

Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pengguna Aplikasi TikTok

The Relationship Between Time Management and Academic Procrastination Among University Students Who Use the TikTok

Anfiyah Zahrotul Wahidah*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: anfiyah.21149@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Manajemen waktu adalah suatu kemampuan yang digunakan oleh seseorang untuk merencanakan, mengatur serta memanfaatkan waktu secara efektif dalam menjalankan aktivitas akademik. Sedangkan prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan mahasiswa dalam menunda menyelesaikan tugas atau aktivitas akademik yang seharusnya dilakukan dalam waktu tertentu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna aplikasi tiktok. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif yang diukur dengan dua skala, yakni skala manajemen waktu berdasarkan teori Therese Hoff Macan dan skala prokrastinasi berdasar pada teori Svardtal & Steel. Responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa di Kota Surabaya. Penelitian ini dilakukan secara *online* dengan pengumpulan data melalui *google form*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampling insidental dan diperoleh subjek sebanyak 385 Mahasiswa. Analisis yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan uji korelasi pearson. Berdasarkan hasil olah data, diketahui bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna aplikasi Tiktok yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,540, yang artinya manajemen waktu dan prokrastinasi akademik memiliki tingkat hubungan yang sedang. Sehingga, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, maka semakin kecil kecenderungannya untuk menunda tugas.

Kata kunci : Manajemen waktu; prokrastinasi akademik; aplikasi tiktok

Abstract

Time management is an ability used by someone to plan, organize and utilize time effectively in carrying out academic activities. While academic procrastination is the tendency of students to delay completing tasks or academic activities that should be done within a certain time. The purpose of this study was to determine the relationship between time management and academic procrastination in students who use the TikTok application. This study uses a quantitative approach method measured by two scales, namely the time management scale based on Therese Hoff Macan's theory and the procrastination scale based on Svardtal & Steel's theory. Respondents in this study were students in Surabaya City. This research was conducted online by collecting data through Google Form. The sampling technique used the incidental sampling method and obtained 385 students as subjects. The analysis used is descriptive statistical analysis and Pearson correlation test. Based on the results of

data processing, it is known that there is a significant negative correlation between time management and academic procrastination in students who use the TikTok application as indicated by a correlation coefficient value of -0.540, which means that time management and academic procrastination have a moderate level of relationship. Thus, the better a student's ability to manage time, the less likely they are to postpone assignments.

Keywords : Time management; academic procrastination; tiktok application

Article History	*corresponding author
Submitted : 27-06-2025 Final Revised : 02-07-2025 Accepted : 14-07-2025	 This is an open access article under the CC-BY-SA license Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Pesatnya teknologi saat ini membawa banyak perubahan besar dalam kehidupan manusia, terutama melalui internet dan media sosial misalnya *Instagram, TikTok, Twitter, Facebook, YouTube* dan lainnya. Dari data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024), pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai 211 juta jiwa, dengan mayoritas Generasi Z (34,40%) serta Millennial (30,62%). Alasan utama penggunaan internet di Indonesia sangat beragam dan mencerminkan peran pentingnya dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya sarana untuk mencari informasi, melakukan komunikasi dengan keluarga dan teman, mencari inspirasi, hiburan, dan edukasi (Prasetyo dkk., 2024).

Salah satu media digital yang paling populer adalah TikTok, yang merupakan aplikasi berbasis video singkat dengan berbagai konten, termasuk hiburan dan edukasi. Data *We Are Social* pada tahun 2024 menyebutkan bahwa TikTok memiliki 1,58 miliar pengguna global, dengan Indonesia sebagai negara dengan jumlah pengguna terbanyak yakni mencapai 157,6 juta orang dengan mayoritas pengguna berusia 18-34 Tahun. Rata-rata durasi akses pengguna Indonesia mencapai 2.495 menit per bulan (Fatika, 2024).

TikTok merupakan media untuk berbagi video yang digunakan para penggunanya untuk membuat video berdurasi singkat selama beberapa detik hingga beberapa menit, serta dibagikan secara luas (Firlina & Dariyo, 2023). Pada aplikasi TikTok, terdapat berbagai fitur yang menarik seperti menambahkan lagu pada video, *live streaming*, belanja, dan lain sebagainya (Asfuri dkk., 2023). TikTok sangat digemari oleh berbagai kalangan baik masyarakat maupun pelajar, karena didalamnya mengandung berbagai video yang bersifat menghibur dan dapat mengurangi rasa bosan.

Penggunaan aplikasi TikTok secara berlebihan dapat memengaruhi fokus dan produktivitas penggunanya, khususnya mahasiswa. Mahasiswa yang seharusnya belajar atau menyelesaikan tugasnya seringkali terdistraksi oleh notifikasi atau keinginan untuk terus menggulir konten di TikTok. Penelitian oleh Fahira & Hidayati (2022) menunjukkan bahwasannya mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas dikarenakan tidak dapat menahan dirinya untuk melakukan kegiatan yang dianggap menyenangkan, misalnya dengan melihat sosial media serta sulit menolak ajakan dari teman untuk bermain sosial media bersama.

Adapun tujuan dari penggunaan TikTok ini adalah untuk berkomunikasi, mencari informasi, meningkatkan kreativitas, sebagai media untuk menyalurkan bakat, mencari hiburan, serta banyak manfaat lainnya (Justiadi dkk., 2024). Namun penggunaan secara berlebihan ini bisa mengalihkan perhatian mahasiswa dari pekerjaan akademik, sehingga menyebabkan

prokrastinasi. Berdasarkan data hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 30 mahasiswa di Perguruan Tinggi Kota Surabaya, diperoleh sebanyak 36,7% mahasiswa yang mengakses aplikasi Tiktok selama 1-3 jam dalam satu hari. Lalu terdapat 33,3% mahasiswa yang mengakses selama 3-5 jam perhari, 23,3% yang mengakses selama 5 jam perhari, dan 6,7% yang mengakses selama 1 jam dalam satu hari. Meskipun data ini tidak secara langsung membuktikan bahwa durasi penggunaan Tiktok menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, namun tingginya intensitas penggunaan dapat berpotensi mengganggu manajemen waktu mahasiswa dan memicu perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian terdahulu, diketahui bahwa semakin banyak waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas di sosial media yang konteksnya tidak ada kaitannya dengan hal perkuliahan, maka dapat meningkatkan perilaku menunda (Usop & Astuti, 2022).

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda pekerjaan utama untuk melakukan pekerjaan lainnya yang lebih menyenangkan (Prihantoro dkk., 2021). Prokrastinasi seringkali ditemui, salah satunya pada bidang akademik. Prokrastinasi tidak hanya mempengaruhi performa akademik, tetapi juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa. Sebagai mahasiswa, kegiatan sehari-hari yang dilakukan tidak terlepas dari kegiatan akademis, serta melakukan aktivitas pengembangan diri (Sari & Lestari, 2023). Misalnya menyelesaikan tugas, melakukan praktikum, melaksanakan ujian, dan menyusun tugas akhir, seminar, pelatihan, organisasi kemahasiswaan serta kegiatan lain dengan tujuan untuk mengembangkan potensinya.

Berdasarkan data awal yang peneliti lakukan kepada 30 mahasiswa Perguruan Tinggi di Kota Surabaya, menunjukkan hasil bahwa 12 mahasiswa (40%) cenderung menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik. 11 mahasiswa (36,7%) yang merasa sulit fokus dan konsisten saat mengerjakan tugas, dilanjut dengan 10 mahasiswa (33,3%) yang merasa bahwa rencana awal yang mereka buat untuk menyelesaikan tugas seringkali tidak sesuai dengan kenyataan, dan 12 mahasiswa (40%) merasa bahwa aktivitas yang menyenangkan seringkali membuatnya lupa atau menunda tugas yang harus diselesaikan. Hasil temuan ini sesuai dengan penelitian Ibnudin dkk. (2022) yakni sebesar 86% prokrastinasi akademik berada di kategori sedang, 14% mahasiswa berada di kategori tinggi, serta 0% berada di kategori rendah. Kondisi serupa juga terjadi pada penelitian dari Darmawan dkk. (2023), dimana responden yang melakukan prokrastinasi akademik ditunjukkan dengan sebanyak 70,8% berada di kategori tinggi, 22,9% berada di kategori sedang, dan 10,4% berada di kategori rendah. Sementara itu, penelitian oleh Dharma (2020) pada penelitiannya menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berdasarkan indikator kemalasan berada dalam kategori tinggi yaitu sebesar 33,4% dan faktor sosial berada dalam kategori rendah yakni 0%.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Hayani dkk. (2022), prokrastinasi akademik bisa terjadi sebab adanya dampak yang diakibatkan oleh internet yang penggunaannya tidak terkontrol, sehingga hal tersebut menyebabkan fokus belajar mahasiswa menjadi berkurang. Menurut Hetz dalam Tannia & Monika (2022) mahasiswa kerap kali terdistraksi oleh aktivitas yang jauh menyenangkan ketika sedang mengerjakan tugas, misalnya menggunakan sosial media. Tidak hanya menarik, media sosial dianggap juga sebagai sarana meredakan stres atau tekanan yang dirasakan selama proses pengerjaan tugas. Hal ini disebabkan media sosial berfungsi sebagai sarana hiburan serta wadah untuk bersosialisasi secara virtual. Menurut Steel dalam Achmad & Dewi (2022), menyatakan bahwa pada dasarnya manusia cenderung menghindari pengalaman yang tidak menyenangkan. Apabila kondisi seseorang tidak menyenangkan, maka akan tinggi keinginan seseorang untuk menjauhinya. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, misalnya, cenderung menghindari tugas yang dianggap membosankan dengan beralih ke aktivitas lain yang lebih disukai, seperti bermain media sosial.

Kebiasaan menunda tugas ini dapat memberikan dampak buruk bagi mahasiswa, seperti membuang waktu secara sia-sia, menurunnya kualitas hasil tugas, bahkan keterlambatan dalam pengumpulan (Sari dkk., 2022). Prokrastinasi akademik juga bisa menyebabkan keterlambatan pencapaian akademik, hilangnya peluang untuk berprestasi, serta pemborosan waktu (Zatrahadi & Salsabila, 2024). Dampak negatifnya tidak hanya bersifat akademis, tetapi juga mempengaruhi aspek kognitif, afektif, perilaku, fisik, moral, dan hubungan sosial (Suhadianto & Pratitis, 2020). Pada penelitian tersebut, hanya sekitar 5% partisipan yang merasakan dampak positif dari perilaku prokrastinasi, seperti rasa tertantang atau ketenangan sesaat.

Salah satu penyebab tingginya prokrastinasi akademik adalah karena faktor manajemen waktu. Mahasiswa sering kali kesulitan dalam membagi waktunya secara efektif (Dayantri & Netrawati, 2023). Tannia & Monika, (2022) menjelaskan bahwa ada enam faktor yang berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi akademik yaitu kepercayaan diri, gangguan konsentrasi, inisiatif diri, pengelolaan waktu, rasa malas, dan aspek sosial.

Manajemen waktu sendiri merupakan bagian dari proses perencanaan. karena dengan mengatur waktu, individu menyusun rencana aktivitas secara terstruktur agar tugas dapat diselesaikan tepat waktu (Wahyuni & Machali, 2021). Menurut Rusyadi dalam (Ompusunggu, 2022), mahasiswa dengan kemampuan pengelolaan waktu yang baik cenderung tidak akan menunda tugas sebab mereka mampu menyusun skala prioritas dan menyeimbangkan antara perencanaan dan pelaksanaan.

Berdasarkan hasil penelitian Darmawan dkk. (2023), dari berbagai dimensi manajemen waktu, aspek penyusunan prioritas memiliki pengaruh terbesar sebesar 24,8%, diikuti penyusunan jadwal (20,7%), penghindaran penundaan (20,6%), perilaku asertif (20,1%), dan penetapan tujuan (17,3%). Sementara itu, menurut Dayantri dan Netrawati (2023), mayoritas mahasiswa berada pada kategori rendah dalam hal manajemen waktu. Artinya, jika seseorang tidak mampu membagi waktunya dengan baik serta tidak mampu mengendalikan waktu untuk memprioritaskan sesuatu yang penting terlebih dahulu, maka hal tersebut akan membuat manajemen waktunya menjadi berantakan. Ompusunggu (2022) dalam penelitiannya mendapatkan bahwa manajemen waktu yang buruk ditunjukkan dengan melakukan kegiatan secara spontan dan tidak ada perencanaan yang pasti pada setiap aktivitasnya.

Berdasarkan hasil temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengelola waktu sangat penting bagi mahasiswa dalam menunjang keberhasilan akademiknya. Tetapi, meningkatnya popularitas media sosial seperti TikTok menghadirkan tantangan baru dalam pengelolaan waktu. Penggunaan TikTok secara berlebihan dapat mengganggu fokus mahasiswa terhadap tugas akademik dan meningkatkan kecenderungan untuk menunda-nunda. Apabila tidak ditangani dengan baik, prokrastinasi akademik bisa membuat dampak negatif pada hasil belajar serta prestasi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini penting guna mengeksplorasi hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna media sosial, khususnya TikTok.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019). Jenis metode penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini yakni metode penelitian korelasional. Metode penelitian korelasional merupakan penelitian dengan sifat meneliti hubungan variabel satu dengan variabel lainnya yang sedang diteliti berdasarkan koefisien korelasi (Sahir, 2022). Penjelasan tersebut sesuai dengan maksud dari penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.

Sampel / Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa di wilayah Kota Surabaya yang aktif menggunakan aplikasi TikTok. Namun, jumlah pastinya tidak diketahui karena tidak tersedia data resmi atau dokumentasi yang mencatat jumlah pasti mahasiswa di Surabaya yang aktif menggunakan aplikasi TikTok dalam satu tahun terakhir. Selain itu, penggunaan TikTok bersifat individual dan tidak terdaftar secara institusional, sehingga sulit untuk menentukan populasi secara akurat. Oleh karena itu, penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu metode penentuan sampel berdasarkan subjek yang secara kebetulan ditemui oleh peneliti dan memenuhi kriteria sebagai sumber data (Veronica dkk., 2022). Kriteria yang digunakan meliputi: mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan di Kota Surabaya, berusia antara 18-24 Tahun, dan telah menggunakan aplikasi TikTok secara aktif selama minimal satu tahun terakhir. Pada penelitian ini, jumlah minimal sampel dihitung dengan rumus *Lemeshow* dengan persentase kesalahan 5% sehingga diperoleh sejumlah 355 mahasiswa sebagai sampel penelitian dan 30 mahasiswa sebagai subjek uji coba.

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data berupa kuesioner. Kuesioner adalah teknik dalam mengumpulkan data yang dilakukan dengan memberikan pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden (Amruddin dkk., 2022). Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang efisien apabila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas (Sugiyono, 2019). Skala manajemen waktu menggunakan *Time Management Questionnaire* (TMQ) yang merupakan adopsi dari (Kristanto dkk., 2023). Aspek pada skala tersebut mengacu pada teori dari (Macan, 1990) yang meliputi penetapan tujuan dan prioritas, teknik manajemen waktu, preferensi terhadap pengorganisasian, dan kontrol yang dirasakan terhadap waktu. Sedangkan skala prokrastinasi akademik merupakan adopsi *Pure Procrastination Scale* (PPS) yang dikembangkan oleh (Svardal & Steel, 2017) versi Bahasa Indonesia yang telah dimodifikasi oleh (Khoirunnisa dkk., 2024). *Pure Procrastination Scale* (PPS) disusun berdasarkan tiga aspek yang meliputi penundaan keputusan, penundaan umum, dan keterlambatan. Jenis kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala, dengan model skala *Likert*. Skala *likert* ini menggunakan format *checklist* untuk menjawab pertanyaan. Terdapat lima pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setujui (TS), Kurang Setuju (KS) Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Analisis Data

Uji coba dilakukan kepada 30 mahasiswa aktif di Kota Surabaya yang bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Uji validitas dilakukan untuk menilai sejauh mana butir-butir pertanyaan dalam instrumen mampu mengukur variabel yang dimaksud secara tepat (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2023). Validitas diuji menggunakan korelasi *product moment* antara skor tiap item dengan total skor keseluruhan instrumen, yang merupakan penjumlahan dari semua skor item. Dalam perhitungan validitas, item dinyatakan valid jika diperoleh nilai > 0.361 . Sebaliknya, item dinyatakan gugur jika bernilai < 0.361 . Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu instrumen dapat memberikan hasil yang konsisten. Uji ini dilakukan dengan rumus *Cronbach's Alpha* untuk mengidentifikasi seberapa baik tingkat hubungan antara setiap item dalam instrumen.

Pada skala manajemen waktu, diperoleh hasil uji validitas dengan 6 item gugur sehingga diperoleh 28 item valid yang digunakan dalam penelitian ini. Uji reliabilitas ini dilakukan dengan rumus *cronbach's Alpha*, yang menghasilkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.922, sehingga skala manajemen waktu ini dapat dipercaya untuk mengukur manajemen waktu pada mahasiswa. Hasil uji validitas pada skala prokrastinasi akademik memperoleh 0 item gugur dan 10 item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas dilakukan dengan rumus *cronbach's Alpha*, yang menghasilkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.927 sehingga skala prokrastinasi akademik ini dapat dipercaya sebagai alat ukur prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Teknik analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi dilakukan dengan menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan *kolmogorov-smirnov* bertujuan untuk menguji apakah variabel independen dan dependen berdistribusi secara normal atau tidak. Data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi lebih dari 0.05. Uji linearitas menggunakan *deviation from linearity* yang bertujuan untuk melihat apakah hubungan antara dua variabel membentuk pola garis lurus. Dinyatakan linear apabila diperoleh nilai signifikansi lebih dari 0.05.

Sedangkan uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*. Teknik ini digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara variabel independen (manajemen waktu) dengan variabel dependen (prokrastinasi akademik).

Hasil

Uji statistik deskriptif

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Manajemen Waktu	355	56	139	105.05	13.779
Prokrastinasi Akademik	355	10	44	24.26	7.000

Dari tabel data statistik deskriptif diatas, menunjukkan bahwa pada manajemen waktu memiliki nilai rata-rata 105.05 dari rentang skor 56 hingga 139. Ini menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki kemampuan manajemen waktu yang tergolong tinggi. Simpangan baku sebesar 13.779 menunjukkan adanya variasi yang moderat di antara responden. Sementara itu pada variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai rata-rata 24.26 dari rentang 10 hingga 44. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik berada pada tingkat sedang. Simpangan baku sebesar 7.000 menunjukkan adanya variasi yang cukup besar antar responden terkait kebiasaan menunda pekerjaan akademik.

Demografi responden

Tabel 2. Demografi Responden

No	Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin	Laki-laki	57	16,1%
		Perempuan	298	83,9%
		Jumlah	355	100%
2.	Usia	18 Tahun	19	5,4%
		19 Tahun	74	20,8%

		20 Tahun	81	22,8%
		21 Tahun	71	20,0%
		22 Tahun	75	21,1%
		23 Tahun	27	7,6%
		24 Tahun	8	2,3%
		Jumlah	100%	100%
3.	Angkatan	2020	8	2,3%
		2021	140	39,4%
		2022	31	8,7%
		2023	84	23,7%
		2024	92	25,9%
		Jumlah	355	100%
4.	Frekuensi Penggunaan Tiktok/hari	1-3 jam	129	36,3%
		4-6 jam	171	48,2%
		7-12 jam	50	14,1%
		Lebih dari 12 jam	5	1,4%
		Jumlah	355	100%
5.	Jenis kegiatan pada Aplikasi Tiktok	Mencari informasi	264	74,4%
		Hiburan	330	93%
		Mengunggah konten	81	22,8%
		Menonton video/scrolling	310	87,3%
		Menggunakan fitur live streaming	26	7,3%
		Sharing berita dengan teman	122	34,4%
		Mengikuti trend	138	38,9%
		Belanja online	165	46,5%
		Motivasi	1	0,3%
		Barter kuesioner	1	0,3%
		Menyalakan api (streak)	1	0,3%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa sampel berjenis kelamin laki-laki berjumlah 54 orang (16,1%) dan perempuan berjumlah 298 orang (83,9%). Berdasarkan kategori usia, responden terbanyak berada pada usia 20 Tahun, dengan jumlah 81 orang (22,8%) dan paling sedikit berada pada usia 18 Tahun, yakni sebanyak 19 orang (5,4%). Pada kategori angkatan perkuliahan, jumlah responden paling banyak adalah mahasiswa angkatan 2021, yakni sebanyak 140 orang (39,4%) serta paling sedikit pada mahasiswa angkatan 2020 sebanyak 8 orang (2,3%). Berdasarkan kategori frekuensi penggunaan aplikasi Tiktok per hari, responden melakukan aktivitas di aplikasi Tiktok paling banyak selama 4-6 jam dengan jumlah responden 171 orang (48,2%) dan paling sedikit yakni lebih dari 12 jam, sebanyak 5 orang (1,4%).

Berdasarkan jenis kegiatan pada aplikasi Tiktok, peneliti memberikan opsi jawaban kepada responden untuk memilih lebih dari satu jawaban sesuai dengan kondisi yang dialami oleh subjek. Dari hasil skrining tersebut, responden paling banyak menggunakan aplikasi Tiktok untuk sarana mencari hiburan, dengan jumlah responden 330 orang (93%) dan paling sedikit digunakan untuk melakukan aktivitas *live streaming* dengan jumlah responden 26 orang (7,3%). Peneliti juga menambahkan opsi untuk jawaban terbuka diluar pilihan yang tersedia. 3

responden menambahkan jawaban lain diantaranya untuk mencari motivasi, barter kuesioner, dan mengaktifkan fitur api (*streak*).

Uji normalitas

Pengujian ini bertujuan mengetahui apakah distribusi data mengikuti pola distribusi normal (Ibrahim dkk., 2018). Pengujian dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, Apabila nilai $p > 0.05$ maka data dianggap berdistribusi normal, dan sebaliknya jika $p < 0.05$ maka data tidak normal. Uji ini sangat penting untuk menentukan apakah analisis parametrik dapat digunakan.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Manajemen Waktu Prokrastinasi Akademik	0.176	Data Berdistribusi Normal

Dari hasil pengujian, nilai signifikansi sebesar $0.176 > 0.05$ menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal, sehingga layak untuk dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik.

Uji linearitas

Uji ini dilakukan untuk memastikan apakah terdapat hubungan linear antara dua variabel (Ibrahim dkk., 2018). Jika nilai signifikansi > 0.05 maka hubungan antar variabel bersifat linear. Sebaliknya, nilai $p < 0.05$ menunjukkan hubungan tidak linear.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
Manajemen Waktu Prokrastinasi Akademik	0.102	Data Berhubungan reliabel

Hasil pengujian linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0.102 > 0.05$ yang berarti hubungan antar variabel bersifat linear dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi.

Uji hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi pearson atau *product moment*. Uji ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara manajemen waktu (variabel bebas) dan prokrastinasi akademik (variabel terikat). Interpretasi koefisien korelasi didasarkan pada rentang nilai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Koefisien Korelasi

Interval Nilai Koefisien Korelasi	Tingkat Korelasi/ Hubungan Antar Variabel
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,30 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Hubungan antar variabel dianggap signifikan apabila nilai $p < 0.05$. Berikut merupakan hasil pengujian korelasi pearson:

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Product Moment

Variabel	Nilai P Value	Nilai Koefisien Korelasi
Manajemen Waktu Prokrastinasi Akademik	0.000	-0.540

Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0.540 dengan p-value 0.000. Koefisien korelasi tersebut termasuk dalam kategori hubungan “sedang” dan menunjukkan arah negatif. Nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 menunjukkan hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik signifikan secara statistik. Maknanya, semakin baik manajemen waktu mahasiswa, maka akan semakin rendah kecenderungannya dalam melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang rendah akan cenderung lebih sering menunda tugas akademiknya.

Pembahasan

Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa di Kota Surabaya yang aktif dalam menggunakan aplikasi Tiktok minimal satu tahun terakhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna aplikasi Tiktok. Penelitian ini melibatkan 335 mahasiswa serta analisis data menggunakan program SPSS.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi yang diperoleh adalah -0.540 dengan nilai signifikansi 0.000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 54% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh manajemen waktu. Arah hubungan yang negatif mengidentifikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Begitupun sebaliknya, mahasiswa yang memiliki pengelolaan waktu yang buruk cenderung lebih sering menunda pekerjaan akademik.

Temuan ini selaras dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan semakin baik kemampuan seseorang dalam mengelola waktu maka akan semakin rendah kecenderungannya untuk menunda tugas akademik. Bangun & Sovranita (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki manajemen waktu baik cenderung lebih terstruktur dan melakukan prokrastinasi akademik, yang mana ini dibuktikan dengan nilai korelasi sebesar -0.781 yang mengindikasikan hubungan negatif kuat. Penelitian lain yang dilakukan Munawwaroh dkk. (2022) kepada 130 responden, menunjukkan bahwa manajemen waktu berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik dengan menghasilkan nilai korelasi -0.601. Sejalan dengan kedua penelitian sebelumnya, pada penelitian (Sektiadi dkk., 2024) kepada 270 mahasiswa juga menunjukkan bahwasannya manajemen waktu dan prokrastinasi akademik memiliki korelasi negatif dengan nilai koefisien -0.629. Keseluruhan temuan ini menegaskan bahwa manajemen waktu adalah faktor penting yang berperan dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik.

Manajemen waktu dan prokrastinasi akademik merupakan dua konsep psikologis yang berkaitan erat dalam perilaku belajar mahasiswa. Hubungan antara keduanya didasari oleh peran manajemen waktu sebagai mekanisme pengatur diri (*self-regulatory mechanism*) yang membantu individu mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan akademik secara tepat waktu. Ketika seseorang mampu mengelola waktu dengan baik melalui perencanaan, penjadwalan, dan penetapan prioritas maka individu tersebut akan lebih terorganisir, fokus, dan terhindar dari kecenderungan untuk menunda tugas akademik. Sebaliknya jika seseorang dengan manajemen waktu yang rendah cenderung kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan akademik dan non akademiknya. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Ompusunggu (2022) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat manajemen waktu rendah akan kesulitan dalam melakukan aktivitas secara terorganisir sebab tidak mampu menentukan prioritasnya dalam belajar.

Berdasarkan tingkat kategorisasi, mahasiswa pengguna aplikasi Tiktok cenderung mempunyai tingkat manajemen waktu yang sedang. Tingginya proporsi mahasiswa dalam kategori sedang dan tinggi

merupakan indikator positif bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kesadaran dan kemampuan dasar dalam mengelola waktu dengan baik. Hakim dkk. (2019) berpendapat bahwa seseorang dengan manajemen waktu yang baik dapat menuntaskan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditetapkan sebelumnya, sehingga hal tersebut dapat berdampak pada peningkatan prestasi belajar.

Hal tersebut sesuai dengan Macan (1994) bahwa manajemen waktu yang baik mencakup perencanaan, penetapan prioritas, dan pengendalian terhadap aktivitas sehari-hari. Mutiara (2023) mengungkapkan bahwa manajemen waktu yang baik dapat meminimalisir terjadinya stress, menjadi lebih produktif, dan memiliki waktu istirahat yang cukup. Seseorang yang mampu mengelola waktunya dengan baik akan cenderung lebih terstruktur dalam menuntaskan tugas, sehingga kecil kemungkinan untuk menunda pekerjaan. Namun ketika seseorang tidak memiliki kontrol atas waktu yang baik maka ia akan cenderung menunda tugas hingga tenggat waktu mendekat, atau bahkan tidak menyelesaikan tugas tersebut sama sekali. Dengan kata lain, prokrastinasi terjadi karena tidak adanya strategi manajemen waktu yang baik untuk menghadapi tuntutan akademik.

Sama halnya dengan manajemen waktu, mahasiswa pengguna aplikasi Tiktok mayoritas berada pada tingkat prokrastinasi akademik sedang. Tingginya persentase pada kategori sedang dan rendah mengidentifikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kontrol diri yang cukup terhadap kebiasaan menunda tugas akademik, meskipun sebagian masih mengalami kesulitan mengelola waktu dengan efektif.

Ferrari dkk. (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik seringkali dikarenakan kurangnya pengaturan waktu, kontrol diri yang lemah, dan kecenderungan menghindari tugas yang dianggap kurang menyenangkan. Ketika seseorang tidak menetapkan tujuan yang jelas atau tidak memiliki jadwal belajar, maka ia akan cenderung menunda pekerjaan hingga berada di bawah tekanan waktu. Menurut Hakim dkk. (2019) mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu yang baik lebih mampu menyusun prioritas, dan cenderung terhindar dari prokrastinasi. Dengan demikian, manajemen waktu termasuk salah satu prediktor kuat perilaku prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini, responden merupakan mahasiswa yang aktif menggunakan aplikasi Tiktok. Tiktok sebagai salah satu platform sosial media populer yang menampilkan konten pendek dan bersifat memberikan hiburan memiliki potensi tinggi untuk menyebabkan distraksi. Penggunaan Tiktok secara berlebihan dapat menyita waktu yang seharusnya digunakan untuk melakukan pekerjaan akademik, terutama jika tidak disertai dengan kemampuan manajemen waktu yang baik. Oleh karena itu, mahasiswa yang mempunyai kontrol waktu yang lemah lebih rentan terhadap godaan untuk menunda tugas demi menikmati hiburan digital.

Berdasarkan data pada penelitian ini, diketahui bahwa mayoritas responden (46%) menggunakan Tiktok selama 4-6 jam perhari. Dengan aktivitas utama berupa scrolling atau mencari hiburan. Penggunaan yang intensif seperti ini tentu dapat mengganggu waktu belajar dan mengurangi fokus terhadap tanggung jawab akademik apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu yang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya mahasiswa dengan pemahaman lebih kuat dalam menetapkan prioritas, mengelola waktu luang, dan menyesuaikan jadwal akademik dengan aktivitas hiburan seperti menggunakan aplikasi Tiktok. Hal ini sejalan dengan konsep *self-regulate learning* oleh Zimmerman (2000) yang menegaskan bahwa individu yang mampu mengatur dirinya baik dari aspek kognitif, metakognitif, maupun perilaku akan memiliki kecenderungan lebih rendah untuk menunda pekerjaan. Menurut Afrelia & Khairat (2022) individu dengan kontrol diri tinggi lebih mampu dalam mengemukakan emosi dan situasi, mampu dalam mengelola keputusan dan menilai sesuatu dengan subjektif, serta mampu dalam membatasi intensitas stimulusnya. Lebih lanjut, dalam kehidupan digital saat ini mahasiswa menghadapi tantangan baru dalam bentuk *digital distractions*. Sehingga manajemen waktu bukan hanya sebatas keterampilan teknis, tetapi juga berkaitan dengan regulasi diri dan kemampuan untuk menahan impuls jangka pendek demi tujuan jangka panjang.

Meskipun hasil korelasi dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik, namun kekuatan hubungan tersebut tergolong dalam kategori sedang dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0.540. Artinya, manajemen waktu memang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, tetapi bukan satu-satunya faktor yang berperan. Terdapat beberapa kemungkinan yang dapat menjelaskan mengapa kekuatan hubungan antara kedua variabel ini tidak terlalu kuat. Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional, yang tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan mengelola waktu, tetapi juga oleh berbagai faktor internal seperti kondisi fisik seperti kelelahan dan kondisi psikologis seperti motivasi

belajar, efikasi diri, kontrol diri, dan regulasi emosi (Husain dkk., 2023). Steel (2007) mengungkapkan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan pengaturan diri (*self-regulation failure*), di mana faktor-faktor seperti impulsivitas, kurangnya motivasi intrinsik, dan perfeksionisme juga berperan penting.

Husain dkk. (2023) mengungkapkan bahwa faktor eksternal seperti lingkungan yang tidak terorganisir juga memberikan pengaruh yang cukup tinggi terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Ketidakteraturan tersebut bisa berupa gangguan dan kurangnya privasi. Nabila (2023) menambahkan bahwa faktor eksternal seperti lingkungan belajar, tingkat kesulitan tugas, serta gangguan dari media sosial juga turut memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Dalam kaitannya dengan mahasiswa pengguna aplikasi TikTok, distraksi dari konten hiburan yang tersedia secara terus-menerus dapat mengalihkan fokus dan perhatian, terutama jika tidak diimbangi dengan pengendalian diri yang kuat, sehingga memperlemah pengaruh langsung manajemen waktu terhadap kebiasaan akademik mereka.

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan diterima. Sebab nilai koefisien korelasi sebesar -0.540 menunjukkan bahwa manajemen waktu yang semakin tinggi, maka kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Secara lebih rinci, hasil dari koefisien korelasi dapat diinterpretasikan bahwa 54% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh manajemen waktu, sementara 46% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil korelasi sebesar -0.540 juga dapat dijelaskan oleh fakta bahwa tidak semua aspek dari manajemen waktu diterapkan secara optimal oleh mahasiswa. Claessens dkk. (2007) menyatakan bahwa meskipun seseorang memiliki kesadaran pentingnya manajemen waktu, belum tentu ia menerapkannya secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa mungkin telah memiliki jadwal atau rencana belajar, namun kurang mampu mempertahankan disiplin dalam menjalankan rencana tersebut, terutama ketika dihadapkan pada godaan untuk menggunakan media sosial seperti TikTok.

Meskipun manajemen waktu merupakan faktor yang cukup tinggi dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik, hubungan tersebut tidak sepenuhnya kuat karena masih terdapat berbagai faktor lain yang saling memengaruhi. Oleh karena itu, penting juga untuk mempertimbangkan faktor lainnya untuk mengetahui dan mengatasi masalah ini secara komprehensif. Meski demikian, penelitian ini masih terdapat keterbatasan. Penelitian ini hanya mencakup mahasiswa yang aktif menggunakan aplikasi Tiktok di Surabaya, sehingga hasil yang diperoleh kemungkinan tidak bisa digeneralisasikan untuk keseluruhan populasi mahasiswa di Indonesia atau Kota dan jenis media sosial lainnya.

Kesimpulan

Hasil studi ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna aplikasi Tiktok. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0.540 dan p-value sebesar 0.000. Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, semakin kecil kecenderungannya untuk menunda tugas. Hipotesis alternatif diterima, sedangkan hipotesis nol ditolak.

Dari hasil koefisien korelasi yang diperoleh, dapat dijelaskan bahwa 54% variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh manajemen waktu, lalu sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa meskipun manajemen waktu merupakan faktor yang signifikan, namun masih terdapat berbagai faktor lain yang juga berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Saran

Mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu melalui perencanaan aktivitas harian, pembuatan jadwal belajar, serta menetapkan skala prioritas agar bisa mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik.

Instansi disarankan untuk menyediakan program pelatihan atau seminar mengenai manajemen waktu yang aplikatif dan relevan dengan kehidupan mahasiswa, khususnya yang

berkaitan dengan penggunaan media sosial. Tujuannya agar mahasiswa lebih menyadari pentingnya mengelola waktu dengan baik untuk menunjang keberhasilan akademik.

Disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti efikasi diri, motivasi belajar, dan distraksi digital lainnya. Selain itu, penggunaan pendekatan kualitatif ataupun campuran (*mixed methods*) dapat memberikan pemahaman secara lebih dalam terhadap perilaku mahasiswa dalam mengelola waktu dan menghindari prokrastinasi.

Daftar Pustaka

- Achmad, N., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan Intensitas Pengguna Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(9), 96–106. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i7.48071>
- Afrelia, N. D., & Khairat, M. (2022). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Tiktok dengan Kontrol Diri pada Remaja. *Jurnal SPIRITS*, 12(2), 62–71. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12808>
- Alajaili, H. M., & Barella, Y. (2023). Exploring The Factors and Experience of Academic Procrastination Among Libyan Student: A Qualitative Study. *Journal on Education*, 5(4), 17738–17744. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/4480>
- Amruddin., Priyanda, R., & Agustina, T. S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. CV. Pradina Pustaka.
- Ansyah, E. H., & Pratiwi, Y. N. (2024). Confirmatory Factor Analysis Pada Skala Prokrastinasi Akademik Untuk Siswa SMA. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.26539/teraputik.812813>
- Asfuri, N. B., Meisari, I., & Ambarsari, R. Y. (2023). Pengaruh Media Sosial Tik Tok Terhadap Perilaku Siswa Kelas Tinggi SD Negeri 03 Banjarharjo Kebakkramat Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, 10(1), 15–29. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JMSG/article/view/2478>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, February 7). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 211 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Bangun, M. F. A., & Sovranita, D. (2022). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(22), 575–582. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7388684>
- Bunda, T. P., & Sano, A. (2023). Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 5(2), 59. <https://doi.org/10.24036/00720kons2023>
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Darmawan, D. K., Agustina, & Wati, L. (2023). Manajemen waktu berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. *Natucal: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), 329–337. <https://doi.org/10.55904/nautical.v2i5.839>

- Dayantri, S., & Netrawati, N. (2023). Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21137–21143. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.9626>
- Fahira, S. N., & Hidayati, I. A. (2022). Hubungan Kontrol Diri dalam Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2), 117–127. <https://doi.org/10.35814/mindset.v13i02.4054>
- Fahmayanti, N. (2016). Motivasi dan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Wirausaha. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4247>
- Fatika, R. A. (2024). 10 Negara dengan Pengguna TikTok Terbesar, Indonesia Urutan Berapa? GoodStats. <https://data.goodstats.id/statistic/10-negara-dengan-pengguna-tiktok-terbesar-indonesia-urutan-berapa-xFOgI>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *PROCRASTINATION AND TASK AVOIDANCE Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press.
- Firliana, D., & Dariyo, A. (2023). Dampak Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA X Jakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 28056–28062. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11295>
- Forsyth, P. (2007). *Successful Time Management* (Second Edition). Koganpage.
- Ghufron, M. N., & S, R. R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruzz Media.
- Hakim, N. R., Prihandhani, I. S., & Wirajaya, I. G. (2019). Hubungan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Keperawatan Angkatan VIII Stikes Bina Usada Bali. *Widyadari Jurnal Pendidikan*, 19(2), 1–8. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/widyadari/article/view/180>
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan Internet dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177–208. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27441>
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, Moh. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian*. Gunadarma Ilmu.
- Justiadila, S. R., Asrori, M., & Wicaksono, L. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Aplikasi Tiktok terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Sungai Raya. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(4), 217–227. <https://doi.org/10.60132/jip.v2i4.420>
- Khoirunnisa, R. N., Soetjipto, B. E., Chusniyah, T., Rahmawati, H., & Boonroungrut, C. (2024). Academic Self-Efficacy and Future Time Perspective Predict Academic Procrastination: The Mediating Function of Academic Self-Control. *International Journal of Body, Mind and Culture*, 11(5). <https://doi.org/10.22122/ijbmc.v11i5.806>
- Kristanto, Y., Wijono, S., & Tulung, C. R. (2023). The Correlation Between Time Management and Anxiety in Master of Education Graduate Students in XYZ University Jakarta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 7(3). <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5488>

- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Edisi Revisi). Yayasan Kita Menulis.
- Levy, P. S., & Lemeshow, S. (2013). *Sampling of populations: methods and applications*. John Wiley & Sons.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Malimbe, A., Waani, F., & Suwu, E. A. A. (2021). Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar di Kalangan Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik. *Jurnal Ilmiah Society*, 1(1), 1–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jurnalilmiahsociety/article/view/35815>
- Ma'una, S. V, Islamiyah, I. I., & Nurjannah Iqlima, Z. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Tingginya Minat Generasi Post-Millennial Indonesia Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik-Tok. *Social Science Educational Research*, 2(1), 40–53. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/sosearch>
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Experiment Finding*, 2(24). Doi:10.13140/RG.2.2.23164.64640
- Milania Rasmitasari, D., Rahman, A., & Nurhadi. (2022). Pengaruh Intensitas Mengakses TikTok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 3 Sragen. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4), 1055–1060. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index>
- Milgram, N., & Tenne, R. (2000). Personality Correlates of Decisional and Task Avoident Procrastination. *European Journal of Personality*, 14(2), 141–156.
- Munawwaroh, N., Indreswari, H., & Hotifah, Y. (2022). Analisis Hubungan Manajemen Waktu dan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 7(2), 2548–6683. <https://doi.org/10.17977/um027v7i22022p108-118>
- Mutiara, I. (2023). Manajemen Waktu pada Mahasiswa Universitas Indonesia Mandiri. *Jurnal Manajemen Bisnis Dan Organisasi (JMBO)*, 2(2), 104–110. <https://doi.org/10.58290/jmbo.v2i2.187>
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>
- Nadhirin, A. U., & Surur, A. M. (2020). Manajemen Waktu Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada TK Dharma Wanita 1 Baleturi. *Aş-Şibyān Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 81–91. <https://doi.org/10.32678/assibyan.v5i2.10550>
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241–251. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.6966>
- Prasetyo, S. M., Gustiawan, R., Farhat, & Albani, F. R. (2024). Analisis Pertumbuhan Pengguna Internet Di Indonesia. *BIIKMA : Buletin Ilmiah Ilmu Komputer Dan Multimedia*, 2(1), 65–71. <https://jurnalmahasiswa.com/index.php/biikma/article/view/1032>

- Pratiwi, A. J., Yanizon, A., Hasibuan, W. F., Marpaung, J., & Ramdan. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling di Universitas Riau Kepulauan. *Sindoro CENDIKIA PENDIDIKAN*, 6(6). <https://doi.org/10.9644/sindoro.v3i9.252>
- Prihantoro, E., K, S. D., & Ohorella, N. R. (2021). Instagram dan Prokrastinasi Akademik Bagi Mahasiswa Saat Pandemi Covid 19. *Komunikologi: Jurnal Pengembangan Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 5(2), 167–178. <https://doi.org/10.30829/komunikologi.v5i2.9672>
- Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), 124–140. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>
- Rahmawati, E. S., & Indriayu, M. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Tiktok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan* 6(1). <https://dx.doi.org/10.25157/j-kip.v6i1.16414>
- Sari, I. N., & Lestari, S. (2023). Perfeksionisme dan Manajemen Waktu Sebagai Prediktor Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 11(1), 29–43. <https://doi.org/10.24854/jps.v11i2.2975>
- Sari, L. M., Pratitis, N. T., & Haryanti, A. (2022). Internal locus of control dan kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 1(2), 21–30. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v1i2.21-30>
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia. www.penerbitbukumurah.com
- Sektiadi, Sallsabilla, G., & Nurwahyuni, N. (2024). Hubungan Antara Time Management dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(18), 912–923. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13987101>
- Sera, L. (2020). Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Sofiyanti, C., Rakhmawati, D., & Ismah. (2023). Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Teuku Umar Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(2), 70–82. <https://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/219>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA, CV.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Suwardi. (2023). *Manajemen Waktu*. Yayasan Prima Agus Teknik.
- Sylviani, M. (2020). Pentingnya Manajemen Waktu dalam Mencapai Efektivitas Bagi Mahasiswa (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi). *Jurnal Analisis Manajemen*, 6(1), 66–75. <https://doi.org/10.32520/jam.v6i1.1028>

- Tannia, L. N., & Monika, M. (2022). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5203–5212. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135>
- Tuckman, B. W. (2002). Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance.
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>
- Veronica, A., Abas, M., Hidayah, N., Sabtohadhi, D., Marlina, H., & Mulyani, W. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. PT. Global Eksekutif Teknologi. www.globaleksekutifteknologi.co.id
- Wahyuni, N. T., & Machali, I. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau. *Heutagogia: Journal of Islamic Education*, 1(2), 139–149. <https://doi.org/10.14421/hjie.12-02>
- Yudha, A. W., Yulianti, & Nelyahardi, G. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA 10 Kota Jambi. *Bibliocouns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 68–80. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.14877>
- Zatrahadi, M. F., & Salsabila, F. (2024). Pengaruh Kecanduan Reels Instagram Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10(3), 221–233. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v10i04.4674>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self regulation. In: P.R Pintrich & M. Zaidner (Ed.). *Handbook of self regulation*. San Diego: Academic Press.