

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teoritis

2.1.1 Prokrastinasi

Dalam kajian teoritis ini, akan dijelaskan mengenai Prokrastinasi Akademik, Manajemen Waktu, Intensitas Penggunaan Media social mempertimbangkan tinjauan penelitian sebelumnya, merumuskan kerangka pikir penelitian dan mengembangkan hipotesis yang relevan.

2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi

Menurut (Susanto et al., 2024) sebagai seorang yang mempopulerkan istilah prokrastinasi menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dan menyelesaikan suatu tugas. Artinya prokrastinasi adalah suatu kecenderungan menunda pekerjaan untuk melakukan tindakan yang tidak berguna, sehingga tidak menyelesaikan tugas tepat waktu karena ketidak nyamanan yang dirasakan. Hal tersebut menunjukkan bahwa seorang mahasiswa yang mengalami prokrastinasi cenderung melakukan kegiatan yang tidak terarah dan tidak terprogram, sehingga tugas akan terbengkalai tidak selesai tepat waktu.

Menurut Asri (2021) yang dimaksud dengan prokrastinasi akademik adalah tindakan maupun perilaku yang cenderung untuk melakukan penundaan dalam tugas, menghindari tugas dan lingkungan yang tidak menyenangkan karena mengalami kesulitan dalam pengerjaannya yang tidak menyenangkan dan cenderung menyalahkan orang lain sebagai sumber eksternal terhadap apa yang terjadi pada dirinya dalam menunda untuk mengerjakan dan menyelesaikan

tugas-tugas akademik yang tidak sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan sebelumnya untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tersebut (Susanto et al., 2024).

Prokrastinasi sendiri memiliki pengertian sebagai sikap atau perilaku dengan sengaja suka menunda pengerjaan dan penyelesaian suatu pekerjaan atau aktivitas dengan mengetahui dengan sadar bahwa sikap menunda tersebut dapat menghasilkan dampak buruk bagi dirinya (Steel, 2007; Anggawijaya, 2013; Melgaard et al., 2021; Brandstätter & Bernecker, 2022; dan Mulfi et al., 2023).

Prokrastinasi merupakan suatu budaya atas tindakan penundaan terhadap tugas yang cukup penting atau bahkan sangat penting yang seharusnya diselesaikan sekarang, namun lebih mengutamakan untuk mengerjakan pekerjaan lain yang lebih menyenangkan (Lestari et al., 2024).

Prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan yang mempunyai tujuan untuk menunda tugas dengan melakukan hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan tugas akademik dan tidak berguna yang akan mengakibatkan tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu dan sering terlambat. (Lestari et al., 2024)

Prokratinasi berasal dari Bahasa latin pro yang berarti maju, dan crastinus yang berarti besok, sehingga menurut Burka dan Yuen digabungkan menjadi “menunda hingga hari berikutnya”. prokratinasi akademik adalah Tindakan menunda dalam menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja, seperti menunda makalah dan tugas lainnya (Nursa’adah et al., 2025)

Prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa tidak terlepas dari kemampuan individu dalam mengatur proses belajarnya. Salah satu teori yang menjelaskan kemampuan tersebut adalah teori *Self-Regulated Learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman.

Prokrastinasi akademik dapat dikaitkan dengan teori *Self-Regulated Learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman. Menurut Zimmerman, pembelajaran yang efektif menuntut kemampuan individu untuk mengatur diri melalui tiga tahapan utama, yaitu

1. Perencanaan (*forethought*)

Contoh: mahasiswa seharusnya menyusun jadwal pengerjaan tugas, namun manajemen waktu yang kurang baik serta kecenderungan merencanakan waktu untuk menggunakan TikTok menyebabkan penundaan sejak awal

2. Pelaksanaan dan pengendalian (*performance*)

Contoh: intensitas penggunaan TikTok yang tinggi mengganggu konsentrasi dan kontrol diri sehingga tugas akademik kembali ditunda.

3. Refleksi diri (*self-reflection*)

Contoh: mahasiswa menyadari keterlambatan pengerjaan tugas, tetapi rendahnya evaluasi diri membuat perilaku prokrastinasi akademik terus berulang.

Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik menunjukkan lemahnya kemampuan regulasi diri, khususnya dalam menetapkan tujuan belajar, mengelola waktu, serta mengontrol perilaku selama proses pengerjaan tugas. Hal ini terlihat dari kecenderungan menunda pekerjaan, mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih menyenangkan, serta kegagalan dalam memonitor kemajuan tugas.

Selain itu, perilaku menyalahkan faktor eksternal dan ketidakmampuan mengevaluasi penyebab keterlambatan penyelesaian tugas menunjukkan rendahnya kemampuan refleksi diri. Dengan demikian, prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai bentuk kegagalan dalam

menerapkan strategi *self-regulated learning* secara optimal, sebagaimana dijelaskan dalam teori Zimmerman.

2.1.1.2 Ciri – ciri Prokrastinasi

Ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut (Susanto et al., 2024) meliputi:

1. Perceived time

Perceived time adalah persepsi individu terhadap ketersediaan waktu dalam menyelesaikan tugas. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi biasanya merasa bahwa mereka masih memiliki banyak waktu, sehingga menunda untuk memulai tugas.

2. Intention-action

Intention–action adalah kesenjangan antara niat untuk mengerjakan tugas dan tindakan nyata dalam melaksanakannya. Mahasiswa sering memiliki niat atau rencana untuk mulai mengerjakan tugas, tetapi tidak segera melakukan tindakan tersebut. Kondisi ini menunjukkan adanya kegagalan regulasi diri, di mana rencana tidak diikuti oleh pelaksanaan yang konsisten.

3. Emotional distress

Emotional distress mengacu pada tekanan emosional seperti kecemasan, rasa tidak nyaman, takut gagal, atau stres ketika menghadapi tugas akademik. Perasaan negatif ini membuat mahasiswa cenderung menghindari tugas dan memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan untuk mengurangi ketegangan emosional, sehingga terjadi penundaan.

4. Perceived ability

Perceived ability adalah persepsi individu mengenai kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Mahasiswa yang merasa tidak kompeten, kurang mampu, atau menganggap tugas terlalu sulit akan lebih mudah menunda pengerjaannya. Keyakinan diri yang rendah menyebabkan mereka menghindari tugas demi menghindari rasa gagal atau frustrasi.

Menurut (Ferrari dkk., 1995) ada beberapa ciri prokrastinasi akademik antara lain (Kanieda Alma Annasya Nurul Permana & Lilim Halimah, 2025)

1. Menunda memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi
2. Menunda melaksanakan tugas
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
4. Lebih banyak melakukan kegiatan lain yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus dikerjakan (Ferrari dkk., 1995).

Ada beberapa ciri-ciri prokrastinasi antara lain (Kanieda Alma Annasya Nurul Permana & Lilim Halimah, 2025):

1. Takut gagal
2. Impulsif
3. Perfeksionis
4. Pasif
5. Kurang mampu mengelola diri dan waktu
6. Motivasi belajar rendah
7. Memiliki strategi belajar yang cukup lemah
8. Melakukan prokrastinasi sehingga melampaui batas waktu

Menurut Ferrari et al. dalam Ghufon & Risnawita (2012) melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, merupakan salah satu ciri – ciri prokrastinasi seperti berikut:

1. Menonton
2. Ngobrol
3. Jalan
4. Mendengarkan musik
5. Termasuk mengakses internet dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan merupakan salah satu ciri prokrastinasi.

2.1.1.3 Faktor - Faktor Prokrastinasi

Menurut (Azizah & Kardiye, 2020) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dikriteriakan menjadi dua macam yaitu:

1. Faktor internal

faktor yang terdapat dalam diri individu. Faktor tersebut meliputi kondisi fisik individu dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Kondisi psikologis individu, misalnya trait kepribadian, self regulation, tingkat kecemasan, dan rendahnya self control.

2. Faktor eksternal

faktor yang terdapat di luar diri individu yang meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan

2.1.1.4 Indikator Prokrastinas

Menurut teori dari Ferrari (1995) dalam bukunya yang berjudul “Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment”. Prokrastinasi akademik dapat dilihat dari indikator sebagai berikut:

1. Penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
3. Adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

(Marcella & 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 (PRPAI)

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 (MWB)

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 (PRKTK)

Dengan indikator:

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

Dalam penelitian ini, variabel prokrastinasi akademik diukur menggunakan dimensi yang dikemukakan oleh (Marcella & angeles, 2023), yang terdiri dari prokrastinasi inti, manajemen waktu yang buruk, dan ketidakteraturan kerja. Masing-masing dimensi tersebut diukur melalui beberapa indikator perilaku prokrastinasi akademik.

2.1.2 Manajemen Waktu

Dalam pembahasan Manajemen Waktu akan dijelaskan makna yang mendasari konsep tersebut, Faktor – Faktor Manajemen, indikator – indikator Manajemen Waktu yang dapat digunakan untuk menilai Prokrastinasi dari Manajemen Waktu.

2.1.2.1 Pengertian Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan salah satu hal yang diperlukan dalam bidang akademik. 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.(Lestari et al., 2024)

Manajemen waktu merupakan pengaturan diri agar individu menggunakan waktu secara efektif dan efisien. Manajemen waktu yang sukses (manajemen kehidupan) memerlukan pencapaian tujuan seseorang yang paling penting dengan mencurahkan lebih sedikit waktu dan energi untuk kegiatan yang kurang penting. Merencanakan, mengorganisasikan, memperketat, dan memonitor produktivitas waktu-ini adalah empat pilar manajemen waktu. Waktu adalah sumber daya yang, seperti yang lainnya, perlu dikelola secara efisien dan efektif (Yuliza et al., 2022).

Britton dan Tesser (1991) mendefinisikan manajemen waktu adalah teknik memanfaatkan waktu dengan efektif dan efisien untuk melakukan suatu tindakan tertentu agar mencapai tujuan. Pendapat lain dari Atkinson (Putri et al., 2022) manajemen waktu adalah keterampilan individu untuk melakukan kegiatan yang lebih penting sehingga individu mampu memanfaatkan waktu dengan baik (Krisdayanti et al., 2024).

Manajemen waktu (Time Majemen) merupakan suatu cara dalam Pembagian waktu dengan membuat jadwal beserta daftar kegiatan yang akan dilakukan sehingga membantu siswa dalam menggunakan waktu secara efektif. Manajemen waktu tentunya memberikan banyak manfaat dalam kehidupan yang dapat berupa keberhasilan, kesuksesan, bahkan kegagalan seseorang dalam menyelesaikan setiap pekerjaan, tugas, dan aktivitasnya. Adanya pengaturan waktu berdasarkan jadwal aktivitas dan kegiatan yang telah ditentukan untuk melancarkan segala rencana dan aktivitas agar dapat berjalan secara efisien dan produktif (Winarna & Rozamuri, 2024). Sejalan dengan pendapat Adams dan Blair (2019) bahwa manajemen waktu adalah

memanfaatkan waktu dengan efektif untuk memulai menyelesaikan tugas dengan fokus yang stabil dan mampu menyeimbangkan satu tugas dengan tugas lainnya.

Menurut Macan, Shahoni, & Diboye, pengaturan diri yang menggunakan waktu secara efektif dan efisien dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, memiliki kontrol diri, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan yang terorganisasi terlihat dari perilakunya yang mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda suatu pekerjaan yang seharusnya diselesaikan merupakan pengertian dari manajemen waktu (Niken Tri Wahyuni¹, 2021). Atkinson juga mendefinisikan manajemen waktu adalah jenis keterampilan yang mana berkaitan dengan segala bentuk upaya maupun tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar dapat dikatakan memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya (Niken Tri Wahyuni¹, 2021)

2.1.2.2 Faktor – Faktor Manajemen Waktu

Menurut (Winarna & Rozamuri, 2024) Faktor – Faktor Manajemen Waktu

1. Pengorganisasian jadwal
2. Kemampuan evaluasi aktivitas
3. Disiplin diri
4. Banyaknya aktivitas akademik dan non-akademik
5. Penggunaan waktu untuk kegiatan tidak penting
6. Kesadaran merencanakan kegiatan

Manajemen merupakan salah satu faktor internal yaitu (Nursa'adah et al., 2025) :

1. Proses pengaturan diri dengan mampu untuk merencanakan,

2. Mendelegasikan,
3. Mengelola
4. Mengendalikan diri sendiri.

2.1.2.3 Indikator Manajemen Waktu

Indikator manajemen waktu (Winarna & Rozamuri, 2024)

1. Tidak membuang waktu untuk kegiatan tidak penting
2. Tidak melakukan kegiatan secara spontan (perencanaan)
3. Menyelesaikan tugas sesuai jadwal
4. Mengevaluasi aktivitas
5. Memeriksa jadwal harian

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 (PJPK)

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 (STW)

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 (PJPG)

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

Meilistika menyebutkan beberapa indikator manajemen waktu (Nursa'adah et al., 2025):

1. Menentukan tujuan,
2. Menentukan prioritas,
3. Mengatur jadwal,
4. Meminimalisi gangguan
5. Pendelegasian tugas

Dalam penelitian ini, variabel manajemen waktu diukur menggunakan dimensi yang dikemukakan oleh (najnin & triloan 2020), yang terdiri dari tiga dimensi utama yaitu

perencanaan jangka pendek, sikap terhadap waktu, dan perencanaan jangka panjang. Dimensi tersebut digunakan sebagai dasar dalam penyusunan indikator manajemen waktu pada penelitian ini.

2.1.3 Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok

Dalam pembahasan intensitas penggunaan media sosial akan dijelaskan tentang pengertian yang mendasari konsep tersebut, indikator – indikator yang dapat digunakan untuk menilai intensitas media sosial:

2.1.3.1 Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok

Menurut Bernard dalam Catrunada & Puspitawati (2008) salah satu wilayah magnetis yang menjadi faktor dilakukannya prokrastinasi adalah pleasure-seeking yang dapat diartikan sebagai pencari kesenangan. Seseorang yang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi menyenangkan, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah. Pengguna internet yang selalu merasa nyaman dengan situasi online, sehingga lebih mengutamakan untuk online daripada melakukan hal lain yang bahkan jauh lebih penting. Menurut Ferrari et al. dalam Ghufroon & Risnawita (2012) melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti menonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, termasuk mengakses internet dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan merupakan salah satu ciri prokrastinasi (Azizah & Kardiyeem, 2020).

Intensitas diartikan sebagai ukuran tingkatan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu. Dari kegiatan tersebut biasanya akan menimbulkan kepuasan setelah melakukannya. Intensitas juga dimaknai sebagai suatu usaha yang dilakukan untuk mencapai

tujuan tertentu. Seseorang akan mengerjakan suatu hal dengan semangat dan niat yang kuat karena adanya suatu motivasi untuk mencapai tujuan tersebut hingga pada akhirnya dapat memberikan suatu kepuasan atau kesenangan tersendiri. (Susanto et al., 2024)

Penggunaan adalah perbuatan yang dilakukan seseorang dalam menggunakan sesuatu yang memiliki nilai ataupun manfaat. Intensitas penggunaan dapat diartikan sebagai lamanya seseorang dalam menggunakan sesuatu untuk mengambil manfaat atau mencapai kepuasan tersendiri bagi penggunanya. Dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam menggunakan sesuatu berupa fisik ataupun non fisik yang dilakukan secara terus menerus dengan tujuan untuk mengambil nilai guna, manfaat atau kepuasan tersendiri bagi penggunanya.

Media sosial merupakan sebuah media berbasis online yang memanfaatkan internet dimana nantinya para penggunanya dapat langsung berinteraksi, berpartisipasi, dan berbagi isi tentang apa yang dibagikan di media sosial tanpa terhalang jarak dan waktu (Dewa & Safitri, 2021). Media sosial adalah sebuah media online dimana para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi, berinteraksi serta berkomunikasi dengan semua orang yang dikenal di dunia nyata dan dunia maya, media sosial sebagai sarana penyebaran informasi dan interaksi sosial merupakan langkah efektif karena informasi dapat ditemukan dengan cepat dan interaksinya tidak terbatas hanya untuk individu, namun juga untuk kelompok (Tajibu, 2021).

Platform media sosial Tiktok merupakan media sosial yang memberikan kebebasan kepada para penggunanya untuk berkreasi semenarik mungkin dengan membuat video pendek dimana pengguna dapat berkonten dengan aplikasi ini, mendorong para pembuat konten untuk dapat meningkatkan imajinasi agar meningkatkan kreatifitas dan membebaskan ekspresi

mereka. Menurut Donny Eryastha selaku Head of Public Policy Tiktok Indonesia, pengguna aplikasi Tiktok di Indonesia didominasi oleh generasi Y dan Z. Kemunculan Tiktok telah mengubah cara berinteraksi seseorang dengan orang terdekat menjadi interaksi melalui media sosial, misalnya antara sesama anggota keluarga (Ma'una et al., 2021).

Di Indonesia pada tahun 2018 aplikasi ini dinobatkan sebagai aplikasi terbaik di Play store yang dimiliki oleh Google. Tidak hanya itu, Tiktok juga menjadi kategori aplikasi paling menghibur. Namun saat ini Tiktok tidak hanya digunakan untuk berbagi video atau membuat konten saja. Tiktok saat ini dimanfaatkan sebagai media edukasi dan e-commerce sebagai wadah bagi seseorang yang ingin berbelanja kebutuhan secara online. Dalam mengukur intensitas Menurut Andrawarti dan Sankarto (2005) indikator untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial meliputi: frekuensi dan durasi.

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. (Lestari et al., 2024)

2.1.3.2 Indikator Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok

Dalam mengukur intensitas Menurut (Susanto et al., 2024) Dimensi untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial meliputi:

1. Frekuensi
2. Durasi.

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

Konsep pemenuhan kebutuhan dalam media sosial mencakup dua indikator, yaitu (Kaniada Alma Annasya Nurul Permana & Lilim Halimah, 2025):

- 1. Kualitas dan
- 2. Kuantitas intensitas penggunaan media sosial

Beberapa indikator menurut (Marzeta et al., 2025)

- 1. Kehadiran sosial,
- 2. Kekayaan media
- 3. Pengungkapan diri

Dalam penelitian ini, variabel intensitas penggunaan media sosial TikTok diukur menggunakan dimensi yang dikemukakan oleh (Rahmawati & Indriayu ,.2025) , yang terdiri dari perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi. Dimensi tersebut digunakan sebagai dasar dalam pengukuran intensitas penggunaan media sosial TikTok pada penelitian ini.

2.2 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan kajian terhadap berbagai studi yang telah dilakukan sebelumnya dan memiliki keterkaitan dengan topik penelitian yang sedang dikaji. Kajian ini bertujuan untuk memberikan landasan teoritis sekaligus memperkuat argumentasi penelitian,

dengan melihat persamaan dan perbedaan variabel, metode, objek, serta hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Melalui penelaahan penelitian terdahulu, peneliti dapat mengidentifikasi research gap yang masih perlu dikaji lebih lanjut. Selain itu, kajian ini juga membantu dalam menyusun kerangka pemikiran dan merumuskan hipotesis penelitian secara lebih terarah dan sistematis. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

No	Peneliti	Judul penelitian	Variabel penelitian	Metode penelitian	Hasil
1	Ayu Dita Winarna, Arif Murti Rozamuri (2024)	Time Management, Locus of Control, dan Phubbing Terhadap Prokrastinasi Akademik	X1: Time Management X2: locus of Control X3: Phubbing Y: Prokrastinasi Akademik	Metode: eksplanatif kuantitatif Objek: Mahasiswa di Jakarta Populasi: 100 Sampel: 100 responden Teknik pengumpulan data: Uji Validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji asumsi klasik, analisis regresi linear berganda, uji hipotesis	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen waktu, lokus kendali, dan phubbing berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.
2	Niken Tri Wahyuni1, Imam Machali2 (2021)	Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Penyusunan Skripsi	X1: Manajemen Waktu X2: Efikasi Diri Y: Prokrastinasi	Metode: kuantitatif Objek: Mahasiswa di provinsi Riau Populasi: 243 Sampel: 46	hasil penelitian yang telah dilakukan pada pembahasan sebelumnya Terdapat hubungan negatif signifikan antara variabel manajemen waktu (X1) dengan

		Mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau		responden Teknik pengumpulan data: statistik deskriptif, uji korelasi, uji korelasi ganda, analisis regresi linear berganda, uji F	variabel prokrastinasi (Y)
3	Rio Susanto , Santi Susanti Dwi Handarini (2024)	Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok, Self-regulated Learning dan Internal Locus of Control terhadap Prokrastinasi Akademik pada SMK Negeri di Jakarta Utara	X1: Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok X2: Self-regulated Learning X3: Internal Locus of Control Y: Prokrastinasi Akademik	Metode: kuantitatif Objek: Siswa SMK Negeri di Jakarta Utara Populasi: 146 Sampel: 146 responden Teknik pengumpulan data: Statistik deskriptif, Uji normalitas, Uji linearitas, Analisis regresi linear berganda, Uji t (parsial), Uji F (simultan), Uji koefisien determinasi (Adjusted R Square)	hasil bahwa intensitas penggunaan media sosial Tiktok berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan self-regulated learning dan internal locus of control berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.
4	Nur Azizah *, Kardiyeem (2020)	Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness sebagai Variabel	X1: Perfeksionisme X2: Konformitas X3: Media Sosial Y: Prokrastinasi Akademik	Metode: kuantitatif Objek: Mahasiswa pendidikan ekonomi kota semarang Populasi: 423 Sampel: 206	intensitas penggunaan media sosial berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik serta academic hardiness mampu memoderasi pengaruh perfeksionisme dan intensitas penggunaan

		Moderasi	Z: Academic Hardiness	responden	media sosial terhadap prokrastinasi akademik
				Teknik pengumpulan data: Analisis statistik deskriptif, Uji normalitas (One Sample Kolmogorov–Smirnov Test), Uji linearitas, Uji multikolinearitas, Uji heteroskedastisitas (Uji Glejser), Analisis regresi linear berganda, Moderated Regression Analysis (MRA), Uji t (pengujian pengaruh parsial)	
5	Eka Lestari(1), Anita Rinawati(2), Cahyo Apri Setiaji(3) (2024)	Pengaruh Manajemen Waktu Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Purworejo	X1: Manajemen Waktu X2: Intensitas Penggunaan Media Sosial Y: Prokrastinasi Akademik	Metode: kuantitatif Objek: Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purworejo Populasi: 93 Sampel: 72 responden Teknik Pengumpulan data: Uji T, Uji F, Koefisien determinasi, statistik deskriptif dan kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial berpengaruh secara parsial dan simultan terhadap prokrastinasi akademik.
6	Reni Marzeta (2025)	The Influence Of Tiktok Usage And Learning Motivation On Students'	X1: Influence Of Tiktok X2: Learning Motivation Y: Academic	Metode: kuantitatif Objek: Siswa SMP PGRI 441 Paseh	prokrastinasi akademik secara signifikan dipengaruhi secara positif oleh penggunaan TikTok,

		Academic Procrastination At SMP PGRI 441 Paseh	Procrastinasi	Populasi: 131 Sampel: 100 Teknik pengumpulan data: uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian, uji asumsi klasik, uji multipel	tetapi secara negatif oleh motivasi belajar.
7	Nopa Krisdayanti1 , Nur Ainy Sadiyah2 , Yulyanti Minarsih3 (2024)	Pengaruh Konformitas Teman Sebaya dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMK Bina Karya 1 Karawang	X1: Konformitas Teman Sebaya X2: Manajemen Waktu Y: Prokrastinasi Akademik	Metode: kuantitatif Objek: Siswa di SMK bina karya 1 Karawang Populasi: 360 Sampel: 190 responden Teknik pengumpulan data: Uji validitas dan reliabilitas instrumen, Uji asumsi klasik, Analisis regresi linier, Uji t, Koefisien determinasi	Hasil secara parsial dan simultan menunjukkan ada pengaruh konformitas teman sebaya dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik
8	Eva Yuliza, Lailatul Izzah, Willytiyo Kurniawan, Lia Adewila Putri (2022)	Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Pekerja Tingkat Akhir STAI Diniyah Pekanbaru	X1: Manajemen Waktu X2: Efikasi Diri Y: Prokrastinasi Mahasiswa	Metode: kuantitatif Objek: Mahasiswa STAI Diniyah Pekanbaru Populasi: 96 Sampel: 96 responden Teknik pengumpulan data: Uji validitas dan reliabilitas instrumen	bahwas Variabel X1 (manajemen waktu) berpengaruh terhadap Variabel Y (prokrastinasi) dan Variabel X2 (efikasi diri) terhadap variabel Y (prokrastinasi) terdapat pengaruh yang positif dan signifikan terhadap penelitian

penelitian,
Statistik
deskriptif, Uji
korelasi dan/atau
regresi linier, Uji
t, Koefisien
determinasi

2.3 kerangka berpikir

Adapun kerangka berpikir yang digunakan dalam pembahasan ini sebagai berikut:

1. Variabel Independen

Variabel yang merupakan rangsangan untuk mempengaruhi variabel yang lain. Yang menjadi variabel independen adalah: Manajemen Waktu (X1), intensitas penggunaan media sosial (X2).

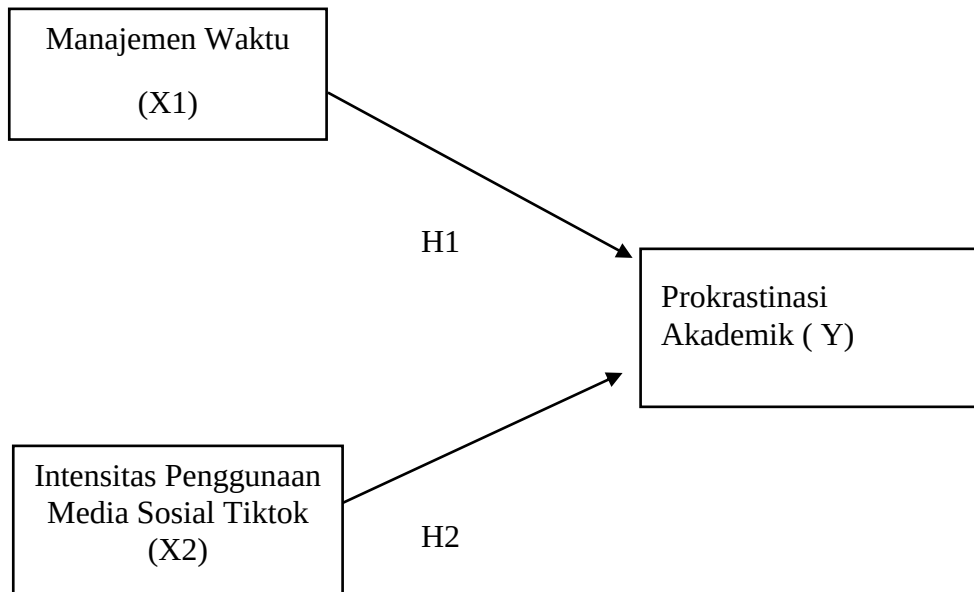
2. Variabel Dependen

Suatu jawaban atas hasil dari perilaku yang dirangsang. Dalam hal ini yang menjadi variabel dependen adalah prokrastinasi akademik (Y).

Dari uraian diatas dapat diambil kerangka berpikir sebagai berikut :

- a. Variabel X1 (manajemen waktu) mempengaruhi variabel Y (prokrastinasi akademik), variabel X2 (intensitas penggunaan media sosial tiktok) mempengaruhi variabel Y (prokrastinasi akademik).

Berdasarkan kedua variabel tersebut,terdapat kerangka berpikir sebagai berikut :



Gambar 2. 1 *Kerangka Berpikir*

2.4 Pengembangan Hipotesis

Hipotesis adalah sebuah dugaan sementara dan referensi yang dirumuskan serta diterima untuk sementara dapat menerangkan fakta – fakta yang diamati ataupun kondisi – kondisi yang diamati dan digunakan sebagai petunjuk Langkah penelitian selanjutnya. Berdasrkan kerangka pemikiran diatas maka hipotesis penelitian sebagai berikut:

2.4.1 Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan salah satu hal yang diperlukan dalam bidang akademik. 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 (Lestari et al., 2024).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2024),(Yuliza et al., 2022), Najnin &Trilochan (2022) menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Maka dari hasil penelitian terdahulu dapat mengajukan kepada hipotesis yang pertama sebagai berikut:

H1: Diduga Manajemen Waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik

2.4.2 Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok

Menurut intensitas penggunaan media sosial merujuk pada jumlah waktu yang dihabiskan seseorang di situ jejaring sosial dan menjelaskan alasan serta tujuan mengapa individu memilih platform tertentu beserta pemahaman terhadap kualitas dan kuantitas waktu yang digunakan di dalam situs tersebut (Sahgal, 2024).

Dari penelitian sebelumnya dimana intensitas penggunaan media sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini didukung oleh (Sahgal, 2024), (Susanto et al., 2024),(Lestari et al., 2024), Rahmawati & Indriayu (2025) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, maka dapat mengajukan kepada hipotesis yang kedua sebagai berikut:

H2: Diduga Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok berpengaruh positif dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik