

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

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

**ANINDYA RAFA AZZAHRAH**

**F 100 200 237**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2024**

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

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

**ANINDYA RAFA AZZAHRAH**

**F 100 200 237**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

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

Oleh :

**ANINDYA RAFA AZZAHRAH**

**F 100 200 237**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



**Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog.**  
**NIK.NIDN: -/0607066401**

**Tanggal**  
**6 Juli 2024**

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

Yang diajukan oleh :

**ANINDYA RAFA AZZAHRAH**  
**F 100 200 237**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

25 Juli 2024

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang

**Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog**

Penguji I

**Dr. Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si**

Penguji II

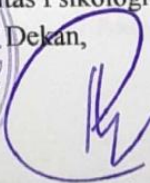
**Permata Ashfi Raihana, S.Psi., MA**



Surakarta, 25 Juli 2024



Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Fakultas Psikologi  
Dekan,



**Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D**

**NIK.NIDN: 799/0629037401**

## SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Anindya Rafa Azzahrah  
NIM : F 100 200 237  
Fakultas : Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Judul : Pengaruh Manajemen Waktu Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan

Surakarta, 16 Juli 2024

  
Anindya Rafa Azzahrah

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan Syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala berkah, Rahmat, dan karunia-Nya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, kekuatan, kesabaran dan kesempatan kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini. Akan tetapi, sesungguhnya peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka penyusunan skripsi ini tidak dapat berjalan dengan baik. Hingga selesainya penulisan skripsi ini telah banyak menerima bantuan waktu, tenaga, dan pikiran dari banyak pihak. Sehubungan dengan itu, maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Taufik Kasturi, Ph.D selaku dekan fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dra. Zahrotul Uyun, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu membimbing dengan baik, memberikan masukan dan memberikan solusi dari kendala yang terjadi saat penulisan skripsi, membimbing sepenuh hati, hingga skripsi ini selesai pada waktunya.
3. Ibu Dr Nanik Prihartanti, M.si., Psikolog selaku dosen pembimbing mata kuliah Penyusunan Proposal Skripsi (PPS) yang telah membimbing dengan sepenuh hati saat pembuatan proposal skripsi, sehingga dapat melanjutkan proses skripsi dengan baik.
4. Dosen-dosen dan staff administrasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmu dan dukungan dan membantu segala hal yang berbentuk administrasi saya selama pengerjaan skripsi ini.
5. Kedua orang tua saya, Abi tercinta Hardiyanto, S.T., M.M dan Umi tercinta Henny Prabandari telah menjadi orang tua yang sangat luar biasa untuk saya, telah menjadi support system yang sangat berharga untuk saya saat pengerjaan skripsi ini, telah mengorbankan waktu, tenaga, dan uang untuk membiayai saya dari Taman Kanak-kanak (TK)

hingga ke Perguruan Tinggi, selalu mendoakan, memberi kasih sayang yang luar biasa untuk saya sehingga selalu ada motivasi untuk mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini.

6. Untuk keluarga besar saya terutama mbah uti saya yang saya sayangi, mbah kakung, Datuk, nenek, tante, om, pakcik, makcik, amah, angah, bude, pakde, adik-adik dan kakak-kakak sepupu telah membantu saya ketika saya sedang tidak paham dengan skripsi saya, yang telah mendoakan saya, memberikan semangat dan motivasi yang tiada hentinya baik nasehat, masukan, dan arahan dalam setiap langkah saya dalam hidup saya.
7. Untuk diri saya sendiri, terimakasih banyak sudah kuat sampai di titik ini, walaupun banyak badai yang harus dilalui terimakasih sudah kuat, ayo berjuang lagi untuk masa depan yang lebih cerah lagi.
8. Untuk teman-teman kos griya ghaziya Kamilia Rihadatul Aisy, Innayatus Sa'adah, dan Zada Evania yang telah membantu saya bertahan hidup di kos dan jauh dari keluarga, yang memberikan saya kehangatan seperti keluarga sendiri, yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada saya untuk mengerjakan skripsi ini, dan Untuk teman seperjuangan skripsi saya Alya Putri Pamiastiwibowo yang sangat membantu saya dalam pengerjaan skripsi ini, yang memberi tahu ketika saya sedang kesulitan dalam penulisan skripsi.
9. Untuk teman-teman saya di Jambi yang saya sayangi "PASULOW" yaitu Putri Sari Dewi dan Vidya Angelina yang telah kebersamaan saya selama  $\pm$  8 tahun, yang memberikan semangat dan motivasi dari jauh untuk mengerjakan skripsi ini.
10. Untuk support system saya Enhypen dan Seventeen yang lagu dan kontennya saya dengarkan ketika saya sedang mengerjakan skripsi.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	1
ABSTRACT.....	2
PENDAHULUAN.....	3
METODE.....	17
HASIL.....	27
PEMBAHASAN.....	36
KESIMPULAN.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN.....	45



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Prokrastinasi Akademik .....	20
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Prokrastinasi Setelah Expert Judgment .....	20
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Manajemen Waktu.....	21
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Manajemen Waktu Setelah Expert Judgment.....	22
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Intensitas Penggunaan Media Sosial .....	23
Tabel 6. Norma Skor Item Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	24
Tabel 7. Norma Skor Dimensi Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	25
Tabel 8. Tabel Validitas .....	27
Tabel 9. Uji Reliabilitas .....	28
Tabel 10. Uji Normalitas.....	28
Tabel 11. Uji Linearitas.....	29
Tabel 12. Uji Multikolinearitas .....	30
Tabel 13. Uji Heterokedastisitas .....	30
Tabel 14. Hipotesis Mayor.....	31
Tabel 15. Hipotesis Minor.....	32
Tabel 16. Sumbangan Efektif.....	32
Tabel 17. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik .....	33
Tabel 18. Kategorisasi Manajemen Waktu .....	34
Tabel 19. Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	34
Tabel 20. Kategorisasi Menggunakan Norma skala SONTUS .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: <i>Blue Print</i> .....	45
Lampiran 2: Skala Sebelum di Validitas.....	48
Lampiran 3: Perhitungan Uji Validitas .....	56
Lampiran 4: Skala Sesudah Validitas .....	57
Lampiran 5: Perhitungan Uji Reliabilitas .....	61
Lampiran 6: Hasil Olah Data .....	62
Lampiran 7: Kategorisasi Hasil Penelitian.....	65
Lampiran 8: Informed Consent (IC) .....	71
Lampiran 9: Bukti Fisik dan Bukti Analisis Data.....	72
Lampiran 10: Surat Bukti Uji Turnitin.....	73
Lampiran 11: Surat Ijin Penelitian .....	74

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

Anindya Rafa Azzahrah<sup>1</sup>, Zahrotul Uyun<sup>2</sup>  
f100200237@student.ums.ac.id<sup>1</sup>, [zu276@ums.ac.id](mailto:zu276@ums.ac.id)<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>12</sup>

**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

**THE EFFECT OF TIME MANAGEMENT AND INTENSITY OF SOCIAL MEDIA USE ON ACADEMIC PROCRASTINATION OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA**

Anindya Rafa Azzahrah<sup>1)</sup>, Zahrotul Uyun<sup>2)</sup>

f100200237@student.ums.ac.id<sup>1)</sup>, [zu276@ums.ac.id](mailto:zu276@ums.ac.id)<sup>2)</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

**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*