

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini tentang pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Intensitas penggunaan media sosial TikTok berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa perguruan tinggi swasta di Kota Padang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik.
2. Manajemen waktu menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Bagi sebagian mahasiswa, manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, artinya manajemen waktu yang lebih baik menghasilkan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Namun, bagi sebagian lainnya, manajemen waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok merupakan faktor yang secara konsisten meningkatkan prokrastinasi akademik mahasiswa, sedangkan manajemen waktu tidak selalu secara langsung mengurangi prokrastinasi tanpa dukungan faktor lain seperti pengaturan diri dan motivasi belajar.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan lebih bijaksana dalam penggunaan media sosial, khususnya TikTok, dengan membatasi waktu penggunaan dan menetapkan prioritas akademik. Pengendalian diri dalam penggunaan media sosial sangat penting untuk mencegah gangguan konsentrasi dan penyelesaian tugas. Selain itu, mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran tentang dampak gangguan digital terhadap produktivitas akademik.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan Tinggi disarankan untuk tidak hanya menyediakan pelatihan manajemen waktu tetapi juga mengembangkan program yang berfokus pada peningkatan pengaturan diri, motivasi belajar, dan literasi digital. Mengingat bahwa manajemen waktu tidak selalu berdampak signifikan dalam mengurangi prokrastinasi, pendekatan yang lebih komprehensif diperlukan melalui layanan konseling, seminar pengembangan diri, dan pendidikan terkait pengelolaan penggunaan media sosial.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti motivasi belajar, pembelajaran mandiri, pengendalian diri, atau kecanduan media sosial. Selain itu, penelitian ini dapat diperluas ke lebih banyak perguruan tinggi untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa.