

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teoritis

2.1.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi didefinisikan sebagai perilaku menunda dalam mengerjakan sesuatu yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan dapat mengakibatkan tidak selesainya tugas atau pekerjaan yang dimiliki (Livia Novianti & Tannia, 2022). Pekerjaan atau tugas yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu sering ditunda oleh individu yang mengalami penundaan (Nurbaya et al.,2025). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki dampak negatif pada kinerja individu, baik dalam konteks akademik, Pendidikan, karier, maupun kehidupan sehari-hari.

Dalam konteks akademik, prokrastinasi dipahami sebagai kecenderungan perilaku mahasiswa untuk mengulur waktu dan tidak segera menyelesaikan tugas-tugas akademik yang menjadi tanggung jawabnya. Siti Hayani et al. (2022), menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah sebuah kecenderungan perilaku individu yang menghabiskan waktu, mengulur-ulur, dan dengan sengaja tidak segera menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang seharusnya dikerjakan. Prokrastinasi dalam konteks akademis merujuk pada perilaku menunda penyelesaian pekerjaan akademik yang bisa berakibat pada keterlambatan dalam menyelesaikannya, dan bahkan dapat menyebabkan kegagalan dalam mencapai tugas tersebut (Cindy Sofiyanti et al.,2023).

Secara umum, prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan yang disengaja yang berpotensi menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, baik bagi proses pembelajaran maupun hasil akademik mahasiswa. Perilaku ini tidak hanya menyebabkan keterlambatan dan

kegagalan dalam mencapai tujuan akademik, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis, seperti peningkatan stres, kecemasan, dan penurunan motivasi belajar. Oleh karena itu, memahami prokrastinasi akademik penting sebagai dasar untuk meneliti faktor-faktor yang memengaruhinya dan merumuskan upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalkan perilaku tersebut.

2.1.1.2 Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif *Self-Regulated Learning*

(Zimmerman)

Menurut Zimmerman (2000), *self-regulated learning* merupakan proses aktif di mana individu secara sadar menetapkan tujuan pembelajaran, memantau pelaksanaannya, dan mengevaluasi hasil pembelajaran mereka melalui kontrol kognitif, motivasi, dan perilaku. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengelola waktu, mempertahankan fokus, dan menyelesaikan tugas akademik tepat waktu.

Dalam kerangka *self-regulated learning*, prokrastinasi akademik dipandang sebagai konsekuensi dari regulasi diri yang lemah. Individu dengan tingkat regulasi diri yang rendah umumnya mengalami kesulitan dalam merencanakan pembelajaran mereka, mengendalikan perilaku mereka, dan memantau kemajuan mereka, sehingga mereka lebih rentan untuk menunda-nunda. Zimmerman menekankan bahwa kegagalan dalam fase perencanaan (*forethought*), pelaksanaan (*performance*), dan refleksi diri (*self-reflection*) dapat memicu munculnya prokrastinasi akademik (Zimmerman, 2000 ; Zimmerman, 2002).

Ketidakmampuan siswa untuk mengelola gangguan lingkungan, seperti penggunaan media sosial, juga mencerminkan lemahnya pengendalian diri selama fase implementasi. Kondisi ini menyebabkan perhatian mudah teralihkan dan mengurangi efektivitas manajemen waktu. Dengan demikian, keterampilan manajemen waktu yang buruk selama fase perencanaan dan intensitas penggunaan media sosial TikTok yang tinggi selama fase pelaksanaan secara bersamaan mencerminkan lemahnya regulasi diri siswa, yang pada akhirnya berkontribusi pada

peningkatan kecenderungan penundaan akademik. Oleh karena itu, teori pembelajaran mandiri Zimmerman relevan untuk digunakan sebagai dasar teoritis untuk menjelaskan penundaan akademik sebagai variabel dependen yang dipengaruhi oleh manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial TikTok (Zimmerman, 2000 ; Zimmerman, 2002).

2.1.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi terdiri dari beberapa aspek tertentu (Ananda Julia Pratiwi et al., 2024) yaitu :

a. Faktor internal

Faktor internal datang dari diri seseorang, seperti kondisi fisik dan mental. Ketika kondisi fisik dan mental terganggu, hal ini dapat memengaruhi perilaku menunda-nunda tugas (prokrastinasi).

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan unsur dari luar diri seseorang seperti kesulitan materi pelajaran, kurangnya sarana untuk belajar, ajakan teman untuk melakukan aktivitas yang lebih menarik dan lain-lain.

Menurut Afdalifah (2022) berbagai alasan yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi, antara lain:

a. Manajemen waktu.

Individu yang gemar menunda menunjukkan bahwa mereka tidak mampu mengelola waktu dengan baik. Ini menunjukkan kurangnya kejelasan dalam menentukan prioritas. Sebagai akibatnya, mereka yang sering menunda tidak memahami tujuan mana yang seharusnya diutamakan dan mengabaikan sasaran utama. Hal ini mengakibatkan mereka terganggu dan kesulitan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

b. Masalah dalam berkonsentrasi atau kurangnya perhatian dapat menyebabkan penundaan, terutama ketika seseorang terpengaruh oleh suasana yang tidak mendukung.

c. Rasa takut dan kekhawatiran terkait dengan kemungkinan gagal.

Dalam aspek ini, seseorang mungkin menghabiskan banyak waktu untuk cemas tentang apa yang akan terjadi alih-alih mencari solusi untuk masalah tersebut.

d. Rasa kurang percaya diri terhadap kemampuan diri.

Harapan yang tidak realistis serta sikap terlalu perfeksionis juga dapat menjadi alasan untuk menunda pekerjaan.

2.1.1.4 Indikator-Indikator Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik, yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa. Indikator prokrastinasi akademik dapat dijelaskan melalui beberapa dimensi yang mencerminkan bentuk-bentuk perilaku penundaan.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Ferrari (1995), dalam bukunya *“Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment,”* prokrastinasi akademik dapat dilihat dari empat dimensi utama yaitu:

- a. Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas.
- b. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.
- c. Kesenjangan antara rencana dan kinerja.
- d. Melakukan aktivitas lain.

Marcela & angeles (2023) , mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik terdiri atas beberapa dimensi perilaku, yang masing-masing dimensi diukur melalui sejumlah indikator sebagai berikut:

1. Dimensi Satu : Prokrastinasi Inti

Dengan Indikator:

- a. Kurangnya perhatian terhadap tugas
- b. Mengerjakan tugas secara tidak teratur
- c. Membutuhkan motivasi yang kuat untuk memulai tugas.
- d. Kesulitan menentukan kapan harus mulai belajar.
- e. Menunda belajar karena merasa memiliki cukup waktu

2. Dimensi Dua Manajemen Waktu yang Buruk

Dengan indikator:

- a. Sering tertinggal dalam mengerjakan tugas
- b. Memiliki rutinitas belajar yang konsisten
- c. Selalu mengikuti materi kuliah
- d. Menyelesaikan target pembelajaran per sesi

3. Dimensi Tiga Ketidakteraturan Kerja

Dengan indikator:

- a. Tugas dikerjakan secara tidak teratur
- b. Mudah teralihkannya perhatiannya saat belajar
- c. Terlalu percaya diri
- d. Membuang-buang waktu belajar
- e. Terfokus pada hal-hal yang tidak penting

Selanjutnya, Siti Hayani et al. (2022), menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik ditunjukkan melalui beberapa dimensi, antara lain:

- a. Cenderung membuang-buang waktu.
- b. Menunda-nunda tugas.
- c. Menghindari tugas yang tidak menyenangkan.

Sementara itu, Solomon L. J & Rothblum (dalam Ramadhan & Winata, 2016) mengemukakan indikator prokrastinasi akademik mencakup:

- a. Keterlambatan menyelesaikan tugas esai.
- b. Menunda belajar untuk ujian.
- c. Menunda kegiatan membaca.
- d. Menunda tugas administratif
- e. Menunda kehadiran tatap muka.
- f. Menunda kinerja akademik secara keseluruhan.

Sebagaimana dijelaskan oleh Rahmawati & Indriayu (2025), indikator prokrastinasi akademik juga mencakup dimensi-dimensi berikut:

- a. Memiliki keyakinan dalam menyelesaikan pekerjaan sesuai jadwal.
- b. Rentan terhadap gangguan oleh hal-hal yang lebih menarik perhatian.
- c. Aspek sosial.
- d. Ketidacukupan dalam mengatur waktu.
- e. Dorongan pribadi atau semangat sendiri.
- f. Kurangnya keinginan untuk beraksi.

2.1.2 Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik-Tok

2.1.2.1 Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik Tok

Intensitas diartikan sebagai keadaan atau ukuran tingkat kekuatan yang dimiliki (Susanto et al., 2024). Dalam kehidupan sehari-hari, intensitas dapat didefinisikan sebagai frekuensi interaksi seseorang dengan objek tertentu.

Media sosial merupakan platform bagi individu untuk saling berinteraksi, menyiarkan konten yang mereka hasilkan sendiri, serta menentukan apa yang ingin mereka tunjukkan atau sembunyikan dari diri mereka, baik kepada sejumlah orang tertentu maupun kepada khalayak luas. TikTok adalah platform media sosial yang memungkinkan pengguna membuat video

pendek berdurasi 15-60 detik, disertai musik, filter, dan fitur menarik lainnya. Intensitas penggunaan media sosial TikTok mengacu pada seberapa sering individu mengakses, menjelajahi, dan menghabiskan waktu untuk menggunakan aplikasi tersebut.(Ananda Julia Pratiwi et al .,2024)

Menurut Sharmilla (2024), intensitas penggunaan media sosial TikTok adalah frekuensi seseorang dalam menggunakan atau mengakses media sosial TikTok berhubungan dengan perasaannya. Intensitas ini tidak hanya diukur dari lama waktu yang digunakan, tetapi juga berhubungan dengan perasaan atau motivasi emosional yang muncul saat seseorang menggunakan TikTok. Oleh karena itu, frekuensi dan keadaan emosional pengguna menjadi elemen yang memengaruhi seberapa intens mereka menggunakan TikTok.

Dalam konteks penelitian ini, intensitas penggunaan media sosial TikTok didefinisikan sebagai frekuensi, durasi, dan keterlibatan mahasiswa dalam mengakses atau menggunakan aplikasi, baik untuk hiburan, informasi, maupun aktivitas sosial lainnya. Tingkat intensitas penggunaan ini diasumsikan memengaruhi kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa.

2.1.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Penggunaan TikTok

Berdasarkan Afdalifah (2022), ada beberapa faktor utama yang memengaruhi seberapa sering orang menggunakan media sosial TikTok, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor internal

Aspek ini berkaitan dengan keperluan psikologis individu, di antaranya adalah kebutuhan untuk berafiliasi, yang mencerminkan dorongan manusia untuk membangun hubungan dekat dengan orang lain.

2. Faktor motif sosial.

Frekuensi penggunaan media sosial juga dipengaruhi oleh orang lain atau lingkungan sekitar, salah satunya adalah sikap konformitas mahasiswa terhadap rekan-rekan sebayanya.

3. Faktor emosional.

Aspek emosional dapat mempengaruhi seberapa sering seseorang menggunakan media sosial. Misalnya, mahasiswa cenderung mengulangi aktivitas di media sosial yang memberikan mereka rasa bahagia.

2.1.2.3 Indikator Intensitas Penggunaan Tik Tok

Indikator intensitas penggunaan media sosial TikTok mengacu pada aspek-aspek yang mencerminkan tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan TikTok. Indikator ini dapat dijelaskan melalui beberapa dimensi yang membentuk intensitas penggunaan media sosial TikTok.

Rahmawati & Indriayu (2025), menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok dapat diukur melalui empat dimensi sebagai berikut:

- a. Perhatian
- b. Penghayatan
- c. Durasi
- d. Frekuensi

Selanjutnya, Afdalifah (2022) mengemukakan bahwa indikator intensitas penggunaan media sosial TikTok dapat dijelaskan melalui beberapa dimensi, meliputi:

1. Frekuensi penggunaan
2. Lama waktu penggunaan
3. Partisipasi
4. Kecanduan/ketidakmampuan untuk mengatur waktu
5. Alasan dalam menggunakan

Sementara itu, Susanto et al.(2024) mengukur intensitas penggunaan TikTok melalui dua dimensi, yaitu: frekuensi dan durasi.

2.1.3 Manajemen Waktu

2.1.3.1 Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan suatu proses mengatur, menjadwalkan, dan mengorganisasi waktu individu untuk menyelesaikan kegiatan dan tugas sehari-hari (Ayu & Arif, 2024). Manajemen waktu juga dianggap sebagai aset yang perlu diatur dengan optimal saat menyelesaikan tugas, melalui penyusunan langkah-langkah yang efektif untuk memperoleh hasil yang produktif. (Irwansyah & Asrida, 2021)

Manajemen waktu tentu memberikan banyak manfaat dalam hidup, termasuk kesuksesan, pencapaian, bahkan kegagalan dalam menyelesaikan setiap tugas, pekerjaan, dan kegiatan. Manajemen waktu yang didasarkan pada jadwal kegiatan yang telah ditentukan sebelumnya memudahkan semua rencana dan kegiatan, memastikannya berjalan secara efisien dan produktif. (Ayu & Arif, 2024)

Secara umum, manajemen waktu dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur, merencanakan, dan melaksanakan berbagai aktivitas berdasarkan urutan penting yang telah ditentukan. Aktivitas tersebut meliputi penyusunan jadwal, pengaturan jadwal, serta pemanfaatan waktu dengan efektif untuk menyelesaikan tugas secara efisien. Dengan manajemen waktu yang baik, seseorang dapat mencapai target yang telah ditetapkan dan mengurangi masalah seperti keterlambatan, penundaan dan kurangnya disiplin dalam bekerja maupun belajar.

2.1.3.2 Karakteristik Manajemen Waktu Yang Baik

Menurut Cindy Sofiyanti et al. (2023), menyampaikan sejumlah karakteristik individu yang mengelola waktu dengan efektif:

- a. Orang-orang yang mengatur waktu mereka dengan baik akan memiliki produktivitas yang lebih tinggi.
- b. Memiliki banyak energi untuk tugas-tugas yang perlu diselesaikan.

- c. Mengurangi tekanan mental.
- d. Mampu melakukan hobi atau aktivitas yang diinginkan
- e. Mampu menyelesaikan lebih banyak pekerjaan.
- f. Dapat berkontribusi secara positif kepada orang lain.
- g. Dapat merasakan kualitas hidup yang lebih baik.

2.1.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Waktu

Menurut Hofer (Dalam Cindy Sofiyanti et al., 2023) , ada tiga faktor yang memengaruhi manajemen waktu:

- a. Pengaturan diri (*self-regulation*)

Melalui pengaturan diri, individu dapat mengelola waktu mereka dengan efektif.

- b. Motivasi.

Individu yang memiliki semangat yang kuat cenderung memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik.

- c. Pencapaian Tujuan.

Orang yang berupaya meraih tujuannya akan mampu mengelola waktunya dengan efektif.

2.1.3.4 Komponen-Komponen Manajemen Waktu

Menurut Eva Yuliza et al.(2022), Manajemen waktu mencakup beberapa komponen penting yaitu :

- a. Perencanaan

Sebuah rencana yang matang sangat krusial untuk membantu seseorang tetap berkonsentrasi pada tugas yang ada dan mendorong untuk menyelesaikannya.

- b. Menentukan prioritas

Menentukan prioritas merupakan langkah untuk memilih aktivitas mana yang harus diberikan perhatian lebih dalam suatu periode waktu tertentu.

c. Melaksanakan delegasi

Delegasi berarti menyerahkan suatu tugas kepada orang lain yang dianggap cocok dan mampu menyelesaikannya, sehingga waktu yang dimiliki bisa lebih maksimal.

d. pengendalian diri

pengendalian diri akan membantu seseorang untuk memprioritaskan tanggung jawabnya dan menjauhkan diri dari hal-hal yang bisa menghalangi penyelesaian tugas.

Berikut adalah beberapa hal yang paling penting untuk diperhatikan dari poin yang telah disebutkan di atas:

- a. Menetapkan tujuan dan fokus utama.
- b. Metode yang efektif dalam manajemen waktu, seperti yang digunakan dalam penjadwalan dan manajemen proyek.
- c. Pengendalian terhadap waktu.
- d. Preferensi terhadap kerangka kerja.

2.1.3.5 Aspek Manajemen Waktu

Menurut Niken Tri Wahyuni (2021), manajemen waktu terdiri dari empat aspek utama, yaitu:

1. Menentukan tujuan dan prioritas

Menentukan tujuan dan prioritas berkaitan dengan apa yang ingin dicapai seseorang dan keinginannya untuk menyelesaikan hal-hal penting dengan memprioritaskan tugas yang dapat membantunya mencapai hasil tersebut.

2. Perencanaan dan penjadwalan.

Dalam aspek kedua ini, terdapat susunan atau daftar perencanaan yang akan dilaksanakan, seperti menyusun jadwal untuk mengerjakan skripsi, atau jadwal mingguan yang tertulis dalam buku agenda atau dikenal sebagai daftar tugas. Jadwal

ini berisi aktivitas serta waktu untuk melaksanakan kegiatan, memperhatikan kegiatan dalam rutinitas harian.

3. Kecenderungan untuk terorganisasi.

Aspek ketiga ini bertujuan untuk memahami pola penggunaan waktu, seperti melakukan pencatatan dan memeriksa aktivitas yang dilakukan yang menunjang tujuan dan prioritas pribadi. Seseorang sebaiknya melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukannya, dengan melakukan ulasan mingguan untuk mengedepankan pengorganisasian dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi.

4. Kemampuan untuk mengatur waktu.

Dalam aspek ini terdapat dua sikap yang berkaitan dengan pengaturan waktu, yaitu yang pertama, ketika seseorang memiliki keyakinan tinggi bahwa ia dapat mengontrol semua aspek kehidupannya, dan yang kedua, ketika ia merasa tidak mampu mengendalikan berbagai hal yang terjadi pada dirinya. Aspek ini sangat penting dalam manajemen waktu serta dalam menghadapi masalah stres.

2.1.3.6 Indikator Manajemen Waktu

Indikator manajemen waktu menggambarkan kemampuan individu untuk mengatur, merencanakan, dan mengendalikan penggunaan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Indikator ini dapat dijelaskan melalui beberapa dimensi manajemen waktu.

Rahmawati & Indriayu (2025) , menyatakan bahwa manajemen waktu mencakup empat dimensi utama yaitu :

1. Penetapan tujuan dan prioritas
2. Perencanaan dan penjadwalan
3. Pengendalian faktor-faktor yang memengaruhi
4. Preferensi untuk terorganisasi.

Menurut Najnin & Trilochan (2022), Manajemen waktu tercermin dalam beberapa dimensi utama, yang masing-masing diukur melalui sejumlah indikator sebagai berikut:

1. Dimensi satu : Perencanaan Jangka Pendek

Dengan Indikator:

- a. Membuat daftar tugas harian
- b. Membuat jadwal kegiatan kelas
- c. Merencanakan kegiatan harian
- d. Menetapkan tujuan harian
- e. Meluangkan waktu untuk perencanaan
- f. Memprioritaskan tugas
- g. Meninjau rencana besok

2. Dimensi dua : Sikap Terhadap Waktu

Dengan Indikator:

- a. Merasa mengendalikan waktu
- b. Menyadari perlunya meningkatkan manajemen waktu
- c. Menggunakan waktu secara produktif
- d. Terlibat dalam aktivitas yang tidak berguna
- e. Kesulitan menolak aktivitas yang mengganggu studi
- f. Menunda-nunda tugas

3. Dimensi tiga : Perencanaan Jangka Panjang

Dengan Indikator:

- a. Menetapkan tujuan akademik mingguan
- b. Menetapkan target akademik semester
- c. Berusaha mencapai tujuan akademik jangka panjang
- d. Menetapkan tujuan akademik di awal semester

- e. Meninjau dan menyesuaikan tujuan akademik

Dijelaskan oleh Winarna & Rozamuri (2024) indikator manajemen waktu terdiri atas beberapa dimensi, meliputi:

1. Pengaturan waktu (time management)
2. Pengaturan jadwal (schedule setting)
3. Kepatuhan terhadap jadwal
4. Evaluasi penggunaan waktu
5. Pengawasan jadwal

Sementara itu, Dafiza Salsabila et al. (2023), menguraikan bahwa manajemen waktu mencakup indikator sebagai berikut:

1. Menetapkan tujuan
2. Menyusun urutan prioritas
3. Merancang rencana
4. Tugas diselesaikan sesuai jadwal
5. Kegiatan dilakukan secara terstruktur
6. Aktivitas dilaksanakan dengan tertib
7. Tidak mengganggu kegiatan yang sudah direncanakan.

2.2 Penelitian Terdahulu

Sebelum melanjutkan pembahasan mengenai hasil studi ini, penting untuk meninjau penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan. Tinjauan ini bertujuan untuk mengenali penemuan, metode, serta pendekatan yang telah diterapkan oleh peneliti sebelumnya, agar dapat memberikan dasar konsep dan data bagi penelitian ini. Selain itu, menganalisis karya-karya sebelumnya juga membuka peluang untuk mengidentifikasi celah atau isu yang belum

teratasi dengan baik, yang nantinya menjadi dasar bagi kontribusi penelitian ini. Beberapa penelitian yang relevan disajikan dengan sistematis dalam Tabel berikut:

Tabel 2. 1 penelitian terdahulu

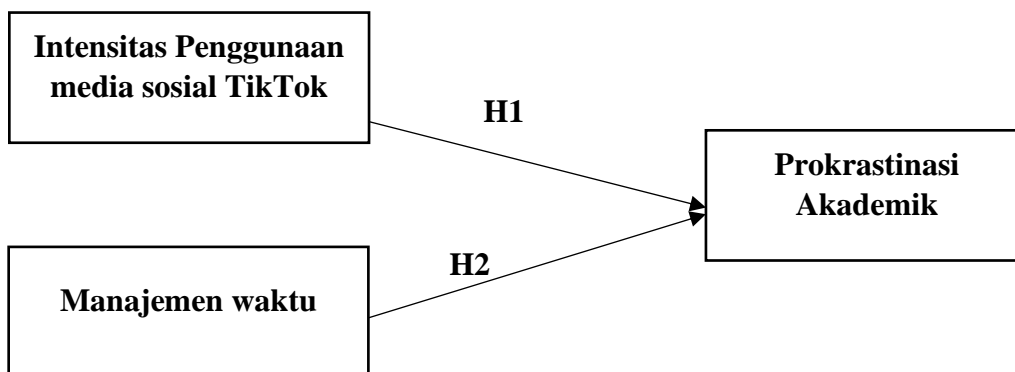
No	Nama pengarang jurnal dan tahun	Variabel	Metode	Hasil
1.	Eka Setya Rahmawati, Mintasih Indriayu.(2025)	X (Independen): X1: Manajemen Waktu X2 : Intensitas Penggunaan TikTok Y(Dependen) : Y:Prokrastinasi Akademik	Kuantitatif Deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik non-probabilitas. sampling dengan purposive sampling Ukuran sampel adalah 177 mahasiswa Pendidikan Ekonomi dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya (UNS). Validitas instrumen diuji menggunakan product moment dan reliabilitas menggunakan Cronbach's alpha. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda.	Hasil penelitian menunjukkan: (1) Variabel manajemen waktu mempunyai pengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik. (2) Variabel intensitas penggunaan TikTok memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat penundaan akademik.
2.	Ayu Dita Winarna, Arif Murti Rozamuri.(2024)	X (Independen): X1: Time Management X2: Locus of Control X3 : Phubbing Y(Dependen) : Y: Prokrastinasi Akademik	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif explanatory research. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 100 responden	Time management berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik

			dengan menggunakan teknik purposive sampling dari generasi z dengan usia 18-24 tahun yang berstatus mahasiswa di Jakarta. Pengumpulan data dilakukan dengan pembagian kuesioner secara online	
3.	Achmad Nur Alfian, Erny Roesminingsih. (2024)	X (Independen): X1: Motivasi X2: Efikasi Diri X3: Manajemen Waktu Y(Dependen) : Y: Prokrastinasi	Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan statistik parametrik Uji Analisis Regresi Linier Berganda. Data yang didapatkan dalam penelitian ini melalui hasil angket kuesioner menggunakan skala likert. Sampel 104 mahasiswa yang dihitung menggunakan rumus slovin.	Manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik.
4.	Ananda Julia Pratiwi, Ahmad Yanizon, Wilda Fasim Hasibuan, Junierissa Marpaung, Ramdani.(2024)	X (Independen): X1: Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Y(Dependen) : Y : Prokrastinasi Akademik	Metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional Product Moment. Subjek penelitian disini adalah 54 orang mahasiswa. Teknik pengambilan data menggunakan observasi, kuesioner google form	Intensitas penggunaan media sosial Tiktok memiliki pengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik.

5.	Nur Afdalifah.(2022)	X (Independen): X1: Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Y(Dependenden) : Y: Prokrastinasi Akademik	Kuantitatif dengan analisis regresi sederhana. Teknik sampling yang digunakan yaitu non-probability sampling. Pengambilan sampel penelitian sebanyak 213 mahasiswa yang menggunakan aplikasi Tiktok.	Intensitas penggunaan media sosial Tiktok terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa berpengaruh sebesar 37,5%.
----	----------------------	--	--	---

2.3 Kerangka Berpikir

Kerangka pemikiran merupakan sebuah model atau gambar dalam bentuk gagasan yang menggambarkan keterkaitan antara satu variabel dengan variabel yang lain. Berikut adalah kerangka konseptual dalam penelitian ini



Gambar 2. 1 kerangka berpikir

2.4 Pengembangan Hipotesis

Hipotesis merupakan bagian penting dari penelitian kuantitatif karena berfungsi sebagai dasar untuk menguji hubungan antara variabel yang dirumuskan dalam pernyataan masalah dan tujuan penelitian. Menurut (Sugiyono, 2020), hipotesis adalah jawaban sementara atas suatu permasalahan penelitian yang validitasnya belum pasti dan perlu diuji secara empiris. Hipotesis dirumuskan berdasarkan teori, logika, dan temuan penelitian sebelumnya yang relevan.

2.4.1 Pengaruh intensitas Penggunaan media sosial TikTok terhadap prokrastinasi akademik

Intensitas penggunaan platform media sosial TikTok sangat terkait dengan kecenderungan seseorang untuk melakukan penundaan dalam kegiatan akademis. Robbins (2017) dalam Teori perilaku organisasi menjelaskan bahwa, tindakan individu dipengaruhi oleh faktor-faktor dari lingkungan, kebiasaan yang terbentuk, cara pandang, dan motivasi yang muncul dari aktivitas harian. TikTok, sebagai sebuah platform yang menawarkan konten-konten pendek dan menghibur, bertindak sebagai rangsangan eksternal yang kuat yang membuat individu cenderung untuk terus mengakses dan menikmati berbagai konten yang tersedia. Saat rangsangan hiburan ini lebih menggoda dibandingkan dengan tanggung jawab akademis, perhatian dan perilaku belajar dapat terganggu. Situasi ini kemudian membuat individu memilih untuk menunda penyelesaian tugas akademik dan beralih pada aktivitas yang memberikan kepuasan sementara, yang pada akhirnya meningkatkan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Sharmilla (2024), intensitas penggunaan media sosial TikTok adalah frekuensi seseorang dalam menggunakan atau mengakses media sosial TikTok berhubungan dengan perasaannya. Intensitas ini tidak hanya diukur dari lama waktu yang digunakan, tetapi juga berhubungan dengan perasaan atau motivasi emosional yang muncul saat seseorang menggunakan TikTok. Oleh karena itu, frekuensi dan keadaan emosional pengguna menjadi elemen yang memengaruhi seberapa intens mereka menggunakan TikTok.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Susanto et al., 2024), menunjukkan hasil bahwa intensitas penggunaan media sosial Tiktok berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin sering dan kuat keterikatan emosional seseorang terhadap TikTok, semakin besar pula kecenderungan individu tersebut untuk menunda menyelesaikan tugas akademisnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti dapat mengajukan hipotesis pertama sebagai berikut:

H1: Intensitas penggunaan media sosial Tiktok berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

2.4.2 Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik

Manajemen waktu merupakan suatu proses mengatur, menjadwalkan, dan mengorganisasi waktu individu untuk menyelesaikan kegiatan dan tugas sehari-hari. Manajemen waktu tentu memberikan banyak manfaat dalam hidup, termasuk kesuksesan, pencapaian, bahkan kegagalan dalam menyelesaikan setiap tugas, pekerjaan, dan kegiatan. Manajemen waktu yang didasarkan pada jadwal kegiatan yang telah ditentukan sebelumnya memudahkan semua rencana dan kegiatan, memastikannya berjalan secara efisien dan produktif. (Ayu & Arif, 2024)

Individu dengan keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat penundaan yang lebih rendah, karena mereka mampu memprioritaskan dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Sebaliknya, kelemahan dalam manajemen waktu sering dikaitkan dengan peningkatan penundaan atau prokrastinasi akademik.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Dafiza Salsabila, Roni Faslah, 2023) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin terampil seseorang dalam mengelola dan menggunakan waktunya, maka semakin kecil kemungkinan individu tersebut untuk menunda menyelesaikan pekerjaan akademiknya.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti dapat mengajukan hipotesis kedua sebagai berikut:

H2: Manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.