

**PENGEMBANGAN PANDUAN *MOTIVATIONAL INTERVIEWING (MI)* UNTUK
MENURUNKAN PROKRASTINASI AKADEMIK AKIBAT DISTRAKSI PENGGUNAAN
APLIKASI *TIKTOK* SISWA SMP**

Nur Maulidatul Maghfiroh

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: nur.22149@mhs.unesa.ac.id

Bambang Dibyo Wiyono

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: bambangwiyono@unesa.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik menjadi permasalahan yang cukup sering dialami oleh siswa SMP, terutama yang dipengaruhi oleh tingginya intensitas penggunaan media sosial seperti aplikasi *TikTok*. Penggunaan *TikTok* yang tidak terkontrol menyebabkan siswa lebih mudah terdistraksi sehingga menunda pengerjaan tugas akademik dan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun dan mengembangkan panduan *Motivational Interviewing (MI)* sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling dalam upaya menurunkan prokrastinasi akademik akibat distraksi penggunaan aplikasi *TikTok* pada siswa SMP. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development (R&D)* dengan mengacu pada model pengembangan Borg dan Gall yang dibatasi sampai lima tahapan, yaitu pengumpulan informasi, perencanaan, penyusunan desain produk, validasi desain, dan revisi desain. Subjek penelitian pada tahap awal melibatkan 33 siswa kelas VIII SMP Tri Karya Surabaya, dengan 12 siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, angket, serta uji validasi oleh ahli materi dan ahli media. Hasil penilaian ahli menunjukkan bahwa panduan *Motivational Interviewing* yang dikembangkan memperoleh kategori sangat baik dan memenuhi kriteria akseptabilitas. Dengan demikian, panduan ini dinyatakan layak digunakan sebagai acuan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk membantu menurunkan prokrastinasi akademik siswa akibat distraksi penggunaan aplikasi *TikTok*.

Kata Kunci: panduan, *Motivational Interviewing*, prokrastinasi akademik, *TikTok*.

Abstract

Academic procrastination is a problem that is quite often experienced by junior high school students, especially those influenced by the high intensity of social media use such as the TikTok application. Uncontrolled use of TikTok causes students to become more easily distracted, delaying their academic work and making it difficult for them to manage their study time. This study aims to develop a Motivational Interviewing (MI) guide as a support tool for guidance and counseling services in an effort to reduce academic procrastination caused by distraction from using the TikTok app among junior high school students. This study uses a Research and Development (R&D) approach with reference to the Borg and Gall development model, which is limited to five stages, namely information gathering, planning, product design, design validation, and design revision. The research subjects in the initial stage involved 33 eighth-grade students at Tri Karya Junior High School in Surabaya, with 12 students in the high academic procrastination category. Data collection techniques were carried out through observation, interviews, questionnaires, and validation tests by subject matter experts and media experts. Expert assessment results showed that the developed Motivational Interviewing guide received a very good rating and met acceptability criteria. Thus, this guide is deemed suitable for use as a reference for Guidance and Counseling teachers in implementing group counseling services to help reduce students' academic procrastination due to distractions from using the TikTok application.

Keywords: guide, Motivational Interviewing, academic procrastination, TikTok

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam dunia pendidikan, khususnya dalam pola belajar peserta didik. Kehadiran internet dan media sosial memberikan kemudahan akses informasi, namun di sisi lain juga menimbulkan berbagai permasalahan baru, salah satunya adalah meningkatnya distraksi digital di kalangan remaja. Salah satu aplikasi media sosial yang paling banyak digunakan oleh siswa saat ini adalah *TikTok*. Aplikasi ini menyajikan konten video singkat dengan algoritma yang menyesuaikan minat pengguna, sehingga mendorong penggunaan berlebihan dan sulit dikendalikan (Yulianti & Yudha, 2023).

Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), peserta didik berada pada fase perkembangan remaja awal yang masih dalam proses pembentukan kontrol diri dan tanggung jawab akademik. Intensitas penggunaan *TikTok* yang tinggi pada siswa SMP sering kali mengganggu fokus belajar dan mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengakses *TikTok* pada waktu belajar dan mengalami kesulitan untuk kembali berkonsentrasi setelah terdistraksi oleh aplikasi tersebut (Asrori et al., 2024; Sahabuddin & Azhari, 2025). Kondisi ini menjadikan *TikTok* sebagai salah satu sumber distraksi digital yang signifikan dalam proses belajar siswa.

Distraksi penggunaan aplikasi *TikTok* berdampak langsung pada munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik secara sadar meskipun mengetahui adanya konsekuensi negatif dari perilaku tersebut (Steel, 2007). Tuckman (1991) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan keterlambatan mengerjakan tugas, tetapi juga mencerminkan lemahnya perencanaan, pengelolaan waktu, dan kontrol diri dalam belajar. Dalam konteks digital, perilaku prokrastinasi semakin diperkuat oleh kehadiran media sosial yang menawarkan kesenangan instan dibandingkan aktivitas akademik yang menuntut konsentrasi dan usaha kognitif yang tinggi.

Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkorelasi dengan rendahnya kemampuan *self-regulated learning*. Brahma dan Saikia (2023) menegaskan bahwa siswa dengan regulasi diri yang lemah cenderung lebih mudah terdistraksi dan menunda tugas akademik. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan, khususnya *TikTok*, terbukti meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa (Pedhu & Indrawati, 2022; Yulianti & Yudha, 2023). Siswa yang sering menunda tugas juga berisiko

mengalami stres akademik, penurunan motivasi belajar, serta prestasi belajar yang kurang optimal (Steel, 2007).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Tri Karya Surabaya, ditemukan bahwa sebagian besar siswa kelas VII memiliki kebiasaan menunda pengerjaan tugas akibat distraksi penggunaan aplikasi *TikTok*. Upaya penanganan yang dilakukan selama ini masih terbatas pada pemberian nasihat dan teguran, namun belum menyentuh aspek motivasi internal siswa. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan konseling yang mampu membantu siswa membangun kesadaran diri dan kemauan untuk berubah secara intrinsik.

Salah satu pendekatan konseling yang dinilai relevan untuk menangani permasalahan tersebut adalah *Motivational Interviewing* (MI). *Motivational Interviewing* merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada pengembangan motivasi intrinsik individu melalui dialog yang empatik, kolaboratif, dan tidak menghakimi (Rollnick & Miller, 2012). Pendekatan ini membantu individu mengatasi ambivalensi dan memperkuat komitmen untuk berubah berdasarkan nilai dan tujuan pribadi. Dalam konteks pendidikan, *Motivational Interviewing* terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi diri, motivasi belajar, serta tanggung jawab akademik siswa (Mulawarman & Afriwilda, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *Motivational Interviewing* efektif digunakan untuk membantu remaja mengurangi perilaku bermasalah dan meningkatkan kontrol diri. Kuntsche dan Kuntsche (2020) menyatakan bahwa pendekatan ini mampu mengurangi perilaku adiktif pada remaja, sedangkan Fabris (2022) menemukan bahwa penerapan MI berkontribusi terhadap peningkatan regulasi diri dan pengelolaan perilaku yang lebih adaptif. Dengan karakteristik yang empatik dan berorientasi pada motivasi internal, *Motivational Interviewing* sangat sesuai diterapkan pada siswa SMP yang masih berada dalam tahap perkembangan dan rentan terhadap distraksi digital.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan sebuah panduan konseling yang sistematis dan terstruktur untuk membantu guru BK dalam menerapkan *Motivational Interviewing* sebagai upaya menurunkan prokrastinasi akademik akibat distraksi penggunaan aplikasi *TikTok* pada siswa SMP. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan panduan *Motivational Interviewing* (MI) yang memenuhi kriteria akseptabilitas dan dapat digunakan sebagai acuan layanan konseling dalam menurunkan prokrastinasi akademik akibat distraksi penggunaan aplikasi *TikTok* pada siswa SMP.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development (R&D)* yang bertujuan menghasilkan suatu produk berupa panduan *Motivational Interviewing (MI)* untuk membantu menurunkan prokrastinasi akademik akibat distraksi penggunaan aplikasi *TikTok* pada siswa SMP. Pendekatan R&D dipilih karena penelitian ini tidak hanya berfokus pada kajian teoretis, tetapi juga pada pengembangan produk yang dapat dimanfaatkan secara praktis dalam layanan bimbingan dan konseling. Prosedur pengembangan merujuk pada tahapan Borg dan Gall sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2013). Dari sepuluh tahapan pengembangan yang ada, penelitian ini dibatasi sampai lima tahap, yaitu pengumpulan informasi, perencanaan, desain produk, validasi desain, dan revisi desain, dengan mempertimbangkan keterbatasan waktu dan sumber daya penelitian.

Tahap pengumpulan informasi dilaksanakan pada bulan Desember 2025 hingga Januari 2026 melalui kegiatan observasi, wawancara, dan penyebaran angket prokrastinasi akademik kepada siswa kelas VIII SMP Tri Karya Surabaya. Tahap ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kondisi nyata siswa, faktor penyebab prokrastinasi akademik, serta kebutuhan layanan konseling di sekolah. Informasi yang diperoleh pada tahap ini menjadi dasar dalam penyusunan panduan yang sesuai dengan karakteristik siswa SMP.

Data penelitian diperoleh dari hasil uji validasi ahli materi dan ahli media. Teknik pengumpulan data menggunakan angket penilaian yang disusun berdasarkan kriteria akseptabilitas produk, meliputi aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan teknik persentase, serta didukung oleh data kualitatif berupa saran dan masukan dari para ahli sebagai bahan penyempurnaan produk. Metode yang digunakan adalah presentase dengan rumus.

$$P = \frac{\sum x}{\sum x_i} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Hasil persentase

$\sum x$: Jumlah skor ahli

$\sum x_i$: Jumlah skor total

Tabel 1. Ketentuan Skoring

Jawaban	Skor
Sangat Sesuai	4
Sesuai	3
Tidak Sesuai	2
Sangat Tidak Sesuai	1

Tabel 2. Kriteria Kualitas Produk

Presentase	Kriteria
76% - 100%	Sangat baik atau tidak revisi
51% - 75%	Baik atau tidak revisi
26% - 50%	Kurang baik atau perlu revisi
0% - 25%	Tidak baik atau perlu revisi

Sumber: (Arikunto Suharsimi, 2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian pengembangan ini melibatkan 33 siswa kelas VIII SMP Tri Karya Surabaya sebagai subjek pada tahap identifikasi awal. Berdasarkan hasil pengisian angket prokrastinasi akademik, ditemukan bahwa 12 siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi, sedangkan siswa lainnya termasuk dalam kategori sedang dan rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik dalam aktivitas belajar sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling serta peserta didik menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang dialami siswa berkaitan dengan distraksi penggunaan aplikasi *TikTok*. Siswa mengungkapkan bahwa mereka sering menunda pengerjaan tugas karena terdorong untuk membuka *TikTok* sebagai bentuk hiburan atau pelepas kejenuhan. Kebiasaan tersebut menyebabkan pengelolaan waktu belajar menjadi kurang optimal dan tugas akademik sering diselesaikan menjelang batas waktu pengumpulan.

Berdasarkan temuan tersebut, dikembangkan panduan *Motivational Interviewing (MI)* yang diharapkan mampu membantu guru BK dalam memberikan layanan konseling yang lebih terarah untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik akibat distraksi *TikTok*. Panduan ini dirancang sebagai acuan praktis dalam layanan konseling kelompok dengan pendekatan yang menekankan pada penguatan motivasi intrinsik siswa.

Pengembangan panduan mengikuti model Riset dan Pengembangan (R&D) Borg dan Gall, yang dibatasi pada lima tahap, yaitu: pengumpulan informasi, perencanaan, desain produk, validasi desain, dan revisi desain. Tahap-tahap ini dibatasi karena keterbatasan waktu dan sumber daya penelitian, tanpa mengurangi esensi proses pengembangan produk.

Pengumpulan Informasi

Tahap pengumpulan informasi dilaksanakan pada Desember 2025 hingga Januari 2026, melalui kegiatan

observasi, wawancara, dan penyebaran angket prokrastinasi akademik. Tahap ini bertujuan untuk memperoleh gambaran nyata mengenai kondisi siswa, faktor penyebab prokrastinasi akademik, serta kebutuhan layanan konseling di sekolah. Hasil pengumpulan informasi menjadi dasar utama dalam penyusunan panduan yang sesuai dengan konteks dan karakteristik siswa SMP.

Perencanaan

Tahap perencanaan dilakukan dengan menetapkan tujuan pengembangan panduan, sasaran pengguna, serta struktur isi panduan. Pada tahap ini ditentukan bahwa panduan difokuskan pada layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Motivational Interviewing* yang disesuaikan dengan permasalahan prokrastinasi akademik akibat distraksi *TikTok*. Perencanaan juga mencakup penyesuaian bahasa, materi, dan aktivitas konseling agar sesuai dengan tahap perkembangan siswa SMP.

Desain Produk

Terdapat empat langkah yang digunakan dalam mengembangkan desain produk, yakni sebagai berikut:

- Merumuskan tujuan awal dan manfaat dari pengembangan panduan untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik akibat distraksi penggunaan aplikasi *TikTok* pada siswa SMP Tri Karya Surabaya. Tujuannya adalah memenuhi standar produk yang dapat diterima dengan cakupan kelayakan, kegunaan, ketepatan, dan kepatutan dengan melalui tahap validasi ciptaan. Dengan salah satu manfaatnya adalah sebagai media alternatif yang dapat digunakan guru BK dalam memberikan layanan konseling kelompok sebagai upaya menyampaikan informasi dan pemahaman siswa agar dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.
- Mempersiapkan materi yang diperlukan untuk membuat media pelatihan. Materi yang disediakan harus disesuaikan dengan informasi yang dibutuhkan dan ditulis dalam bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.
- Mempersiapkan desain dan bahan perlakuan yang menarik dengan memilih ukuran, jenis kertas, jenis huruf, dan pemilihan gambar pendukung untuk penyampaian materi.
- Mempersiapkan lembar validasi desain yang digunakan untuk evaluasi dari uji ahli berisi penilaian produk agar dapat di terima.

Validasi Desain

Tahap validasi desain pada media atau produk ini dilakukan dengan melakukan uji validasi ahli (materi dan

media). Setelah pengembangan selesai pada tahap awal dilanjutkan dengan tahapan uji validasi produk berupa panduan oleh ahli materi dan ahli media. Berikut ini akan diuraikan hasil dari uji validasi:

Tabel 3. Hasil Penilaian Ahli materi

No	Kategori	Presentase	Kriteria
1.	Kegunaan	92%	Sangat baik atau tidak revisi
2.	Kelayakan	90%	Sangat baik atau tidak revisi
3.	Ketepatan	89%	Sangat baik atau tidak revisi
4.	Kepatutan	90%	Sangat baik atau tidak revisi
Rata-rata		90,2%	Sangat baik atau tidak revisi

Didapatkan hasil rata-rata dengan nilai presentase sebesar

Tabel 4. Hasil Penilaian Ahli Media

No	Kategori	Presentase	Kriteria
1.	Kegunaan	90%	Sangat baik atau tidak revisi
2.	Kelayakan	89%	Sangat baik atau tidak revisi
3.	Ketepatan	88%	Sangat baik atau tidak revisi
4.	Kepatutan	87%	Sangat baik atau tidak revisi
Rata-rata		88,5%	Sangat baik atau tidak revisi

Didapatkan hasil rata-rata dengan nilai presentase sebesar.

Revisi Desain

Tahap revisi desain dilakukan sebagai bentuk penyempurnaan produk berdasarkan hasil validasi ahli. Meskipun hasil penilaian menunjukkan bahwa panduan tersebut telah memenuhi kriteria kelayakan dengan peringkat yang sangat baik, peneliti tetap melakukan revisi terbatas pada aspek teknis penyajian. Revisi

meliputi penataan ulang format panduan, konsistensi penggunaan font, serta penandaan istilah asing dengan huruf italic guna meningkatkan kejelasan dan kenyamanan membaca.

Pembahasan

Pengembangan panduan *Motivational Interviewing (MI)* untuk menurunkan prokrastinasi akademik akibat distraksi penggunaan aplikasi *TikTok* pada siswa SMP didasarkan pada temuan empiris yang menunjukkan adanya keterkaitan antara prokrastinasi akademik dan distraksi penggunaan media sosial pada siswa SMP. Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga berkaitan dengan rendahnya regulasi diri dan lemahnya motivasi intrinsik siswa dalam menyelesaikan tugas sekolah.

Panduan yang dikembangkan dirancang sebagai media pendukung layanan konseling yang berfokus pada penguatan motivasi internal siswa. Pendekatan *Motivational Interviewing* dipilih karena memiliki karakteristik empatik, kolaboratif, dan tidak menghakimi, sehingga sesuai dengan kebutuhan siswa SMP yang masih berada pada tahap perkembangan remaja awal. Melalui tahapan *engaging, focusing, evoking, dan planning*, panduan ini membantu siswa menyadari keterkaitan antara kebiasaan penggunaan *TikTok* dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dialami, serta mendorong siswa untuk merumuskan komitmen perubahan secara mandiri.

Hasil uji validasi oleh para ahli materi dan ahli media membuktikan bahwa panduan *Motivational Interviewing* yang dirancang termasuk dalam kategori unggul dalam hal kegunaan, kelayakan, akurasi, dan kesesuaian. Temuan ini menunjukkan bahwa isi panduan tersebut sesuai dengan kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di sekolah serta relevan dengan masalah penundaan akademik akibat gangguan dari penggunaan aplikasi *TikTok*. Selain itu, penyajian sistematis dan tampilan panduan tersebut dianggap mendukung kemudahan penggunaan oleh guru BK dalam pelaksanaan layanan konseling.

Tahap revisi desain dilakukan sebagai bentuk penyempurnaan produk berdasarkan hasil validasi ahli. Meskipun tidak ditemukan kekurangan substansial pada isi panduan, peneliti tetap melakukan perbaikan minor yang berkaitan dengan aspek teknis penyajian, seperti perapian tata letak, konsistensi penggunaan font, serta penandaan istilah asing menggunakan huruf italic. Penyempurnaan ini bertujuan untuk meningkatkan keterbacaan dan kenyamanan pengguna tanpa mengubah substansi materi yang telah dinilai layak oleh para ahli.

Secara keseluruhan, panduan *Motivational Interviewing* yang dikembangkan memiliki potensi untuk

menjadi alternatif intervensi konseling dalam membantu siswa menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Panduan ini tidak menempatkan siswa sebagai objek yang harus diarahkan secara langsung, melainkan sebagai individu yang memiliki kapasitas untuk memahami permasalahan dan menentukan langkah perubahan secara sadar. Dengan demikian, panduan ini diharapkan dapat mendukung guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan yang lebih terarah, humanis, dan berfokus pada penguatan motivasi intrinsik siswa.

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan panduan *Motivational Interviewing (MI)* sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling dalam menurunkan prokrastinasi akademik akibat distraksi penggunaan aplikasi *TikTok* pada siswa SMP. Berdasarkan tahapan penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan, dihasilkan sebuah panduan *Motivational Interviewing* yang telah dihasilkan, disusun secara sistematis dan disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan siswa sekolah menengah pertama.

Berdasarkan hasil uji oleh ahli materi dan ahli media menunjukkan bahwa panduan *Motivational Interviewing* yang dikembangkan memenuhi kriteria kelayakan dengan tingkat penilaian yang sangat baik dalam hal kegunaan, kelayakan, akurasi, dan kesesuaian. Dengan demikian, panduan ini dinyatakan layak digunakan sebagai acuan guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan konseling kelompok untuk membantu siswa menurunkan perilaku prokrastinasi akademik akibat distraksi penggunaan aplikasi *TikTok*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan panduan *Motivational Interviewing (MI)* untuk menurunkan prokrastinasi akademik akibat distraksi penggunaan aplikasi *TikTok* pada siswa SMP, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut.

1) Guru Bimbingan dan Konseling

Dengan panduan *Motivational Interviewing* diharapkan pengembangan ini dapat digunakan sebagai referensi alternatif dalam penyediaan layanan konseling kelompok. Guru BK dapat memanfaatkan panduan ini untuk membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, motivasi intrinsik, serta tanggung jawab akademik dalam menghadapi distraksi penggunaan media sosial, khususnya aplikasi *TikTok*.

2) Peneliti selanjutnya

Disarankan untuk mengembangkan panduan ini lebih lanjut dengan menyesuaikan pada jenjang pendidikan yang berbeda atau mengombinasikannya dengan media

digital agar lebih menarik bagi siswa. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menguji efektivitas panduan *Motivational Interviewing* secara eksperimen untuk mengetahui dampak penerapannya terhadap penurunan prokrastinasi akademik secara lebih mendalam.

Yulianti, R., & Yudha, R. P. (2023). Distraksi media sosial TikTok dan pengaruhnya terhadap prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 101–112.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan* (Edisi Revisi). Jakarta: Bumi Aksara.

Asrori, M., Rahmawati, D., & Hidayat, R. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap fokus belajar siswa SMP. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Remaja*, 12(1), 45–56.

Brahma, B., & Saikia, P. (2023). Influence of self-regulated learning on the academic procrastination of college students. *Journal of Education and Health Promotion*, 12(1), 182. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1106_22

Fabris, M. A. (2022). Social media addiction and mental health in adolescents: Risk factors and potential mechanisms by an interpersonal perspective. University of Torino.

Kuntsche, S., & Kuntsche, E. (2020). Applying motivational interviewing to reduce adolescent problem behavior: A review. *Current Opinion in Psychology*, 35, 20–25. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.02.005>

Mulawarman, & Afriwilda, M. T. (2021). *Motivational Interviewing: Konsep dan Penerapannya*. Yogyakarta: Kreasi Cendekia Pustaka.

Pedhu, Y., & Indrawati, M. Y. (2022). Motivasi belajar dan prokrastinasi akademik siswa SMP Santo Fransiskus II Jakarta. *Psiko Edukasi*, 20(2). <https://doi.org/10.33591/pe.v20i2.3839>

Rollnick, S., & Miller, W. R. (2012). *Motivational Interviewing: Helping People Change* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

Sahabuddin, R., & Azhari, A. (2025). Pengaruh intensitas dan penggunaan TikTok terhadap produktivitas mahasiswa ditinjau dari motivasi belajar. *Jurnal Rumpun Media Edukasi*. <https://www.ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jrme/article/view/4486>

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>