



Pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri 21 Jakarta

Deci Sabatini¹, Dewi Nurmalasari², Ferry Setyadi Atmadja³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

Abstract

Received: 3 April 2026

Revised: 12 April 2026

Accepted: 22 April 2026

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial (TikTok) terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri 21 Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei eksplanatori. Populasi berjumlah 347 siswa kelas X dan XI seluruh program keahlian dengan teknik purposive sampling, diperoleh sampel 186 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner online dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda berbantuan JASP. Hasil penelitian menunjukkan: (1) manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($t = -8,940$; sig. 0,000); (2) intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($t = 2,793$; sig. 0,006); (3) kedua variabel secara simultan berpengaruh signifikan ($F = 50,03$; Adjusted $R^2 = 0,346$). Temuan ini menegaskan bahwa manajemen waktu merupakan faktor dominan yang menekan prokrastinasi akademik, sementara intensitas penggunaan media sosial berkontribusi meningkatkannya.

Keywords: Manajemen Waktu, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Prokrastinasi Akademik

(* Corresponding Author: deci_1709622007@mhs.unj.ac.id, dewi_nurmalasari@unj.ac.id, ferrysetyadi.atmadja@unj.ac.id

How to Cite: Sabatini, D., Nurmalasari, D., & Atmadja, F. (2026). Pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri 21 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(4.B), 271-280. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14032>.

PENDAHULUAN

Fenomena prokrastinasi akademik telah menjadi masalah yang umum ditemukan di berbagai jenjang pendidikan, termasuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja, sadar, dan berulang terhadap penyelesaian tugas-tugas akademik meskipun individu memahami konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Penelitian bibliometrik menunjukkan bahwa terdapat 1.240 artikel ilmiah yang terindeks dalam basis data Web of Science antara tahun 1938 hingga 2021 tentang prokrastinasi akademik, dengan puncak publikasi sebanyak 111 artikel pada tahun 2020 (Tao et al., 2021). Perilaku prokrastinasi akademik berdampak negatif terhadap pencapaian hasil belajar, penurunan prestasi, hingga hilangnya kesempatan bagi siswa untuk berkembang secara optimal. Ketika siswa terbiasa mengerjakan tugas di saat batas waktu terakhir, mereka cenderung tidak mampu menyelesaikan tugas dengan maksimal sehingga prestasi akademik menjadi terganggu (Salsabila & Firman, 2023).

Siswa SMK memiliki karakteristik vokasional yang menekankan keterampilan praktis, penguasaan kompetensi, dan pemecahan masalah teknis sebagai persiapan memasuki dunia kerja (Irfan, 2025). Selain kewajiban menguasai



teori dan praktik, siswa SMK juga dituntut aktif mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas-tugas akademik, mengikuti kegiatan organisasi sekolah, dan mempersiapkan diri untuk ujian sertifikasi kompetensi yang bersifat nasional. Di sisi lain, siswa SMK berada pada fase remaja yang masih dalam proses pertumbuhan menuju kedewasaan sehingga seringkali menghadapi kesulitan dalam meregulasi diri ketika berhadapan dengan berbagai tuntutan akademik tersebut (Kasikci & Ogulmus, 2023). Kondisi ini menyebabkan siswa SMK rentan mengalami prokrastinasi akademik, terutama apabila tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen waktu yang baik dan kemampuan mengendalikan penggunaan media sosial yang dapat menjadi sumber distraksi utama. Penelitian Santika dan Sawitri menjelaskan bahwa ketidakmampuan siswa beradaptasi dengan tuntutan akademik disertai rendahnya kontrol diri menjadi faktor utama meningkatnya kecenderungan prokrastinasi akademik (Pratama & Affandi, 2024).

Salah satu faktor internal yang terbukti berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik adalah kemampuan manajemen waktu. Keterampilan manajemen waktu bermanfaat membantu siswa bertindak sesuai rencana, namun ketidakmampuan mengorganisasikan waktu secara berkelanjutan akan mengganggu produktivitas akademik siswa (Fakhrina & Haryati, 2023). Siswa yang tidak mampu menentukan prioritas dan menyadari keterbatasan waktu yang dimiliki cenderung merasa kewalahan oleh beban tugas, sehingga berpotensi mengulur waktu dan tidak mencapai tujuan akademik yang telah ditetapkan. Penelitian Zulfa dan Wibawa (2024) menunjukkan terdapat pengaruh negatif dan signifikan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik, yang berarti semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola waktu maka semakin rendah kecenderungan mereka melakukan penundaan tugas. Siswa yang memiliki manajemen waktu baik akan mampu menetapkan tujuan belajar yang jelas, menentukan prioritas tugas, menyusun jadwal yang terorganisir, dan meminimalisasi berbagai gangguan selama proses belajar berlangsung.

Selain faktor internal manajemen waktu, terdapat faktor eksternal berupa penggunaan media sosial yang turut berkontribusi terhadap timbulnya prokrastinasi akademik. Media sosial telah menjadi platform yang digunakan secara masif oleh seluruh kalangan masyarakat Indonesia, dengan TikTok sebagai platform yang paling dominan. Berdasarkan laporan We Are Social (2025), pengguna aktif TikTok di Indonesia mencapai 194.370.000 jiwa, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan pengguna TikTok terbesar di dunia. Survei APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) mencatat TikTok berada di peringkat pertama media sosial yang paling banyak diakses oleh 35,17% responden, dan secara khusus 42,27% responden dari kalangan Gen Z (usia 13-28 tahun) menggunakan TikTok sebagai media sosial utama. Penggunaan media sosial yang berlebihan tanpa diimbangi pengaturan diri yang memadai akan menyebabkan distraksi terhadap proses belajar siswa sehingga meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik (Padmasari et al., 2025).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui penyebaran kuesioner kepada 52 siswa kelas XI MPLB di SMK Negeri 21 Jakarta menemukan bahwa 56% siswa mengakui kemampuan manajemen waktu yang kurang cenderung berpengaruh terhadap terjadinya prokrastinasi akademik. Selanjutnya, sebanyak 71% responden menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial TikTok

berpotensi memengaruhi perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik. Fenomena nyata di SMK Negeri 21 Jakarta juga menunjukkan masih ditemukannya siswa yang cenderung menunda pengerjaan tugas, mengumpulkan tugas saat tenggat waktu hampir habis, bahkan menunggu pekerjaan temannya untuk disalin pada akhir pembelajaran. Walaupun beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji pengaruh manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial secara terpisah, penelitian yang menggabungkan kedua variabel independen tersebut secara simultan pada siswa SMK dengan fokus platform TikTok masih sangat terbatas. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial TikTok terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri 21 Jakarta.

Tabel 1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa pada Penelitian Terdahulu

No	Peneliti dan Tahun	Jenjang	Sampel	Rendah	Sedang	Tinggi
1	Putri et al. (2024)	SMK Kelas XI	102 siswa	33%	63%	4%
2	Gracelyta & Harlina (2021)	SMA Kelas XI	161 siswa	32,30%	63,35%	4,35%
3	Amandari et al. (2025)	SMK Kelas XI	36 siswa	25%	58,3%	8,3%
4	Fazlurrahman et al. (2024)	SMA Kelas XI	96 siswa	14,6%	46,9%	38,5%
5	Permana (2019)	SMA IPS	159 siswa	-	Mayoritas sedang	-

Sumber: Data diolah Peneliti (2025)

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei eksplanatori yang bertujuan untuk menguji hubungan kausal antara variabel penelitian. Menurut Sugiyono (2023), metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme dan diterapkan untuk menganalisis populasi atau sampel tertentu melalui pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yang telah disusun. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 21 Jakarta yang berlokasi di Jalan Siaga, Kebun Kosong, Kemayoran, Jakarta Pusat, selama delapan bulan yaitu September 2025 hingga April 2026. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada adanya fenomena prokrastinasi akademik yang ditemukan langsung oleh peneliti selama pelaksanaan kegiatan Praktik Keterampilan Mengajar (PKM). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI dari semua program keahlian di SMK Negeri 21 Jakarta yang berjumlah 347 siswa.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dan kemudian dihitung dengan proporsional untuk memastikan keterwakilan dari setiap kelas. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Taro Yamane dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 186 responden yang terdistribusi secara proporsional berdasarkan kelas dan program keahlian. Terdapat tiga variabel yang diuji dalam penelitian ini, yaitu Manajemen Waktu (X1), Intensitas Penggunaan Media Sosial (X2), dan Prokrastinasi Akademik (Y). Variabel manajemen waktu diukur menggunakan lima indikator yaitu menetapkan tujuan, menentukan prioritas, membuat jadwal, preferensi untuk terorganisasi, dan

meminimalisasi gangguan. Variabel intensitas penggunaan media sosial diukur melalui empat indikator yaitu perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi penggunaan TikTok. Variabel prokrastinasi akademik diukur menggunakan lima indikator yaitu kesenjangan rencana dan tindakan nyata, menunda memulai dan menyelesaikan tugas, *emotional distress*, gangguan perhatian dengan kegiatan yang lebih menarik, dan *perceived ability*.

Pengumpulan data dilakukan melalui metode survei menggunakan kuesioner online yang disebarikan kepada seluruh responden penelitian. Seluruh instrumen disusun dalam bentuk kuesioner dengan skala Likert 1-4, di mana skor 1 menunjukkan Sangat Tidak Setuju dan skor 4 menunjukkan Sangat Setuju. Sebelum pengumpulan data utama dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen kepada 30 responden di luar sampel penelitian. Kemudian dilakukan perbaikan redaksi minim dan diuji kembali pada sampel asli. Hasil uji validitas menunjukkan hampir seluruh item pernyataan pada ketiga variabel memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel sebesar 0,144, sehingga seluruh item dinyatakan valid, kecuali salah satu item pada variabel manajemen waktu. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach Alpha untuk variabel manajemen waktu sebesar 0,682, intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,798, dan prokrastinasi akademik sebesar 0,831, yang seluruhnya melampaui batas minimum 0,710, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian utama.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi beberapa tahap yang dilakukan secara berurutan. Pertama, analisis statistik deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dan kecenderungan jawaban pada masing-masing variabel penelitian. Kedua, uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, uji multikolinearitas melalui nilai Variance Inflation Factor (VIF), dan uji heteroskedastisitas menggunakan grafik Scatterplot. Ketiga, analisis regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui persamaan regresi dan besaran pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Keempat, uji hipotesis yang mencakup uji t parsial untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen, uji F simultan untuk menguji pengaruh kedua variabel independen secara bersama-sama, serta uji koefisien determinasi (Adjusted R^2) untuk mengukur besaran kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Seluruh analisis dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak JASP 0.96.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 186 siswa yang terdiri dari 145 perempuan (77,95%) dan 41 laki-laki (22,05%), dengan kelompok usia terbanyak adalah 16 tahun sebanyak 85 siswa (45,70%) dan 17 tahun sebanyak 85 siswa (45,7%). Berdasarkan distribusi kelas dan program keahlian, responden terdiri dari kelas X MPLB sebanyak 38 siswa (20,43%), kelas XI MPLB sebanyak 39 siswa (20,97%), kelas XI AKL sebanyak 19 siswa (10,22%), dan diikuti kelas X AKL, BR, PPLG, XI BR, PPLG dengan masing-masing sebanyak 18 siswa (9,68%). Berdasarkan durasi penggunaan TikTok per hari, sebanyak 87 siswa (46,7%) menggunakan TikTok selama 1-3 jam per hari, 82 siswa (44,1%) menggunakan

selama 4-6 jam per hari, dan 1 siswa (9,13%) menggunakan lebih dari 6 jam per hari. Persebaran responden yang proporsional antar kelas ini memberikan gambaran yang representatif terhadap populasi sehingga hasil penelitian diharapkan memiliki tingkat generalisasi yang memadai dalam lingkup populasi penelitian.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu (X1) memiliki nilai rata-rata sebesar 27,18 dengan nilai minimum 10 dan maksimum 40, serta standar deviasi 5,43. Variabel intensitas penggunaan media sosial (X2) memiliki nilai rata-rata 34,19 dengan nilai minimum 12 dan maksimum 48, serta standar deviasi 6,78. Variabel prokrastinasi akademik (Y) memiliki nilai rata-rata 25,48 dengan nilai minimum 10 dan maksimum 38, serta standar deviasi 4,96. Berdasarkan hasil deskriptif indikator, pada variabel manajemen waktu indikator preferensi untuk terorganisasi memiliki nilai rata-rata tertinggi, sedangkan indikator menentukan prioritas memiliki nilai terendah. Pada variabel intensitas penggunaan media sosial, indikator penghayatan memiliki nilai tertinggi yang menunjukkan keterlibatan emosional siswa paling kuat terhadap konten TikTok. Pada variabel prokrastinasi akademik, indikator emotional distress memiliki nilai tertinggi yang menunjukkan tekanan emosional merupakan bentuk prokrastinasi yang paling dominan.

Tabel 2. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Manajemen Waktu (X1)	186	18	36	27,28	3,73
Intensitas Media Sosial (X2)	186	18	45	32,56	5,32
Prokrastinasi Akademik (Y)	186	13	35	24,40	3,95

Sumber: Data diolah Peneliti (2026)

Uji asumsi klasik menunjukkan seluruh asumsi terpenuhi dengan baik. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,263, 0,166, dan 0,188 untuk masing-masing variabel yang lebih besar dari 0,05, sehingga distribusi data dinyatakan normal. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai VIF untuk variabel manajemen waktu sebesar 1,034 dan intensitas penggunaan media sosial sebesar 1,034, yang seluruhnya berada jauh di bawah nilai 10, sehingga tidak terdapat masalah multikolinearitas antar variabel independen. Uji heteroskedastisitas menggunakan grafik Scatterplot menunjukkan titik-titik data tersebar secara acak di atas dan di bawah angka nol pada sumbu Y tanpa pola yang jelas, sehingga tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada model regresi yang digunakan. Terpenuhinya seluruh asumsi klasik tersebut memastikan bahwa model regresi linear berganda yang digunakan dalam penelitian ini adalah model yang valid dan layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Hasil analisis regresi linear berganda menghasilkan persamaan regresi $Y = 35,96 + (-0,573)X1 + 0,125X2$. Nilai konstanta sebesar 35,96 menunjukkan bahwa apabila manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial bernilai nol maka prokrastinasi akademik berada pada nilai 35,96. Koefisien regresi manajemen waktu sebesar -0,573 menunjukkan setiap peningkatan satu satuan manajemen waktu akan menurunkan prokrastinasi akademik sebesar 0,573 satuan dengan asumsi variabel lain konstan, sehingga hubungan bersifat negatif. Koefisien regresi

intensitas penggunaan media sosial sebesar 0,125 menunjukkan setiap peningkatan satu satuan intensitas penggunaan media sosial akan meningkatkan prokrastinasi akademik sebesar 0,125 satuan. Hasil uji t parsial menunjukkan variabel manajemen waktu memperoleh nilai t hitung sebesar -8,940 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri 21 Jakarta. Variabel intensitas penggunaan media sosial memperoleh nilai t hitung sebesar 2,793 dengan signifikansi $0,006 < 0,05$, sehingga H_a diterima yang berarti intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 3. Hasil Uji t Parsial

Variabel	t Hitung	Sig.	Keterangan
Manajemen Waktu (X1)	-8,949	0,000	Berpengaruh negatif signifikan
Intensitas Media Sosial (X2)	2,793	0,006	Berpengaruh positif signifikan

Sumber: Data diolah Peneliti (2026)

Hasil uji F simultan menunjukkan nilai F hitung sebesar 50,03 yang lebih besar dari F tabel sebesar 3,05, dengan nilai signifikansi $< 0,001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai Adjusted R² sebesar 0,346, yang berarti kedua variabel independen secara bersama-sama mampu menjelaskan 34,6% variasi prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya 65,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Faktor-faktor lain yang belum dimasukkan dalam model tersebut kemungkinan mencakup efikasi diri, motivasi belajar, stres akademik, dukungan sosial, dan regulasi emosi yang terbukti berpengaruh pada prokrastinasi akademik berdasarkan berbagai penelitian terdahulu. Dominannya variabel manajemen waktu dibandingkan intensitas penggunaan media sosial dalam model ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa mengelola waktu belajar merupakan kunci utama dalam menekan perilaku penundaan tugas akademik.

Tabel 4. Hasil Uji F Simultan dan Koefisien Determinasi

F Hitung	F Tabel	Sig.	Adjusted R ²	Keterangan
50,03	3,05	$< 0,001$	0,346	Berpengaruh signifikan simultan

Sumber: Data diolah Peneliti (2026)

Temuan penelitian ini mendukung Teori Kognitif Sosial yang dikemukakan Albert Bandura, khususnya konsep reciprocal determinism yang menyatakan bahwa perilaku individu terbentuk dari interaksi timbal balik antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku. Manajemen waktu merepresentasikan faktor personal berupa kemampuan siswa mengontrol aktivitas akademik secara terencana, sedangkan intensitas penggunaan media sosial merepresentasikan faktor lingkungan digital yang menyediakan distraksi berulang bagi siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Amandari et al. (2025) yang menemukan pengaruh negatif signifikan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada siswa

kelas XI SMK, serta penelitian Rahmawati & Sohidin (2024) yang menemukan pengaruh positif signifikan intensitas penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini juga memperkuat Teori Self-Regulated Learning Zimmerman yang menekankan pentingnya kemampuan merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri sebagai faktor protektif terhadap prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki manajemen waktu baik sekaligus mampu mengendalikan penggunaan media sosial akan memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang paling rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis, dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik tiga kesimpulan utama dari penelitian ini. Pertama, manajemen waktu (X1) terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Y) siswa SMK Negeri 21 Jakarta dengan nilai t hitung -8,940 dan signifikansi 0,000, yang berarti semakin baik keterampilan manajemen waktu siswa maka semakin kecil kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Kedua, intensitas penggunaan media sosial (X2) terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Y) dengan nilai t hitung 2,793 dan signifikansi 0,006, yang berarti semakin tinggi tingkat perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi penggunaan TikTok maka semakin besar kecenderungan siswa untuk menunda-nunda tugas akademiknya. Ketiga, manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai F hitung 50,03 dan kontribusi bersama sebesar 34,6% terhadap variasi prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri 21 Jakarta.

Implikasi teoretis penelitian ini memberikan dukungan empiris terhadap Teori Kognitif Sosial Bandura khususnya konsep *reciprocal determinism*, yang menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan hasil interaksi antara faktor personal manajemen waktu dan faktor lingkungan berupa intensitas penggunaan media sosial. Secara praktis, temuan ini menunjukkan perlunya upaya terstruktur dari pihak sekolah dan guru untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan manajemen waktu melalui pembiasaan membuat jadwal tugas mingguan, pencatatan tenggat waktu secara tertib, serta pemberian tugas bertahap yang mendorong siswa menyelesaikan pekerjaan secara terorganisir. Selain itu, sekolah perlu memberikan edukasi mengenai literasi digital dan pengelolaan penggunaan media sosial yang bijak, termasuk pembiasaan membatasi notifikasi aplikasi dan mengurangi paparan konten hiburan pada jam-jam belajar. Guru juga dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif sehingga perhatian siswa tidak mudah teralihkan oleh konten TikTok yang memiliki daya tarik emosional tinggi di kalangan pelajar SMK.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan oleh peneliti selanjutnya. Pertama, penelitian hanya dilakukan pada satu lokasi yaitu SMK Negeri 21 Jakarta dengan populasi siswa kelas X dan XI MPLB, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas ke populasi yang berbeda. Kedua, variabel yang diteliti hanya mencakup manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial, sementara nilai Adjusted R^2 sebesar 34,6% menunjukkan masih terdapat 65,4% variasi prokrastinasi akademik yang

dipengaruhi faktor lain yang belum dimasukkan dalam model. Ketiga, pengumpulan data melalui kuesioner self-report membuka kemungkinan terjadinya social desirability bias karena jawaban sangat bergantung pada kejujuran dan persepsi subjektif masing-masing siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel ke beberapa sekolah, menambahkan variabel mediator atau moderator seperti efikasi diri dan self-regulated learning, serta menggunakan pendekatan mixed-methods yang menggabungkan survei kuantitatif dengan wawancara mendalam untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika prokrastinasi akademik siswa SMK di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Althafani, B. D., & Nastiti, D. (2025). The Relationship between Time Management and Self-Control with Academic Procrastination in Students of Mitra Sehat Mandiri Vocational High School Sidoarjo. *International Conference on Social Science and Humanity*, 2(3), 129-139.
- Amandari, R., Soesilo, T. D., & Windrawanto, Y. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 48-55.
- Astuti, A. D., & Ariyanie, S. (2023). The Effect of Intensity Use of Social Media on Student Academic Procrastination. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(3), 392-398.
- Bytamar, J. M., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion Regulation Difficulties and Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>
- Dafiza, S., Faslah, R., & Yohana, C. (2023). Pengaruh Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik di SMKN 31 Jakarta. *Berajah Journal*, 3(1), 131-142.
- Darmawan, D. K., Agustina, & Wati, L. (2023). Manajemen Waktu Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), 329-337.
- Dayantri, S., & Netrawati. (2023). Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21137-21143.
- Fakhrina, Z. F., & Haryati, T. (2023). Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMAN 6 Tangerang. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(3), 1825-1831.
- Irfan, A. M. (2025). Mengidentifikasi Profil Peserta Didik SMK: Kajian Literatur Tentang Karakteristik Psikologis dan Vokasional. 06(02), 102-108.
- Kasikci, F., & Ogulmus, S. (2023). Development of Self-Regulation Scale for Adolescents. 55-91. <https://doi.org/10.30964/auebfd.1190039>
- Latifah, N. N., Yohana, C., & Lutfia, A. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Motivasi Belajar, dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMKN 25 Jakarta. *KOLONI: Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 49-57.
- Lestari, E., Rinawati, A., & Setiaji, C. A. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Muhammadiyah Purworejo. *Surya Edunomics*, 11(1), 7-12.

- Neidi, A. W. (2019). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97-105.
- Nurmaidah, N., Marsofiyati, M., & Wolor, C. W. (2025). Social Media Addiction, Self-Regulated Learning, and Academic Procrastination: A Mediation Analysis. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Perkantoran, dan Akuntansi*, 6(2), 389-400.
- Padmasari, A., Safitri, D., & Sujarwo. (2025). Penggunaan Media Sosial sebagai Distraksi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 67 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 20480-20483.
- Paraera, D. N. M., & Pedhu, Y. (2025). Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik: Sebuah Analisis Empiris. *Jurnal Psiko Edukasi*, 23(1), 69-85. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v23i1.6890>
- Pratama, R. W., & Affandi, G. R. (2024). Konsep Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Indonesia. *Pubmedia Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 1-12.
- Putri, K. A. R., Sumaryati, S., & Ivada, E. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Akuntansi. *Jurnal Tata Arta*, 8(3), 89-100.
- Rahmawati, I. P. N., & Sohidin. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI Program Keahlian Akuntansi Keuangan di SMK. *Jurnal Pengembangan Pendidikan Akuntansi dan Keuangan*, 5(1), 32-44.
- Salsabila, J., & Firman. (2023). Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di Era New Normal di SMAN 2 Painan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 17788-17796.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tang, Y., & He, W. (2025). Impact of Social Media Addiction on College Students Academic Procrastination: A Chain Mediated Effect of Lack of Self-Control and Fear of Missing Out. *Frontiers in Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1668567>
- Tao, X., Hanif, H., Ahmed, H. H., & Ebrahim, N. A. (2021). Bibliometric Analysis and Visualization of Academic Procrastination. *Frontiers in Psychology*, 12(October), 1-18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722332>
- Tao, X., Hanif, H., & Lieqin, W. (2025). The Effects of Self-Regulated Learning Strategies on Academic Procrastination and Academic Success Among College EFL Students in China. *Frontiers in Psychology*, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562980>
- Touloupis, T., & Campbell, M. (2024). The Role of Academic Context-Related Factors and Problematic Social Media Use in Academic Procrastination. *Social Psychology of Education*, 27(1). <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09817-8>
- Turnip, P. T., Rafnida, & Yaldi, D. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1069-1076.

Zulfa, A., & Wibawa, E. A. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Kompetensi Keahlian Akuntansi. *Kajian Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 13(3), 51-61.