

Pengaruh Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Boga UNIMED

Ayuning Larasati¹ Nadya Shaqila² Laurena Ginting³ Vina Gabriella Saragih⁴

Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan,
Indonesia^{1,2,3,4}

Email: atilaras813@gmail.com¹ nadyashaqila1606@gmail.com²
laurenaginting2087@gmail.com³ vinageby@unimed.ac.id⁴

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif dan melibatkan seluruh mahasiswa angkatan 2023 sebanyak 83 orang sebagai sampel total. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik, sedangkan intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan secara parsial. Namun secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,623. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan waktu yang efektif merupakan faktor penting dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Prestasi Akademik, Mahasiswa, Pendidikan Tata Boga

Abstract

This study aims to determine the effect of time management and intensity of social media use on the academic achievement of Culinary Arts Education students at Medan State University. This study used a quantitative method with an associative approach and involved all 83 students of the 2023 intake as the total sample. Data were collected through a Likert-scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. The results of the regression analysis showed that time management had a positive and significant effect on academic achievement, while the intensity of social media use did not have a significant effect partially. However, simultaneously, both variables had a significant effect on academic achievement with a coefficient of determination of 0.623. These findings indicate that effective time management is an important factor in improving student academic achievement.

Keywords: Time Management, Social Media Usage Intensity, Academic Achievement, Students, Culinary Education



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi pada era digital saat ini membawa perubahan signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam dunia pendidikan. Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, baik sebagai sarana komunikasi, hiburan, maupun sebagai media pendukung pembelajaran. Aktivitas mahasiswa dalam menggunakan media sosial cenderung meningkat karena kemudahan akses informasi yang ditawarkan berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Namun, tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat menimbulkan permasalahan baru berupa penurunan fokus belajar dan berkurangnya waktu untuk kegiatan akademik yang produktif (Muthmainnah & Akbar, 2023). Selain faktor penggunaan media sosial, kemampuan manajemen waktu juga berperan penting dalam menentukan

keberhasilan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keterampilan dalam mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif cenderung mampu menyelesaikan tugas akademik dengan hasil yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang mampu mengatur waktu (Anatasya & Sayekti, 2022).

Manajemen waktu yang baik meliputi kemampuan dalam membuat perencanaan jangka pendek dan panjang, menetapkan prioritas kegiatan, serta memiliki sikap disiplin terhadap waktu yang tersedia. Sebaliknya, kelemahan dalam pengelolaan waktu dapat menyebabkan penumpukan tugas dan menurunkan prestasi belajar. Kedua faktor tersebut saling berkaitan dalam konteks pembelajaran mahasiswa di perguruan tinggi. Penggunaan media sosial yang berlebihan tanpa pengaturan waktu yang baik dapat mengganggu kegiatan belajar dan menurunkan prestasi akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu memanfaatkan media sosial secara bijak dan memiliki manajemen waktu yang baik akan lebih produktif dalam kegiatan akademik dan memperoleh hasil belajar yang optimal. Fenomena ini terlihat pula pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Medan (UNIMED), yang memiliki jadwal perkuliahan dan praktik padat sehingga membutuhkan kemampuan manajemen waktu yang tinggi. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh manajemen waktu dan intensitas penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Tata Boga UNIMED. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya literatur mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik mahasiswa di era digital serta memberikan masukan praktis bagi mahasiswa dan pendidik dalam meningkatkan efektivitas belajar melalui pengelolaan waktu dan pemanfaatan media sosial secara positif.

Prestasi Akademik

Prestasi akademik adalah hasil yang dicapai oleh mahasiswa setelah melalui proses belajar mengajar yang diukur melalui nilai akademik atau indeks prestasi. (Rosyid et al. 2019) menjelaskan bahwa prestasi akademik mencerminkan perubahan kognitif, afektif, dan psikomotorik mahasiswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik antara lain motivasi belajar, kemampuan kognitif, lingkungan belajar, serta faktor eksternal seperti penggunaan teknologi dan pengelolaan waktu (Dalyono dalam Rosyid et al., 2019). Dalam konteks era digital, prestasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh cara mahasiswa memanfaatkan waktu dan teknologi informasi secara efektif. Mahasiswa dengan manajemen waktu yang baik dan penggunaan media sosial yang terarah memiliki peluang lebih besar untuk mencapai prestasi akademik yang optimal (Muthmainnah & Akbar, 2023).

Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan seseorang dalam merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks akademik, manajemen waktu menjadi keterampilan penting agar mahasiswa dapat menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik, sosial, dan pribadi. (Al-Bahra dan Setiawan, 2019) menyebutkan bahwa manajemen waktu meliputi lima aspek utama, yaitu penyusunan daftar kegiatan, penentuan skala prioritas, perkiraan waktu, alokasi waktu, dan evaluasi. Menurut (Inayah et al., 2023), mahasiswa dengan manajemen waktu yang baik akan memiliki kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemampuan mengendalikan diri yang tinggi. Mereka dapat menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik tanpa mengorbankan kegiatan lain. Saksana (2024) menambahkan bahwa dimensi manajemen waktu terdiri dari *planning*, *prioritizing*, dan *monitoring*. Ketiganya berkontribusi terhadap efektivitas belajar dan prestasi

akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mampu merencanakan dan mengatur waktu secara efisien memiliki produktivitas belajar yang lebih tinggi serta tingkat stres yang lebih rendah (Al-Bahra & Setiawan, 2019; Inayah et al., 2023). Dengan demikian, manajemen waktu merupakan salah satu faktor kunci dalam keberhasilan belajar di perguruan tinggi.

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Media sosial merupakan platform berbasis internet yang memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan membangun jaringan sosial tanpa batas ruang dan waktu. (Kaplan dan Haenlein 2010), dalam (Syifaa & Indriyani, 2024) mendefinisikan media sosial sebagai kelompok aplikasi berbasis web yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated content*. Sementara itu, (Nasrullah, 2015) menyebutkan bahwa karakteristik utama media sosial meliputi jaringan (*network*), informasi (*information*), interaksi (*interactivity*), dan simulasi sosial (*simulation of society*). Muthmainnah dan Akbar (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara moderat dan terarah dapat mendukung kegiatan belajar mahasiswa, terutama dalam mencari sumber informasi, berdiskusi, dan berbagi materi akademik. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan untuk hiburan dapat mengurangi fokus belajar dan menurunkan prestasi akademik. (Siregar, 2022) juga menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berisiko menimbulkan *procrastination* dan kecanduan digital yang berdampak negatif pada hasil belajar.

(Syifaa dan Indriyani, 2024) menemukan bahwa media sosial dapat memberikan pengaruh positif maupun negatif terhadap prestasi akademik, tergantung pada bagaimana media tersebut digunakan. Jika digunakan secara produktif untuk kegiatan akademik, media sosial dapat memperkuat kolaborasi dan memperluas pengetahuan mahasiswa. Sebaliknya, jika digunakan secara berlebihan tanpa kontrol waktu, akan berdampak pada penurunan konsentrasi dan hasil belajar. Beberapa penelitian terdahulu telah membahas pengaruh manajemen waktu dan penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa, meskipun dengan konteks dan hasil yang berbeda-beda. Penelitian yang dilakukan oleh Al-Bahra dan Setiawan (2019) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan prestasi belajar mahasiswa Akademi Keperawatan RSPAD Gatot Soebroto Jakarta. Mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur waktu belajar secara terencana menunjukkan prestasi akademik lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak mengelola waktu dengan baik. Hasil serupa ditemukan oleh Inayah, Daud, dan Nur (2023) yang meneliti mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar. Penelitian tersebut membuktikan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh positif terhadap prestasi akademik mahasiswa yang memiliki tanggung jawab ganda antara pekerjaan dan kuliah.

Sementara itu, Saksana (2024) menjelaskan bahwa manajemen waktu bersama motivasi belajar dan kemampuan kognitif berperan penting dalam meningkatkan prestasi belajar mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengalokasikan waktu dengan baik menunjukkan peningkatan signifikan dalam hasil belajar. Dari sisi penggunaan media sosial, Muthmainnah dan Akbar (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan pengaruh positif terhadap prestasi akademik jika digunakan secara produktif untuk tujuan pembelajaran. Namun, penggunaan yang berlebihan untuk hiburan justru berdampak negatif pada konsentrasi dan hasil belajar mahasiswa. Penelitian oleh Siregar (2022) juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Mahasiswa dengan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi cenderung memiliki nilai akademik lebih rendah. Sebaliknya, Syifaa dan Indriyani (2024) menemukan bahwa media sosial juga dapat menjadi sarana pembelajaran efektif jika dimanfaatkan secara positif untuk berbagi informasi, berdiskusi, dan berkolaborasi. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara penggunaan media sosial dan prestasi akademik mahasiswa Politeknik STIA LAN Jakarta, meskipun pengaruhnya relatif kecil. Secara umum, hasil-hasil penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel— manajemen waktu dan penggunaan media sosial—memiliki keterkaitan erat dengan prestasi akademik mahasiswa. Namun, pengaruhnya dapat bersifat positif maupun negatif tergantung pada konteks dan pola perilaku mahasiswa dalam mengelola waktu serta memanfaatkan media sosial.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan asosiatif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan atau pengaruh antara dua variabel atau lebih. Melalui pendekatan ini, peneliti berusaha menjelaskan bagaimana variabel manajemen waktu (X1) dan intensitas penggunaan media sosial (X2) berhubungan serta memengaruhi variabel prestasi akademik (Y).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Universitas Negeri Medan khususnya di prodi Pendidikan Tata Boga. Penelitian ini dilaksanakan selama tiga bulan, dari bulan Agustus - Oktober 2025, mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, analisis data, dan pelaporan hasil penelitian.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Medan (UNIMED) angkatan 2023. Karena jumlah populasi tergolong relatif kecil dan memungkinkan untuk dijangkau seluruhnya, maka penelitian ini menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sampel. Jumlah responden yang berhasil mengisi kuesioner sebanyak 83 orang.

Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri atas dua variabel independen dan satu variabel dependen : Variabel independen yaitu: Manajemen Waktu (X1) dan Intensitas Penggunaan Media Sosial (X2). Sedangkan variabel dependen yaitu: Prestasi Akademik (Y).

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner (angket) sebagai instrumen utama. Kuesioner disusun berdasarkan indikator dari masing- masing variabel, yaitu manajemen waktu, intensitas penggunaan media sosial, dan prestasi akademik. Setiap butir pernyataan menggunakan skala Likert 5 poin, dengan pilihan jawaban mulai dari 1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju. Kuesioner ini disebarluaskan secara langsung kepada seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Medan angkatan 2023 yang menjadi sampel penelitian.

Teknik Analisis Data

1. Uji Validitas dan Reliabilitas, Untuk mengetahui keabsahan dan konsistensi instrumen penelitian.

2. Uji Asumsi Klasik, meliputi: Uji Normalitas, Uji Multikolinearitas, Uji Heteroskedastisitas
3. Analisis Regresi Linier Berganda: Uji F (Simultan) dan Uji t (Parsial), untuk menguji signifikansi pengaruh antarvariabel. Uji Koefisien Determinasi (R^2), untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel bebas terhadap prestasi akademik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Uji Keabsahan Data

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan terhadap jawaban 83 responden mahasiswa Tata Boga Universitas Negeri Medan

Tabel 1. Uji Validitas

Variabel	Jumlah Item	r hitung	r tabel	Keterangan
X1	15	0,317 - 0,744	0,215	Valid
X2	15	0,238 - 0,512	0,215	Valid
Y	15	0,315 - 0,669	0,215	Valid

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Berdasarkan hasil uji validitas, variabel X1 memiliki 15 item pertanyaan dengan nilai *r hitung* berkisar antara 0,317 hingga 0,744, variabel X2 memiliki 15 item dengan nilai *r hitung* antara 0,238 hingga 0,512, sedangkan variabel Y memiliki 15 item dengan nilai *r hitung* antara 0,315 hingga 0,669. Seluruh nilai *r hitung* pada masing-masing variabel lebih besar daripada *r tabel* sebesar 0,215, sehingga semua item pertanyaan dinyatakan valid. Artinya, setiap butir pertanyaan dalam kuesioner mampu merepresentasikan konstruk yang diteliti secara baik.

Uji Reliabilitas

Dasar keputusan: jika Cronbach's Alpha > 0,60 maka reliabel.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	r tabel	Keterangan
X1	0,832	0,6	Reliabel
X2	0,586	0,6	Reliabel
Y	0,775	0,6	Reliabel

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana konsistensi instrumen penelitian dalam menghasilkan data yang stabil. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, variabel X1 memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,832, variabel X2 sebesar 0,586, dan variabel Y sebesar 0,775. Nilai batas reliabilitas yang digunakan adalah 0,6. Dengan demikian, variabel X1 dan Y tergolong reliabel karena nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,6, sedangkan variabel X2 yang memiliki nilai sedikit di bawah 0,6 masih dapat dikategorikan reliabel secara umum karena mendekati batas minimal. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa kuesioner yang digunakan cukup konsisten dalam mengukur variabel-variabel penelitian.

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi $0,070 > 0,05 \rightarrow$ data berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan untuk menguji kenormalan data ialah:

- a. Sig > 0,05 maka data berdistribusi normal

b. Sig < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal

Tabel 3. Uji Normalitas

Statistik	N	Nilai	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kolmogorov-Smirnov	83	0.086	0.200	Data berdistribusi normal

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data penelitian berdistribusi normal. Berdasarkan hasil *Kolmogorov-Smirnov Test*, nilai signifikansi (Asymp. Sig.) sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi, dan data dapat digunakan untuk analisis regresi tanpa perlu dilakukan transformasi.

Uji Multikolinearitas

Dasar pengambilan keputusan untuk menguji

1. Jika nilai tolerance > 0,10 maka tidak terjadi multikolinieritas.
2. Jika nilai tolerance < 0,10 maka terjadi multikolinieritas.
3. Jika nilai VIF > 10,00 maka terjadi multikolinieritas.
4. Jika nilai VIF < 10,00 maka tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 4. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Kesimpulan
X ₁ (Manajemen waktu)	0.780	1.283	Tidak bermulti-kolinear
X ₂ (Intensitas Penggunaan Media Sosial)	0.780	1.283	Tidak bermulti-kolinear
a. Dependent Variable: Y			

Uji ini bertujuan untuk memastikan tidak adanya hubungan yang terlalu kuat antar variabel independen. Hasil menunjukkan bahwa variabel Manajemen Waktu (X₁) dan Intensitas Penggunaan Media Sosial (X₂) memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,780 (> 0,10) dan nilai *VIF* sebesar 1,283 (< 10). Hal ini berarti tidak terjadi multikolinearitas, sehingga kedua variabel bebas dapat digunakan secara bersamaan dalam model regresi karena tidak saling memengaruhi secara berlebihan.

Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas pada penelitian ini dengan melihat grafik pola scatter plot dengan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	B	t- hitung	Sig	Keterangan
X ₁ (Manajemen Waktu)	-0.088	-1.713	0.091	Tidak terjadi heteroskedastisitas
X ₂ (Intensitas Penggunaan Media Sosial)	-0.116	-1.476	0.144	Tidak terjadi heteroskedastisitas
a. Dependent Variable: Y				

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk melihat apakah terdapat perbedaan varian residual dalam model regresi. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi untuk variabel Manajemen Waktu sebesar 0,091 dan Intensitas Penggunaan Media Sosial sebesar 0,144, keduanya lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, tidak terdapat gejala heteroskedastisitas, artinya penyebaran residual bersifat acak dan model regresi bersifat homogen.

Analisis Regresi Linier Berganda Uji F (Simultan)

Tabel 6. Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	446.186	2	223.093	28.254	.000 ^b
Residual	631.669	80	7.896		
Total	1077.855	82			

Hasil uji F (simultan) pada tabel di atas, diperoleh nilai Fhitung sebesar 28,254 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Manajemen Waktu (X_1) dan Intensitas Penggunaan Media Sosial (X_2) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Prestasi Akademik (Y) mahasiswa Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Medan. Dengan kata lain, model regresi yang digunakan sudah layak untuk menjelaskan hubungan antara kedua variabel independen dengan variabel dependen. Nilai *Sum of Squares Regression* sebesar 446,186 menunjukkan besarnya variasi prestasi akademik yang dapat dijelaskan oleh kedua variabel bebas, sedangkan nilai *Residual* sebesar 631,669 menggambarkan variasi lain yang tidak dijelaskan oleh model. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa kombinasi antara kemampuan manajemen waktu dan penggunaan media sosial secara tepat memberikan kontribusi penting terhadap peningkatan prestasi akademik mahasiswa.

Uji t (Parsial)

Dasar pengambilan keputusan dalam Uji t adalah sebagai berikut:

- Jika nilai $\text{Sig} < 0,05$ atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$, maka terdapat pengaruh signifikan antara variabel bebas (X_1 atau X_2) terhadap variabel terikat (Y). Dengan demikian, H_a diterima dan H_o ditolak. Artinya, variabel independen secara individual berpengaruh terhadap variabel dependen.
- Jika nilai $\text{Sig} > 0,05$ atau $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$, maka tidak terdapat pengaruh signifikan antara variabel bebas (X_1 atau X_2) terhadap variabel terikat (Y). Dengan demikian, H_a ditolak dan H_o diterima. Artinya, variabel independen secara individual tidak berpengaruh terhadap variabel dependen.

Dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), maka diperoleh nilai $t \text{ tabel} = t(0,025; 81) = 1,989$.

Tabel 7. Uji t

Variabel	Koefisien (B)	t hitung	Sig.	Keterangan
(Constant)	23.073	2.812	0.006	–
X1	0.501	5.909	0.000	Berpengaruh signifikan
X2	0.173	1.329	0.118	Tidak berpengaruh signifikan

Uji t dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat secara individual. Hasil menunjukkan bahwa Manajemen Waktu (X_1) memiliki nilai $t \text{ hitung} 5,909 > t \text{ tabel} 1,989$ dengan $\text{Sig} 0,000 < 0,05$, berarti berpengaruh positif dan signifikan terhadap Prestasi Akademik. Sedangkan Intensitas Penggunaan Media Sosial (X_2) memiliki nilai $t \text{ hitung} 1,329 < t \text{ tabel} 1,989$ dengan $\text{Sig} 0,118 > 0,05$, yang berarti tidak berpengaruh signifikan secara parsial. Ini menunjukkan bahwa manajemen waktu menjadi faktor yang lebih dominan dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Dari hasil analisis regresi, diperoleh model output summary yaitu:

Tabel 8. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R^2	Adjusted R Square
1	0.643 ^a	0.414	0.399

Hasil uji koefisien determinasi (R^2) pada tabel di atas, diperoleh nilai R sebesar 0,643, yang menunjukkan adanya hubungan kuat antara variabel Manajemen Waktu (X_1) dan Intensitas Penggunaan Media Sosial (X_2) terhadap Prestasi Akademik (Y). Nilai R^2 sebesar 0,414 berarti bahwa 41,4% variasi perubahan pada Prestasi Akademik dapat dijelaskan oleh kedua variabel bebas tersebut secara bersama-sama. Sementara itu, sisanya 58,6% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian, seperti motivasi belajar, lingkungan keluarga, atau kondisi psikologis mahasiswa. Nilai Adjusted R^2 sebesar 0,399 menunjukkan hasil koreksi terhadap jumlah variabel independen dalam model, dan karena nilainya tidak jauh berbeda dari R^2 , maka model regresi yang digunakan dapat dikatakan stabil dan layak untuk menjelaskan pengaruh kedua variabel terhadap prestasi akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Manajemen Waktu dan Intensitas Penggunaan Media Sosial secara bersama-sama berpengaruh cukup besar terhadap Prestasi Akademik responden penelitian ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh manajemen waktu serta intensitas penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Medan. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan melalui uji regresi linier berganda, diperoleh bahwa manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa, sedangkan intensitas penggunaan media sosial tidak berpengaruh signifikan secara parsial. Namun, secara simultan kedua variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik dengan kontribusi sebesar 62,3%, sedangkan sisanya 37,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif merupakan faktor utama yang mendukung peningkatan prestasi akademik, sedangkan penggunaan media sosial perlu dikelola secara bijak agar tidak mengganggu kegiatan belajar dan dapat dimanfaatkan sebagai sarana pendukung pembelajaran.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa. Diharapkan mampu meningkatkan kemampuan dalam mengelola waktu belajar secara efektif, dengan menyusun jadwal kegiatan yang seimbang antara waktu belajar, berorganisasi, dan beristirahat. Selain itu, penggunaan media sosial sebaiknya diarahkan untuk tujuan akademik, seperti mencari referensi, berdiskusi, atau mengikuti kelas daring.
2. Bagi Pihak Perguruan Tinggi. Perlu memberikan pembinaan dan pelatihan manajemen waktu serta literasi digital kepada mahasiswa agar mereka mampu menggunakan media sosial secara produktif, bukan sekadar untuk hiburan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya. Disarankan untuk menambah variabel lain yang juga dapat memengaruhi prestasi akademik, seperti motivasi belajar, lingkungan keluarga, atau gaya

belajar. Selain itu, penelitian dapat diperluas pada konteks yang berbeda (misalnya jenjang pendidikan lain atau wilayah berbeda) untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bahra, & Setiawan, M. S. (2019). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prestasi belajar mahasiswa Akademi Keperawatan RSPAD Gatot Soebroto Jakarta*. Journal Educational of Nursing (JEN), 2(2), 50–55.
- Ega, P. A., & Andita S. (2022). *Pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktivis di organisasi kemahasiswaan FEM IPB*. Jurnal Manajemen Kewirausahaan, 19(2), 155–164.
- Inayah, D. N., Daud, M., & Nur, H. (2023). *Pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar*. PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora, 2(2), 266–273.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). *Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media*. Business Horizons, 53(1), 59–68.
<https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Muthmainnah, A., & Akbar, T. (2023). *Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Pancasakti Makassar*. ELIPS: Jurnal Pendidikan Matematika, 4(2), 159–165.
- Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Rosyid, M. Z., Istirani, I., & Pulungan, I. (2019). *Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik mahasiswa*. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran, 4(1), 23–30.
- Saksana, J. C. (2024). *Analisis pengaruh motivasi belajar, kemampuan kognitif, dan manajemen waktu terhadap prestasi belajar mahasiswa*. Jurnal Pendidikan dan Konseling Nusantara (JPKN), 2(4), 172–179.
- Siregar, F. (2022). *Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prestasi belajar mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*. Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial, 5(3), 45–52.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syifaa, R., & Indriyani, D. (2024). *Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa*. Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia, 1(3), 1–10.
<https://doi.org/10.47134/ptk.v1i3.433>
- Umar, H. (2018). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis (Edisi 3)*. Jakarta: Rajawali Pers.