

## Manajemen Waktu, Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Surabaya

Zahra Berliana Ayu Rahmawati<sup>1\*</sup>, Bawinda Sri Lestari<sup>2</sup>, Amanda Pasca Rini<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[zhrblnaayrhm@gmail.com](mailto:zhrblnaayrhm@gmail.com), [bawindalestari@gmail.com](mailto:bawindalestari@gmail.com), [amanda@untag-sby.ac.id](mailto:amanda@untag-sby.ac.id)

### Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda memulai maupun menyelesaikan tugas secara menyeluruh sehingga menghambat performa kinerja dan keterlambatan penyelesaian. Penelitian ini mengeksplorasi keterkaitan antara manajemen waktu, intensitas penggunaan media sosial Tiktok dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Surabaya. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini berjumlah 300 mahasiswa di Surabaya dengan teknik analisis regresi berganda. Pengambilan partisipan penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa skala manajemen waktu, intensitas penggunaan media sosial Tiktok, dan skala prokrastinasi akademik yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial Tiktok secara simultan signifikan memprediksi prokrastinasi akademik ( $F=193.093$ ;  $p < 0.00$ ;  $R=0,565$ ). Secara parsial manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik berpengaruh signifikan negatif yang diperoleh nilai skor ( $t=-12.344$  dengan signifikansi 0.000), dan intensitas penggunaan media sosial Tiktok dengan prokrastinasi akademik berpengaruh signifikan ke arah positif yang diperoleh skor ( $t=9.519$  dengan signifikansi 0.000). Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan keterampilan manajemen waktu dan literasi digital sebagai upaya untuk menekan perilaku penundaan pada mahasiswa.

**Kata kunci:** manajemen waktu, intensitas penggunaan media sosial Tiktok, prokrastinasi akademik, mahasiswa.

### PENDAHULUAN

Mahasiswa didefinisikan sebagai peserta didik yang terdaftar dan menimba ilmu, baik di institusi negeri maupun swasta. Pada umumnya mahasiswa berada dalam kelompok usia 18 hingga 21 tahun yang termasuk dalam fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Fase perkembangan tersebut berdampak langsung pada sikap dan perilaku individu untuk membuat suatu keputusan (Santrock, 2012). Mahasiswa pada fase ini akan dihadapkan dengan aktivitas akademik dan non akademik pada proses perkuliahan. Mahasiswa dituntut untuk mengembangkan potensi secara optimal dibidang akademik dan non akademik guna mempersiapkan jenjang karier sesuai dengan bidang yang diminati setelah menyelesaikan pendidikan tingginya. Mahasiswa dengan motivasi belajar yang tinggi mampu bertanggung jawab, berkomitmen, dan akan memprioritaskan aktivitas perkuliahannya. Namun, pada kenyataanya tidak semua mahasiswa fokus menjalankan aktivitas akademik dan non akademik. Beberapa mahasiswa diantaranya justru memilih untuk melakukan aktivitas menyenangkan di luar perkuliahan, seperti berbelanja, bermain game, menonton televisi, mengakses media sosial, dan aktivitas yang serupa (Aznar-Diaz, dkk., 2020). Aktivitas tersebut menjadikan individu menunda mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas dengan hasil yang kurang optimal karena keterbatasan waktu.

Perilaku penundaan terhadap kewajiban akademik yang dilakukan secara sadar dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Tuckman (2002) mengemukakan prokrastinasi akademik tercermin melalui pola perilaku yang ditandai dengan kebiasaan menunda penyelesaian sekolah atau secara sengaja menghindari pelaksanaannya, demi memprioritaskan kegiatan yang kurang produktif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa.

Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan Suhadianto & Pratitis, (2020) terhadap 500 mahasiswa

universitas terakreditasi A di Surabaya mengungkapkan bahwa 73% responden mengulur waktu dalam pengerjaan penyusunan makalah dan memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, 76,8% mahasiswa cenderung mengulur waktu untuk membaca referensi atau buku, 61,8% mahasiswa memperlihatkan kebiasaan mengesampingkan jadwal belajar, 54,4% mahasiswa menunda penyelesaian administrasi dan 56,8% memiliki kebiasaan datang terlambat ke ruang kelas. Prokrastinasi akademik menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa meliputi pola hidup yang tidak sehat, stress, cemas, dan kecurangan akademik seperti mencontek dan menurunnya kualitas tugas, sehingga berdampak pada pencapaian nilai yang kurang optimal (Xu, 2016). Menurut Chun chu dan Choi (2005) prokrastinasi akademik ditentukan oleh dua faktor, yakni faktor internal yang mencakup tingkat stress, motivasi, efikasi diri, serta kemampuan mengelola waktu, sedangkan faktor eksternal berasal dari pola asuh orang tua dan situasi lingkungan.

Solomon & Rothblum (dalam Nugrasanti, 2006) salah satu munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah kesulitan mengatur distribusi waktu. Ketidakmampuan mahasiswa dalam membagi waktu antara tuntutan akademik dan aktivitas sehari-hari mendorong individu lebih sering melakukan penundaan. Ketidakmampuan individu untuk membagi waktu antara tuntutan akademik dan aktivitas sehari-hari mendorong individu lebih sering melakukan penundaan. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu secara seimbang cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, pengorganisasian waktu yang lebih efektif, produktivitas yang meningkat, serta pengelolaan waktu yang lebih efektif berperan menurunkan tingkat stress sehingga tugas akademik selesai tepat waktu (Fakhrina & Haryati, 2023). Manajemen waktu didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengorganisir diri dalam memanfaatkan waktu secara optimal melalui penyusunan rencana, pengaturan jadwal, pengendalian waktu, memprioritaskan, serta menghindari perilaku menunda penyelesaian tugas (Macan, 1994).

Faktor lain yang turut berperan dalam perilaku penundaan adalah intensitas penggunaan media sosial (Neidi, 2019). Menurut Del Barrio (2004) mendefinisikan intensitas sebagai tingkat keterlibatan individu dalam suatu aktivitas yang dapat diukur melalui frekuensi, durasi, perhatian, dan penghayatan. Intensitas mencerminkan ketertarikan seseorang terhadap media sosial yang terlihat dari seberapa lama keterlibatannya dalam penggunaan platform tersebut (Aziz, 2020). Salah satu sarana digital yang saat ini paling digemari oleh masyarakat, khususnya generasi muda saat ini adalah Tiktok. Tiktok merupakan jejaring sosial yang dirilis tahun 2017 di China untuk membagikan video berdurasi pendek yang menampilkan kreativitas, pengetahuan, dan berbagai momen lainnya (Firamadhina & Krisnani, 2021).

Berdasarkan data *We Are Social* per Oktober 2025 menyebutkan bahwa Tiktok memiliki 1,99 miliar pengguna global. Tercatat bahwa Indonesia menempati posisi teratas dengan pengguna yang menyentuh angka 194,37 juta jiwa dengan mayoritas pengguna berada pada rentang usia 18-34 tahun (Dataloka, 2025). Rata-rata durasi akses Indonesia mencapai 44 jam 55 menit per bulan (Goodstats, 2025). Fakta ini menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna Tiktok merupakan individu yang berada dalam jejang pendidikan tinggi khususnya mahasiswa.

Penggunaan Tiktok dengan intensitas tinggi cenderung ditemukan pada rentang umur mahasiswa yang menjadikannya sebagai kelompok paling rentan (Aziz, 2020). Remaja dianggap normal dalam mengakses Tiktok jika durasi kurang dari 3 jam perhari. Namun, jika penggunaannya melebihi 3 jam per hari dengan frekuensi 1-4 kali per hari, hal ini dianggap tidak normal dan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri Judith (dalam Afrelia & Khairat, 2022). Tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan untuk memanfaatkan waktu secara efektif. Ketidakmampuan dalam mengatur waktu dengan baik dapat mendorong munculnya perilaku adiktif terhadap media sosial sehingga menyebabkan siswa menjadi malas, mengabaikan tanggung jawab sebagai pelajar, dan menunda penyelesaian tugas-tugas akademik yang seharusnya diselesaikan tepat waktu (Gani, 2020). Jika kondisi

ini dibiarkan terus-menerus, maka akan menimbulkan kecanduan yang ditandai dengan munculnya rasa enggan dalam menyelesaikan tugas, mengabaikan kewajiban belajar, serta terbentuknya kebiasaan menunda pekerjaan sekolah akibat larut dalam penggunaan aplikasi Tiktok (Firliana & Dariyo, 2023).

Berdasarkan survey awal yang peneliti laksanakan pada 10 Juni 2025 dengan menyebarkan angket melalui *google formulir* terhadap 30 responden dari berbagai mahasiswa aktif S1 di Surabaya. Hasil survey menunjukkan 40% mahasiswa di Surabaya mengakses Tiktok melebihi 3 jam per hari dengan frekuensi melebihi 4 kali per hari, 40 % mahasiswa juga mengaku sering mengalihkan perhatian dari kegiatan belajar dengan mengakses media sosial Tiktok. Selain itu, sebanyak 56,7% mahasiswa lebih menikmati mengakses media sosial Tiktok dibandingkan media sosial lainnya dan 43,3% mahasiswa mengaku bahwa Tiktok merupakan aktifitas rutin yang di pertahankan untuk membukanya tanpa mengenal waktu. Meskipun data ini belum secara langsung membuktikan bahwa durasi penggunaan Tiktok menjadi penyebab keterlambatan dalam penyelesaian tugas, namun tingginya penggunaan secara *intens* berpotensi mengganggu efektivitas pengelolaan waktu mahasiswa dan mendorong perilaku prokrastinasi akademik.

Meskipun topik prokrastinasi akademik telah banyak diteliti, penelitian sebelumnya umumnya dilakukan pada subjek dan konteks yang berbeda serta masih mengkaji faktor-faktor tersebut secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengintegrasikan dua variabel independen, yaitu manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial Tiktok, dalam menjelaskan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam mencegah dan mengurangi perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengukur sejauhmana manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial Tiktok berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Subjek yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Surabaya. Penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai penentuan sampel. Teknik ini memungkinkan pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu, sehingga karakteristik sampel yang dihasilkan dianggap dapat mewakili tujuan penelitian secara lebih tepat.. Kriteria dari partisipan penelitian ini yaitu : mahasiswa aktif S1 di Surabaya, pengguna aktif media sosial Tiktok, dan berusia 18-25 tahun. Melalui prosedur tersebut, kuesioner disebarakan melalui *google form* dan data yang terkumpul sebanyak 300 responden yang terpenuhi kriteria. Data dikumpulkan berdasarkan tiga instrument yaitu, skala manajemen waktu, skala intensitas penggunaan media sosial, dan skala prokrastinasi akademik dengan format jawaban skala likert yang terdiri dari butir pernyataan *favorable* (mendukung variabel) dan *unfavorable* (tidak mendukung variabel). Sebelum pengambilan data, ketiga skala tersebut telah melalui proses uji coba untuk memastikan kualitasnya melalui uji validitas dan uji reliabilitas.

Pengolahan data kuesioner dianalisis secara statistik menggunakan perangkat lunak *SPSS 25 for windows*. Prosedur analisis diawali dengan uji asumsi statistik dasar guna memastikan persyaratan analisis parametrik terpenuhi. Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal. Setelah data dinyatakan memenuhi asumsi, analisis lanjutan dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda. Analisis ini digunakan untuk mengetahui keterkaitan manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial Tiktok dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Surabaya, baik secara simultan maupun parsial. Hasil analisis regresi selanjutnya menjadi dasar penarikan kesimpulan penelitian.

**HASIL****Tabel 1. Uji Normalitas**

<b>Unstandarized Residual</b>	
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Hasil pengujian normalitas menggunakan Uji Kolmogrov-Smirnov dengan nilai signifikan  $p = 0.200 > 0.05$ . Temuan ini memberikan bukti bahwa data pada variabel tersebut memiliki sebaran yang berdistribusi normal.

**Tabel 2. Uji Linieritas**

<b>Variabel</b>	<b>Sig</b>	<b>Keterangan</b>
Prokrastinasi Akademik – Manajemen Waktu	0,000	Linierity
Prokrastinasi Akademik – Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok	0,000	Linierity

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa model hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dilihat melalui linierity yang diperoleh signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan hubungan antar variabel bersifat linier.

Adapun hasil uji linieritas hubungan antara intensitas penggunaan media sosial Tiktok dengan prokrastinasi akademik diperoleh signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan hubungan antar variabel bersifat linier.

**Tabel 3. Uji Multikolinieritas**

<b>Variabel</b>	<b>Tolerance</b>	<b>VIF</b>
Manajemen Waktu	0,858	1,165
Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok	0,858	1,165

Pengujian multikolineritas menunjukkan nilai tolerance = 0,858  $> 0,10$  dan nilai VIF 1,165  $< 10,00$ . Dengan artian tidak terdapat gejala multikolineritas antar variabel bebas dalam model studi ini.

**Tabel 4. Uji Heterokedastisitas**

<b>Variabel</b>	<b>Sig.</b>
Manajemen Waktu	0,093
Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok	0,339

Berdasarkan uji Heteroskedastisitas dengan metode regresi absolut residual, diperoleh nilai signifikansi  $X_1$  (manajemen waktu) = 0,093 dan  $X_2$  (intensitas penggunaan media sosial TikTok) = 0,339 ( $> 0,05$ ). Ini menunjukkan tidak terdapat gejala heterokedastisitas dalam model, sehingga asumsi heterokedastisitas terpenuhi.

**Tabel 5. Uji Hipotesis****a. Hasil uji Koefisien Determinasi**

Variabel	R-Square	Sig
Prokrastinasi Akademik	0,565	0,000

Pada tabel uji koefisien determinan diperoleh R-square 0,565 yang menunjukkan bahwa manajemen waktu dan intensitas penggunaan Tiktok secara simultan memberikan pengaruh 56% pada prokrastinasi akademik, sementara 44% sisanya dipengaruhi variabel lainnya.

**b. Hasil Uji Simultan (Uji F)**

Variabel	F	Sig.
Manajemen waktu- Intensitas Penggunaan Tiktok - Prokrastinasi Akademik	193,093	0,000

Berdasarkan hasil uji F (simultan) yang tertera pada tabel, nilai statistik F yang diperoleh sebesar 193,093 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu dan intensitas penggunaan TikTok secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, kedua variabel independen tersebut secara simultan terbukti memiliki kontribusi yang bermakna terhadap variabel dependen dalam penelitian ini.

**c. Uji Parsial (Uji T)**

Variabel	t	Sig	Keterangan
Manajemen Waktu- Prokrastinasi Akademik	-12.344	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat diartikan uji korelasi parsial antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik diperoleh skor  $t = -12.344$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka manajemen waktu dapat menjadi prediktor signifikan secara negatif terhadap prokrastinasi akademik. Dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam mengatur waktu, maka semakin rendah kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik

Variabel	t	Sig	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok- Prokrastinasi Akademik	9,519	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat diartikan uji korelasi parsial antara intensitas penggunaan media sosial Tiktok dengan prokrastinasi akademik diperoleh skor  $t = 9,519$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan artian intensitas penggunaan media sosial Tiktok dapat menjadi prediktor signifikan secara positif terhadap prokrastinasi akademik. Dapat dijelaskan bahwa terdapat korelasi positif antara durasi pemakaian platform Tiktok dengan kecenderungan

penundaan tugas. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial Tiktok, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas-tugas akademiknya.

### PEMBAHASAN

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang atau sengaja dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan demi melakukan aktivitas yang kurang produktif (Husetiya, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial Tiktok secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan tersebut mengidentifikasi bahwasannya kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, bersamaan dengan tingkat intensitas penggunaan Tiktok dalam kehidupan sehari-hari berperan penting dalam munculnya perilaku penundaan akademik. Individu dengan keterampilan manajemen waktu yang rendah serta mengendalikan penggunaan media sosial secara proporsional cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tuntutan akademik secara optimal.

Secara psikologis, keterkaitan antara manajemen waktu, intensitas penggunaan Tiktok, dan prokrastinasi akademik berkaitan erat dengan kemampuan regulasi diri dan pengendalian perhatian. Individu dengan kemampuan mengatur waktu yang baik cenderung dapat mengelola diri dengan lebih baik, menetapkan prioritas secara tepat, serta mengelola stress, dan tetap fokus pada penyelesaian tugas meskipun menghadapi tekanan perkuliahan. Sebaliknya, individu yang kesulitan mengatur waktu lebih cenderung merasa bosan, cemas, dan kelelahan secara emosional sehingga lebih memilih aktivitas yang memberikan hiburan instan sebagai bentuk penghindaran dari tuntutan akademik. Temuan ini selaras dengan teori prokrastinasi akademik Solomon dan Rothblum (dalam Ursai, 2013) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami prokrastinasi cenderung menunda penyelesaian tugas dan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang kurang bermanfaat.

Pengujian parsial membuktikan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik dengan skor  $t = -12.344$  dan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya semakin baik dalam pengelolaan waktu maka semakin rendah munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu hipotesis kedua yang menyatakan adanya hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Surabaya, diterima. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Bangun dan Sovranita (2022) yang mengungkapkan adanya hubungan negatif antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Kemampuan menyusun prioritas, menetapkan tujuan akademik, serta mengalokasikan waktu belajar secara efektif memungkinkan mahasiswa menyelesaikan kewajiban akademik sesuai tenggat waktu dan meminimalkan beban psikologis.

Sebaliknya, intensitas penggunaan media sosial Tiktok memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik dengan nilai skor  $t = 9,519$  dan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial Tiktok dapat menjadi prediktor positif terhadap prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, hipotesis dinyatakan diterima. Intensitas penggunaan media sosial Tiktok dilihat melalui frekuensi serta rentang waktu mahasiswa dalam mengakses aplikasi tersebut, baik sebagai sarana hiburan maupun informasi. Mahasiswa dengan penggunaan media sosial Tiktok yang tinggi cenderung menghabiskan waktu yang cukup lama untuk menonton konten secara berulang-ulang, sehingga perhatian dan alokasi waktu yang semestinya digunakan untuk menyelesaikan kewajiban atau tanggung jawab terhadap tugas menjadi teralihkan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Yudha et al. (2023) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial berdurasi tinggi berkaitan dengan penurunan kesiapan belajar dan peningkatan perilaku menunda.

Secara keseluruhan, hasil studi menunjukkan bahwa manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial Tiktok memiliki keterkaitan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Risiko untuk



melakukan penundaan akademik lebih besar ditemukan pada mahasiswa yang memiliki keterampilan pengaturan waktu yang lemah diiringi dengan intensitas penggunaan Tiktok yang tinggi. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan keterampilan manajemen waktu serta literasi digital agar mahasiswa mampu mengontrol penggunaan media sosial dan meminimalkan dampak negatif terhadap aktivitas akademik.

### KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial Tiktok dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil analisis data menunjukkan bahwa manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial TikTok berhubungan secara signifikan dengan prokrastinasi akademik, dengan kontribusi bersama sebesar 56,5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal berupa kemampuan mengelola waktu serta faktor eksternal berupa tingginya keterlibatan dalam penggunaan media sosial Tiktok. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan waktu yang efektif dan pengendalian penggunaan media sosial sebagai upaya strategis dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Temuan ini memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya terkait perilaku belajar mahasiswa di era digital.

Bagi mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu dengan cara menetapkan tujuan dan prioritas akademik, penyusunan jadwal kegiatan harian, serta evaluasi rutin terhadap penggunaan waktu agar lebih terorganisir dan produktif. Selain itu, mahasiswa perlu mengendalikan penggunaan media sosial Tiktok, khususnya dari segi durasi dan frekuensi, agar tidak mengganggu konsentrasi dan tanggung jawab akademik. Peneliti selanjutnya, disarankan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik seperti motivasi belajar, stres akademik, dukungan sosial, atau keadaan psikologis lainnya. Selain itu, peneliti juga dapat memperluas cakupan populasi atau memanfaatkan pendekatan metode campuran (mixed methods) agar memberikan gambaran yang lebih komprehensif terkait fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- 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>.
- Aznar-Díaz, I., Romero-Rodríguez, J. M., García-González, A., & Ramírez-Montoya, M. S. (2020). Mexican and Spanish university students' Internet addiction and academic procrastination: Correlation and potential factors. *PloS one*, 15(5), e0233655. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233655>.
- Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Dataloka. (2025). Indonesia masih menjadi pengguna Tiktok terbanyak di dunia pada Oktober 2025 . <https://dataloka.id/>
- Dataloka. (25 Desember 2025). Usia Pengguna Tiktok di dunia tahun 2025 di dominasi kelompok usia 18-34 tahun. <https://dataloka.id/>
- Del Barrio, V. (2004). Relationship between empathy and the Big Five personality traits in a sample of Spanish adolescents. *Social Behavior and Personality*, 32(7), 677–682. <https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.7.677>.
- Firliana, D., & Dariyo, A. (2023). Dampak penggunaan aplikasi Tiktok terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMA X Jakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 28056–28062.
- GoodStats. (2025, 13 November). Orang Indonesia habiskan 44 jam per bulan main Tiktok. <https://data.goodstats.id/>

- 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>
- Neidi, A. W. (2019). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97–105. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43142>.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak, dan strategi penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/RAPUN.V10I2.106672>.
- Tuckman, B. W. (2002). Academic procrastinators: Their rationalizations and web-course performance. *American Journal of Distance Education*, 16(1), 3–19.
- NUGRASANTI<sup>1</sup>, R. E. N. N. I. (2006). Locus of control dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Provitae*, 25.