

**PENGARUH MANAJEMEN WAKTU DAN INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**

Anindya Rafa Azzahrah; Zahrotul Uyun

**Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah
Surakarta**

Abstrak

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa seringkali menjadi kendala. mahasiswa terkadang sering menunda-nunda untuk menyelesaikan tugasnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hipotesis mayor pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa, hipotesis minor pertama terdapat pengaruh negatif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, dan terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Subjek yaitu mahasiswa angkatan 2020-2021 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, melakukan prokrastinasi akademik (penundaan mengerjakan tugas), aktif menggunakan media sosial (durasi 3 jam). Populasi 577 orang dan sample minimal 86 mahasiswa dengan teknik sampling menggunakan *purposive random sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuesioner dengan skala prokrastinasi akademik, skala manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial. Metode analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dibuktikan dengan nilai signifikansi = 0,000 ($p < 0,01$), nilai $F = 39,420$. Penelitian ini juga menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,01$) dan $r = -0,681$, serta, tidak terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi = 0,078 ($> 0,01$) dan $r = 0,151$. Variabel yang memberikan sumbangan efektif paling banyak adalah manajemen waktu sebesar 45,9%. Kategorisasi prokrastinasi akademik dan manajemen waktu tergolong sedang, dan kategorisasi intensitas penggunaan media sosial tergolong tinggi.

Kata kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial, Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik.

Abstract

Academic procrastination in students is often an obstacle. students sometimes often procrastinate to complete their assignments. The purpose of this study was to determine the effect of time management and intensity of social media use on academic procrastination in college students. The major hypothesis in this study is that *there* is an influence between time management and the intensity of social media use on academic procrastination in students, the first minor hypothesis is that there is a negative influence between time management on student academic procrastination, and there is an influence between the intensity of social media use on academic procrastination in students.

Subjects are students of the 2020-2021 batch of the Faculty of Psychology, Universitas Muhammadiyah Surakarta, doing academic procrastination (delaying doing assignments), actively using social media (duration of 3 hours). The population was 577 people and the minimum sample was 86 students with a sampling technique using purposive random sampling. This study uses a questionnaire method with an academic procrastination scale, time management scale and intensity of social media use. The data analysis method uses multiple linear regression analysis. The results showed that there was an influence between time management and intensity of social media use on academic procrastination of students of the Faculty of Psychology, Universitas Muhammadiyah Surakarta, as evidenced by the significance value = 0.000 ($p < 0.01$), F value = 39.420. This study also shows the results that there is a significant negative influence between time management on academic procrastination of students of the Faculty of Psychology, Universitas Muhammadiyah Surakarta with a significance value of 0.000 (< 0.01) and $r = -0.681$, and, there is no influence between the intensity of social media use on academic procrastination with a significance value = 0.078 (> 0.01) and $r = 0.151$. The variable that provides the most effective contribution is time management at 45.9%. The categorization of academic procrastination and time management is moderate, and the categorization of the intensity of social media use is high.

Keywords: Intensity of Social Media Use, Time Management, Academic Procrastination.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa yakni seseorang yang menjalani pendidikan pada suatu universitas atau perguruan tinggi dengan tujuan untuk mempelajari dan menggunakan ilmu yang diperolehnya guna membentuk bangsa lebih unggul di masa mendatang. Mahasiswa mempunyai aktivitas yang sangat beragam, pada akademik maupun non-akademik, maka dalam hal ini harus mampu menanganinya dengan baik. Mahasiswa yang sedang dalam masa transisi menjadi dewasa harus mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, karena teman, keluarga, dan lingkungan yang biasanya membantu sekarang sulit untuk dijangkau. Mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Tidak peduli apa jenis belajar dan tugas yang diberikan kepada mahasiswa, situasi belajar yang dihadapi juga penuh dengan tantangan. Jika mahasiswa tidak siap untuk menghadapi tantangan ini, mereka kesulitan. Menunda dalam menyelesaikan tugas, terutama dalam bidang psikologi, adalah hal umum yang telah dipelajari. Hal ini disebut dengan prokrastinasi, yang berarti menunda atau menunda sesuatu. Menurut Brown dan Holtzman, istilah prokrastinasi bermula dari bahasa Latin yakni *Pro* dan *Crastinus*, di mana *pro* berarti “maju”, dan *crastinus* “besok”, yaitu pekerjaan ditunda sampai hari berikutnya. Menurut Aviani (2020), prokrastinasi adalah perilaku dengan sengaja menunda dimulainya atau selesainya suatu tugas, yang berdampak negatif pada seseorang yang mengerjakan tugasnya tersebut. Penelitian terdahulu yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nisa, Mukhlis, Wahyudi, & Putri (2019) menemukan bahwa dari 73 responden mahasiswa Keperawatan Universitas Aisyah Pringsewu mendapatkan hasil yaitu 11.0% mempunyai tingkat prokrastinasi akademik tergolong rendah, 23.4% memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang, serta 53.4% memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi. waktu tidak dikelola dengan baik, maka dapat menelantarkan waktu

tanpa hasil yang berharga. Penelitian Arianti dan Kumara (2021) menunjukkan bahwa 83,4% prokrastinasi akademik disebabkan oleh manajemen waktu, dan sisanya karena faktor lain. Artinya penggunaan waktu berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik di BK UAD dalam kegiatan pembelajaran. Manajemen waktu membantu mengurangi perilaku menunda-nunda akademik, menurut beberapa penelitian. Oleh karena itu, mahasiswa harus belajar manajemen waktu yang efektif agar tidak menunda-nunda di kelas dan menjadi lebih sukses secara akademis. Terdapat faktor lain yaitu berasal dari *smart phone* yang digunakan untuk mengakses media sosial. dengan membuka media sosial melalui *smart phone* dapat membuat mahasiswa terganggu saat menyelesaikan tugas sehingga menyebabkan mereka terlambat menyelesaikan tugas kuliah yang ada. Menurut laporan APJJI (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) hasil pemakai internet di Indonesia akan mencapai 221.563.479 masyarakat serta pada tahun 2024 dari jumlah penduduk Indonesia sejumlah 278.696.200 pada tahun 2023. Dari hasil survey penetrasi internet di Indonesia 2024 yang dirilis APJJI, tingkat penetrasi internet Indonesia mencapai angka 79,5%, meningkat sebesar 1,4% dibandingkan periode sebelumnya. Penelitian ini dilakukan pada 18 Desember 2023 sampai 19 Januari 2024. Mahasiswa termasuk salah satu pengguna aktif media sosial sekaligus usia terbanyak pengguna media sosial. Pengguna media sosial yang dikatakan aktif apabila lebih dari 3 jam dalam sehari (Judhita, 2011). Survey yang dilakukan Handikasari, Jusup, & Johan (2018) pengguna media sosial mencapai presentase 89,7%, pada kelompok mahasiswa yang mayoritas berusia 18-25 tahun memiliki jumlah terbanyak dibandingkan dengan kelompok lainnya.

Ferrari dkk. (1995) menyebutkan prokrastinasi dicirikan sebagai kecondongan guna membuka atau menyelesaikan tugas secara menyeluruh guna terlibat dalam aktivitas lain yang minim bermanfaat. Akibatnya, kerja menjadi terhenti dan tugas tidak selesai tepat waktu. Kemudian Ferrari dkk (1995) mengklasifikasikan penundaan ke dalam dua kelompok yang berbeda, yaitu akademik dan non-akademik, dilihat pada sifat pekerjaan. Ferrari dkk. (1995) berpendapat bahwa kepribadian mahasiswa yang suka menunda-nunda yaitu sering terlambat menyerahkan tugas, lebih berminat hal-hal yang menyenangkan, contohnya jalan-jalan, game online, nonton tv, dan lain-lain. Ferrari dkk. (1995) prokrastinasi akademik mempunyai empat aspek yakni sebagai berikut: a) penundaan untuk melakukan dan merampungkan tugas yang dihadapi, b) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, c) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, d) kecenderungan melaksanakan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Kemudian, terdapat dua faktor yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik menurut Ferrari et al. (1995) yaitu : a) faktor Internal Sebagai contohnya yaitu memiliki sikap malas : seseorang yang merasa malas lebih suka melakukan hal lain seperti mendengarkan musik, dan lain sebagainya. Orang yang memiliki sikap malas akan kesulitan dalam mengatur waktunya, mengalami rasa cemas yang berlebihan yang menyebabkan perilaku menghindar, tidak takut terhadap hukuman, dan kesulitan memahami materi yang diajarkan, b) faktor eksternal yakni

faktor yang berdampak pada sikap menunda-nunda seseorang dan berasal dari lingkungan luarnya. misalnya, cara teman sebaya, orang tua, dan orang lain.

Kata manajemen waktu yakni kemampuan mengatur diri sendiri untuk memanfaatkan waktu sebaik mungkin melalui pengorganisasian, penentuan prioritas, penjadwalan, perencanaan, dan pengendalian waktu. perilaku manajemen jadwal mencakup hal-hal seperti menjaga ruang kerja tetap teratur dan melakukan tugas sesuai jadwal (Macan, 1994) Ada berbagai aspek pada manajemen waktu dengan baik. Macan (1994) mencatat aspek-aspek manajemen waktu sebagai berikut: a) Menetapkan tujuan dan prioritas, b) teknik manajemen waktu, c) preferensi terhadap organisasi. Ada banyak faktor atau sebab yang pada manajemen waktu. Menurut Macan (1994) faktor yang berpengaruh pada manajemen waktu adalah : a) Usia menyatakan hubungan antar usia dengan keterampilan manajemen waktu. , b) Gender Menunjukkan bahwa ketika Perempuan memiliki waktu luang, mereka lebih memilih belajar dibandingkan bersantai. Sebaliknya, laki-laki lebih memilih untuk bersantai daripada menghabiskan waktu luangnya untuk belajar.

Pengertian intensitas pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yakni pengukuran derajat atau intensitas. Intensitas disini bisa menunjukkan sebuah kekuatan. Intensitas adalah kekuatan yang ditentukan oleh sejauhmana seseorang memperhatikan dan menunjukkan minat pada apa yang mereka sukai. Namun, dapat dilihat dari frekuensi dan durasinya, intensitas dapat didefinisikan sebagai kuantitas atau jumlah Tindakan yang dilakukan. Media sosial merupakan alat komunikasi modern yang banyak dimanfaatkan kawula muda sebagai alat dalam komunikasi pada sosial media (Pujiono, 2021). Dari pengertian yang sudah disebutkan diatas Intensitas penggunaan media sosial merupakan suatu aktivitas yang dimanfaatkan secara berulang-ulang. Indikator intensitas ini mencakup seberapa sering seseorang menggunakan media sosial per hari, waktu yang dipakai dalam per hari (dalam jam), dan aktivitas apa saja yang mendominasi penggunaan media sosial. Seseorang yang dikatakan aktif menggunakan media sosial adalah yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam (Judhita, 2011). Menurut Olufadi (2016), terdapat lima aspek intensitas penggunaan media sosial, yaitu : a) menggunakan SNS (Social Networking Site) selama relaksasi dan waktu senggang (*Relaxation and free periods*), b) sehubungan dengan akademik (*Academic related periods*), c) saat di tempat umum (*Public places related use*), d) saat menghadapi stress (*Stress related periods*), e) Sehubungan dengan motivasi penggunaan (*Motives for use*) faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial menurut Wijiyanto dan Ulfa (2016) adalah sebagai berikut : a) usia, b) jenis kelamin, c) status ekonom, d) kepribadian, e) motivasi, f) keterlibatan dengan media sosial.

Mengenai uraian pada latar belakang diatas, maka peneliti akan merumuskan pernyataan masalah, diantaranya: "Apakah manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta?". Tujuan penelitian ini yaitu : 1) untuk mengetahui pengaruh manajemen

waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2) untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 3) untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu “terdapat pengaruh antara manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Kemudian hipotesis minor pertama dari penelitian ini adalah “terdapat pengaruh negatif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”, dan hipotesis minor kedua yaitu “terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020-2021 dengan angkatan 2020 yang berjumlah 287 mahasiswa dan angkatan 2021 berjumlah 290 mahasiswa, kemudian didapatkan hasil populasi sebesar 577 mahasiswa. Teknik pengambilan sample yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purposive random sampling* yaitu sebuah teknik yang melibatkan pemilihan individu berdasarkan kriteria yang ditentukan untuk memenuhi persyaratan penelitian. Kriteria sampel yang digunakan yaitu 1) mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020-2021, 2) melakukan prokrastinasi akademik (penundaan dalam melakukan tugas akademik), 3) aktif menggunakan media sosial (durasi 3 jam/lebih dalam sehari). Sampel dihitung menggunakan rumus slovin dan didapatkan hasil minimal 86 mahasiswa. Dalam penelitian ini dipilih 90 mahasiswa.

Untuk memperoleh data penelitian, peneliti menggunakan instrumen kuesioner yang dibagikan melalui *google form*. Selanjutnya, tautan *google form* tersebut disebarikan kepada individu yang memenuhi kriteria khusus untuk penelitian ini. Terdapat tiga skala yang diperlukan sebagai alat pengumpulan data, yaitu : 1) skala prokrastinasi akademik yang telah disusun oleh Novelia (2021) dengan menggunakan subjek mahasiswa. Skala ini terdiri dari total 35 item. Hasil uji validitas dari penelitian ini memakai koefisien antar item $>0,25$. Dari 36 pernyataan, item 0.706 $> 0,25$, dianggap valid. Maka, dapat kesimpulan kuesioner yang terdiri dari 36 pernyataan layak untuk digunakan. Nilai reliabilitas variabel adalah 0,931. Item-item yang dianggap *favorable* diberi skor mulai dari 4 hingga 1 berdasarkan respon yang diberikan oleh subjek, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Hal-hal yang tidak disukai diberi skor 1-4 berdasarkan respon

subjek, mulai dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), hingga Sangat Tidak Sesuai (STS). Selanjutnya, peneliti menggunakan penilaian ahli (expert judgment) nilai validitas 0,877-0,916 dan reliabilitas 0,642. Selain itu, 12 item tidak disertakan atau gugur ; 2) skala manajemen waktu yang telah disusun oleh Aulia (2021) Skala manajemen waktu terdiri dari 35 aitem, dengan rentang validitas 0.335-0.708 dan nilai reliabilitas 0.929 yang mengindikasikan reliabilitasnya. Skala ini juga mencakup tahap penilaian ahli, yang memiliki rentang validitas 0,833-0,916 dan reliabilitas 0,885. Skala ini ditata dalam format Likert, dengan empat kategori jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sistem penilaian memberikan skor 4 sampai 1 untuk item yang favourable dan skor 1 sampai 4 untuk item yang unfavourable; 3) Skala intensitas penggunaan media sosial SONTUS (*Social Networking Time Use Scale*) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Maria (2019). mencapai skor validitas diatas dari 0,74 dan skor reliabilitas 0,93. SONTUS terdiri dari 29 item pertanyaan yang mengukur frekuensi penggunaan situs jejaring sosial. Terdapat 11 pilihan jawaban di dalam skala tersebut, Penilaian SONTUS memiliki lima komponen yakni *relaxation and free periods* (waktu santai dan waktu luang), *academic-related periods* (waktu yang berhubungan dengan akademis), *stress related periods* (waktu yang berhubungan dengan stres) *public-places-related use* (waktu yang berhubungan saat di tempat umum) dan *motives for use* (Saat berkaitan dengan motivasi penggunaan). SONTUS (Social Networking Time Use Scale) terdiri dari 29 item dengan 11 pilihan jawaban yang menggambarkan frekuensi serta intensitas penggunaan jejaring sosial. Setelah itu, para peserta diinstruksikan untuk memilih deskripsi yang paling sesuai dengan diri mereka sendiri pada saat itu dari 11 pilihan jawaban. Setelah pengkodean, maka item diurutkan berdasarkan setiap dimensi sebelum menerima skor baru. Total skor dari lima komponen, yang berkisar antara 5-23, merupakan skor global SONTUS, yang ditentukan setelah setiap dimensi diberi skor. Setelah itu skor yang diinterpretasikan, yakni: a) skor 5-9 menunjukkan tingkat intensitas yang rendah dalam penggunaan media sosial, b) skor 10-14 menunjukkan tingkat intensitas yang sedang dalam penggunaan media sosial, c) skor 15-19 menunjukkan tingkat intensitas penggunaan media sosial yang signifikan atau tinggi, d) skor > 19 menunjukkan tingkat intensitas dalam penggunaan media sosial dengan skala yang sangat tinggi. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan teknik regresi linear berganda.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Uji Normalitas

Uji	Nilai Sig	Keterangan
Uji Normalitas	0,200 > 0,05	Data terdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa nilai residual mengikuti distribusi normal.

Tabel 2 Uji Linearitas

Variabel	Nilai Sig	Keterangan
Prokrastinasi & Manajemen Waktu	0,672 > 0,05	Linear
Prokrastinasi & Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,183 > 0,05	Linear

Keputusan mengenai uji linearitas ditentukan oleh faktor-faktor berikut: Jika nilai *Sig. Deviation from linearity* > 0,05 maka hal ini menunjukkan adanya hubungan yang linear antara variabel independen dan variabel dependen, dengan syarat nilai Sig juga terpenuhi. Sebaliknya, jika *deviation from linearity* lebih kecil dari 0,05 (<0,05), maka hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 3 Uji Multikolinearitas

Variabel	Nilai Tolerance	Nilai VIF	Keterangan
Manajemen waktu	0,996 > 0,100	1,004 < 10,00	Tidak ada tanda tanda multikolinearitas
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,996 > 0,100	1,004 < 10,00	Tidak ada tanda tanda multikolinearitas

Berdasarkan dari tabel di atas, 2 variabel mendapatkan nilai tolerance 0,996 > 0,100 dan nilai VIF 1,004 < 10,00. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak ada tanda-tanda multikolinearitas pada data penelitian.

Tabel 4 Uji Heterokedastisitas

Variabel	Nilai Sig	Keterangan
Manajemen waktu	0,597 > 0,05	Tidak terjadi heterokedastisitas
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,147 > 0,05	Tidak terjadi heterokedastisitas

Dari data di atas variabel penelitian ini mendapatkan nilai signifikan > 0,05. Manajemen waktu mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,597 > 0,05, kemudian Intensitas Penggunaan Media Sosial mendapatkan nilai 0,147 > 0,05. Kesimpulan yang Di dapatkan yaitu, tidak terjadi Heterokedastisitas dari data penelitian ini.

Tabel 5 Hipotesis Mayor

Variabel	Sig	F	Keterangan
Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik	0,000	39,420	Hipotesis Mayor diterima

Hasil hipotesis menunjukkan bahwa manajemen waktu dan tingkat penggunaan media sosial mempunyai pengaruh yang signifikan mengenai kecenderungan mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta melakukan prokrastinasi akademik. Uji F menunjukkan hasil sebesar 39,420, yang secara statistik signifikan dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Hasil perhitungan tersebut menyatakan bahwa hipotesis mayor diterima. Berdasarkan hasil diatas, menunjukkan bahwa pada hipotesis mayor menunjukkan nilai signifikansi yaitu 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai F adalah 39,420 sehingga kesimpulannya adalah hipotesis mayor yakni “Terdapat pengaruh antara manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta” dapat diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian Penelitian Arianti & Kumara (2021) menemukan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, sejalan dengan penelitian Azizah & Kardiyem (2020) sejalan dengan penelitian ini yaitu tingkat intensitas penggunaan media sosial memiliki dampak yang signifikan mengenai prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mahir mengatur waktu dan memanfaatkan media sosial secara bertanggung jawab cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik.

Tabel 6 Hipotesis Minor

Variabel	Sig	r	Keterangan		
Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik	0,000	-0,681	Sangat signifikan	Hipotesis minor pertama diterima	
Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik	0,078	0,151	Tidak signifikan	Hipotesis minor kedua ditolak	

Hipotesis minor pertama yaitu “terdapat pengaruh negatif manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik” yang memperoleh koefisien korelasi sebesar -0,681 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi manajemen waktu maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini menunjang penelitian sebelumnya oleh Rusmono (2023) menunjukkan pengaruh negatif antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Sebuah penelitian yang dilaksanakan oleh Haryanti & Santoso (2020) penyebab utama prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa adalah manajemen waktu yang tidak efektif dan tidak terorganisir. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan selain menghadiri perkuliahan mungkin mengalami kesulitan dalam manajemen waktu, yang mengarah pada prokrastinasi akademik. Individu dengan keterampilan manajemen waktu yang tidak memadai mungkin berjuang untuk memenuhi tenggat waktu untuk tugas sekolah dan tugas-tugas penting lainnya, sehingga menekankan perlunya mahasiswa mempunyai kemampuan manajemen waktu yang kuat. Berdasarkan hasil kategorisasi manajemen waktu termasuk dalam kelompok sedang sebanyak 48 mahasiswa dari 90 mahasiswa dengan persentase 53,3% yang berarti

mahasiswa memiliki manajemen waktu yang cukup baik.

Hipotesis minor kedua yaitu “terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta” yang memperoleh nilai koefisien korelasi 0,151 ($p > 0,05$) dengan nilai signifikansi 0,078 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Nwosu dkk (2020), yang tidak menemukan pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertentangan dengan penelitian Azizah, N., & Kardiyem, K. (2020), Rohana (2023) yang menemukan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh banyaknya penggunaan media sosial. Meskipun begitu, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh seberapa sering mereka menggunakan media sosial. Namun hal tersebut mungkin tidak selalu terjadi. Banyaknya waktu yang dihabiskan mahasiswa di media sosial dapat menyebabkan kecanduan internet. Siswa tidak dapat secara langsung menunda-nunda pekerjaan akademisnya karena hal ini. Tapi itu mungkin memberikan hasil yang baik. Mahasiswa tidak melakukan prokrastinasi akademik, misalnya dalam memanfaatkan media sosial untuk belajar dan menyelesaikan kewajibannya. Hal tersebut searah dengan penelitian Mingle & Adams (2015) yang memberitahukan bahwa media sosial dapat meningkatkan prestasi akademik ketika digunakan sebagai platform untuk pembelajaran.

Tabel 7 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Skor Interval	Kategorisasi	RH	RE	Frekuensi	Persentase (%)
$X \leq 40,25$	Sangat Rendah			2	2,2%
$40,25 < X \leq 51,75$	Rendah			22	24,4%
$51,75 < X \leq 63,25$	Sedang	57,5	55,43	59	65,6%
$63,25 \leq X < 74,75$	Tinggi			7	7,8%
$X > 74,75$	Sangat Tinggi			0	0%

Tabel 17 menunjukkan 2 mahasiswa (2,2%) terhitung melakukan prokrastinasi akademik yang tergolong sangat rendah, 22 mahasiswa (24,4%) terhitung melakukan prokrastinasi akademik yang tergolong rendah, 59 mahasiswa (65,6%) terhitung melakukan prokrastinasi akademik yang tergolong sedang, 7 mahasiswa (7,8%) melakukan prokrastinasi akademik yang tergolong tinggi, dan 0 mahasiswa (0%) terhitung melakukan prokrastinasi akademik yang tergolong sangat tinggi.

Tabel 8 Kategorisasi Manajemen Waktu

Skor Interval	Kategorisasi	RH	RE	Frekuensi	Persentase (%)
$X \leq 45,5$	Sangat Rendah			2	2,2%

$45,5 < X \leq 58,5$	Rendah			5	5,6%
$58,5 < X \leq 71,5$	Sedang	65	69,74	48	53,3%
$71,5 \leq X < 84,5$	Tinggi			31	34,4%
$X > 84,5$	Sangat Tinggi			4	4,4%

Tabel 18 menunjukkan 2 mahasiswa (2,2%) terhitung mempunyai manajemen waktu yang tergolong sangat rendah, 5 mahasiswa (5,6%) terhitung mempunyai manajemen waktu yang tergolong rendah, 48 mahasiswa (53,3%) terhitung mempunyai manajemen waktu yang tergolong sedang, 31 mahasiswa (34,4%) mempunyai manajemen waktu yang tergolong tinggi, dan 4 mahasiswa (4,4%) terhitung melakukan prokrastinasi akademik yang tergolong sangat tinggi.

Tabel 9 Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Skor Interval	Kategorisasi	RH	RE
$X \leq 50,75$	Sangat Rendah	14,69	
$50,75 < X \leq 65,25$	Rendah		
$65,25 < X \leq 79,75$	Sedang		69,68
$79,75 < X < 94,25$	Tinggi		
$X > 94,25$	Sangat Tinggi		

Intensitas penggunaan media sosial yang bervariasi dikategorikan ke dalam empat (4) tingkat yang berbeda: intensitas rendah, dilanjutkan dengan intensitas sedang, selanjutnya intensitas tinggi, dan intensitas sangat tinggi. Kategorisasi ini mengikuti norma-norma skala sountus, seperti yang diuraikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 10 Kategorisasi menggunakan norma skala Intensitas Penggunaan Media Sosial

No	Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase (%)
1	Intensitas Rendah	5 - 9	12	13,3%
2	Intensitas Rata-rata	10 - 14	30	33,3%
3	Intensitas Tinggi	15 - 19	36	40,0%
4	Intensitas Sangat Tinggi	>19	12	13,3%
	Total		90	100%

Berdasarkan data yang ada, gambaran intensitas penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa terdapat 12 mahasiswa yang masuk dalam kategori intensitas rendah dan 30 mahasiswa yang masuk dalam kategori intensitas sedang. Sebaliknya, terdapat 36 mahasiswa yang tergolong sebagai pengguna media sosial dengan intensitas tinggi, sedangkan 12 mahasiswa masuk ke dalam kelompok pengguna media sosial dengan intensitas sangat tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi ke tiga variabel ini, variabel prokrastinasi akademik dan manajemen waktu termasuk ke dalam kategori sedang, sedangkan intensitas penggunaan media sosial termasuk dalam kategori tinggi. Dibuktikan dengan

terdapat 59 (65,6%) mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, kemudian 48 (34,4%) mahasiswa memiliki manajemen waktu yang baik, dan 36 (40,0%) mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi.

Tabel 11 Sumbangan Efektifitas (SE)

Sumbangan Efektifitas (SE)	Nilai
X1 (Manajemen Waktu)	45,9 %
X2 (Intensitas Penggunaan Media Sosial)	1,6 %
R Square	47,5 %

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, variabel Manajemen Waktu (X1) memiliki pengaruh yang signifikan sebesar 45,9% mengenai prokrastinasi akademik (Y), sedangkan variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial (X2) memiliki pengaruh yang minim sebesar 1,6% terhadap prokrastinasi akademik. Maka dari itu, kesimpulannya bahwa variabel manajemen waktu (X1) memberikan dampak yang lebih besar terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y) dibandingkan dengan variabel intensitas penggunaan media sosial (X2). Total standar error (SE) yakni sebesar 47,5%, yang juga merupakan koefisien determinasi (R-square) dalam analisis regresi

Penelitian ini menguji pengaruh dari dua variabel, khususnya manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial, terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen waktu memberikan kontribusi yang signifikan sebesar 45,9%, sedangkan intensitas penggunaan media sosial memberikan kontribusi yang sangat kecil sebesar 1,6%. Hal ini disebabkan oleh mahasiswa yang tingkat manajemen waktu yang tinggi tidak akan melakukan prokrastinasi akademik kemudian sebaliknya jika mahasiswa memiliki manajemen waktu yang rendah akan terjadi prokrastinasi akademik.

4. PENUTUP

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan 90 responden dari mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020-2021 yang melakukan prokrastinasi dan aktif menggunakan media sosial. Data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan alat ukur skala likert yang dianalisis menggunakan teknik regresi linear berganda. Hasilnya terjadi pengaruh yang signifikan antara manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,000 dengan nilai F 39,420. Hasil dari hipotesis minor pertama yaitu diperoleh pengaruh negatif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai $r = -0,681$ dan hipotesis kedua tidak terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai $r = 0,151$. Variabel yang memberikan sumbangan efektif terbesar dalah variabel manajemen waktu sebesar 45,9% dan variabel intensitas penggunaan media sosial sebesar 1,6%. Manajemen waktu pada penelitian ini

termasuk dalam kategori sedang, dan intensitas penggunaan media sosial termasuk dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas, manajemen waktu menjadi variabel yang dominan dalam memberikan sumbangan efektif dan berada pada kategori sedang. Sehingga, saran yang dapat peneliti berikan untuk mempertahankan dan meningkatkan manajemen waktu yaitu pada aspek penetapan tujuan dan prioritas adalah menetapkan tujuan yang akan dicapai dan mendahulukan sesuatu yang menjadi prioritas seperti jika ada tugas maka kerjakanlah tugas tersebut, kemudian pada aspek teknik manajemen waktu dapat dilakukan dengan membuat jadwal sehari-hari dan mencatat hal-hal penting agar berlatih dalam memajemen waktu yang baik, kemudian pada aspek preferensi terhadap organisasi dengan cara memperhatikan hal-hal penting yang harus segera diselesaikan, menghindari multitasking, dan menjaga lingkungan belajar yang kondusif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arianti, A. E., & Kumara, A. R. (2021). Pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bk uad pada masa pembelajaran daring. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol. 1).
- Azizah, N., & Kardiyem, K. (2020). Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness Sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119-132
- APJII. (2024). *Survei Profil Internet Indonesia 2024*.
- Aviani. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*. Vol. 10. No.2. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Ferrari, J. R., Jhonson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Springer Science + Business Media New York.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Juditha, C. (2011). Hubungan Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook Terhadap Perilaku Remaja di Kota Makasar. *Jurnal Penelitian IPTEKKOM*, 13(1), 1-14.
- Mingle, J., & Adams, M. (2015). Social media network participation and academic performance in senior high schools in Ghana. *Library Philosophy and Practice*, 1(1), 3.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29-34.
- Nwosu, K. C., Ikwuka, D. O., Onyinyechi, M. U., & Unachukwu, G. C. (2020). Does the Association of Social Media Use with Problematic Internet Behaviours Predict Undergraduate Students' Academic Procrastination?. *Canadian Journal of Learning and Technology*, 46(1), n1.
- Olufadi, Y. (2016). Social Networking Time Use Scale (SONTUS): A New Instrument For Measuring The Time Spent On The Social Networking Sites. *Telematics and Informatics*. 33, 452-471. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.002>
- Rohana, F. (2023). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dukungan Orang Tua, Dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi UNS*.
- Rusmono, D. O. (2023). Keterkaitan antara Dukungan Teman Sebaya, dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Selamat Sri dalam Menyelesaikan Tugas Ujian Akhir Semester. *Jurnal EMPATI*, 12(1).

Therese Hoff Macan, et al. (1994) "Time Management: Test of a Process Model", 1994, *Journal of Applied Psychology* 1994, Vol. 79. No. 3, p. 381-391, American
Tim penyusun kamus, Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (1991). *Kamus besar bahasa Indonesia*. [Jakarta] : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan : Balai Pustaka,
Pujiono, A. (2021). Media sosial sebagai media pembelajaran bagi generasi Z. Didache: *Journal of Christian Education*, 2(1), 1-19.

