

Pengaruh Penggunaan TikTok terhadap Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Mahasiswa

Amanda Destaputri Koesnaedy¹, Indra Maulana², Metta Mariam³

¹Institut Prima Bangsa, Indonesia

E mail: amandadestaputri97@gmail.com, indramaulana360@gmail.com, metta.ipbcirebon@gmail.com

Article Info

Article history:

Received mm dd, yyyy

Revised mm dd, yyyy

Accepted mm dd, yyyy

Keywords:

Media Sosial TikTok
Prokrastinasi Akademik
Manajemen Waktu
Mahasiswa

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik dan kemampuan manajemen waktu mahasiswa tingkat II di Institut Prima Bangsa Cirebon. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada mahasiswa yang semakin aktif menggunakan TikTok berpotensi memengaruhi aktivitas akademik, khususnya dalam bentuk kecenderungan untuk menunda tugas (prokrastinasi) dan rendahnya efektivitas dalam mengelola waktu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang terdiri dari 24 item pernyataan menggunakan skala Likert 4 poin. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 92 mahasiswa. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi SmartPLS 4 dengan teknik *Structural Equation Modeling* (SEM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,750 dan *p value* 0,000. Selain itu, terdapat pengaruh signifikan terhadap manajemen waktu dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,415 dan *p value* 0,000. Semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, maka semakin besar kecenderungan mahasiswa menunda tugas dan semakin rendah kemampuan mereka dalam mengatur waktu secara efektif. Nilai R square masing masing variabel menunjukkan bahwa penggunaan TikTok memberikan kontribusi sebesar 56,2% terhadap prokrastinasi akademik dan 17,2% terhadap manajemen waktu, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menunjukkan pentingnya kesadaran dalam menggunakan media sosial secara bijak serta perlunya peningkatan kesadaran dalam mengelola waktu.

This is an open access article under the [CC BY SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. PENDAHULUAN

Di era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa dan dimanfaatkan dalam berbagai aktivitas akademik, seperti pencarian referensi, diskusi, serta pengembangan keterampilan digital. Namun, penggunaan yang tidak terkontrol juga dapat berdampak negatif, terutama ketika media sosial lebih banyak digunakan untuk hiburan. Salah satu platform yang paling populer di kalangan mahasiswa adalah TikTok, yang dikembangkan oleh ByteDance pada tahun 2016 dengan karakteristik konten video singkat yang menarik dan interaktif. Berdasarkan data Statista (Ceci, 2024), jumlah pengguna TikTok di Indonesia mencapai 157,6 juta pada Juli 2024, dengan mayoritas berada pada rentang usia 16–24 tahun, yang mencakup kelompok mahasiswa.

Tingginya intensitas penggunaan TikTok berpotensi memengaruhi perilaku akademik mahasiswa, khususnya dalam hal prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. Penelitian yang dilakukan oleh Afdalifah (2022) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan TikTok berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada 213 mahasiswa, di mana semakin tinggi intensitas penggunaan, semakin tinggi pula kecenderungan menunda tugas. Hasil serupa juga ditemukan oleh Nisa (2023) yang mengungkapkan adanya hubungan positif antara kecanduan TikTok dan prokrastinasi akademik pada 228 mahasiswa. Kedua temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok secara berlebihan dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menghambat pengelolaan waktu mahasiswa.

Fenomena tersebut juga terlihat pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer (PTIK) di Institut Prima Bangsa. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan terhadap 25 mahasiswa tingkat akhir dari kelas PTIK A, PTIK B, dan PTIK Karyawan, ditemukan bahwa 24 mahasiswa (96%) mengakui bahwa penggunaan TikTok berpengaruh terhadap kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik, sedangkan 1 mahasiswa (4%) menyatakan tidak terpengaruh. Secara rinci, seluruh mahasiswa di kelas PTIK A dan PTIK Karyawan menyatakan bahwa TikTok menyebabkan penundaan tugas, sementara di kelas PTIK B, 9 dari 10 mahasiswa memberikan jawaban serupa. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa mahasiswa sering kehilangan kesadaran waktu akibat terpapar konten video singkat yang bersifat adiktif, sehingga berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas dan kesulitan dalam mengatur prioritas.

Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara penggunaan TikTok dengan prokrastinasi akademik, sebagian besar masih berfokus pada satu variabel dependen dan belum mengkaji keterkaitannya secara simultan dengan manajemen waktu. Selain itu, kajian yang secara spesifik menyoroti penggunaan TikTok dalam konteks mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer (PTIK) masih terbatas. Oleh karena itu, kajian ini diarahkan untuk menganalisis pengaruh penggunaan TikTok terhadap prokrastinasi akademik dan manajemen waktu mahasiswa secara simultan, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak penggunaan TikTok terhadap perilaku akademik mahasiswa.

2. METODELOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional untuk menganalisis hubungan antara penggunaan TikTok dengan prokrastinasi akademik dan manajemen waktu mahasiswa. Metode kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel melalui data numerik dan analisis statistik (Sugiyono, 2019). Desain deskriptif korelasional digunakan karena penelitian ini tidak memberikan perlakuan terhadap variabel, melainkan hanya melihat hubungan antarvariabel yang terjadi secara alami.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari penggunaan TikTok sebagai variabel independen, serta prokrastinasi akademik dan manajemen waktu sebagai variabel dependen. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner skala Likert untuk mengukur ketiga variabel tersebut.

Penelitian dilaksanakan di Institut Prima Bangsa Cirebon pada mahasiswa tingkat II Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer. Pemilihan lokasi didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada program studi tersebut merupakan pengguna aktif media sosial, khususnya TikTok, sehingga relevan dengan fokus penelitian. Penelitian ini berlangsung selama enam bulan, yaitu dari Desember 2024 hingga Mei 2025, yang meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat II Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer di Institut Prima Bangsa Cirebon tahun akademik 2024/2025 yang berjumlah 119 mahasiswa. Pengambilan sampel

menggunakan teknik probability sampling dengan metode simple random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih (Sugiyono, 2019). Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%, sebagaimana ditunjukkan pada persamaan berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi kesalahan (*error tolerance*)

Dengan jumlah populasi sebanyak 119 mahasiswa, hasil perhitungan menggunakan jumlah sampel adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2} = \frac{119}{1 + 119(0,05)^2} = \frac{119}{1 + 119(0,0025)} = \frac{119}{1,2975} = 91,71$$

Berdasarkan hasil perhitungan, jumlah sampel yang diperoleh adalah 91,71. Namun, karena hasil tersebut berupa bilangan pecahan, maka dilakukan pembulatan menjadi 92. Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 92 mahasiswa.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert 4 poin (SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1). Kuesioner disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel, yaitu penggunaan TikTok yang mencakup frekuensi dan durasi penggunaan, prokrastinasi akademik yang meliputi penundaan tugas, kesulitan memprioritaskan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain, dan manajemen waktu yang mencakup kemampuan menetapkan tujuan, merencanakan aktivitas, mengendalikan waktu, serta keteraturan dalam kegiatan akademik. Total item dalam instrumen sebanyak 24 pernyataan.

Instrumen penelitian telah melalui uji validitas isi melalui expert judgment untuk memastikan kesesuaian antara indikator dan item pernyataan, serta uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70 (Ghozali, 2018).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan dan kuesioner. Studi kepustakaan dilakukan dengan mengkaji buku, jurnal, dan penelitian terdahulu yang relevan. Sementara itu, kuesioner disebarakan secara daring menggunakan Google Form kepada responden. Sebelum pengisian, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data untuk menghindari bias dalam pengisian.

Analisis data dilakukan menggunakan Structural Equation Modeling berbasis Partial Least Square (SEM-PLS) dengan bantuan SmartPLS 4. Analisis dilakukan melalui dua tahap, yaitu evaluasi outer model dan inner model. Outer model digunakan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen melalui convergent validity, discriminant validity, Composite Reliability, dan Cronbach's Alpha. Inner model digunakan untuk menguji hubungan antarvariabel melalui nilai R-square, path coefficient, serta effect size. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan metode bootstrapping dengan kriteria nilai T-statistic > 1,96 pada taraf signifikansi 5% (Ghozali & Latan, 2015).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 92 mahasiswa tingkat II Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer di Institut Prima Bangsa Cirebon. Karakteristik responden ditinjau berdasarkan jenis kelamin, usia, dan kelas.

Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari 43 mahasiswa laki-laki (47%) dan 49 mahasiswa perempuan (53%), sehingga jumlah responden perempuan sedikit lebih dominan.

Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 19–21 tahun. Responden berusia 20 tahun merupakan jumlah terbanyak, yaitu 38 orang (41%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 16 orang (18%) dan usia 19 tahun sebanyak 15 orang (16%). Sementara itu, responden berusia 23 tahun sebanyak 12 orang (13%), usia 22 tahun sebanyak 7 orang (8%), dan usia 18 tahun sebanyak 4 orang (4%). Hal ini menunjukkan bahwa responden berada pada usia produktif mahasiswa.

Berdasarkan kelas, responden terbagi ke dalam kelas PTIK A sebanyak 42 orang (46%), PTIK B sebanyak 39 orang (42%), dan PTIK C sebanyak 11 orang (12%). Distribusi ini menunjukkan bahwa responden berasal dari seluruh kelas yang ada, dengan jumlah terbanyak berasal dari kelas PTIK A.

Hasil

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan SEM-PLS dengan bantuan SmartPLS 4. Evaluasi model dilakukan melalui dua tahap, yaitu outer model dan inner model.

Outer Model

Menurut Ghozali dan Latan (2015), suatu indikator dianggap valid apabila nilai *outer loading* berada pada rentang 0,5 hingga 0,6. Pada pengujian outer model, hasil menunjukkan bahwa seluruh indikator memiliki nilai *outer loading* di atas 0,50, dengan rentang 0,550–0,885, sehingga memenuhi kriteria validitas konvergen.

Tabel 1 Data Hasil Outer Loading

Pernyataan	Penggunaan Media Sosial TikTok	Prokrastinasi Akademik	Manajemen Waktu
X1.1	0.667		
X1.2	0.761		
X1.3	0.791		
X1.4	0.834		
X1.5	0.854		
X1.6	0.768		
Y1.7		0.787	
Y1.8		0.869	
Y1.9		0.815	
Y1.10		0.87	
Y1.11		0.808	
Y1.12		0.823	
Y1.13		0.797	
Y1.14		0.737	
Y1.15		0.743	
Y1.16		0.713	
Y2.17			0.55
Y2.18			0.568
Y2.19			0.786
Y2.20			0.865

Y2.21			0.82
Y2.22			0.701
Y2.23			0.817
Y2.24			0.885

Selanjutnya, nilai *Average Variance Extracted* (AVE) minimal yang disarankan untuk menyatakan validitas diskriminan yang baik adalah $\geq 0,50$ (Ghozali & Latan, 2015). Dari pengujian nilai AVE untuk setiap variabel berada di atas 0,50, yaitu 0,611 untuk penggunaan TikTok, 0,637 untuk prokrastinasi akademik, dan 0,576 untuk manajemen waktu. Hal ini menunjukkan bahwa konstruk memiliki validitas yang baik.

Tabel 2 Data Nilai Average Variance Extracted

Variabel	Average variance extracted (AVE)
Penggunaan Media Sosial TikTok	0.611
Prokrastinasi Akademik	0.637
Manajemen Waktu	0.576

Hasil dari pengujian *Fornell-Larcker Criterion* menunjukkan bahwa nilai akar AVE setiap variabel lebih besar dibandingkan korelasi antar konstruk, sehingga seluruh variabel dinyatakan valid secara diskriminan.

Tabel 3 Data Hasil Fornell-Larcker Criterion

Variabel	Penggunaan Media Sosial TikTok	Prokrastinasi Akademik	Manajemen Waktu
Penggunaan Media Sosial TikTok	0.781		
Prokrastinasi Akademik	0.75	0.798	
Manajemen Waktu	0.415	0.402	0.759

Selanjutnya, sebuah konstruk dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* maupun *Composite Reliability* berada di atas 0,70 (Setiabudi et al., 2025). Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability* di atas 0,70, sehingga dinyatakan reliabel.

Tabel 4 Data Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's alpha	Composite reliability
Penggunaan Media Sosial TikTok	0.874	0.903
Prokrastinasi Akademik	0.936	0.946
Manajemen Waktu	0.889	0.914

Inner Model

Pada pengujian inner model, apabila nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) suatu variabel < 10 , maka dapat dinyatakan tidak terdapat masalah multikolinearitas antar konstruk (Setiabudi et al., 2025). Hasil pengujian menunjukkan nilai VIF sebesar 1,000 menunjukkan tidak terdapat masalah multikolinearitas.

Tabel 5 Data Hasil Uji Multikolinearitas

	VIF
Penggunaan Media Sosial TikTok → Manajemen Waktu	1000
Penggunaan Media Sosial TikTok → Prokrastinasi Akademik	1000

Nilai R-Square untuk prokrastinasi akademik sebesar 0,563 menunjukkan kategori sedang, sedangkan manajemen waktu sebesar 0,173 termasuk kategori lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan TikTok lebih mampu menjelaskan variasi prokrastinasi dibandingkan manajemen waktu.

Tabel 6 Data Hasil Uji R-Square

	R-square
Prokrastinasi Akademik	0.563
Manajemen Waktu	0.173

Nilai *effect size* (f^2) menunjukkan bahwa pengaruh TikTok terhadap prokrastinasi akademik berada pada kategori kuat, sedangkan terhadap manajemen waktu berada pada kategori sedang.

Tabel 7 Data Hasil Uji F-Square

	f-square
Penggunaan Media Sosial TikTok → Prokrastinasi Akademik	1.289
Penggunaan Media Sosial TikTok → Manajemen Waktu	0.209

Uji Hipotesis

Menurut Ghozali dan Latan (2015), suatu hipotesis dapat diterima apabila nilai *t-statistics* melebihi 1,96, *p-value* lebih kecil dari 0,05 (5%), serta koefisien beta menunjukkan nilai positif. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa penggunaan TikTok berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien sebesar 0,750, *t-statistics* 20,878, dan *p-value* 0,000. Selain itu, penggunaan TikTok juga berpengaruh signifikan terhadap manajemen waktu dengan koefisien sebesar 0,415, *t-statistics* 4,386, dan *p-value* 0,000. Dengan demikian, kedua hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Tabel 8 Data Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
Penggunaan Media Sosial TikTok → Prokrastinasi Akademik	0.750	0.759	0.036	20.878	0.000
Penggunaan Media Sosial TikTok → Manajemen Waktu	0.415	0.444	0.095	4.386	0.000

Pembahasan

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan (53%) dibandingkan laki-laki (47%). Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok di kalangan mahasiswa cenderung lebih dominan pada perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ghifari et al. (2015) yang menyatakan bahwa perempuan umumnya lebih aktif dalam penggunaan media sosial dibandingkan laki-laki.

Dari segi usia, mayoritas responden berada pada rentang 19–21 tahun, yang termasuk dalam kategori dewasa awal. Kelompok usia ini merupakan pengguna TikTok terbesar di Indonesia (Ceci, 2024), sekaligus berada pada fase transisi dengan tuntutan akademik yang mulai meningkat. Kondisi tersebut berpotensi memicu prokrastinasi akademik, terutama ketika penggunaan media sosial tidak terkontrol dengan baik.

Pengaruh Penggunaan TikTok terhadap Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa ($\beta = 0,750$; $t = 20,878$; $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa dalam menunda penyelesaian tugas akademik. Nilai R-Square sebesar 0,563 mengindikasikan bahwa penggunaan TikTok mampu menjelaskan 56,3% variasi prokrastinasi akademik, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Afdalifah (2022) yang menyatakan bahwa fitur *For You Page* (FYP) pada TikTok mendorong pengguna untuk terus mengakses konten tanpa batas, sehingga menyebabkan kehilangan kontrol waktu. Akibatnya, mahasiswa cenderung mengalihkan perhatian dari tugas akademik ke aktivitas yang lebih menyenangkan.

Selain itu, Jadidah et al. (2024) menegaskan bahwa paparan konten yang tidak relevan dapat menurunkan fokus belajar mahasiswa, sehingga meningkatkan kecenderungan menunda tugas.

Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan kognitif-perilaku dari Ellis dan Knaus (dalam Afdalifah, 2022), yang menyatakan bahwa prokrastinasi muncul akibat keyakinan irasional terhadap tugas, seperti merasa tugas sulit atau membosankan. Dalam kondisi ini, TikTok menjadi bentuk pelarian karena

memberikan hiburan instan, sehingga memperkuat kebiasaan menunda tugas. Dengan demikian, penggunaan TikTok terbukti menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik mahasiswa.

Pengaruh Penggunaan TikTok terhadap Manajemen Waktu

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan TikTok berpengaruh signifikan terhadap manajemen waktu mahasiswa ($\beta = 0,415$; $t = 4,386$; $p < 0,05$). Meskipun koefisien bernilai positif, interpretasi menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan TikTok, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu. Hal ini disebabkan karena item pada variabel manajemen waktu disusun dalam bentuk pernyataan negatif. Nilai R-Square sebesar 0,173 menunjukkan bahwa pengaruh TikTok terhadap manajemen waktu tergolong lemah, sehingga terdapat faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kemampuan tersebut.

Temuan ini sejalan dengan Reswita (2019) yang menyatakan bahwa manajemen waktu yang baik dapat menekan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan manajemen waktu yang buruk cenderung lebih mudah terdistraksi dan menunda tugas. Penelitian Lestari et al. (2024) juga menunjukkan bahwa kemampuan mengatur waktu secara efektif berperan penting dalam meningkatkan produktivitas akademik. Namun, keberadaan konten TikTok yang terus muncul secara otomatis dapat mengganggu konsistensi waktu belajar mahasiswa. Selain itu, Dayantri dan Netrawati (2023) menegaskan bahwa kebiasaan menggunakan media sosial sering kali menjadi bentuk pelarian dari tugas, yang berujung pada pemborosan waktu.

Dalam perspektif teori *self-regulated learning*, Zimmerman (2002, dalam Reswita, 2019) menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri sangat menentukan keberhasilan individu dalam mengelola waktu dan mencapai tujuan akademik. Mahasiswa dengan regulasi diri rendah cenderung sulit mengontrol penggunaan TikTok, sehingga mengalami penurunan kualitas manajemen waktu. Dengan demikian, penggunaan TikTok yang tidak terkontrol dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu secara efektif.

Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu

Berdasarkan hasil analisis, pengaruh terbesar dalam penelitian ini terdapat pada hubungan antara penggunaan TikTok dan prokrastinasi akademik ($\beta = 0,750$). Hal

ini menunjukkan bahwa TikTok lebih kuat memengaruhi perilaku menunda tugas dibandingkan kemampuan manajemen waktu.

Dari sisi indikator, item yang paling dominan pada variabel prokrastinasi akademik adalah pernyataan terkait kesulitan membagi waktu antara tugas dan TikTok (loading = 0,870). Sementara itu, pada variabel manajemen waktu, indikator paling dominan adalah gangguan terhadap rutinitas harian akibat penggunaan TikTok (loading = 0,885).

Temuan ini menunjukkan bahwa masalah utama bukan hanya pada intensitas penggunaan TikTok, tetapi pada ketidakmampuan mahasiswa dalam menetapkan prioritas dan menjaga konsistensi aktivitas harian.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dan manajemen waktu mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin besar kecenderungan mahasiswa menunda tugas serta semakin terganggu kemampuan mereka dalam mengelola waktu secara efektif.

Secara umum, tingkat penggunaan TikTok, prokrastinasi akademik, dan manajemen waktu berada pada kategori sedang. Namun, hasil penelitian menegaskan bahwa penggunaan TikTok menjadi salah satu faktor eksternal yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku menunda dan kurang optimalnya pengelolaan waktu.

Temuan ini menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya berperan sebagai media hiburan, tetapi juga dapat menjadi sumber distraksi yang memengaruhi aktivitas akademik. Oleh karena itu, diperlukan kontrol diri dan manajemen waktu yang baik agar penggunaan media sosial tidak mengganggu tanggung jawab akademik mahasiswa.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas kajian dengan melibatkan platform media sosial lain serta variabel tambahan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdalifah, N. (2022). *Pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*. Skripsi. Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia.

-
- Ceci, L. (2024, July). *Countries with the largest TikTok audience as of July 2024*. Statista. Diakses pada 28 Desember 2024, dari <https://www.statista.com/statistics/1299807/number-of-monthly-unique-tiktok-users/>
- Dayantri, S., & Netrawati, N. (2023). Manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21137–21143.
- Ghifari, M., Mustika, V. E., Rosidah, H. K., & Kirana, A. (2015). Pemanfaatan media sosial oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam *Seminar Nasional Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi* (hlm. 216–222).
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* (Edisi 25). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I., & Latan, H. (2015). *Partial least squares: Konsep, teknik, dan aplikasi menggunakan program SmartPLS 3.0* (Edisi ke-2). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Iqbal, M. (2024, Oktober 10). *Statistik pendapatan dan penggunaan TikTok (2024)*. Business of Apps. Diakses pada 10 Januari 2025, dari <https://www.businessofapps.com/data/tik-tok-statistics/>
- Jadidah, I. T., Annisah, R., Anggraini, E. A., Agustin, D., & Padiman, P. (2024). Analisis dampak penggunaan media sosial (TikTok) di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Fatah Palembang. *Significant: Journal of Research and Multidisciplinary*, 3(01), 19–32.
- Lestari, E., Rinawati, A., & Setiaji, C. A. (2024). Pengaruh manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. *Surya Edunomics*, 11(1), 7–12.
- Nisa, A. A. (2023). *Hubungan antara kecanduan TikTok terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. Skripsi. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Puspitasari, W., & Fikry, Z. (2023). Kontribusi kontrol diri terhadap kecanduan media sosial TikTok pada remaja di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 13958–13964.
- Qin, Y., Omar, B., & Musetti, A. (2022). The addiction behavior of short-form video app TikTok: The information quality and system quality perspective. *Frontiers in Psychology*, 13, 932805.
-

- Reswita, R. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 25–32.
- Setiabudhi, H., Suwono, Y. A., & Karim, S. (2025). *Analisis data kuantitatif dengan SmartPLS 4*. Borneo Novelty Publishing. <https://ebooks.borneonovelty.com/media/publications/588838-analisis-data-kuantitatif-dengan-smartpl-29069ce4.pdf>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yudha, A. W., Yulianti, Y., & Gutji, N. (2023). Pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMA N 10 Kota Jambi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(2), 68–80.