

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DAN INTENSITAS PENGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Eva Mujiana¹

*Fakultas Psikologi, Perguruan tinggi 17 Agustus 1945 Surabaya
evamujiana@gmail.com*

Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M. Kes, Psikolog²

*Fakultas Psikologi, Perguruan tinggi 17 Agustus 1945 Surabaya
tatikmeiyun@untag-sby.ac.id*

Akta Ririn Aristawati., M. Psi., Psikolog³

*Fakultas Psikologi, Perguruan tinggi 17 Agustus 1945 Surabaya
Akta_ririn@untag-sby.ac.id*

Abstract

The purpose of this study is to determine the relationship between time management and procrastination, and the intensity of social media use among students working on treatises. This type of the research correlates with a quantitative approach. The subject of this study was a total of 118 students from the Faculty of Psychology in UNTAG Surabaya. The sampling technique was performed by a targeted sampling technique. The data collection technique was performed using surveys distributed online via Google Forms. Based on the results of the analysis using Pearson's correlation test, the academic delay time management variables received a correlation coefficient value of -0.793 and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This means that it has a very significant negative relationship with time management and academic procrastination. Spearman's area correlation test for time-controlled variables with social media usage intensity showed correlation coefficient values of -0.198 and $p = 0.032$ ($p < 0.05$), which is a significant negative between time management and intensity. Means that there is a relationship. Use social media. The effective contribution of time management to academic procrastination is 62.8%, and the effective contribution of time management to the intensity of social media usage is 5.1%.

Keywords : *time management, academic procrastination, intensity of use of social media.*

Abstrak

Tujuan penelitian ini guna menganalisis keterkaitan dari manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dan Intensitas penggunaan media sosial kepada mahasiswa/i yang mengerjakan skripsi Jenis penelitian ini berkorelasi dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 118 mahasiswa fakultas psikologi UNTAG Surabaya. Pengambilan partisipan penelitian menggunakan Teknik *purposive sampling*. Data penelitian diambil melalui angket yang dibagikan secara daring dengan menggunakan *google form*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi pearson variabel manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik memperoleh nilai koefisiensi korelasi -0,793 dan nilai signifikansinya 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Sementara uji korelasi range spearman variabel manajemen waktu dengan intensitas penggunaan media sosial memperoleh nilai koefisien korelasi -0,198 dan nilai signifikasinya 0,032 ($p < 0,05$) yang berarti memiliki hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan intensitas penggunaan media sosial.

Sumbangan efektifitas antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik sebesar 62,8%, sedangkan sumbangan efektifitas manajemen waktu dengan intensitas penggunaan media sosial sebesar 5,1%.

Kata Kunci: *Manajemen waktu, Prokrastinasi Akademik, Intensitas Penggunaan Media Sosial*

PENDAHULUAN

Perilaku menunda dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi, yaitu penundaan memutuskan untuk memulai atau melakukan pekerjaan yang disengaja, dan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Prokrastinasi akademik berarti perilaku penundaan untuk mengerjakan tugas-tugas akademik sehingga menyebabkan perasaan kecemasan bagi pelaku prokrastinasi atau disebut juga prokrastinator. Penelitian akan prokrastinasi mula-mula dilakukan di lingkungan akademik dimana sekitar 70% mahasiswa/i mengalami prokrastinasi. Epidemio penundaan akademik di Indonesia masih belum memiliki data secara nasional yang jelas dikarenakan sangat sedikit *research* yang dilakukan. (Rumiani, 2006 dalam Saman, 2017). Menurut beberapa penelitian di AS, 95% siswa menunda-nunda saat memulai atau menyelesaikan pekerjaan rumah dan hingga 70% siswa melakukannya secara teratur (Kartadinata & Tjundjing, 2017). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum, 1984 (dalam Fauziah, 2015), siswa diketahui suka menunda-nunda berbagai jenis pekerjaan sekolah. Dari 342 siswa Amerika yang melakukan prokrastinasi menghasilkan, 46% penundaan tugas menulis, 27,6% menunda belajar untuk mempersiapkan ujian, 30,1% memiliki tugas membaca, dan 10,6% menunda tugas administratif, 23% mahasiswa/i ragu-ragu mengikuti perkuliahan, dan 10,2% mahasiswa/i umumnya ragu-ragu mengikuti perkuliahan.

Prokrastinasi akademik juga banyak terjadi pada mahasiswa/i di Indonesia, Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningtyas dkk 2019 yang dilakukan kepada 100 mahasiswa/i yang sedang mengerjakan skripsi, menunjukkan bahwa 52% mahasiswa/i mengalami perilaku prokrastinasi dengan intensitas tinggi dan sisanya 48% tergolong rendah. Dalam Penelitian yang dilakukan oleh Nisa dkk 2019 kepada mahasiswa/i yang sedang mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa 53,4% Mahasiswa/i mengalami prokrastinasi dengan skor tinggi, 23,4% mendapatkan skor sedang dan sisanya 11% mendapatkan skor rendah. Kemudian dalam penelitian yang dilakukan Hakim dkk 2017 terhadap kebiasaan Prokrastinasi dalam penyusunan skripsi oleh mahasiswa/i, menunjukkan hasil paling banyak pada tingkat sedang yaitu 48,6%.

Indonesia dinobatkan sebagai negara dengan jumlah pengguna *smartphone* terbesar ke-4 di dunia dengan China sebagai negara terbesar pertama dan India menjadi negara terbesar kedua dan disusul oleh Amerika Serikat (Ramaita, Armalita, & Vandelis, 2019). Munculnya media sosial merupakan salah satu langkah perkembangan internet, dengan kehadirannya telah banyak menarik minat para pengguna internet. Media sosial adalah situs web di bidang sosial tempat orang dapat terhubung dan berkomunikasi. Media sosial bukanlah hal yang asing bagi mahasiswa/i. Tentu saja media sosial sangatlah menarik untuk diakses, selain menyenangkan sosial media sangat mudah untuk diakses kapanpun dan dimanapun, terutama ketika individu merasa jenuh, suntuk, capek dan stress. Media sosial bisa menjadi alternatif untuk meningkatkan *mood* individu yang mengaksesnya, ketika mengakses media sosial individu merasa nyaman dan tidak menyadari adanya masalah karena merasa bebas untuk menjelajahi ke berbagai situs yang menurutnya menyenangkan sehingga dapat menemukan apapun dan berbuat apapun serta dapat menjadi siapapun yang diinginkan.

We Are Social melaporkan Indonesia mencapai 191 juta pengguna aktif medsos per-Januari 2022. Jumlah ini mengalami kenaikan 12,35% dari 170 juta pada tahun lalu. Presentase yang tercatat, Pengguna aplikasi *Whatsapps* tercatat mencapai 88,7%, disusul oleh *Instagram* yang memiliki persentase sebesar 84,8% dan *Facebook* dengan persentase 81,3%. Sementara untuk penggunaan *Tiktok* memiliki pengguna dengan persentase sebesar 63,1% dan *Telegram* dengan persentase 62,8%. Menurut laporan DataReportal, Indonesia memiliki pengguna internet mencapai 204,7 juta di tahun 2022. Tepatnya, Januari tahun lalu. Tingkat penggunaan internet di Indonesia mencapai 73,7% dari total penduduk pada awal tahun 2022. Melihat pesatnya pertumbuhan media sosial saat ini, jelas terlihat bahwa jumlah pengguna medsos terus meningkat dari tahun ke tahun.

Untuk mendukung fenomena yang telah dijelaskan diatas, Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada 3 mahasiswa/i fakultas psikologi Angkatan 2018 Univesitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang menyusun skripsi. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti mengungkap hal-hal sebagai berikut:

1. AC sering melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi karena lebih suka mengerjakan apabila sudah mendekati deadline pengumpulan. AC sering mengakses media sosial, dalam mengakses media sosial AC mengabdikan waktu hingga 7 jam setiap harinya, Media sosial yang dimilikinya meliputi Instagram, Tiktok dan Twitter.

2. DM melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi dikarenakan rasa malas dan lebih suka mengecek media sosial terutama dalam mengakses aplikasi Tiktok yang menurutnya paling banyak menghabiskan waktunya. DM mengakses media sosial hingga 8 jam sehari, media sosial yang dimilikinya antara lain Instagram, Facebook, Telegram, Line, dan Twitter.

3. DH melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi dikarenakan merasa jenuh dan tidak tahu harus melakukan apa dan merasa takut salah atau tidak sesuai dengan yang diharapkan. DH lebih banyak menghabiskan waktunya untuk mengakses media sosial, DH berkata dirinya terus menerus mengakses media sosial kecuali saat dirinya tertidur sehingga jika di akumulasi DH dapat memakan waktu hingga 10 jam sehari hanya untuk mengunjungi situs di media sosial saja.

Kesimpulan wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah ketiganya melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi dengan alasanya yang berbeda-beda. Intensitas dalam mengakses media sosial ketiganya cukup tinggi dan memiliki durasi yang tinggi. Kepemilikan media sosial yang banyak juga menunjukkan minat atau ketertarikan yang cukup tinggi narasumber terhadap media sosial saat ini.

Perilaku penundaan yang dilakukan mahasiswa/i dalam penelitian ini adalah penundaan dalam tahapan penyusunan skripsi yang sudah ditentukan oleh kaprodi, sehingga *timeline* yang telah ditentukan gagal terpenuhi atau terpenuhi tetapi tidak menghasilkan hasil yang maksimal dikarenakan dikejar tenggat waktu untuk pengumpulan dan mengalami keterlambatan dalam memenuhi tenggat waktu yang seharusnya. Dampaknya mahasiswa/i menjadi tidak maksimal dalam menyelesaikan skripsinya karena dikejar *deadline* dan dapat mengalami kemunduran jadwal sidang atau bahkan tidak dapat melakukan sidang pada semester yang seharusnya atau mengalami keterlambatan kelulusan.

Menurut Ferrari (2010), prokrastinasi cenderung memilih aktivitas lain yang tidak berguna, seperti menunda dimulainya atau diselesaikannya kinerja secara keseluruhan, menghambat kinerja, dan tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Salah satu kendala yang dihadapi individu dalam melakukan tugas yang diberikan adalah perilaku menunda-nunda pekerjaan sekolah. Penundaan tugas sekolah dapat berdampak negatif bagi siswa, seperti membuang waktu tanpa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat (Ferrari & Morales dalam Arditiantoro & Wulanyani, 2019). Menurut Ferrari, sifat siswa yang suka menunda-nunda adalah mereka sering mengalami keterlambatan dalam mengumpulkan tugas karena berbagai alasan guna mendapatkan waktu tambahan untuk mengumpulkan tugas tersebut. Siswa yang terlambat memberikan pekerjaan rumah biasanya cenderung melakukan aktivitas yang menurut mereka menyenangkan, seperti berbelanja, bermain game, menonton TV, dan bermain media sosial (Hakim et al, 2017).

Menurut Stell 2007 (Aditiontoto & Wulanyani, 2019), efek dari penundaan akademik adalah tugas menjadi tidak terselesaikan atau selesai, namun tidak optimal, dikarenakan batas waktu pengumpulan terlacak. Penundaan dapat menyebabkan kegelisahan selama penyelesaian tugas, jadi bekerja dalam kerangka waktu yang ketat akan menghasilkan tingkat kesalahan yang lebih tinggi. Stell 2007 (Nerdi, 2019) juga telah menunjukkan bahwa pada dasarnya menghindari rangsangan yang menurut orang tidak menyenangkan atau tidak menyenangkan. Oleh karena itu, semakin tidak menyenangkan perasaan Anda, semakin besar kemungkinan Anda untuk menghindarinya. Juga, ketika menyelesaikan tugas, karena sifat tugas, siswa ragu untuk menyelesaikan tugas dan meningkatkan perilaku menunda-nunda. Siswa cenderung lebih menyukai kegiatan yang menyenangkan.

Penundaan siswa dapat disebabkan oleh beberapa penyebab. Pertama, dengan asumsi bahwa tugas yang diserahkan harus diselesaikan dengan tuntas. Kedua, Anda mungkin tidak dapat menyelesaikan tugas. Ketiga,

mereka membenci pekerjaan tertentu dan merasa sulit untuk mengatur dan mengatur waktu mereka. Keempat, adanya reward dan punishment yang diberikan oleh instruktur. Kelima, perhatian dan pengamatan dari orang sekitar kurang seperti kedua orangtua dan teman. Keenam, tugas menumpuk dan menyebabkan keterlambatan (Mulyana & Dahlan, 2018).

Menurut Del Barrio (dalam Palipung, 2021) Intensitas penggunaan media sosial dapat dikatakan sebagai tingkat ketertarikan individu dalam mengakses, menikmati media sosial serta intensitasnya dapat dilihat melalui frekuensi dan durasi dari penggunaannya. Individu yang memiliki intensitas tinggi dalam mengakses media sosial dapat didorong berdasarkan motif sosial seperti keinginan memperoleh pengakuan yang diakui oleh lingkungannya (Rizki, 2017). Media sosial memiliki beberapa keuntungan yang didapatkan oleh penggunaannya, termasuk sebagai sarana informasi dan komunikasi, sebagai tempat untuk menjalin hubungan dengan banyak orang, dan sebagai tempat untuk mengekspresikan diri kepada pengguna dan memfasilitasi sosialisasi individu. termasuk sebagai sarana informasi dan komunikasi, sebagai tempat untuk menjalin hubungan dengan banyak orang, dan sebagai tempat untuk mengekspresikan diri kepada pengguna dan memfasilitasi sosialisasi individu. Selain memiliki keuntungan tentunya ada dampak negatif penggunaan media sosial apabila diakses dengan intensitas waktu yang tinggi. Hal negatif tersebut diantaranya adalah menghabiskan waktu sehingga individu menjadi kurang efisien dan menjadi individu yang malas. Selain itu, pengguna media sosial menyebabkan berkurangnya interaksi tatap muka (Watkins, 2009). Mahasiswa/i menjadi pengguna media sosial yang lebih aktif dibandingkan kelompok masyarakat lainnya (Hartinah, Sriati dan Kosasih, 2019).

Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas belajar adalah akibat dari manajemen waktu yang tidak efisien sampai pada titik ketidakpastian tentang kapan harus mengerjakan pekerjaan rumah dan tidak ada prioritas apa yang harus dilakukan pertama dan terakhir. Tugas-tugas ini menumpuk dan menyulitkan individu untuk melakukannya. (Candra et al., 2014). Individu yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung memiliki kurangnya dalam mengelola waktu dan tidak punya strategi belajar yang kuat (Steel & Klingsieck, 2015). Menurut beberapa penelitian, manajemen waktu dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. ketika individu dapat menyeimbangkan dan mengatur atau manage waktu dengan baik diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi, pengorganisasian waktu akan lebih baik dan produktifitas menjadi meningkat dan yang paling penting adalah pengurangan stress (Reswita, 2018). Penelitian yang dilakukan Nisa, dkk (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan kebiasaan menunda-nunda penyusunan skripsi. Yang berarti yang menyebabkan prokrastinasi salah satunya adalah manajemen waktu. Begitu juga dengan penggunaan media sosial yang tinggi cenderung menyita waktu bagi penggunaannya sehingga penggunaannya mengalami pemborosan waktu karena ketidakmampuannya dalam manajemen waktu dengan baik. Tingginya prokrastinasi akademik dan juga tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat disebabkan oleh kurangnya kemampuan individu dalam manajemen waktu sehingga menyebabkan pemborosan waktu dengan melakukan aktivitas yang kurang bermanfaat.

Menurut Tiger 1994 (Anastasya et al., 2021), manajemen waktu adalah cara orang untuk mengatur waktu mereka, menentukan kebutuhan dan keinginan mereka, dan mengurutkannya sesuai dengan prioritas mereka. Fokus manajemen waktu adalah melakukan kegiatan yang bertujuan untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Manajemen waktu bukan hanya tentang manajemen waktu, tetapi memungkinkan orang yang dapat mengatur waktu untuk fokus pada waktu, fokus pada tugas-tugas penting, dan memprioritaskan berbagai tugas dan aktivitas yang ada, juga mengacu pada metode penggunaan (Sandra & Djalali, 2013). Manajemen waktu adalah keterampilan yang harus dimiliki siswa. Ini sangat penting bagi siswa untuk meningkatkan efisiensi belajar mereka dan mempromosikan pengembangan profesional di masa depan.

Peneliti tertarik meneliti penelitian ini karena kurangnya kemampuan mahasiswa/i untuk mengontrol, mengatur dan mengelola waktu sebaik-baiknya sehingga dapat menyebabkan tingginya Prokrastinasi Akademik yang terjadi pada mahasiswa/i dan tingginya intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa/i, terutama terhadap mahasiswa/i yang mengerjakan skripsi karena dapat memberikan dampak yang negatif serta merugikan diri sendiri. Oleh karena itu hal ini tentunya perlu mendapatkan perhatian yang serius.

METODE PELAKSANAAN

Populasi di dalam penelitian ini merupakan Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Perguruan tinggi 17 Agustus 1945 yang memprogram skripsi pada semester genap 2022. Partisipannya diambil dengan dilakukan Teknik sampling purposive sampling yaitu sebuah teknik pemilihan sampel dengan kriteria tertentu. Kriteria dari partisipan penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang memprogram skripsi pada semester genap 2022 dan memiliki ketersediannya dalam mengisi angket.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penyebaran skala menggunakan bantuan media *online* yaitu *google form*, diperoleh hasil sebanyak 118 mahasiswa/i yang mengisi skala yang disebar oleh peneliti dan sudah sesuai dengan karakteristik penelitian yang terdiri dari 112 subjek angkatan 2018, 4 subjek angkatan 2017, 1 subjek angkatan 2016 dan 1 subjek angkatan 2015.

Metode penelitian ini memakai metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional, dimana peneliti mempertimbangkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini mencakup 1 variabel bebas dan 2 variabel terikat, yaitu Manajemen waktu (X), Prokrastinasi Akademik (Y1), dan Intensitas penggunaan media sosial (Y2). Penelitian ini akan menguji hubungan antar variabel secara bertahap yaitu manajemen waktu (X) dengan Prokrastinasi akademik (Y1), dan manajemen waktu (X) dengan Intensitas penggunaan media sosial (Y2). Penelitian ini memakai skala Likert. Formatnya telah diubah menjadi empat pilihan jawaban: Pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Penggunaan skala likert yang dimodifikasi dengan menghilangkan jawaban Kadang-Kadang (KK) dimaksudkan untuk menghindari jawaban keragu-raguan subjek dalam menentukan jawaban. Skala penelitian yang digunakan dalam berjumlah tiga skala yaitu skala manajemen waktu, skala prokrastinasi akademik, skala intensitas penggunaan media sosial. Skala disusun meliputi pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Skala-skala tersebut di uji coba terlebih dahulu kepada 50 mahasiswa/i perguruan tinggi 17 Agustus 1945 Surabaya yang terdiri dari jurusan Ilmu budaya, Ilmu sosial dan Ilmu politik, Ekonomi dan bisnis, dan Teknik yang dilakukan mulai dari 17 Juni 2022 sampai dengan 20 Juni 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas variabel manajemen waktu tunda akademik menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada satu sampel dengan memakai program SPSS Statistics versi 25.0 diperoleh hasil yang signifikan sebesar $p = 0,172$. Dengan demikian menunjukkan sebaran data terdistribusi normal karena $p > 0,05$. Sedangkan hasil uji normalitas variabel manajemen waktu dengan intensitas penggunaan media sosial menggunakan *one sample kolmogorov smirnov test* dengan bantaun *SPSS Statistics versi 25.0* diperoleh hasil signifikansi $p = 0,83$ hal tersebut menunjukkan jika sebaran data berdistribusi normal karena signifikannya lebih dari 0,05. Dapat disimpulkan berdasarkan krdus hasil uji normalitas bahwa sebaran data manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dan manajemen waktu dengan intensitas penggunaan media sosial berdistribusi normal, karena keduanya menunjukkan hasil signifikan lebih dari 0,05.

Berdasarkan hasil uji Linier antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik menunjukkan $p = 0,205$, yang artinya hal tersebut dapat dikatakan bahwa Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik memiliki hubungan yang linier. Sedangkan hasil uji linier antara Manajemen Waktu dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial menunjukkan $p = 0,005$, dimana hal tersebut menyatakan bahwa antara Manajemen waktu dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial mempunyai hubungan yang tidak linier.

Tabel Uji linearitas variabel manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik

Hubungan	F	p	Ket.
Manajemen waktu- Prokrastinasi Akademik	1.240	0,205	Linier

Tabel Uji Linearitas variabel manajemen waktu dengan Intensitas penggunaan media sosial

Hubungan	F	p	Ket.
Manajemen waktu- Intensitas Penggunaan Media Sosial	1.957	0,005	Tidak linier

Metode analisis digunakan merupakan metode analisis korelasi sederhana karena peneliti ingin menganalisis arah hubungan setiap variabel yang menimbulkan hubungan positif atau negatif. Setelah pengumpulan data dilakukan melalui proses pengambilan data, selanjutnya data yang terkumpul dapat disusun, diajukan serta dianalisis dan di uji dengan teknik analisis Korelasi *Product Moment* untuk melihat arah hubungan Manajemen waktu (X) dengan Prokrastinasi akademik (Y1) dan menggunakan teknik analisis korelasi *Range Spearman* untuk menganalisis hubungan Manajemen Waktu (X) dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Y2) guna menguji hipotesis yang telah diajukan. Kaidah untuk menguji taraf signifikansi hasil dari hasil uji korelasi *product moment* dan *range spearman* adalah apabila $p < 0,05$ artinya ada korelasi yang signifikan, dan sebaliknya bila $p > 0,05$ maka tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kedua variabel.

Tabel Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment

Variabel	r_{xy}	P	Keterangan
X,Y1	-0,793	0,000	Hubungan Negatif sangat signifikan

Berdasarkan output diatas, diketahui nilai P sebesar 0,00 karena nilai $p < 0,05$ maka artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara variabel manajemen waktu (X) dengan prokrastinasi akademik (Y1). Dengan nilai koefisien korelasi diperoleh sebesar -0,793 artinya tingkat kekuatan korelasinya adalah mempunyai hubungan yang sangat kuat. Angka koefisiensi korelasi diatas bernilai negatif, maka arah hubungan variabelnya yaitu negatif. Oleh karena itu, semakin tinggi manajemen waktu, semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya, semakin rendah manajemen waktu, semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Tabel Hasil Perhitungan korelasi range spearman

Variabel	r_{xy}	P	Keterangan
X,Y2	-0,198	0,032	Hubungan Negatif signifikan

Berdasarkan output diatas, hasil analisis nilai P(sig.) sebesar 0,032 karena nilai $p < 0,05$ maka berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel manajemen waktu (X) dengan intensitas penggunaan media sosial (Y2). Nilai koefisien korelasi diperoleh sebesar -0,198 artinya korelasi atau kekuatan hubungan adalah hubungan yang sangat lemah. Nilai koefisien korelasi di atas adalah negatif, maka arah hubungan variabelnya yaitu negatif. Maka semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah intensitas penggunaan media sosialnya dan sebaliknya semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi intensitas penggunaan media sosialnya.

Tabel Hasil R Square

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square
X,Y1	0,793	0,628	0,625
X,Y2	0,243	0,059	0,051

Berdasarkan hasil output diatas, didapatkan nilai Adjusted R Square variabel X dengan Y1 (koefisien determinan) sebesar 0,625 yang artinya pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik sebesar 62,5%. Selanjutnya nilai Adjusted R Square variabel X dengan Y2 (koefisien determinan) bernilai 0,051 yang berarti pengaruh manajemen waktu terhadap intensitas penggunaan media sosial sebesar 5,1%.

Tabel Perhitungan mean hipotetik dan mean empirik

Variabel	Mean Hipotetik	Mean Empirik	Keterangan
Manajemen waktu (X)	77,5	79,43	Tinggi
Prokrastinasi Akademik (Y1)	75	69,92	Rendah
Intensitas Penggunaan Media Sosial (Y2)	65	73,63	Tinggi

Berdasarkan perhitungan tabel diatas, hasil mean empirik dan hipotetik diketahui bahwa manajemen waktu (X) untuk mean empirik sebesar 79,43 dan hasil mean hipotetik sebesar 77,5. Mean empirik > Mean hipotetik artinya tingkat manajemen waktu pada mahasiswa/i yang mengerjakan skripsi tinggi. Hasil mean empirik dan hipotetik diketahui bahwa Prokrastinasi Akademik (Y1) untuk mean empirik sebesar 69,92 dan hasil mean hipotetik sebesar 75. Mean empirik < Mean hipotetik artinya tingkat Prokrastinasi akademik pada mahasiswa/i yang menyusun skripsi rendah. Hasil mean empirik dan hipotetik diketahui bahwa intensitas penggunaan media sosial (Y2) untuk mean empirik sebesar 73,63 dan hasil mean hipotetik sebesar 65. Mean empirik > Mean hipotetik artinya tingkat Intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa/i yang mengerjakan skripsi tinggi.

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis, terdapat hubungan negatif yang sangat kuat antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dan hubungannya terarah negatif yang sangat lemah antara manajemen waktu dengan intensitas penggunaan media sosial. Hal ini menunjukkan pernyataan hipotesis yang diajukan adanya hubungan negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa/i yang mengerjakan skripsi dapat diterima dan hipotesis adanya hubungan negatif antara manajemen waktu dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa/i yang mengerjakan skripsi dapat diterima.

Temuan analisis yang telah dijelaskan diatas sesuai dengan penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan dengan judul “Hubungan Manajemen Waktu Dengan Kebiasaan Menunda-nunda Pada Mahasiswa/i Keperawatan Kelas VIII STIKES BINA USADA BALI” (Hakim et al, 2017) meningkat. Hasil penelitian mengungkap bahwa adanya hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan kebiasaan menunda-nunda dalam penulisan disertasi mahasiswa/i keperawatan kelas VIII STIKES Bina Usada Bali. Demikian pula penelitian yang dilakukan (Nisa et al, 2019) berjudul “Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa/i Keperawatan”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Dapat disimpulkan bahwa dengan adanya manajemen waktu memiliki peran dalam mengatasi permasalahan penundaan akademik pada mahasiswa/i yang menyusun skripsi. Mahasiswa/i yang dapat menyeimbangkan dan mengatur waktunya atau manage waktu dengan diharapkan dapat meningkatkan konsentrasi, pengorganisasian waktu yang lebih baik dan menjadi lebih produktif sehingga dapat mengurangi tingkat stress yang diakibatkan oleh prokrastinasi akademik. Manajemen waktu tidak hanya mempengaruhi prokrastinasi saja namun juga dapat mempengaruhi tingkat intensitas penggunaan media sosial. Penggunaan media sosial yang tinggi dapat berdampak buruk pada penggunaannya. Dibalik keuntungan yang

didapatkan oleh pengguna sosial media tentunya apabila dilakukan dengan kecenderungan intensitas tinggi dapat memberikan dampak yang negatif diantaranya adalah menghabiskan waktu sehingga Individu menjadi individu yang tidak produktif dan malas. Selain itu, penggunaan media sosial yang tinggi berarti interaksi langsung yang lebih sedikit. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan manajemen waktu memiliki peran dalam mengatasi permasalahan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa/i yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa/i yang bisa manage waktunya dengan baik diharapkan dapat mengola waktu serta menetapkan antara kebutuhan dan keinginan kemudian menyusun kegiatan berdasarkan pada skala prioritas. Selain itu memanfaatkan waktu dengan baik dan dapat menentukan pengutamaan dari berbagai kegiatan yang akan dihadapi, pusat perhatian tertuju pada kegiatan yang penting terlebih dahulu.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat disimpulkan manajemen waktu mempunyai hubungan yang cukup kuat dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa/i yang mengerjakan skripsi, dengan memperoleh nilai yang sangat signifikan dan terarah negatif yang artinya semakin tinggi tingkat manajemen waktunya maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya, namun sebaliknya apabila semakin rendah tingkat manajemen waktunya maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya. Begitupula dengan hubungan manajemen waktu dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa/i yang mengerjakan skripsi, dengan memperoleh nilai yang signifikan namun cukup rendah dan terarah negative yang berarti semakin tinggi tingkat manajemen waktunya maka semakin rendah pula tingkat intensitas penggunaan media sosialnya, namun sebaliknya semakin rendah tingkat manajemen waktunya maka semakin tinggi pula tingkat intensitas penggunaan media sosialnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh membuktikan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dan manajemen waktu dengan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa/i yang sedang mengerjakan skripsi, yang berarti semakin tingginya manajemen waktunya maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya semakin rendahnya manajemen waktunya maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya dan semakin tingginya manajemen waktunya maka semakin rendah pula tingkat intensitas penggunaan media sosial, sebaliknya semakin rendahnya manajemen waktunya maka semakin tinggi pula intensitas penggunaan media sosialnya. Selain itu dari hasil analisa penelitian juga sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima.

SARAN

Penelitian ini tentu belum sempurna dan masih banyak kekurangan, hal ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga dan situasi. Tempat penelitian ini dilakukan masih dalam keadaan Covid-19 sehingga pendataan hanya dapat dilakukan melalui google form. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, peneliti memiliki beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya apabila memilih variable yang sama, diharapkan dapat menggunakan subjek yang lebih dari semester 8 atau variabel *independent* (variabel bebas) yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Pada variabel prokrastinasi akademik dapat menggunakan variabel bebas yang lain seperti *self-regulation*, kecemasan dan motivasi intrisik. Kemudian pada variabel intensitas penggunaan media sosial dapat menggunakan variabel bebas yang lain seperti *life style*, eksistensi diri dan perilaku kompulsif. Selain itu peneliti selanjutnya sebaiknya memperhatikan kalimat yang akan digunakan sebagai aitem dan jumlah aitem. Dan juga sebelum melakukan penelitian sebaiknya peneliti menganalisis terkait populasi yang akan dijadikan sampel penelitian sehingga dapat memperoleh hasil yang maksimal.

2. Mahasiswa

Bagi mahasiswa/i sebaiknya dapat meningkatkan manajemen waktu sehingga mengurangi prokrastinasi akademiknya serta mengurangi intensitas penggunaan sosial media dan menjadi lebih produktif dalam beraktivitas sehingga tidak melakukan pemborosan waktu atau membuang waktu dengan sia-sia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiantoro, M., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Pengaruh problematic internet use dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 205-215.
- Anastasya, Y.A., Safarina, N.A., & Safuwani, S. (2021). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Kecenderungan FoMO selama Pandemi COVID-19 pada ibu Bekerja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 36-42.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(3).
- Fauziah, H.H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Ferrari, J.R. 2010. *Still Procrastinating: The no-regrets guide to getting it done*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Hakim, N. R., Prihandhani, I. S., & Wirajaya, I. G. (2019). Hubungan manajemen waktu dengan kebiasaan prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa keperawatan angkatan VIII STIKES Bina Usaha Bali. Widyadari: *Jurnal Pendidikan*, 19(2).
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 2019, 7.1.
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Anima : Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119.
- Mulyana, S., & Dahlan, U.A. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Neidi, A. W. (2019). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97-105.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29-34.
- Palipung, R.Y. (2021). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta)
- Reswita, R. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 25-32.
- Ramaita, R., et al. "Hubungan Ketergantungan Smartphone dengan Kecemasan (Nomophobia)". *Jurnal Kesehatan*, vol.10,no.2,2019.
- Rizki AI. 2017. *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Harga Diri*. Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, *Skripsi*.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 55-62.
- Sandra, K. I. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).
- Steel, P., & K.B. Klingsieck. (2015). *Procrastination. International Encyclopedia of the Social & Behaviour Sciences (Second Edition)*. 19, 73-78.

- Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan manajemen stres dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1), 28-45.
- Watkins, S.Craig, 2009. *The Young and the Digital: What the Migration to Social Network sites, Games, and Anytime, Anywhere Media Means for Our Future*.UK: Beacon Press.