

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi

Pola Tiurmawati Turnip^{1*}, Refnida², Destri Yaldi³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Ekonomi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jl. Jambi – Muara Bulian No.KM. 15, Mendalo Darat, Kec. Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi, Jambi.

E-mail: polatiur23@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.603>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 25 April 2025

Revised: 01 May 2025

Accepted: 08 May 2025

Kata Kunci:

Media Sosial, Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik Siswa.

Keywords:

Social Media, Time Management, Students' Academic Procrastination.

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI sma negeri 1 muaro jambi baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan metode ex-post facto. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswa kelas XI sma negeri 1 muaro jambi dengan sampel sebanyak 123 responden dan diambil secara simple random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistic deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan secara parsial variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Secara parsial variabel Manajemen Waktu terhadap prokrastinasi akademik berpengaruh negative dan signifikan dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Secara simultan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Manajemen Waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

This study aims to determine the effect of intensity of social media use and time management on academic procrastination of class XI students of public high school 1 muaro jambi both partially and simultaneously. This research is a quantitative approach with ex-post facto method. The population in this study were 11th grade students of public high school 1 muaro jambi with a sample of 123 respondents and taken by simple random sampling. The data analysis technique used is descriptive statistical analysis. The results showed that partially the variable Intensity of Social Media Use had a positive and significant effect on academic procrastination with a $t_{count} > t_{table}$ value. Partially, the Time Management variable on academic procrastination has a negative and significant effect with a $t_{count} > t_{table}$ value. Simultaneously, the intensity of social media use and time management has a positive and significant effect on academic procrastination.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Pola Tiurmawati Turnip et, al (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi, 3(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.603>

PENDAHULUAN

Perilaku menunda-nunda dalam pengerjaan tugas akademik dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah perilaku seseorang yang cenderung menunda-nunda dalam penyelesaian tugas. Menurut Ramadhani, dkk., (2020:47) prokrastinasi akademik siswa adalah suatu perilaku seseorang menunda-nunda pengerjaan tugas akademik, mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan dan bahkan dapat terjadi dengan menunda masuk ke kelas ketika jam pelajaran sudah dimulai. Menurut Burke & Yue (Khoirunnisa, dkk.,

2021:208) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah penundaan dalam melakukan pekerjaan dihari berikutnya. Kebiasaan menunda-nunda tugas akademik (prokrastinasi) tidak hanya menurunkan nilai dan produktivitas siswa, tetapi juga berpotensi menjadi kebiasaan buruk yang sulit diubah (Piddiani, dkk., 2023:49).

Seorang prokrastinator umumnya melakukan tindakan prokrastinasi hanya sebatas menunda-nunda mengerjakan tugas, sehingga menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Prokrastinasi adalah hal yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam keluarga, sekolah, organisasi, maupun perusahaan (Kurniawan, 2024:639). Prokrastinasi akademik merupakan hal negatif yang dapat menghambat kesuksesan akademik siswa, menghilangkan kesempatan untuk berprestasi, membuang waktu tanpa hasil, dan menurunkan kualitas belajar siswa. Penelitian Rusmani & Rahayu (2019:7) menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi seseorang maka semakin rendah prestasinya. Tidak hanya prestasi akademik siswa yang dipengaruhi oleh prokrastinasi, tetapi juga berpengaruh pada karakter atau sifat siswa seperti malas, mudah menyerah, tidak disiplin dan meremehkan tugas.

Banyaknya fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Intensitas penggunaan media sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Menurut Azwar (dalam Octavia, dkk., 2020:184) intensitas adalah suatu kekuatan atau kedalaman sikap individu terhadap sesuatu. Menurut Rinjani & Firmanto (dalam Febriyanti, dkk., 2024:215) Intensitas penggunaan media sosial merupakan suatu tingkatan seringnya seseorang atau individu dalam melakukan aktivitas yang menyenangkan pada kegiatan tersebut. Menggunakan media sosial menjadi salah satu aktivitas menyenangkan dan memiliki hubungan dengan penyelesaian tugas, seperti menggunakan whatshapp, Instagram, snapchat, facebook, twitter, tiktok dan media chatting lainnya (Hadiarni, dkk., 2024:3). Penggunaan media sosial akan menyebabkan kecanduan yang mengakibatkan kelalaian dari penggunaannya, karena sering menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial sehingga terjadi penundaan pekerjaan yang seharusnya dikerjakan.

Penggunaan internet dan media sosial sudah menjadi kebutuhan utama bagi setiap individu, terutama bagi para siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Namun penggunaan internet yang tidak diiringi dengan kemampuan mengatur diri akan menyebabkan penggunaan yang berlebihan, seperti bermain media sosial secara berlebihan yang menimbulkan prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Sholihah (2019:91) yang menemukan hasil prokrastinasi akademik siswa dipengaruhi oleh kecanduan *gadget*. Hasil penelitian Tannia & Monika (2022:5210) juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Menurut Rasmitasari, dkk., (2022:1056) faktor yang menyebabkan ketertinggalan seseorang, salah satunya adalah kecanduan terhadap media sosial.

Selain Intensitas penggunaan media sosial, manajemen waktu menjadi faktor munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa. Waktu adalah sumber daya yang harus dikelola dengan baik sehingga individu atau organisasi dapat mencapai tujuan secara efektif dan efisien (Atmaja, dkk 2023:2). Manajemen waktu yang baik sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dan kegagalan siswa dalam menyelesaikan tugas. Siswa yang tidak dapat mengatur waktu dengan baik cenderung tidak dapat mengatur perencanaan yang tidak terorganisasi dan tidak disiplin dalam menggunakan waktu. Menurut Dayantri & Netrawati, (2023:21138) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas adalah akibat dari manajemen waktu yang tidak efisien sehingga sampai pada ketidakpastian kapan untuk mengerjakan pekerjaan rumah (PR) dan tidak ada yang diprioritaskan atau didahulukan. Jadi dengan adanya kemampuan manajemen waktu, siswa dapat membuat jadwal kegiatan yang harus diprioritaskan, membuat target dan membuat strategi untuk menyelesaikan tugas yang dapat memudahkan siswa dalam menyelesaikan tugas. Manajemen waktu adalah cara untuk mengelolah waktu dan sumber daya secara efektif dan efisien (Irwansyah & Asrida, 2021:319).

Penundaan tugas (*prokrastinasi*) sudah tidak asing lagi bagi siswa. Menunda-nunda dalam pengerjaan tugas sudah hal yang biasa dilakukan oleh siswa. Hal ini dapat dilihat dari observasi awal yang dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi melalui *google form* dari 35 siswa terdapat 80% (28 Siswa) kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi sering melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas dan sisanya 7 % (20 Siswa) tidak pernah melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas, dari 35siswa, terdapat 51,4% (18 Siswa) durasi bermain media sosial 5-6 jam

dalam sehari, kemudian 22,9% (8 Siswa) durasi bermain media sosial 7 > jam dalam sehari, 20% (7 Siswa) durasi bermain media sosial 3-4 jam dalam sehari dan 2% (2 Siswa) durasi bermain media sosial 1-2 jam dalam sehari dan 71,4% atau 25 siswa dari 35 siswa berpendapat tidak mampu mengelolah waktu dan 28,6% (10 Siswa) berpendapat mampu mengelolah waktu. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi yang melakukan prokrastinasi terbilang tinggi. Dengan lama durasi waktu bermain media sosial yang tinggi dan tidak mampu mengelolah waktu dengan baik secara tidak langsung mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa. Siswa sangat mudah tergiur dengan kegiatan yang menyenangkan dengan menghabiskan banyak waktu bermain media sosial, sehingga tidak bisa mengatur waktu yang baik. Siswa diharapkan dapat mengatur waktu dalam penggunaan media sosial agar tidak menjadikan dirinya sebagai prokrastinator. Oleh karena itu diduga intensitas penggunaan media social dan manajemen waktu mempengaruhi terjadinya prokrastinasi setiap individu. Hal ini menjadi sebuah masalah mengenai prokrastinasi yang masih banyak terjadi di sekolah. Di era digital ini, media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan siswa, tetapi penggunaannya yang berlebihan dapat memicu perilaku menunda-nunda tugas atau prokrastinasi akademik, yang berpotensi merugikan prestasi belajar mereka.

Berdasarkan Uraian permasalahan yang telah dipaparkan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 1 Muaro Jambi”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dengan metode ex-post facto. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswa kelas XI sma negeri 1 muaro jambi dengan sampel sebanyak 123 responden dan diambil secara simple random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistic deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari analisis regresi linear berganda dengan menggunakan bantuan SPSS Statistics 27 dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constan)	24.393	7.308		3.338	.001
Intensitas Penggunaan Media Sosial	.777	.113	.530	6.869	.001
Manajemen Waktu	-.240	.180	-.171	-2.219	.028

Dependent Variabel: Prokrastinasi Akademik

Sumber: Data olahan peneliti IBM SPSS Statistics 27, 2025

Persamaan Regresi Linear Berganda

Berdasarkan hasil uji regresi berganda pada Tabel 4.15 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

$$Y = 24,393 + 0,777X_1 - 0,240X_2 + e$$

Persamaan regresi linear berganda tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Konstanta sebesar 24,393 bertanda positif memiliki arti apabila Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1) dan Manajemen Waktu (X2) diasumsikan = 0. Maka Prokrastinasi Akademik (Y) Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi secara konstan sebesar 24,393.
2. Nilai koefisien regresi variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1) sebesar 0,777 bertanda positif ini menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial

(X1) mempunyai hubungan yang searah dengan Prokrastinasi Akademik (Y). Hal ini menunjukkan bahwa dengan penambahan nilai Intensitas Penggunaan Media Sosial maka akan terjadi kenaikan satuan nilai Prokrastinasi Akademik sebesar 0,777 dengan asumsi bahwa variabel bebas lain dari model regresi adalah tetap.

3. Nilai koefisien regresi variabel Manajemen Waktu (X2) sebesar -0,240 ini menunjukkan bahwa nilai koefisien regresi variabel Manajemen Waktu (X2) mempunyai hubungan yang tidak searah dengan Prokrastinasi Akademik (Y). Hal ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan nilai Manajemen Waktu maka akan terjadi penurunan satuan nilai Prokrastinasi Akademik sebesar 0,240 dengan asumsi bahwa variabel bebas lain dari model regresi tetap.
4. e adalah kemungkinan kesalahan dari model persamaan model regresi yang disebabkan oleh adanya kemungkinan variabel lain yang mempengaruhi variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1) dan Manajemen Waktu (X2) namun tidak dimasukkan dalam persamaan regresi.

Koefisien Determinasi (R²)

Tabel 2. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R²)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.541 ^a	.292	.280	8.64485

a. Predictors: (Constant), Intensitas Penggunaan Media Sosial, Manajemen Waktu

Sumber: Data olahan peneliti IBM SPSS Statistics 27, 2025

Berdasarkan tabel 2 diatas, diperoleh besarnya Koefisien determinan (R²) adalah 0,292 atau 29,2% artinya kemampuan seluruh variabel independent yaitu yaitu Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu mempengaruhi variabel dependen yaitu Prokrastinasi adalah 29,2% sedangkan sisanya 70,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pengujian Hipotesis

Uji t (Parsial)

Tabel 3. Hasil Uji t (Parsial)
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constan)	24.393	7.308		3.338	.001
	Intensitas Penggunaan Media Sosial	.777	.113	.530	6.869	.001
	Manajemen Waktu	-.240	.180	-.171	-2.219	.028

a. Dependent Variabel: Prokrastinasi Akademik

Sumber: Data olahan peneliti IBM SPSS Statistics 27, 2025

Hasil pengujian uji-t pada tabel 3, maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengujian koefisien regresi variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari 0,05 (0,001 < 0,05). Maka dapat diartikan variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial berpengaruh positif terhadap Prokrastinasi Akademik. Sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa secara parsial atau terpisah terdapat Pengaruh positif dan signifikan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Maka H₀₁ ditolak dan H_{a1} diterima.
2. Pengujian koefisien regresi variabel Manajemen Waktu yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,028 lebih kecil dari 0,05 (0,028 < 0,05). Sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa secara parsial atau terpisah terdapat Pengaruh negatif dan signifikan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Maka H₀₂ ditolak dan H_{a2} diterima.

Uji F (Simultan)

Tabel 4. Hasil Uji F (Simultan)
ANOVA^a

	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3701.847	2	1850.923	24.767	.001 ^b
	Residual	8968.007	120	74.733		
	Total	12669.854	122			

a. Dependent Variabel: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Intensitas Penggunaan Media Sosial, Manajemen Waktu

Sumber: Data olahan peneliti IBM SPSS Statistics 27, 2025

Berdasarkan table 4 Uji Simultan diperoleh nilai F_{hitung} 24,767 dengan nilai signifikansi 0,001. Nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($24,767 > 3,07$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) maka H_{a3} diterima dan H_{o3} ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel independen (Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu) secara simultan terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi.

Pembahasan

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara parsial variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik (Y). Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil pengujian dari nilai signifikansi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa signifikansi 0,001 lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial yang dihasilkan maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Sebaliknya, jika intensitas penggunaan media sosial rendah maka akan berkurangnya prokrastinasi akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Hasil pengujian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Usop & Astuti, (2022) yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian berdasarkan uji thitung sebesar -2.503 dengan nilai signifikansi sebesar $0,013 < 0,05$. Penelitian ini sependapat dengan Timpe (Sariwulan, dkk. 2020:865) tiga alasan seseorang melakukan prokrastinasi yaitu, cenderung menunda apa yang kita rasa tidak menyenangkan, sulit atau membuat ragu dan lebih menyukai hal-hal yang menyenangkan, salah satu hal-hal yang menyenangkan adalah mengakses media sosial. Mengakses media sosial tentu membuat seseorang lupa waktu dan akhirnya menunda tugas yang seharusnya dilakukan. Hal ini juga sama dengan pendapat oleh Bernard (Suryani dkk, 2024:4) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat menyebabkan penundaan akademik adalah penggunaan media sosial. Disisi lain (Puteri & Magistarina, 2024:211) berpendapat kecanduan media sosial memiliki dampak pada perilaku akademik seseorang, pada saat seseorang terlalu sibuk dengan media sosial menyebabkan kurangnya tanggung jawab pada tugas akademiknya. Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk menggunakan media sosial, maka perilaku prokrastinasi akademik seseorang akan meningkat, karena intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengalihkan seseorang dari tugas (kewajiban) untuk menyelesaikan tanggung jawab (tugas) akademik siswa.

Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara parsial variabel Manajemen Waktu (X2) berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik (Y). Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil pengujian dengan signifikansi 0,028 lebih kecil dari 0,05 ($0,028 < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa variabel manajemen waktu secara parsial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Hal ini menunjukkan semakin tinggi manajemen waktu yang dihasilkan maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Semakin baik manajemen waktu maka akan berkurangnya prokrastinasi akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Hasil pengujian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ompusunggu (2022) yang membuktikan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Selanjutnya penelitian ini sejalan dengan Dara, dkk. (2023) yang berjudul “Pengaruh Perfeksionis, Manajemen Waktu Dan Internal *Locus*

Of Control terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh negative dan signifikan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil penelitian sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Khaus (Burhan & Herman, 2019) bahwa faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi adalah buruknya pengelolaan waktu. Pendapat yang sama disampaikan Harahap, dkk. (2023:2115) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kurang tepatnya manajemen waktu. Bunda & Sano, (2023:60) juga menyampaikan bahwa salah satu faktor penyebab seseorang untuk melakukan prokrastinasi adalah manajemen waktu, siswa melakukan penundaan tugas ketika mereka tidak dapat mengatur waktu dengan baik dan tidak dapat memprioritaskan hal-hal yang seharusnya diprioritaskan. Manajemen yang kurang tepat dapat memicu seseorang untuk menunda-nunda tugas yang hendak dikerjakan. Manajemen waktu yang baik dapat menghambat seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, namun jika manajemen waktu yang tidak tepat dapat membuang waktu untuk melakukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat.

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan Intensitas Penggunaan Media Sosial (X1) Dan Manajemen Waktu (X2) secara Bersama-sama mempunyai pengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik (Y). Hal tersebut dapat dibuktikan melalui hasil analisis uji F dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistik 27 yang menunjukkan nilai F_{hitung} 24,767 dengan nilai signifikansi 0,001. Nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($24,767 > 3,07$) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$) maka H_{a3} diterima dan H_{o3} ditolak. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara variabel independent (Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu) secara simultan terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi. Sedangkan hasil dari pengujian diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) secara parsial sebesar 0,263 atau 26,3% artinya kemampuan seluruh variabel independen yaitu Variabel Intensitas Penggunaan Media Sosial mempengaruhi variabel dependen yaitu Prokrastinasi Akademik adalah 26,3%. Selanjutnya besarnya koefisien determinan (R^2) adalah 0,014 atau 1,4% ini artinya kemampuan seluruh variabel independent yaitu Manajemen Waktu mempengaruhi variabel dependen yaitu Prokrastinasi Akademik adalah 1,4%. Secara simultan sebesar 0,292 yang jika dijadikan persen sebesar 29,2%. Jadi, dapat disimpulkan bahwa 29,2% Prokrastinasi Akademik dipengaruhi oleh Intensitas penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu. Sedangkan, sisanya 70,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil pengujian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Latifah, dkk. (2023) yang berjudul Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Motivasi Belajar, Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMK N 25 Jakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan dan manajemen waktu yang tidak baik dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan penundaan tugas akademik. Penelitian ini sesuai dengan pendapat Akbarudina, dkk. (2025:898) bahwa penggunaan media sosial dapat memicu prokrastinasi akademik pada siswa yang menyebabkan rasa kurang percaya diri. Hal ini sesuai dengan penelitian Nadia, dkk. (2024:130) yang juga berpendapat waktu yang tidak dimanfaatkan dengan baik dapat mengakibatkan penundaan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Begitu juga dengan Mukarromah & Hakim (2023:309) menyampaikan intensitas penggunaan media sosial dan manajemen waktu dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variable Intensitas Penggunaan Media Sosial dan manajemen waktu berpengaruh secara parsial maupun simultan Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi dan diperoleh besarnya Koefisien determinan (R^2) adalah 0,292 atau 29,2% artinya kemampuan seluruh variabel independent yaitu yaitu Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu mempengaruhi variabel dependen yaitu Prokrastinasi adalah 29,2% sedangkan sisanya 70,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Akbarudina, A. S., Hanggara, G. S., & Ratnawati, V. (n.d.). *Dampak Penggunaan Media Sosial Siswa terhadap Motivasi Belajar : Studi Literatur dalam Konteks Pendidikan*. 891–900.
- Atmaja, S. N. C. W., Oktavianna, R., Saputri, S. W., Purwatiningsih, P., & Benarda, B. (2023). Time Management untuk Hidup Lebih Efisien dan Efektif. *KUAT : Keuangan Umum dan Akuntansi Terapan*, 3(1), 60–63. <https://doi.org/10.31092/kuat.v3i1.1165>
- Bunda, T. P., & Sano, A. (2023). Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 5(2), 59. <https://doi.org/10.24036/00720kons2023>
- Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar). *Social landscape journal pendidikan ilmu pengetahuan sosial*, 1–10. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>
- Dara, Y. L., Wolor, C. W., & Marsofiati, M. (2023). Pengaruh Perfeksionisme, Manajemen Waktu, Dan Internal Locus of Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *SERUMPUN : Journal of Education, Politic, and Social Humaniora*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.61590/srp.v1i2.93>
- Dayantri, S., & Netrawati. (2023). Manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21137–21143.
- Febriyanti, L., Muyana, S., & Dahlan, U. A. (2024). *Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Managament dalam Mereduksi Intensitas Penggunaan Smartphone*. 7(2), 213–222.
- Hadiarni, H., Mariah, K., & Pratama, S. A. (2024). Investigasi Prokrastinasi Siswa dalam Perspektif Penggunaan Media Sosial. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 5643–5655. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/11045>
- Harahap, A. P., Sembiring, D. A., & Nabila, S. (2023). Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs Al - Ittihadiyah Laut Dendang. *Journal on Education*, 5(2), 2112–2122. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.858>
- Irwansyah, M. R., & Asrida, P. D. (2021). *Apakah Manajemen Waktu dan Manajemen Akademik Mahasiswa ?* V, 318–326.
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 278. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p278-292>
- Kurniawan, D. E. (2024). *Analisis Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. 2(1), 639–651.
- Latifah, N. N., Yohana, C., & Lutfia, A. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Motivasi Belajar, Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokratinasi Akademik Siswa SMKN 25 Jakarta. *Koloni : Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 2828–6863.
- Mukarromah, L. A., & Hakim, G. R. U. (2023). The Influence of Time Management and Social Media Addiction on Academic Procrastination in Undergraduate Students. *Jurnal Sains Psikologi*, 12(2), 302. <https://doi.org/10.17977/um023v12i22023p302-312>
- Nadia, S., Sholichah, I. F., & Gresik, U. M. (2024). *Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu sebagai Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB*. 129–138.
- Octavia, R. R., Malau, J. H. P., Atrizka, D., & Dewi, D. C. (2020). Intensitas Penggunaan Media Sosial ditinjau dari Kebutuhan Afiliasi Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA Panca Budi Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(3), 182–189. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i3.36>
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu dan Kecenderungan Kecemasan Terhadap Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.6966>
- Piddiani, J., Hermawan, Y., Gumilar, R., Siliwnagi, U., Siliwangi, U., & Siliwangi, U. (2023). *PENGARUH REGULASI DIRI, KONFORMITAS DAN ADIKSI INTERNET TERHADAP*

- PROKRASINASI AKADEMIK*. 4(1), 48–55.
- Puteri, N. V., & Magistarina, E. (2024). *Kontribusi Kecanduan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir di Universitas Negeri Padang*. 2(2), 210–216.
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Darma Putri, R., & Andana Pohan, R. (2020). Analisis Prokrastinasi Akademik Siswa di Sekolah. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i1.6448>
- Rasmitasari, D. M., Rahman, A., & Nurhadi, N. (2022). Pengaruh Intensitas Mengakses TikTok Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 3 Sragen. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4), 1055–1060. <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i4.4433>
- Rusmani, & Rahayu, P. Y. (2019). Analisis Faktor-Faktor Penentu Prokrastinasi Akademik Dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *PEKOBIS: Jurnal Pendidikan, EKonomi, dan Bisnis*, 4(2), 1–8.
- Sariwulan, T., Wibowo, A., & Dahlianti Utami, S. (2020). The Impact of The Intensity of Social Media Use, Self Confidence, and Time Management on Procrastination of Thesis Preparation in S1 Students of Faculty of Economics, State University of Jakarta. *KnE Social Sciences*, November 2018, 863–876. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i14.7942>
- Sholihah, F. M. A. (2019). *TRIADIK, VOLUME 18, No.1, APRIL 2019*. 18(1), 66–74.
- Suryani Suryani, Afrinaldi Afrinaldi, Hidayani Syam, & Muhiddinur Kamal. (2024). Hubungan Intensitas Penggunaan Sosial Media dengan Prokrastinasi Akademik Siswa MTsN 2 Bukittinggi. *Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(1), 01–05. <https://doi.org/10.56444/soshumdik.v3i1.1382>
- Tannia, L. N., & Monika, M. (2022). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5203–5212. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3135>
- Usop, D. S., & Astuti, A. D. (2022). Pengaruh Self-regulated Learning, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1782–1790. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3c.839>