

PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN INTENSITAS PENGGUNAAN TIKTOK TERHADAP TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI UNIVERSITAS SEBELAS MARET

Eka Setya Rahmawati¹, Mintasih Indriayu²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Ekonomi, Universitas Sebelas Maret, Jl. Ir. Sutami No. 36A, Kentingan, Surakarta

Email: ekasetyarahma12@student.uns.ac.id

ABSTRACT

Technology is presented to encourage the learning process with the aim of streamlining time management. The use of technology, especially TikTok, which is used outside of academic interests will have an adverse impact if it is not balanced with good time management. The purpose of this study was to determine the effect of time management and the intensity of TikTok use on the level of academic procrastination of students. The pre-research results show that Economics Education students have a fairly high level of academic procrastination. This problem emphasizes the importance of understanding good time management in using TikTok to determine its effect on the level of academic procrastination. The type of research used is descriptive quantitative. The sampling technique used non-probability sampling technique with purposive sampling with a sample of 177 FKIP UNS Economics Education students. Instrument validity test using product moment and reliability test using Cronbach alpha. The data analysis technique used in this study is multiple linear regression analysis. The results showed: (1) Time management variables have a negative and significant influence on the level of academic procrastination. (2) The variable of TikTok usage intensity has a positive and significant influence on the level of academic procrastination. The benefits of this study are to find out some types of academic procrastination by students that still occur. It can be seen how the tendency of students to engage in academic procrastination is influenced by time management and the intensity of TikTok use.

Keywords: Time Management, TikTok Usage Intensity, Academic Procrastination

ABSTRAK

Teknologi dihadirkan untuk mendorong proses belajar dengan tujuan untuk mengefektifkan manajemen waktu. Penggunaan teknologi terutama TikTok yang digunakan di luar kepentingan akademik akan menimbulkan dampak kurang baik jika tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu dan intensitas penggunaan TikTok terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil pra-penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Pendidikan Ekonomi memiliki tingkat prokrastinasi akademik cukup tinggi. Masalah ini menekankan pentingnya memahami manajemen waktu yang baik dalam menggunakan TikTok untuk mengetahui pengaruhnya terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling dengan purposive sampling dengan sampel sebanyak 177 mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP UNS. Uji validitas instrumen menggunakan product moment dan uji reliabilitas menggunakan cronbach alpha. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Variabel manajemen waktu memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik. (2) Variabel intensitas penggunaan TikTok memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Manfaat penelitian ini untuk mengetahui beberapa jenis prokrastinasi akademik oleh mahasiswa yang masih terjadi. Hal tersebut dapat dilihat bagaimana kecenderungan mahasiswa terlibat dalam prokrastinasi akademik yang dipengaruhi oleh manajemen waktu dan intensitas penggunaan TikTok.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Intensitas Penggunaan TikTok, Prokrastinasi Akademik

Cara sitasi: Rahmawati, E. S., & Indriayu, M. (2025). Pengaruh manajemen waktu dan intensitas penggunaan tiktok terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa pendidikan ekonomiuiversitas sebelas maret. *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 6 (1), 111-114.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi yang disebutkan dalam Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi dapat diartikan sebagai satuan pendidikan yang menyelenggarakan sebuah pendidikan tinggi. Pendidikan Tinggi tersebut yang diselenggarakan baik oleh pemerintahan yang sering disebut dengan Perguruan Tinggi Negeri disingkat menjadi PTN, maupun Pendidikan Tinggi yang diselenggarakan oleh masyarakat yang sering disebut dengan Perguruan Tinggi Swasta disingkat menjadi PTS. Artinya, berdasarkan Undang-Undang tersebut suatu pendidikan tinggi dibentuk dan diselenggarakan berarti memiliki tujuan untuk mawadahi, mengembangkan dan menjadi jembatan seorang mahasiswa agar dapat mengeksplorasi serta mengembangkan potensi mereka masing-masing berdasarkan wawasan yang mereka miliki pula. Hal terkait mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan di kampus juga serupa dengan yang disampaikan oleh (Akerina & Wibowo, 2022) yang menjelaskan bahwa hakekat seorang mahasiswa memang akan selalu terikat dan dituntut oleh tugas-tugas serta tanggung jawabnya di masa perkuliahan mereka, baik pada tanggung jawab dari segi administratif seperti pembayaran uang kuliah di kampus, atau tagihan-tagihan dari bagian akademiknya atau program studi seperti tugas pembelajaran mata kuliah secara mandiri maupun kelompok, kewajiban untuk hadir pada jam perkuliahan secara tepat waktu, pembuatan tugas proyek, tugas praktikum maupun karya ilmiah, dan masih banyak lagi.

Dari uraian yang telah disampaikan di atas, seorang mahasiswa berarti harus mampu mengelola dan mengatur waktunya dengan baik ketika sedang berada di dalam kampus maupun di luar kampus. Hal ini selaras dengan yang disampaikan oleh (Ramadhani, 2016) bahwasanya dinamika yang sering dihadapi oleh seorang mahasiswa sendiri yaitu terkadang masih melakukan keterlambatan pengumpulan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen pengampu mata kuliah atau bisa disebut karena cenderung melakukan penundaan dalam proses pengerjaan atau penyelesaian tugas mereka yang mungkin terjadi karena beberapa hal seperti adanya mahasiswa yang bekerja, bermain sosial media atau seringnya *scrolling smartphone*, kesulitan bahkan kurangnya dalam membagi waktu atau manajemen waktu yang kurang baik antara aktivitas lainnya dan menyelesaikan tugas. Pendidikan, budaya, transportasi, dan bidang lain terus berkembang karena kemajuan teknologi yang sangat cepat. Sudah pasti bahwa setiap kemajuan di setiap bidang akan berdampak baik atau buruk pada berbagai aspek kehidupan masyarakat. Saat ini, mendapatkan *smartphone* dengan spesifikasi yang unggul dan canggih namun dengan harga yang sangat terjangkau sudah tidak sulit lagi. *Smartphone* sekarang sudah biasa di kalangan mahasiswa. Setiap mahasiswa di seluruh perguruan tinggi sangat membutuhkannya untuk memenuhi kebutuhan akademik mereka, termasuk memenuhi tugas dan kewajiban. McGregor juga berpendapat bahwa dalam kondisi seseorang yang sulit bahkan tidak mampu mengelola waktu cenderung memiliki keengganan yang mendasar untuk bersikap agar lebih bertanggung jawab dan terlibat dalam pelanggaran aturan yaitu ketidakmampuan diri untuk memanfaatkan waktu secara efektif dan efisien sehingga tidak menutup kemungkinan seseorang akan melakukan sebuah penundaan pekerjaan (Yuliza et al, 2022). Menurut Solomon dan Rothblum suatu penundaan dalam melakukan sebuah aktivitas dapat dikatakan sebagai bentuk prokrastinasi jika penundaan tersebut dilakukan pada tugas atau pekerjaan yang menyangkut suatu kepentingan diri sendiri, dan yang pastinya hal tersebut dilakukan secara berulang-ulang bahkan secara sengaja sehingga akan menimbulkan perasaan yang tidak nyaman atau gelisah pada kemudian harinya (Gufron, 2018).

Terdapat beberapa *research gap* terkait fenomena prokrastinasi akademik yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu, penelitian yang dilakukan oleh Novalyne & Soetjningsih (2022) yang menyatakan prokrastinasi akademik terjadi dengan adanya *smartphone addiction* atau kecanduan *smartphone* yang menghasilkan hubungan positif signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Ketrin (2022) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya pengaruh lokus kendali dan intensitas penggunaan media social sehingga menghasilkan temuan bahwa intensitas memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Namun, temuan ini ternyata juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Danis (2023) bahwa intensitas mengakses TikTok juga menjadi salah satu terjadinya prokrastinasi akademik terutama pada siswa SMA. Meri Zaputri (2021) juga menyatakan hal yang sama

pada penelitiannya bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena salah satu dampak kecanduan media social TikTok pada perilaku belajar seorang mahasiswa.

Prokrastinasi dapat terjadi pada siapapun termasuk mahasiswa yang pastinya memiliki banyak tagihan tugas yang diberikan oleh dosen mata kuliah mereka, sebab hampir setiap waktu seorang mahasiswa harus menyelesaikan berbagai macam tugas bahkan di sela-sela aktivitas harian mereka (Fajhriani, 2021). Hal ini terjadi karena mahasiswa mempunyai dampak yang signifikan terhadap tanggung jawab mereka di suatu perguruan tinggi dengan menunda-nunda pekerjaan tentunya akan berpengaruh dengan manajemen waktu mereka yang kurang baik sehingga kerap terburu-buru dan tergesa-gesa ketika telah menunda-nunda pekerjaan. Kasus yang sering terjadi di kalangan mahasiswa terkait penyelesaian tugas-tugas kuliah mereka termasuk jadwal akhir pengumpulan tugas atau tenggat waktu masih suka mepet dalam mengumpulkan tugas bahkan meminta perpanjangan waktu tentunya menjadi sebuah pertanyaan dan apa yang menjadi penyebab hal tersebut terjadi. Dilihat dari sebagian besar pengguna media sosial TikTok adalah generasi milenial atau gen Z termasuk mahasiswa di perguruan tinggi.



Gambar 1. Demografi TikTok di Indonesia

Berdasarkan data pada gambar 1 yang diunggah dari Ginee Portal Website pada 09 November 2021 dapat dilihat bahwa rata-rata pengguna aplikasi media sosial TikTok di Indonesia sebesar 76% dikuasai oleh usia antara 18-24 tahun, yang dimana hal tersebut dapat memberikan sebuah fakta pengguna TikTok sebagian besar adalah seorang mahasiswa di perguruan tinggi. Lalu, hal serupa juga dijelaskan bahwa apa yang biasa dilakukan oleh pengguna TikTok di Indonesia dan mengapa TikTok menjadi sosial media sekaligus primadona di kalangan masyarakat. Menurut data yang ditampilkan pada Ginee Portal bahwa kebiasaan yang sering dilakukan seseorang dengan TikTok yaitu menonton video dari FYP yang dimana terdapat sebesar 95% orang melakukan bahkan menghabiskan waktunya hanya sekedar melakukan kebiasaan tersebut (Ginee Portal, 2021). Jika pengguna aplikasi media sosial TikTok sebagian besar adalah seorang mahasiswa, jadi tidak menutup kemungkinan hal tersebut juga menjadi sebab sebuah prokrastinasi akademik terjadi, karena penggunaan TikTok yang tidak didasari dengan manajemen waktu atau kontrol diri dari masing-masing orang juga akan memberikan dampak yang kurang baik bagi seorang mahasiswa. Seperti pada hasil survei lapangan di Program Studi Pendidikan Ekonomi terkait indikator-indikator seseorang melakukan sebuah prokrastinasi atau penundaan pekerjaan yang berhubungan dengan akademik.

Tabel 1. Data Survei Lapangan

Variabel	Indikator	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	Keyakinan psikologis akan kemampuan menyelesaikan tugas di akhir waktu	80% (Tinggi)
	Gangguan perhatian dengan kegiatan yang lebih menarik	77,5% (Tinggi)
	Faktor sosial	60% (Cukup Tinggi)
	Kesenjangan manajemen waktu	80% (Tinggi)
	Inisiatif diri atau motivasi	47% (Rendah)
	Kemalasan	75% (Tinggi)

Berdasarkan hasil yang telah di dapat pada tabel 1 maka dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik di Program Studi Pendidikan Ekonomi di angkatan 2021, 2022 dan 2023 terbilang tinggi. Dapat dikatakan tinggi karena masing-masing indikator saling memiliki kontribusi pada perilaku prokrastinasi akademik mereka, karena hal tersebut didukung dengan rasa percaya diri mereka yang tinggi untuk menyelesaikan tugas di akhir waktu sekalipun mereka menundanya dan kurangnya manajemen waktu antara harus mengerjakan tugas dan melakukan kegiatan lain yang tidak memberikan dampak positif pada bidang akademik mereka.

Prokrastinasi akademik dapat terjadi juga jika dikaitkan dengan fenomena *smartphone addiction* (Novalyne & Soetjningsih, 2022) dan intensitas penggunaan TikTok dapat juga berpengaruh signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik (Putri, 2022) dan (Rasmitasari, 2023) serta (Zaputri, 2021). Kebaruan pada penelitian ini terdapat pada subjek penelitian dimana peneliti menggunakan mahasiswa Pendidikan Ekonomi angkatan 2021-2023 FKIP UNS. Berdasarkan fenomena yang terjadi pada mahasiswa program studi Pendidikan Ekonomi, maka peneliti ingin melihat apakah terdapat “Pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan TikTok terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Sebelas Maret”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis penelitian deskriptif kuantitatif yang terdapat angka dan analisis data serta diolah menggunakan statistik. penelitian kuantitatif berdasarkan pada filsafat positivisme karena digunakan untuk meneliti sebuah populasi atau sampel tertentu guna mengumpulkan data yang bersifat fakta, fenomena yang memandang realitas sosial dan terdapat hubungan gejala yang bersifat interaktif (Sugiyono, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data dan informasi yang akan menjelaskan pengaruh manajemen waktu dan intensitas penggunaan TikTok terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – Juli 2024 yang dimulai dari pengajuan judul, penyusunan proposal dan seminar, hingga penyusunan laporan akhir skripsi hingga ujian skripsi. Sampel diambil dengan tingkat kesalahan sebesar 5%. Sehingga dari populasi sebanyak 316 mahasiswa Pendidikan Ekonomi yang memiliki *smartphone* dan menggunakan sosial media TikTok didapatkan sampel sebesar 177 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian yaitu melalui kuesioner dengan menggunakan skala *likert*. Kuesioner dibuat oleh peneliti menggunakan media *google formulir* yang dibagikan kepada responden melalui sosial media WhatsApp. Teknik validasi instrumen menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data menggunakan *software SPSS 26*, dengan teknik analisis yang terdiri dari: analisis statistik deskriptif, uji prasyarat (uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas), dan uji hipotesis (analisis regresi linear berganda, uji t, dan koefisien determinan R^2). Berikut hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner untuk responden:

Tabel 2. Uji Validitas

Manajemen Waktu			
Pertanyaan	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
1	0,370	0,361	Valid
2	0,535	0,361	Valid
3	0,846	0,361	Valid
4	0,851	0,361	Valid
5	0,519	0,361	Valid
6	0,648	0,361	Valid
7	0,808	0,361	Valid
8	0,722	0,361	Valid
Intensitas Penggunaan TikTok			
Pertanyaan	R_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
1	0,824	0,361	Valid

2	0,662	0,361	Valid
3	0,810	0,361	Valid
4	0,755	0,361	Valid
5	0,780	0,361	Valid
6	0,746	0,361	Valid
7	0,836	0,361	Valid
8	0,569	0,361	Valid
Prokrastinasi Akademik			
Pertanyaan	R _{hitung}	R _{tabel}	Keterangan
1	0,383	0,361	Valid
2	0,441	0,361	Valid
3	0,689	0,361	Valid
4	0,539	0,361	Valid
5	0,808	0,361	Valid
6	0,785	0,361	Valid
7	0,509	0,361	Valid
8	0,759	0,361	Valid
9	0,781	0,361	Valid
10	0,805	0,361	Valid
11	0,719	0,361	Valid
12	0,779	0,361	Valid

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa hasil uji validitas telah memenuhi kriteria, yaitu nilai $R_{hitung} > R_{tabel}$.

Tabel 3. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Manajemen Waktu	0,825	Reliabel
Intensitas Penggunaan TikTok	0,881	Reliabel
Prokrastinasi Akademik	0,879	Reliabel

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji reliabilitas telah memenuhi kriteria, yaitu nilai *cronbach's alpha* > 0,60.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk tujuan menggambarkan data yang telah diolah berdasarkan nilai atau angka yang ditampilkan (Amruddin, 2022). Terdapat 177 responden yang merupakan mahasiswa Pendidikan Ekonomi dengan statistik deskriptif variabelnya.

Tabel 4. Analisis Deskriptif

	<i>Descriptive Statistic</i>				
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Dev.
Manajemen Waktu	177	17	32	25,49	3,449
Intensitas Penggunaan TikTok	177	8	32	21,14	4,818
Prokrastinasi Akademik	177	18	46	32,29	5,577
Valid N (listwise)	177				

Tabel 5. Uji Normalitas

<i>Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
Test Statistic	0,051
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Berdasarkan pada tabel 5 menunjukkan bahwa dengan nilai Asymp. Sig > 0,05. Uji normalitas dinyatakan lulus jika data menunjukkan bahwa distribusi data normal dan penelitian dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya.

Tabel 6. Uji Linearitas

<i>Deviation from Linearity</i>		df	F	Sig.	Keterangan
Manajemen Waktu*Prokrastinasi Akademik		13	0,610	0,844	Linear
<i>Within Groups</i>		162	1,781		
Intensitas Penggunaan TikTok*Prokrastinasi Akademik		22	1,561	0,063	Linear
<i>Within Groups</i>		153	1,612		

Berdasarkan pada tabel 6 menunjukkan bahwa variabel X dan Y masing-masing memiliki $F_{hitung} < F_{tabel}$ serta nilai signifikansi > 0,05, sehingga saling memiliki hubungan linear dan signifikan.

Tabel 7. Uji Multikolinearitas

<i>Collinearity Statistic</i>		Tolerance	VIF	Keterangan
Manajemen Waktu		0,991	1,009	Tidak terdapat multikolinearitas
Intensitas Penggunaan TikTok		0,991	1,009	Tidak terdapat multikolinearitas

Berdasarkan pada tabel 7 menunjukkan bahwa nilai *tolerance* masing-masing variabel > 0,10 dan nilai VIF < 10,00, sehingga masing-masing variabel tidak mengalami multikolinearitas.

Tabel 8. Uji Heteroskedastisitas

		<i>Coefficients^a</i>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,273	1,729		0,736	0,462
	Manajemen Waktu	0,083	0,056	0,113	1,492	0,138
	Intensitas Penggunaan TikTok	-0,017	0,040	-0,033	-0,434	0,665

a. Dependent Variable: ABS_RES

Berdasarkan pada tabel 8 menunjukkan bahwa masing-masing variabel memiliki nilai signifikansi > 0,05, sehingga dinyatakan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Tabel 9. Uji Regresi Linear Berganda

		<i>Coefficients^a</i>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22,483	2,712		8,289	0,000

Manajemen Waktu	-0,260	0,087	-0,161	-2,973	0,003
Intensitas Penggunaan TikTok	0,777	0,063	0,671	12,430	0,000

Berdasarkan pada tabel 9 menunjukkan bahwa model regresi yang diperoleh yaitu $Y = 22,483 - 0,260 X_1 + 0,777 X_2$. Nilai negatif pada variabel manajemen waktu berarti memiliki makna negatif atau berbanding terbalik dengan variabel Y. Sedangkan, nilai positif pada variabel intensitas penggunaan TikTok berarti memiliki makna positif atau berbanding lurus dengan variabel Y.

Tabel 10. Uji T

Model		t	Sig.
1	Constant	8,289	0,000
	Manajemen Waktu	-2,973	0,003
	Intensitas Penggunaan TikTok	12,430	0,000

Berdasarkan pada tabel 10 menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu bernilai -2,973 dengan nilai signifikansi < 0,05 yang berarti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap variabel Y. Sedangkan variabel intensitas penggunaan TikTok bernilai 12,430 dengan nilai signifikansi < 0,05 yang berarti berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel Y.

Tabel 11. Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,705 ^a	0,497	0,491	3,977

Berdasarkan pada tabel 11 menunjukkan bahwa R Square yang diperoleh sebesar 49,7%, artinya manajemen waktu dan intensitas penggunaan TikTok memiliki kontribusi 49,7% terhadap prokrastinasi akademik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang pertama menyimpulkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi UNS. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil perhitungan uji t pada variabel manajemen waktu dan prokrastinasi akademik yang diperoleh nilai thitung manajemen waktu sebesar -2,973 dan nilai ttabel sebesar 1,973 serta nilai signifikansi pada manajemen waktu sebesar 0,003. Hal ini bermakna bahwa nilai thitung > ttabel yaitu $-2,973 > 1,973$ dan nilai signifikansi < 0,05 yaitu $0,003 < 0,05$. Artinya, manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Pengaruh negatif dalam konteks ini berarti bahwa ketika tingkat manajemen waktu tinggi, maka prokrastinasi akademik akan menurun. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah manajemen waktu maka prokrastinasi akademik akan semakin meningkat. Dengan demikian, hipotesis 1 dapat diterima. Pada penelitian ini dapat menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik atau perilaku menunda segala hal yang berkaitan dengan akademik seorang mahasiswa. Indikator-indikator dalam manajemen waktu meliputi penetapan tujuan dan prioritas, perencanaan dan penjadwalan, kontrol faktor yang dapat mempengaruhi dan preferensi untuk terorganisasi. Penetapan tujuan dan prioritas dalam manajemen waktu telah menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki target prestasi dan pembagian tugas yang baik tidak akan melakukan sebuah penundaan atau prokrastinasi akademik. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Atma (2016) dan Rahmawati (2021). Perencanaan dan penjadwalan dalam manajemen waktu menunjukkan bahwa mahasiswa yang telah menulis daftar kegiatan dan membagi alokasi waktu kegiatan yang akan dilakukan tiap harinya dengan baik tidak

akan melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik seperti pada hasil penelitian dari Susiswilujeng dan Saraswati (2023). Kontrol faktor yang mempengaruhi manajemen waktu telah menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengurangi kegiatan-kegiatan non akademik dan tidak ada kaitannya dengan kepentingan akademik tidak akan melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik sehingga memiliki motivasi untuk menyelesaikan kuliah serta lulus tepat waktu, hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Chisan & Jannah (2021). Preferensi yang terorganisasi telah menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan segala sesuatu secara runtut dan terstruktur dengan baik serta mencatat tenggat waktu pengumpulan tugas untuk mendahulukan pengerjaannya tidak akan melakukan suatu penundaan atau prokrastinasi akademik. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian Sari & Lestari (2023) yang menunjukkan preferensi manajemen waktu sebagai prediktor prokrastinasi akademik. Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hijraty (2018), Kristy (2019), Pertiwi (2020), Arianti dan Kumara (2021), Yuliza et. al, (2022), yang menunjukkan bahwa manajemen waktu mempunyai pengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh negatif tersebut bermakna bahwa hubungan antara variabel manajemen waktu dan prokrastinasi berbanding terbalik.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang kedua menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan TikTok memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi UNS. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil perhitungan uji t pada variabel intensitas penggunaan TikTok dan prokrastinasi akademik yang diperoleh nilai thitung intensitas penggunaan TikTok sebesar 12,430 dan nilai ttabel sebesar 1,973 serta nilai signifikansi pada intensitas penggunaan TikTok sebesar 0,000. Hal ini bermakna bahwa nilai thitung > ttabel yaitu $12,430 > 1,973$ dan nilai signifikansi < 0,05 yaitu $0,000 < 0,05$. Artinya, intensitas penggunaan TikTok berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Apabila tingkat intensitas penggunaan TikTok tinggi maka prokrastinasi akademik juga akan meningkat, begitu juga sebaliknya apabila intensitas penggunaan TikTok rendah maka prokrastinasi akademik akan menurun. Dengan demikian, hipotesis 2 dapat diterima. Pada penelitian ini dapat menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik atau perilaku menunda segala hal yang berkaitan dengan akademik seorang mahasiswa. Indikator-indikator dalam intensitas penggunaan TikTok meliputi perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi. Dalam hal ini intensitas penggunaan TikTok memiliki makna penggunaan yang negatif dimana jika seseorang menggunakannya untuk hal-hal yang tidak memiliki kepentingan terkait akademik dan menggunakan waktunya untuk bermain TikTok merupakan sebuah bentuk prokrastinasi akademik. Perhatian yang dimiliki seseorang pada penggunaan media sosial TikTok telah menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghabiskan waktunya untuk menggunakan TikTok di luar kepentingan perkuliahan sehingga waktu yang dimiliki terbuang sia-sia akan melakukan perilaku penundaan atau prokrastinasi akademik seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Najah, et. al, (2021). Penghayatan dalam intensitas penggunaan TikTok telah menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki penghayatan dalam menggunakan TikTok akan melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik, seperti merasakan mood yang menjadi lebih baik ketika sepulang kuliah yang merasakan lelah dan merasa lebih menarik menggunakan TikTok daripada mengerjakan tugas kuliah serta mampu memberikan feedback berupa like atau meninggalkan komentar pada sebuah konten yang menurut mereka menarik. Durasi dalam intensitas penggunaan TikTok telah menunjukkan bahwa semakin lama mahasiswa menggunakan media sosial TikTok akan menimbulkan suatu penundaan atau prokrastinasi akademik, hal tersebut akan membuang waktu mereka dengan sia-sia jika mengakses TikTok di luar kepentingan perkuliahan sedangkan waktu tetap berjalan tanpa mereka sadari. Frekuensi dalam intensitas penggunaan TikTok telah menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki frekuensi tinggi dalam menggunakan TikTok daripada mengerjakan tugas-tugas perkuliahan akan melakukan sebuah penundaan atau prokrastinasi akademik, contohnya ketika mereka lebih konsisten mengakses TikTok akan menjadi kurang produktif saat menggunakan TikTok dalam satu sesi panjang berulang kali. Hasil penelitian

ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ketrin (2022), Nugrahani (2022), Ali dan Awais (2022), Wu (2023), Rogowska dan Cincio (2024), yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok mempunyai pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh positif tersebut bermakna bahwa hubungan antara variabel intensitas penggunaan TikTok dan prokrastinasi berbanding lurus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik, artinya semakin baik atau meningkatnya manajemen waktu maka tingkat prokrastinasi akan menurun. Sedangkan intensitas penggunaan TikTok berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi juga. Dalam hal ini, prokrastinasi akademik terjadi apabila mahasiswa menggunakan TikTok di luar kepentingan akademik dengan intensitas penggunaan yang tinggi sehingga menimbulkan sebuah perilaku penundaan. Maka dari itu, perlu diperhatikan oleh mahasiswa terkait penggunaan TikTok yang tidak ada kontribusinya dengan kepentingan akademik akan menimbulkan dampak yang kurang baik, selain itu manajemen waktu yang senantiasa dikelola dengan baik juga akan membantu menekan prokrastinasi akademik.

REKOMENDASI

Berdasarkan simpulan data di atas, maka saran bagi peneliti berikutnya sebagai masukan, sebagai berikut:

1. Populasi dan banyaknya sampel dapat diambil dari mahasiswa di luar pendidikan ekonomi agar mendapatkan hasil yang lebih beragam.
2. Peneliti menyarankan agar dapat menggunakan variabel yang lain sebagai bentuk karakteristik yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak penting yang telah membantu proses penelitian ini hingga selesai, khususnya orang-orang terdekat yang telah memberi segala bentuk dukungan kepada peneliti, dan responden penelitian yaitu mahasiswa pendidikan ekonomi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Semoga penelitian ini dapat menjadi manfaat dan sumber literatur bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akerina, J.R. & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa. *Human Journal of Psychology*, 3(1), 1–14.
- Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Aslindar, D. A. . et al. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Arianti, A.E. & Kumara, A. R. (2021). Pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa BK UAD pada masa pembelajaran daring. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Islami*, 1960–1974. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/8032%0Ahttp://www.seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/viewFile/8032/1764>
- Asad, K., Ali, F. & Awais, M. (2022). Personality traits , narcissism and tiktok addiction: a parallel mediation approach. *International Journal of Media and Information Literacy*, 7(2), 293–304. <https://doi.org/10.13187/ijmil.2022.2.293>
- Atma, H. W. (2016). Hubungan Motivasi Diri, Manajemen Waktu, dan Penetapan Tujuan terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMPN di Kota Malang. *Thesis*. Universitas Negeri Malang.
- Chisan, F. & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 219-228.

- <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41321>
- Fajhriani, D., Afribar, & Zuwida. (2021). Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam FDIK UIN Imam Bonjol Padang. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 12(1), 57-66.
- Ginee. (2021). Pengguna TikTok Indonesia gempar, potensi cuan menggeleгар!. Diakses 27 Mei 2024 dari <https://ginee.com/id/insights/pengguna-tiktok/>.
- Gufron, M. N. (2018). *Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam belajar*. 136–149.
- Hijraty, R. Z. (2018). Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11655>.
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen waktu, dukungan sosial, dan prokratinasi akademik siswa kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49–54. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>
- Najah, D. H., Putra, A. A., & Aiyuda, N. (2021). Kecenderungan narsistik dengan intensitas penggunaan aplikasi tiktok pada mahasiswa. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(1), 1-7.
- Novalyne, P. O., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fenomena Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa : Bagaimana Kaitannya Dengan Kecanduan Smartphone Saat Pandemi COVID-19 Berlangsung ? *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 637–644. doi: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3%0A>ISSN
- Nugrahani, S. S. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Dengan Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Di SMA Negeri 2 Klaten. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738–749. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Putri, K. A. R. (2022). Pengaruh Lokus Kendali Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Rahmawati, S. I. (2021). The effect of goal setting and self-control on academic procrastination in class XI students at SMKN 4 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat*, 4(2), 127-137. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/index>
- Ramadhani, A. (2016). Hubungan konformitas dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir yang tidak bekerja. *Psikoborneo*, 4(3), 383–390.
- Rasmitasari, D. M. (2023). Pengaruh Intensitas Mengakses Tiktok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 3 Sragen. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Sari, I. N. & Lestari, S. (2023). Perfeksionisme dan manajemen waktu sebagai prediktor perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 11(1), 29-43.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: AFABETA.
- Susiswilujeng, R. P. & Saraswati, P. (2023). Personal growth initiative sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 8(2), 149-167.
- Wu, W. (2023). Tiktok addiction: an examination in the technical aspects. *The International Conference on Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*. DOI: 10.54254/2753-7048/4/2022425
- Yuliza, E., Izzah, L., Kurniawan, W., & Putri, L. A. (2022). Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prokrastinasi mahasiswa pekerja tingkat akhir STAI diniyah pekanbaru. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 19(2), 354–370. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v19i2.580>
- Zaputri, M. (2021). Dampak Kecanduan Media Sosial Tiktok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa

Bimbingan Dan Konseling IAIN Batusangkar. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.