

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan mengenai pengaruh manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa perguruan tinggi negeri di Kota Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pertama, manajemen waktu terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada kedua universitas. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang mereka lakukan. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik telah tercapai. Manajemen waktu dapat disimpulkan sebagai faktor internal yang berperan penting dalam menekan perilaku penundaan tugas pada mahasiswa di kedua perguruan tinggi..
2. intensitas penggunaan media sosial TikTok terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada kedua universitas. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap prokrastinasi akademik juga telah terpenuhi. TikTok dapat disimpulkan sebagai faktor eksternal yang berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu dengan membuat perencanaan belajar yang jelas, menetapkan prioritas akademik, serta mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan agar dapat menekan tingkat prokrastinasi akademik.
2. Mahasiswa disarankan untuk mengontrol intensitas penggunaan media sosial TikTok, khususnya pada waktu-waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau menyelesaikan tugas akademik, agar penggunaan media sosial tidak mengganggu produktivitas akademik.
3. Bagi Perguruan Tinggi, diharapkan dapat memberikan pelatihan atau pendampingan terkait manajemen waktu dan literasi digital kepada mahasiswa, sehingga mahasiswa mampu memanfaatkan media sosial secara bijak dan bertanggung jawab.
4. Perguruan tinggi juga disarankan untuk mengintegrasikan edukasi mengenai dampak penggunaan media sosial terhadap perilaku akademik ke dalam kegiatan pembinaan mahasiswa, seperti seminar, workshop, atau program pengembangan diri.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti self-control, motivasi belajar, stres akademik, lingkungan pertemanan, atau dukungan keluarga, agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.
6. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memperluas objek penelitian, tidak hanya pada perguruan tinggi negeri, tetapi juga perguruan tinggi swasta atau jenjang pendidikan

lain, serta menggunakan metode penelitian yang berbeda untuk memperkaya temuan penelitian.