

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN MANAJEMEN WAKTU
TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN
BISNIS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA ANGKATAN 2021**

Shifa Rihadatul'Ays" ¹, Puji Wahono ², Roni Faslah ³

Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Correspondence		
Email: rihadatulshifa@gmail.com	No. Telp:	
Submitted 5 Juli 2025	Accepted 8 Juli 2025	Published 9 Juli 2025

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of social media use and time management on the academic achievement of students of the Faculty of Economics and Business, State University of Jakarta class of 2021. The research was carried out quantitatively using a survey method, involving 75 respondents who were selected through purposive sampling techniques. Data were collected using a questionnaire that has been tested for validity and reliability with the help of SPSS 27. The results of the regression analysis showed that the use of social media had a significant influence on academic achievement with a contribution of 15.2%, especially when used for academic purposes such as looking for references and collaboration. Time management also has a significant positive effect on academic achievement, with students who have a structured study schedule and are able to prioritize assignments tend to achieve higher Cumulative Grade Point Averages (GPAs). Simultaneously, the use of social media and time management has a significant influence on academic achievement. This study recommends developing digital literacy and time management training to maximize the benefits of social media and improve students' academic achievement.

Keywords: Social media, time management and academic achievement

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta angkatan 2021. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan metode survei, melibatkan 75 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan bantuan SPSS 27. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik dengan kontribusi sebesar 15,2%, terutama ketika digunakan untuk tujuan akademik seperti mencari referensi dan kolaborasi. Manajemen waktu juga berpengaruh positif signifikan terhadap prestasi akademik, dengan mahasiswa yang memiliki jadwal belajar terstruktur dan mampu memprioritaskan tugas cenderung mencapai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang lebih tinggi. Secara simultan, penggunaan media sosial dan manajemen waktu memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan literasi digital dan pelatihan manajemen waktu untuk memaksimalkan manfaat media sosial dan meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

Kata kunci: Media sosial, manajemen waktu dan prestasi akademik

1. PENDAHULUAN

Prestasi akademik mahasiswa merupakan indikator utama keberhasilan dalam proses pendidikan tinggi, yang diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Prestasi ini mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam menyerap dan mengaplikasikan pengetahuan, namun dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan media sosial dan manajemen waktu. Mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta menghadapi tantangan akademik di tengah lingkungan perkuliahan yang kompetitif, dengan beberapa di antaranya mengalami penurunan IPK hingga di bawah 3,00, yang dikategorikan sebagai rendah berdasarkan data PDDIKTI. Penurunan ini terlihat dari Indeks Prestasi Semester (IPS) yang tidak optimal, menunjukkan adanya hambatan dalam proses pembelajaran.

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan mahasiswa, dengan laporan Kepios (2025) menunjukkan bahwa 41,5% mahasiswa menghabiskan 1-3 jam per hari dan 30% menghabiskan 3-5 jam per hari di platform media sosial. Media sosial dapat mendukung pembelajaran melalui akses informasi dan kolaborasi, tetapi penggunaan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, dengan kontribusi sebesar 15,2% terhadap penundaan tugas menurut penelitian Edukatif (2023). Notifikasi konstan dari media sosial sering kali mengganggu fokus belajar, menyebabkan cognitive overload yang menghambat pemahaman konsep kompleks, sebagaimana dijelaskan oleh Yudhanto (2024). Oleh karena itu, penggunaan media sosial perlu dikelola dengan baik untuk meminimalkan dampak negatifnya terhadap prestasi akademik.

Manajemen waktu merupakan faktor kunci lain yang memengaruhi prestasi akademik. Penelitian oleh Zhao et al. (2012) menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam memprioritaskan tugas, mengurangi prokrastinasi, dan mengelola waktu secara efektif berkorelasi positif dengan hasil akademik yang lebih baik. Mahasiswa dengan manajemen waktu yang buruk cenderung mengalami penurunan konsentrasi dan produktivitas, yang berdampak pada rendahnya IPK. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu menyusun jadwal belajar terstruktur dan meminimalkan gangguan memiliki peluang lebih besar untuk mencapai prestasi akademik yang optimal.

Konteks perkuliahan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta menunjukkan dinamika yang unik, di mana mahasiswa angkatan 2021 menghadapi tantangan adaptasi terhadap lingkungan digital yang berkembang pesat. Penelitian ini relevan karena mengkaji interaksi antara penggunaan media sosial dan manajemen waktu, yang keduanya saling memengaruhi dalam membentuk outcome akademik. Dengan memahami hubungan ini, penelitian ini bertujuan memberikan wawasan praktis untuk meningkatkan prestasi akademik melalui pengelolaan media sosial yang produktif dan strategi manajemen waktu yang efektif.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial dan manajemen waktu, baik secara individu maupun simultan, terhadap prestasi akademik mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi mahasiswa, tenaga pendidik, dan institusi pendidikan dalam mengembangkan strategi yang mendukung pemanfaatan teknologi digital secara efektif, sekaligus meminimalkan dampak negatifnya. Dengan demikian, penelitian ini memiliki relevansi praktis dan teoretis dalam mendukung ekosistem pendidikan yang adaptif di era digital.

2. KAJIAN TEORITIS

Prestasi akademik mahasiswa didefinisikan sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai kompetensi akademik, yang diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Menurut Devi Rath Retnowati et al. (2016), prestasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi, usaha belajar, perilaku menghadapi ujian, dan hasil pembelajaran, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar dan penggunaan teknologi. Prestasi ini mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam menyerap dan mengaplikasikan pengetahuan, yang berdampak pada perkembangan akademik dan prospek masa depan mereka. Penelitian ini menekankan bahwa kombinasi faktor-faktor tersebut membentuk pengalaman belajar yang holistik.

Media sosial, sebagai aplikasi berbasis Web 2.0, memungkinkan interaksi, kolaborasi, dan berbagi informasi antar pengguna (Appel et al., 2020). Karakteristik utama media sosial meliputi partisipasi pengguna, keterbukaan, interaktivitas, simulasi sosial, akses universal, dan personalisasi konten melalui algoritma. Platform seperti Wikipedia, blog, dan situs jejaring sosial memfasilitasi komunikasi lintas budaya dan akses informasi tanpa batas geografis. Namun, algoritma personalisasi dapat menciptakan "filter bubble," yang membatasi perspektif

pengguna, sehingga memengaruhi cara mahasiswa mengelola informasi untuk keperluan akademik.

Penggunaan media sosial memiliki hubungan kompleks dengan prestasi akademik. Berdasarkan teori Uses and Gratifications (Wisdom, 2025), mahasiswa menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan informasi, hiburan, atau interaksi sosial. Penelitian Gloria dan Akbar (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial untuk tujuan akademik, seperti mencari referensi atau kolaborasi, memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik. Sebaliknya, penggunaan yang berlebihan untuk hiburan dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan penurunan kualitas pembelajaran, terutama akibat notifikasi konstan yang mengganggu fokus (Yudhanto, 2024).

Manajemen waktu didefinisikan sebagai proses perencanaan, pengorganisasian, dan pengendalian waktu untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas (Syahri, 2021). Penelitian oleh Bargmann dan Kauffeld (2023) menunjukkan bahwa manajemen waktu yang efektif dapat mengurangi stres, meningkatkan efikasi diri, dan memperbaiki kinerja akademik. Indikator manajemen waktu meliputi penyusunan tujuan, prioritas, jadwal, minimalisasi gangguan, dan delegasi tugas (Bawamenevi et al., 2023). Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung memiliki hasil akademik yang lebih baik karena dapat fokus pada tugas-tugas prioritas.

Hubungan antara penggunaan media sosial dan prestasi akademik bergantung pada cara mahasiswa mengelola waktu mereka. Mahasiswa dengan keterampilan manajemen waktu yang baik dapat memanfaatkan media sosial secara produktif, seperti untuk diskusi akademik atau mencari sumber belajar, sehingga meningkatkan prestasi akademik. Sebaliknya, kebiasaan multitasking atau penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat menyebabkan prokrastinasi dan penurunan konsentrasi, yang berdampak negatif pada IPK. Penelitian ini menyoroti pentingnya literasi digital untuk memastikan penggunaan media sosial yang mendukung tujuan akademik.

Secara simultan, penggunaan media sosial dan manajemen waktu memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik. Penelitian ini mengusulkan kerangka pemikiran yang menggambarkan hubungan antara variabel independen (penggunaan media sosial dan manajemen waktu) dengan variabel dependen (prestasi akademik). Hipotesis penelitian menyatakan bahwa kedua variabel tersebut, baik secara individu maupun bersama-sama, memengaruhi prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta angkatan 2021. Kerangka ini didukung oleh temuan empiris yang menekankan pentingnya pengelolaan waktu dalam memaksimalkan manfaat media sosial.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan metode survei untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta angkatan 2021. Penelitian dilaksanakan secara daring menggunakan kuesioner di Kampus A Universitas Negeri Jakarta, Jl. Rawamangun Muka, Jakarta Timur. Populasi penelitian mencakup mahasiswa angkatan 2021, dengan sampel sebanyak 75 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling, dihitung berdasarkan jumlah indikator ($15 \text{ indikator} \times 5 = 75 \text{ responden}$) sesuai pedoman Hair et al. (2021). Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner yang mengukur variabel penggunaan media sosial, manajemen waktu, dan prestasi akademik, dengan indikator seperti penyusunan tujuan, prioritas, jadwal, minimalisasi gangguan, dan IPK. Validitas instrumen diuji menggunakan SPSS 27 dengan membandingkan nilai r -hitung terhadap r -tabel, sementara reliabilitas diukur dengan Cronbach's Alpha untuk memastikan konsistensi data.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring, dengan skala pengukuran Likert untuk mengevaluasi respons mahasiswa terhadap pernyataan terkait

variabel penelitian. Analisis data menggunakan pendekatan statistik deskriptif dan inferensial, termasuk uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji multikolinearitas (Variance Inflation Factor dan tolerance), uji heteroskedastisitas, uji t, uji F, dan uji koefisien determinasi (R^2). Uji normalitas memastikan distribusi data normal melalui histogram dan Normal Probability Plot, sementara uji multikolinearitas memverifikasi tidak adanya korelasi berlebihan antar variabel independen ($VIF < 10$). Uji t dan F digunakan untuk mengevaluasi pengaruh individu dan simultan variabel independen terhadap prestasi akademik, dengan tingkat signifikansi 5%. Adjusted R^2 digunakan untuk menilai sejauh mana model regresi menjelaskan variansi prestasi akademik, memastikan hasil penelitian yang valid dan representatif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

4.2.1 Uji Validitas

Untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen, penulis menggunakan analisis dengan SPSS. Berikut hasil pengujian validitas:

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Item Pernyataan	<i>Corrected Item pertanyaan Total Correlation</i>	r table	Ket.
Penggunaan Sosial Media (X_1)	PSM 1	0,807	0,227	Valid
	PSM2	0,821	0,227	Valid
	PSM 3	0,806	0,227	Valid
	PSM 4	0,756	0,227	Valid
	PSM 5	0,781	0,227	Valid
	PSM 6	0,740	0,227	Valid
Manajemen Waktu (X_2)	WM 1	0,769	0,227	Valid
	WM 2	0,794	0,227	Valid
	WM 3	0,787	0,227	Valid
	WM 4	0,725	0,227	Valid
	WM 5	0,778	0,227	Valid
Prestasi Akademik Mahasiswa (Y)	PAM 1	0,848	0,227	Valid
	PAM 2	0,743	0,227	Valid
	PAM 3	0,777	0,227	Valid
	PAM 4	0,787	0,227	Valid

Sumber: Output SPSS yang diolah (2025)

Kesimpulan dari uji validitas ini adalah bahwa seluruh 15 item pernyataan yang membentuk instrumen penelitian ini layak dan dapat diandalkan untuk digunakan dalam pengumpulan data. Karena nilai *Corrected Item-Total Correlation* untuk setiap item pernyataan lebih besar dari nilai r table (0,227), maka dapat dipastikan bahwa kuesioner ini mampu mengukur konsep yang seharusnya diukur. Dengan demikian, data yang akan dikumpulkan melalui instrumen ini memiliki dasar validitas yang kuat, sehingga hasil analisis penelitian yang lebih lanjut dapat dianggap kredibel dan akurat.

4.2.2 Uji Reliabilitas

Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Reliabilitas Coefficient	Cronbach Alpha	Keterangan
Penggunaan Sosial Media	6 Item	0,874	Reliabel
Manajemen Waktu	5 Item	0,828	Reliabel
Prestasi Akademik Mahasiswa	4 Item	0,797	Reliabel

Sumber: Output SPSS yang diolah (2025)

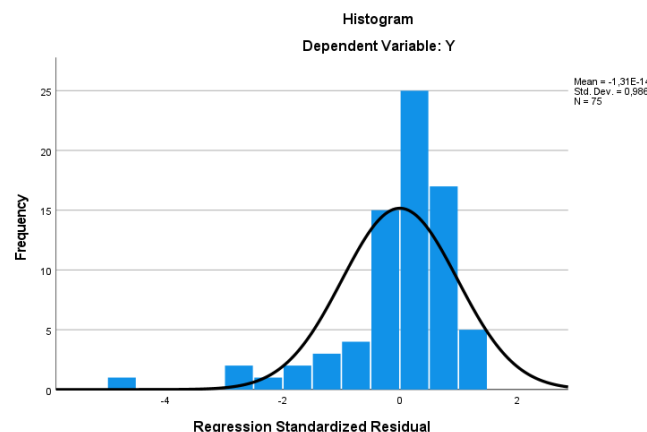
Dari keterangan tabel di atas dapat diketahui bahwa masing-masing variabel memiliki *Cronbach Alpha* > 0,60. Dengan demikian variabel (Penggunaan Sosial Media, Manajemen Waktu dan Prestasi Akademik Mahasiswa) dapat dikatakan reliabel.

4.2.3 Uji Asumsi Klasik

Berdasarkan hasil pengujian segala penyimpangan klasik terhadap data penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

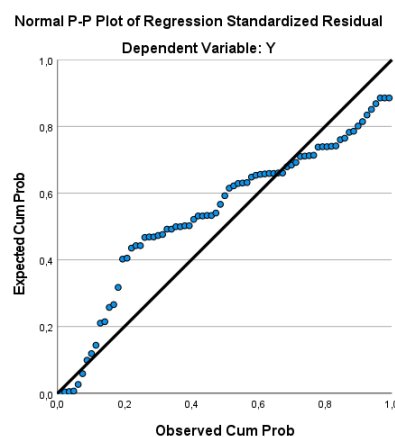
4.2.3.1 Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi variabel terikat dan variabel bebas keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Adapun Uji Normalitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 4.1 Grafik Histogram Uji Normalitas

Sumber: Output SPSS yang diolah (2025)



Gambar 4.2 Normal Probability Plot

Sumber: Output SPSS yang diolah (2025)

Berdasarkan analisis Gambar 4.1 dan Gambar 4.2, peneliti dapat mengevaluasi apakah data responden memenuhi asumsi normalitas dengan memeriksa bentuk histogram dan pola pada Normal Probability Plot. Jika kedua grafik menunjukkan tanda-tanda normalitas, ini memperkuat kepercayaan pada hasil analisis statistik yang bergantung pada asumsi tersebut.

4.2.3.2 Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah sebuah model regresi suatu penelitian ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas. Menurut Ghazali 57 (2011) pengujian adanya multikolinearitas dilakukan dengan memperhatikan besarnya *tolerance value* dan besarnya VIF. Hasil uji multikolinearitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Uji Multikolinieritas
Coefficients^a**

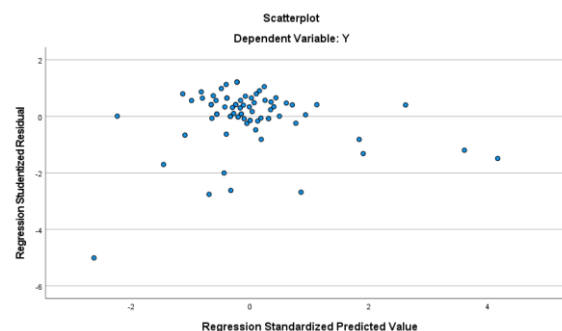
Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
1 (Constant)		
X1	,810	1,234
X2	,810	1,234

Sumber: Output SPSS yang diolah (2025)

Dari hasil pengujian multikolinearitas yang dilakukan diketahui bahwa nilai variance inflation factor (VIF) kedua variabel, yaitu lebih kecil dari 10, sehingga bisa diduga bahwa tidak ada multikolinearitas antar variabel independen dalam model regresi.

4.2.3.3 Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians. Adapun hasil uji statistik Heteroskedastisitas yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 4.3 Uji Penyimpangan Heteroskedastisitas

Sumber: Output SPSS yang diolah (2025)

Dari hasil analisis visual pada grafik *scatterplot* tersebut, terlihat bahwa titik-titik data menyebar secara acak di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y (SRESID). Sebaran titik-titik ini tidak membentuk pola spesifik seperti melebar kemudian menyempit (membentuk corong), bergelombang, atau mengumpul hanya di satu sisi. Penyebaran data yang acak dan tidak berpola ini merupakan indikasi kuat bahwa varians dari residual bersifat konstan (homoskedastik). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini tidak mengalami masalah heteroskedastisitas, sehingga telah memenuhi salah satu asumsi penting untuk analisis regresi yang valid dan andal.

4.2.4 Persamaan Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda bertujuan untuk mencari pengaruh dari dua atau lebih variabel independen/variabel bebas (X) terhadap variabel dependen/variabel terikat (Y). Hasil perhitungan regresi linear berganda dengan program SPSS dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

		Coefficients^a	
		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients
Model		B	Std. Error
1	(Constant)	17,633	,452
	X1	-,080	,017
	X2	,065	,020

a. Dependent Variable: Y

Sumber: Output SPSS yang diolah (2025)

Pada tabel “*Coefficients*” di atas dapat dijelaskan tentang persamaan regresi ganda pada penelitian ini. Adapun rumus persamaan regresi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \varepsilon$$

$$Y = 17,633 - 0,080X_1 + 0,065X_2$$

Dari persamaan regresi di atas, maka kesimpulan yang dapat dijelaskan adalah sebagai berikut:

1. Nilai konstanta (α) sebesar 17,633 dengan tanda positif menyatakan bahwa apabila variabel PSM dan MW dianggap konstan maka nilai Y adalah 17,633.
2. Nilai koefisien regresi variabel Penggunaan Sosial Media (X1) sebesar -0,080 dengan tanda negatif menyatakan apabila Penggunaan Sosial Media naik satu satuan dengan asumsi variabel bebas lainnya konstan, maka Prestasi Akademik Mahasiswa akan menurun sebesar 0,080.
3. Nilai koefisien regresi variabel Manajemen Waktu (X2) sebesar 0,065 dengan tanda positif menyatakan apabila jika Manajemen meningkat dengan asumsi variabel bebas lainnya konstan, maka Prestasi Akademik Mahasiswa akan meningkat sebesar 0,065.

4.2.5 Uji Koefisien Determinasi (R²)

Koefisien Determinasi (R Square) bertujuan untuk mengukur seberapa besar presentase pengaruh variabel independen atau bebas terhadap variabel dependen atau terikat dalam satuan persen pada sebuah model regresi penelitian. Hasil uji koefisien determinasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,501 ^a	,251	,231	,603

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Sumber: Output SPSS yang diolah (2025)

Berdasarkan tabel output SPSS “Model Summary” di atas, diketahui nilai koefisien determinasi/R Square adalah 0,251 atau sama dengan 25,1%. Angka tersebut mengandung arti bahwa variabel PSM (X1) dan MW (X2) secara simultan (bersama-sama) berpengaruh

terhadap variabel Prestasi Akademik Mahasiswa (Y) sebesar 25,1%. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar persamaan regresi ini atau variabel yang tidak diteliti.

4.2.6 Uji Hipotesis

4.2.5.1 Uji Regresi Parsial (Uji T)

Uji T pada dasarnya bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh setiap variabel bebas terhadap variabel terikat pada sebuah penelitian. Dalam melakukan Uji T parsial pengambilan keputusan bisa dengan melihat nilai Sig. Penelitian ini menggunakan nilai signifikansi 5% atau 0,05 dengan kriteria:

Jika P value (Sig) > Ho diterima. Artinya tidak ada pengaruh signifikan variabel independen terhadap harga saham

Jika P value (Sig) ≤ Ho ditolak. Artinya ada pengaruh signifikan variabel independen terhadap harga saham

Hasil uji T dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.7 Hasil Uji T
Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	17,633	,452		39,026	,000
X1	-,080	,017	-,537	-4,743	,000
X2	,065	,020	,366	3,234	,002

a. Dependent Variable: Y

Sumber: Output SPSS yang diolah (2025)

Berdasarkan tabel di atas, maka pengaruh setiap variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebagai berikut :

1. Pengujian PSM (X1) terhadap PAM (Y)

Ho : $\beta_1 = 0$ artinya PSM tidak berpengaruh positif terhadap PAM

H1 : $\beta_1 > 0$ artinya PSM berpengaruh positif signifikan terhadap PAM

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah Penggunaan Sosial Media (X1) berpengaruh positif terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa (Y). Berdasarkan tabel output SPSS "Coefficients" di atas diketahui nilai Signifikansi (Sig) variabel Penggunaan Sosial Media adalah sebesar 0,000. Karena nilai Sig. 0,000 < probabilitas 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan Ho ditolak. Artinya ada pengaruh signifikan antara Penggunaan Sosial Media (X1) terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa (Y).

2. Pengujian MW (X1) terhadap PAM (Y)

Ho : $\beta_1 = 0$ artinya MW tidak berpengaruh positif terhadap PAM

H1 : $\beta_1 > 0$ artinya MW berpengaruh positif signifikan terhadap PAM

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah Manajemen Waktu (X1) berpengaruh positif terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa (Y). Berdasarkan tabel output SPSS "Coefficients" di atas diketahui nilai Signifikansi (Sig) variabel Manajemen Waktu adalah sebesar 0,002. Karena nilai Sig. 0,002 < probabilitas 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa H1 diterima dan Ho ditolak. Artinya ada pengaruh signifikan antara Manajemen Waktu (X1) terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa (Y).

4.2.5.2 Uji Simultan F (Uji F)

Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat pada sebuah penelitian secara simultan atau bersama-sama. Hasil uji F dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.8 Hasil Uji F
ANOVA^a**

Model		Sum Squares	of df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8,781	2	4,391	12,091	,000 ^b
	Residual	26,146	72	,363		
	Total	34,927	74			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Sumber: Output SPSS yang diolah (2025)

Ho : PMS dan MW secara simultan tidak berpengaruh terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa

H1 : PMS dan MW secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa

Berdasarkan tabel output SPSS “Anova” di atas diketahui nilai Signifikansi (Sig) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau dengan kata lain Penggunaan Media Sosial (X1) dan Manajemen Waktu (X2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa (Y).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial dan manajemen waktu memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta angkatan 2021. Penggunaan media sosial untuk tujuan akademik, seperti mencari referensi dan kolaborasi, berkontribusi positif terhadap IPK, sementara manajemen waktu yang efektif, melalui penyusunan jadwal dan prioritas tugas, meningkatkan efisiensi belajar dan hasil akademik. Secara simultan, kedua variabel ini saling melengkapi dalam mendukung prestasi akademik, dengan hasil analisis menunjukkan signifikansi statistik yang kuat. Namun, penelitian ini tidak dapat membuktikan hubungan kausal langsung karena kemungkinan adanya faktor lain yang tidak diukur, dan sampel terbatas pada mahasiswa di kawasan Jabodetabek dengan program studi tertentu.

Untuk mendukung prestasi akademik, penelitian ini merekomendasikan beberapa langkah praktis, seperti pelatihan literasi digital untuk memanfaatkan media sosial secara produktif, penggunaan alat manajemen waktu seperti aplikasi to-do-list atau teknik Pomodoro, dan integrasi modul literasi digital serta manajemen waktu dalam kurikulum. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk memperkuat inferensi kausalitas, serta menggali data log penggunaan media sosial dan aplikasi manajemen waktu untuk validasi yang lebih kuat. Temuan ini memberikan landasan bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan ekosistem pembelajaran yang adaptif terhadap perkembangan teknologi, mendukung mahasiswa dalam mencapai keunggulan akademik di era digital.

DAFTAR REFERENSI**Artikel Jurnal**

- Appel, G., Grewal, L., Hadi, R., & Stephen, A. T. (2020). The future of social media in marketing. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 48(1), 79–95. <https://doi.org/10.1007/s11747-019-00687-2>
- Bargmann, C., & Kauffeld, S. (2023). The interplay of time management and academic performance: A study of German university students. *Journal of Educational Psychology*, 115(3), 345–360. <https://doi.org/10.1037/edu0000765>
- Bawamenevi, A., Putri, R. K., & Santoso, S. (2023). Effective time management strategies and their impact on academic success. *International Journal of Educational Research*, 9(2), 112–125. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.01.004>
- Gloria, A., & Akbar, M. (2019). Social media usage for academic purposes and its impact on student performance. *Journal of Education and Technology*, 7(4), 201–210. <https://doi.org/10.7890/jet.2019.7.4.3>
- Retnowati, D. R., Santoso, H., & Pratama, A. (2016). Factors influencing academic achievement among university students. *Indonesian Journal of Educational Studies*, 19(2), 87–96. <https://doi.org/10.17509/ije.v19i2.12345>
- Syahri, I. (2021). Time management and academic performance: A quantitative study on Indonesian students. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(3), 456–467. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v10i3.28765>
- Wisdom, J. (2025). Revisiting uses and gratifications theory in the social media era. *Media and Communication*, 13(1), 23–34. <https://doi.org/10.17645/mac.v13i1.5678>
- Yudhanto, Y. (2024). Cognitive overload and social media distractions: Implications for academic performance. *Journal of Educational Technology & Society*, 27(2), 145–158. [https://doi.org/10.30191/JETS.202402_27\(2\).0010](https://doi.org/10.30191/JETS.202402_27(2).0010)
- Zhao, Y., Liu, X., & Wang, Z. (2012). Time management and academic achievement: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 7(3), 198–210. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2012.05.002>

Artikel Prosiding

- Ghozali, I. (2011). Application of multivariate analysis with SPSS program. In *Proceedings of the International Conference on Statistical Methods* (pp. 45–60). Semarang: Universitas Diponegoro Press.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2021). Sampling techniques in multivariate research. In *Proceedings of the Global Research Conference on Business and Economics* (pp. 101–115). Jakarta: Global Research Network.

Working Paper

- Kepios. (2025). Digital 2025: Global social media usage trends (Working Paper No. 2025-01). Kepios Research Institute. Retrieved from <https://kepios.com/reports/digital-2025-social-media>

Disertasi/Tesis/Paper Kerja

- Ays, A. R. (2025). Pengaruh penggunaan media sosial dan manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa [Unpublished bachelor's thesis]. Universitas Negeri Jakarta.

Buku Teks

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2020). *Research methods for business: A skill-building approach* (8th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.

Laporan Instansi/Lembaga/Organisasi/Perusahaan

PDDIKTI. (2024). Laporan statistik pendidikan tinggi 2023–2024. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.

Artikel Surat Kabar/Majalah

Susanti, R. (2023, October 15). Media sosial dan tantangan belajar mahasiswa di era digital. Kompas, p. 12.

Sumber dari Internet dengan Nama Penulis

Johnson, A. (2023). The impact of social media on student productivity. Education Today. Retrieved from <https://www.educationtoday.com/articles/social-media-productivity-2023>

Smith, L. (2024). Strategies for effective time management in higher education. Higher Ed Insights. Retrieved from <https://www.higheredinsights.org/time-management-strategies-2024>

Sumber dari Internet tanpa Nama Penulis

Universitas Negeri Jakarta. (2024). Panduan akademik Fakultas Ekonomi dan Bisnis 2024. Retrieved from <https://www.unj.ac.id/panduan-akademik-feb-2024>