

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prokrastinasi akademik merupakan tindakan dengan tujuan menunda tugas dengan melakukan hal-hal di luar tugas akademik yang tidak berguna dan akan mengakibatkan tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Prokrastinasi didefinisikan sebagai perilaku menunda dalam mengerjakan sesuatu yang dilakukan secara sadar oleh seseorang dan dapat mengakibatkan tidak selesainya tugas atau pekerjaan yang dimiliki. Penundaan dalam proses pembelajaran lebih dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (Susanto et al., 2024).

Prokrastinasi merupakan salah satu masalah utama yang harus dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kuliah. Menurut Azizah, (2020) tingginya tingkat prokrastinasi akademik, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Mahasiswa juga akan mengalami dampak stres dan merasa bersalah ketika tugas sudah mendekati *deadline* yang diberikan namun belum dapat diselesaikan. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada individu mahasiswa, tetapi juga berimplikasi pada capaian akademik dalam konteks kelembagaan pendidikan tinggi (Azizah & Kardiyem, 2020).

Fenomena prokrastinasi akademik tersebut dapat dijelaskan melalui teori Self-Regulated Learning yang dikemukakan oleh Zimmerman. Menurut Zimmerman, kemampuan regulasi diri mencakup perencanaan, pengelolaan waktu, pengendalian perilaku, serta evaluasi diri dalam proses belajar. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang rendah cenderung mengalami

kesulitan dalam mengatur waktu dan memprioritaskan tugas akademik, sehingga lebih rentan melakukan prokrastinasi.

Dalam perspektif perilaku organisasi, perilaku individu dalam suatu sistem dipengaruhi oleh karakteristik personal dan lingkungan sekitarnya. Robbins & Judge (2018), menjelaskan bahwa perilaku individu merupakan hasil interaksi antara faktor internal seperti motivasi dan pengendalian diri dengan faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan situasional. Dengan demikian, prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai bentuk perilaku individu yang muncul akibat interaksi antara kemampuan regulasi diri mahasiswa dan lingkungan yang berpotensi menimbulkan distraksi.

Dalam konteks penelitian ini, manajemen waktu merupakan salah satu komponen utama regulasi diri yang berperan penting dalam mencegah perilaku menunda tugas akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menetapkan prioritas dan menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Selain itu, tingginya intensitas penggunaan media sosial TikTok dapat mengganggu proses regulasi diri, khususnya dalam pengendalian perilaku dan fokus belajar, karena waktu belajar dialihkan pada aktivitas yang bersifat hiburan. Kondisi ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa merupakan bentuk kegagalan dalam regulasi diri yang dipengaruhi oleh lemahnya manajemen waktu dan tingginya intensitas penggunaan media sosial TikTok, yang pada akhirnya berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas dan penurunan prestasi akademik.

Perbedaan karakteristik sistem pembelajaran, pengelolaan akademik, serta lingkungan pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan Perguruan Tinggi Swasta (PTS) berpotensi

memengaruhi bagaimana mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan mengelola kecenderungan prokrastinasi. Oleh karena itu, berbagai dampak dari perilaku prokrastinasi akademik yang telah dijelaskan sebelumnya menjadi relevan untuk dikaji lebih lanjut dalam konteks perbedaan lingkungan akademik antara PTN dan PTS, khususnya dalam kaitannya dengan prestasi akademik mahasiswa.

Perbedaan lain yang sering dibahas dalam literatur adalah mekanisme penerimaan mahasiswa baru. PTN biasanya menerapkan seleksi nasional yang terstandarisasi seperti SNMPTN dan SBMPTN, yang mencerminkan proses seleksi yang kompetitif dan seragam di tingkat nasional. Sebaliknya, PTS memiliki mekanisme seleksi yang lebih fleksibel, bergantung pada kebijakan masing-masing institusi, sehingga variasi dalam seleksi mahasiswa baru cenderung lebih besar di antara PTS (<https://kumparan.com>).

Selain itu, beberapa studi komparatif menunjukkan bahwa kualitas pendidikan dan hasil pembelajaran antar PTN dan PTS dalam beberapa aspek tidak selalu berbeda secara signifikan. Dalam riset yang membandingkan employability atau kesiapan kerja lulusan di kedua jenis perguruan tinggi, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara mahasiswa dari PTN dan PTS, yang menunjukkan bahwa dalam hal keluaran pendidikan tertentu keduanya mampu menghasilkan kompetensi yang sebanding (Muzni & Nurlaila, 2020).

Namun demikian, tantangan yang dihadapi oleh PTS dalam konteks peningkatan kualitas pendidikan masih cukup besar. Beberapa penelitian mengidentifikasi bahwa PTS sering mengalami dilema dalam mengimplementasikan kebijakan peningkatan mutu seperti *Independent Learning Campus* lantaran keterbatasan sumber daya, persaingan, dan akses terhadap fasilitas akademik yang memadai dibandingkan dengan PTN. Dengan demikian,

perbedaan PTN dan PTS dapat dipahami melalui aspek pengelolaan kelembagaan, sistem seleksi, sumber pendanaan, dan tantangan dalam penerapan kebijakan pendidikan tinggi.

Sebagai ilustrasi dalam konteks PTN, Universitas Andalas dan Universitas Negeri Padang sebagai dua perguruan tinggi negeri di Provinsi Sumatera Barat menunjukkan variasi dalam profil akademik dan capaian kelembagaan di tingkat nasional maupun global; UNAND cenderung unggul dalam peringkat dan output riset dengan skor publikasi serta indeksasi yang relatif tinggi menurut beberapa pemeringkatan independen, sedangkan UNP menunjukkan kekuatan yang signifikan dalam kontribusi terhadap pendidikan kependidikan dan terus mendorong peningkatan produktivitas publikasi melalui berbagai program *workshop* dan dukungan riset dosen, yang keduanya telah diakui dalam daftar perguruan tinggi terbaik nasional versi Scimago Institutions Rankings 2024 serta peringkat dalam ranking internasional/EduRank 2024 meskipun dengan perbedaan posisi peringkat masing-masing lembaga (misalnya UNAND berada pada peringkat 19 nasional dan UNP pada peringkat 26 nasional). Meskipun terdapat perbedaan struktural dan operasional, kedua bentuk perguruan tinggi tersebut tetap memiliki tujuan yang sama, yakni mencetak lulusan berkualitas dan berdaya saing di lingkungan kerja global (Rahmawati & Saputra, 2022).

Mahasiswa sebagai salah satu bagian dari institusi pendidikan dituntut untuk mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Peran utama mahasiswa adalah sebagai pelajar yang tugas utamanya adalah belajar, di dalam proses pembelajaran tersebut tentunya mahasiswa juga menghadapi rutinitas kegiatan seperti mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen dan lain sebagainya. Dalam melaksanakan kewajiban menyelesaikan tugas-tugas tersebut dibutuhkan kemampuan pengaturan diri dan waktu yang baik agar tugas dapat terselesaikan dengan baik. Akan tetapi tidak semua mahasiswa mampu membagi waktu dengan baik dan pada akhirnya

mahasiswa seringkali menunda-nunda tugas akademik yang seharusnya dilakukan (Lestari et al., 2024).

Proses mengerjakan dan menyelesaikan tugas tentu tidak mudah, terkadang banyak tantangan dan masalah yang dialami oleh mahasiswa. Masalah yang dihadapi mahasiswa dapat berupa masalah akademik maupun non-akademik. Masalah akademik berkaitan dengan metode pembelajaran, perencanaan pembelajaran, dan proses adaptasi terhadap aturan baru. Sementara itu, masalah non-akademik berkaitan dengan penyesuaian diri dengan lingkungan kampus, perkembangan teknologi, kesulitan mencari teman, pengembangan diri, serta masalah pribadi yang meliputi masalah sosial, konflik dengan teman dan keluarga (Susanto et al., 2024).

Dalam melakukan seluruh aktivitas atau kegiatannya, siswa memerlukan keterampilan waktu yang baik guna mencapai keseimbangan antara kegiatan akademik dan kehidupan pribadi. Tanggung jawab utama bagi mahasiswa yaitu mengerjakan tugas-tugas akademik, mempelajari dan memahami materi, melakukan diskusi, mengikuti dan menghadiri lokakarya, dan melakukan aktivitas akademik lainnya. Tetapi dalam melaksanakan kewajiban menyelesaikan tugas-tugas tersebut dibutuhkan kemampuan pengaturan diri dan waktu yang baik agar tugas dapat terselesaikan dengan baik. Akan tetapi tidak semua mahasiswa mampu membagi waktu dengan baik dan pada akhirnya mahasiswa seringkali menunda-nunda tugas akademik yang seharusnya dilakukan.

Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan banyak hal negatif dalam proses pembelajaran. Banyak waktu yang seharusnya dapat digunakan pada akhirnya terbuang percuma, tugas menjadi tidak selesai, bahkan ketika tugas tersebut selesai pun hasilnya kurang maksimal dan banyak hal negatif lainnya. Prokrastinasi merupakan salah satu masalah utama yang harus

dihadapi oleh siswa dalam menyelesaikan proses studinya. prokrastinasi dinilai akan berdampak sangat buruk karena dalam proses pembelajaran penundaan tugas yang dilakukan akan menghambat tugas seorang guru dan murid sekaligus dan ini akan menjadi kebiasaan buruk yang mengakar.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh para mahasiswa tentunya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor internal dan eksternal. Penggunaan gadget yang sudah menjadi kebutuhan utama para mahasiswa dalam kegiatan belajar mengajar setiap harinya turut andil dalam faktor eksternal yang mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Namun disisi lain penggunaan gadget yang tidak diiringi dengan kemampuan mengatur diri juga akan merugikan contohnya adalah bermain media sosial secara berlebihan yang berujung timbulnya prokrastinasi akademik.

Untuk memperkuat adanya fenomena prokrastinasi akademik, peneliti melakukan survei pendahuluan melalui wawancara singkat kepada 10 mahasiswa aktif Universitas Andalas dan 10 mahasiswa Universitas Negeri Padang. Survei pendahuluan ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran awal tentang perilaku prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik.

Hasil survei pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengakui kecenderungan untuk menunda tugas akademik, baik dengan menunda memulai tugas, menyelesaikan tugas mendekati tenggat waktu, atau memprioritaskan kegiatan lain di luar kewajiban akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik adalah fenomena nyata yang masih lazim di kalangan mahasiswa.

Tabel 1. 1 Hasil Pra-Survei Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Pernyataan	Ya	Tidak
Saya sering menunda mengerjakan tugas kuliah meskipun saya tahu batas waktunya.	19	1
Saya mengerjakan tugas kuliah saya menjelang batas waktu pengumpulan.	18	2
Saya lebih suka melakukan kegiatan lain daripada mengerjakan tugas kuliah.	17	3
Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas berdampak pada kualitas hasil kerja.	16	4
Saya merasa sulit untuk menghentikan kebiasaan menunda-nunda tugas akademik.	15	5

Sumber: Data pra-survei diolah oleh peneliti (2025).

Berdasarkan hasil wawancara singkat, mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka sering menunda pengerjaan tugas dengan alasan masih memiliki waktu yang cukup sebelum tenggat. Beberapa mahasiswa mengaku lebih memilih membuka media sosial seperti TikTok untuk “menghilangkan penat” sebelum mulai mengerjakan tugas, namun tanpa disadari aktivitas tersebut berlangsung lebih lama dari yang direncanakan. Pola perilaku ini menunjukkan adanya kecenderungan menunda yang dilakukan secara sadar, disertai kesadaran akan konsekuensi negatifnya, tetapi tetap sulit untuk dikendalikan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa prokrastinasi bukan hanya sekadar keterlambatan, melainkan telah menjadi kebiasaan perilaku dalam pengelolaan tugas akademik mahasiswa.

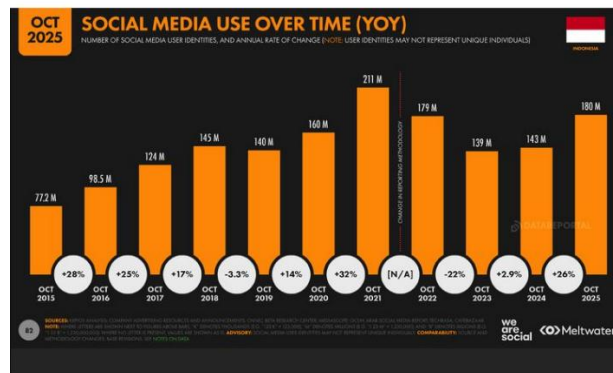
Salah satu factor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah manajemen waktu. Menurut Lestari et al.,(Lestari et al., 2024) Manajemen waktu adalah kemampuan individu untuk mengatur waktu dan merealisasikan rencana yang telah dibuat dengan efektif dan efisien serta mampu memutuskan prioritas mana kegiatan yang paling penting, Di dunia pendidikan,

mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik dapat mengatur jadwal studi, menyelesaikan tugas-tugas sesuai tenggat waktu, dan merencanakan waktu untuk pembelajaran mandiri. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu mengelola waktu mereka cenderung lebih rentan terhadap prokrastinasi, yaitu kebiasaan menunda-nunda pekerjaan akademik yang seharusnya dapat diselesaikan lebih awal. Kondisi ini sering kali berdampak pada menumpuknya tugas, meningkatnya tingkat stres, serta menurunnya kualitas hasil belajar. Ketidakmampuan dalam mengatur prioritas antara kegiatan akademik dan nonakademik juga dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan mencapai target pembelajaran yang telah ditetapkan. Akibatnya, performa akademik menjadi tidak optimal dan tujuan pendidikan yang diharapkan sulit untuk tercapai secara maksimal.

Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu menjadi keterampilan penting yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa dalam menunjang keberhasilan akademik. Dengan manajemen waktu yang baik, mahasiswa dapat menyusun perencanaan belajar secara sistematis, menetapkan skala prioritas, serta menyeimbangkan antara kewajiban akademik dan aktivitas lainnya. Selain itu, pengelolaan waktu yang efektif juga membantu mahasiswa meningkatkan disiplin diri, mengurangi tingkat kecemasan, dan memaksimalkan potensi diri dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, manajemen waktu tidak hanya berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademik, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter mahasiswa yang bertanggung jawab dan mandiri.

Selain manajemen waktu yang mempengaruhi prokrastinasi intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu factor penting dalam pengaruh prokrastinasi, Media sosial merupakan bagian dari media digital (Bulele & Wibowo, 2020). Dengan kemajuan teknologi, banyak juga media yang dapat digunakan oleh manusia sebagai alat komunikasi, media sosial termasuk dalam

berbagi informasi dengan banyak pengguna media sosial itu sendiri, berupa berita (pesan), gambar (foto), dan tautan video. Hal ini di dukung oleh data media sosial yang digunakan di Indonesia sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Penggunaan medsos dari waktu ke waktu

Sumber: <https://tekno.kompas.com>

Menurut laporan Digital 2026 Indonesia terbaru, jumlah identitas pengguna media sosial di Indonesia meningkat menjadi sekitar 180 juta orang pada akhir 2025, yang setara dengan sekitar 62,9 % dari total populasi negara tersebut. Angka ini menunjukkan pertumbuhan sekitar 26 % dibandingkan tahun sebelumnya. Salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh para remaja saat ini adalah media sosial TikTok. Media sosial TikTok merupakan salah satu bentuk media audio visual, yaitu media sosial yang dapat dilihat maupun didengarkan. Media sosial Tiktok adalah platform berbagi video mikro yang memungkinkan pengguna membuat video pendek, berlangsung beberapa detik hingga beberapa menit untuk kemudian dibagikan dengan komunitas Tiktok yang lebih luas. Aplikasi ini didirikan pada tahun 2017 dan merupakan aplikasi media sosial dengan pertumbuhan tercepat di dunia (Susanto et al., 2024).

Seiring dengan meningkatnya ketergantungan mahasiswa terhadap perangkat digital dan media sosial khususnya Tik-Tok, mereka akan menggunakan waktu luangnya untuk menggunakan aplikasi Tik-Tok yang tidak berkaitan dengan tugas akademik sehingga mereka akan melakukan penundaan terhadap tugas tugasnya. Seiring dengan meningkatnya ketergantungan mahasiswa terhadap perangkat digital dan media sosial, khususnya aplikasi TikTok, pola pemanfaatan waktu luang mahasiswa mengalami perubahan yang signifikan. Aplikasi TikTok dengan berbagai fitur hiburan yang menarik, seperti video singkat, algoritma personalisasi konten, serta kemudahan akses tanpa batas waktu, mendorong mahasiswa untuk menghabiskan waktu yang cukup lama dalam aktivitas yang tidak berkaitan dengan kepentingan akademik.

Menurut (Lestari et al., 2024) Penggunaan TikTok yang berlebihan sering kali membuat mahasiswa kehilangan kontrol terhadap manajemen waktu, karena mereka cenderung menunda kewajiban akademik demi memperoleh hiburan instan. Waktu luang yang seharusnya dimanfaatkan untuk mengerjakan tugas, membaca materi perkuliahan, atau melakukan persiapan akademik lainnya justru dialihkan untuk menonton dan berinteraksi dengan konten di TikTok. Akibatnya, mahasiswa menjadi terbiasa menunda penyelesaian tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Kondisi tersebut secara tidak langsung memicu perilaku prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda pekerjaan akademik meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif. Jika perilaku ini berlangsung secara terus-menerus, maka dapat berdampak pada menurunnya kualitas hasil belajar, meningkatnya tingkat stres, serta berkurangnya kedisiplinan dan tanggung jawab akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penggunaan media sosial seperti TikTok perlu mendapat perhatian khusus agar tidak mengganggu produktivitas dan pencapaian akademik mahasiswa.

Fenomena penggunaan media sosial, khususnya TikTok, semakin dominan di kalangan mahasiswa seiring dengan meningkatnya akses terhadap perangkat digital. Pada fase ini, mahasiswa memiliki kebebasan yang lebih besar dalam mengatur waktu belajarnya, namun tidak selalu diiringi dengan kemampuan manajemen waktu yang baik. Intensitas penggunaan TikTok yang tinggi sering kali mendorong mahasiswa untuk lebih memilih aktivitas hiburan dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik yang menuntut tanggung jawab dan kedisiplinan (Azizah & Kardiye, 2020).

Selain itu, penggunaan TikTok yang berlebihan juga berdampak pada menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar mahasiswa. Paparan konten singkat, cepat, dan bersifat menghibur membuat mahasiswa terbiasa dengan kepuasan instan, sehingga aktivitas akademik yang membutuhkan fokus jangka panjang terasa membosankan dan berat. Hal ini memperkuat siklus prokrastinasi akademik, di mana mahasiswa semakin sering menunda tugas perkuliahan dan menggantinya dengan aktivitas media sosial. Dengan demikian, penggunaan TikTok yang tidak terkontrol di kalangan mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran diri mahasiswa serta dukungan dari lingkungan akademik dalam mengelola penggunaan media sosial secara bijak agar tidak mengganggu produktivitas dan pencapaian akademik.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pendekatan integratif dan komparatif yang digunakan. Penelitian ini tidak hanya menguji pengaruh manajemen waktu sebagai faktor internal dan intensitas penggunaan media sosial TikTok sebagai faktor eksternal terhadap prokrastinasi akademik secara simultan, tetapi juga membandingkan tingkat dominasi pengaruh kedua variabel tersebut pada dua perguruan tinggi negeri di Sumatera Barat, yaitu Universitas Andalas dan Universitas Negeri Padang.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam memahami apakah prokrastinasi akademik mahasiswa lebih dominan dipengaruhi oleh kelemahan regulasi diri (manajemen waktu) atau oleh distraksi digital (TikTok), serta bagaimana perbedaan konteks institusi memengaruhi pola hubungan tersebut. Pendekatan ini memperluas kajian prokrastinasi akademik dari sekadar analisis hubungan variabel menjadi analisis komparatif antar institusi, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengetahui pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat di ambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Manajemen Waktu berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik?
2. Bagaimana Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa
2. Untuk mengetahui pengaruh Intensitas Penggunaan Media sosial terhadap Prokrastinasi Mahasiswa

1.4 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini adapun manfaatnya terbagi menjadi dua yaitu manfaat secara teoritis serta manfaat secara praktis. Berikut manfaat dari penelitian ini:

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan, serta dapat memberi sebuah kontribusi pemikiran dan ikut memperluas wacana keilmuaan mengenai pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok terhadap Prokrastinasi Mahasiswa

2. Manfaat praktis

Manfaat penelitian dilihat dari segi praktik, diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak – pihak yang membutuhkannya, diantaranya:

a. Bagi penulis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan ilmu pengetahuan dibidang pendidikan, khususnya tentang pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan media social Tiktok terhadap Prokrastinasi Mahasiswa

b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi motivasi bagi mahasiswa khususnya tentang manajemen waktu,intensitas penggunaan media sosial tiktok,dan prokrastinasi akademik

c. Bagi jurusan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi dan referensi perpustakaan.

1.5 Batasan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang dan identifikasi masalah di atas, dan agar penulisan tugas akhir ini lebih terarah, maka penulis membatasi penulisan ini difokuskan pada yaitu, variabel Prokrastinasi Akademik, ditinjau dari manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial tiktok dengan responden mahasiswa Universitas Andalas dan Universitas Negeri Padang .