otomatis membuka ponsel.

TRANSKIP WAWANCARA INFORMAN N2

Waktu Wawancara: 17 November 2025

Tempat: Ruang Kelas IAKN Toraja (Mengkendek)

Jenis Wawancara: In-depth Interview

Informan: Mahasiswa Psikologi Kristen (Inisial: "N2")

Pewawancara: Peneliti

Pertanyaan Pedoman	Jawaban Verbatim (Ringkasan Kutipan)	Komentar / Eksplorasi (Analisis Psikologis)
Apa yang Anda rasakan saat menggunakan TikTok?	Terasa ringan kepala ta kak, seperti hiburan cepat.	Subjek mencari jeda meredakan ketegangan kognitif akibat tugas.
Apa dampak positif dan negatif yang dirasakan?	"Memberi inspirasi dan ide kreatif... Tapi seringki kewalahan karena terlalu banyak konten dan susah berhenti.	TikTok menyebabkan hilangnya kontrol diri.
Apakah TikTok memicu prokrastinasi akademik?	Kadang, apalagi kalau tugas membosankan.	Kerentanan terhadap kebosanan menjadi penyebab utama prokrastinasi subjek. Kurangnya stimulasi tugas mendorong pencarian dopamin melalui media sosial.
Apa yang dirasakan saat menunda tugas?	Biasanak merasa tidak nyaman dan tertekan begitu kak.	Prokrastinasi tidak menghasilkan kesenangan jangka panjang, melainkan memunculkan dan ketidaknyamanan.
Apa strategi coping yang Anda lakukan?	Menjauhkan HP agar tidak tergoda.	Subjek secara sadar melakukan modifikasi lingkungan dengan memutus akses fisik ke sumber distraksi untuk memulihkan fokus.

TRANSKIP WAWANCARA INFORMAN N3

Waktu Wawancara: 17 November 2025

Tempat: Ruang Kelas IAKN Toraja (Mengkendek)

Jenis Wawancara: In-depth Interview

Informan: Mahasiswa Psikologi Kristen (Inisial: "N3")

Pertanyaan Pedoman	Jawaban Verbatim (Ringkasan Kutipan)	Komentar / Eksplorasi (Analisis Psikologis)
Apa yang Anda rasakan saat menggunakan TikTok?	Saya merasa terhibur dan tidak kesepian. ¹	TikTok memenuhi kebutuhan psikologis akan koneksi sosial. Aplikasi ini bertindak untuk mengatasi perasaan kesepian saat belajar sendiri.
Apakah TikTok memicu prokrastinasi akademik?	Io mikua, apalagi ketika stres.	TikTok menjadi penyebab prokrastinasi akademik subjek
Bagaimana perasaan Anda saat tugas tertunda?	Gelisah dan bingung harus mulai dari mana.	Penundaan menyebabkan disorganisasi kognitif. Rasa bingung muncul karena akumulasi tugas yang semakin menumpuk, memperberat beban mental.
Apa strategi coping yang Anda pilih?	Buatnak timeline dan membagi tugas.	Subjek menerapkan strategi <i>Planning</i> yang matang. Dengan memecah tugas menjadi bagian-bagian kecil.
Mengapa memilih strategi tersebut?	Karena membantu saya mengatur urgensi tugas.	Pendekatan kognitif ini membantu subjek memprioritaskan tugas berdasarkan tingkat kepentingannya, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda.

TRANSKIP WAWANCARA INFORMAN N4

Waktu Wawancara: 18 November 2025

Tempat: Kost Narasumber (Mengkendek)

Jenis Wawancara: In-depth Interview

Informan: Mahasiswa Psikologi Kristen (Inisial: "N4")

Pertanyaan Pedoman	Jawaban Verbatim (Ringkasan Kutipan)	Komentar / Eksplorasi (Analisis Psikologis)
Apa yang Anda rasakan saat menggunakan TikTok?	Rasanya to, kayak senangki, tapi cepat hilang fokus.	Terjadi konflik internal antara kesenangan sesaat dan kesadaran akan penurunan fungsi kognitif (hilang fokus).
Apa dampak negatif utama bagi Anda?	Menghambat konsentrasi dan fokus.	Subjek menyadari bahwa penggunaan media sosial secara langsung mendegradasi kemampuan atensi berkelanjutan yang dibutuhkan untuk tugas akademik.
Bagaimana perasaan Anda saat terjadi prokrastinasi?	Biasa cemas dan merasa terburu-buru ki'.	Penundaan menciptakan persepsi sempitnya waktu yang tersisa, memicu respons kecemasan fisiologis dan psikologis.
Adakah faktor lain pemicu prokrastinasi?	Ada. Suara bising dari tatangga kostku biasa." ²	Faktor eksternal berupa gangguan lingkungan memperburuk ketidakmampuan subjek dalam mempertahankan fokus.
Apa strategi coping yang Anda lakukan?	Pindah tempat belajar saja ji biar agar lebih tenang.	Subjek memilih <i>Problem-Focused Coping</i> melalui modifikasi situasi. Dengan berpindah tempat, subjek berusaha menghilangkan stimulus eksternal yang mengganggu proses belajar.

TRANSKIP WAWANCARA INFORMAN N5

Waktu Wawancara: 20 November 2025

Tempat: Kost Narasumber (Mengkendek)

Jenis Wawancara: In-depth Interview

Informan: Mahasiswa Psikologi Kristen (Inisial: "N5")

Pertanyaan Pedoman	Jawaban Verbatim (Ringkasan Kutipan)	Komentar / Eksplorasi (Analisis Psikologis)
Sejak kapan Anda menggunakan TikTok?	Dua tahun terakhir pi.. Lumayan lama hahaha...	Durasi penggunaan relatif lebih singkat dibanding N1, namun intensitas ketergantungannya sudah cukup tinggi.
Apa dampak positif dan negatifnya?	Positifnya dapat motivasi... Negatifnya sulit berhenti scrolling dan mengganggu fokus.	Sekali aplikasi dibuka, subjek kesulitan melakukan pengereman untuk berhenti, mengganggu atensi berkelanjutan.
Apakah TikTok memicu prokrastinasi akademik?	Iyo mikua, hampir selalu.	Pengakuan adanya korelasi kuat dan konsisten antara penggunaan media sosial dengan perilaku menunda tugas akademik sehari-hari.
Apa yang Anda rasakan saat mengalami prokrastinasi?	Hemm.. Menyesal dan stres.	Dampak emosional pasca-prokrastinasi adalah penyesalan dan peningkatan stres, membuktikan bahwa prokrastinasi berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis.
Apa strategi coping yang Anda pilih?	Membatasi jam penggunaan TikTok.	Subjek menerapkan <i>Time Management Strategy</i> sebagai bentuk kontrol eksternal untuk mendisiplinkan diri sendiri.
Mengapa memilih strategi tersebut?	Itu karena saya perlu aturan yang jelas agar tetap disiplin.	Subjek menyadari kelemahan kontrol internalnya, sehingga membutuhkan batasan aturan yang tegas dan jelas untuk tetap produktif.