
ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Adiksi Short Video dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Padmasari Dian Pertiwi & Berlian Gressy Septarini*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Prokrastinasi merupakan fenomena yang menimbulkan masalah terhadap individu, pada lingkup akademik prokrastinasi dapat menghambat proses akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan adiksi *short video* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda tugas-tugas akademik secara terus-menerus. Adiksi *short video* adalah kesulitan dalam mengendalikan penggunaan aplikasi video pendek. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa dengan jumlah 291 orang dengan metode kuantitatif. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik milik Tuckman (1991) dan *Short-form Addiction Questionnaire* yang milik Zhang dkk. (2019) yang telah diadaptasi oleh Gozaly dkk. (2024). Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson dengan software *Jamovi* versi 2.7.24. Hasil Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara adiksi short video dengan prokrastinasi akademik ($r = 0,553$, $p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi adiksi *short video* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Kata kunci: Prokrastinasi akademik, Adiksi *Short Video*, Mahasiswa

ABSTRACT

Procrastination is a phenomenon that causes problems for individuals. In the academic sphere, procrastination can hinder the academic process and student well-being. This study aims to determine the relationship between short video addiction and academic procrastination in college students. Academic procrastination is the habit of consistently postponing academic tasks. Short video addiction is the difficulty in controlling the use of short video applications. This study was conducted on 291 college students using quantitative methods. The measurement instruments used in this study were Tuckman's (1991) academic procrastination questionnaire and Zhang et al.'s (2019) Short-form Addiction Questionnaire, adapted by Gozaly et al. (2024). Data analysis used a Pearson correlation test with Jamovi software version 2.7.24. The results showed a significant positive relationship between short video addiction and academic procrastination ($r = 0.553$, $p < 0.001$). This indicates that the higher the short video addiction, the higher the tendency for academic procrastination.

Keywords: Academic procrastination, Short Video Addiction, College Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik, seperti menyelesaikan tugas, mengikuti kegiatan pembelajaran, menghadapi ujian, serta memenuhi berbagai kewajiban akademik dalam batas waktu tertentu. Namun, dalam pelaksanaannya, mahasiswa dapat mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Banyak mahasiswa yang menunda mengerjakan maupun menyelesaikan tugas, serta menunda belajar karena lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan sehingga dapat menghambat penyelesaian studi. Sejalan dengan hal tersebut, masa studi yang mencapai 5 tahun atau lebih mengarah pada indikasi perilaku yang disebut prokrastinasi akademik (Solomon & Rothblum, 1984).

Prokrastinasi akademik merupakan masalah umum bagi mahasiswa. Beberapa penelitian melaporkan kejadian prokrastinasi akademik setinggi 70% (Cheng dan Xie, 2021; Ma et al., 2022 dalam Xie et al., 2023). Penelitian yang dilakukan Rabin dkk (2011) menemukan bahwa prokrastinasi tersebar luas di kalangan mahasiswa, dan semakin tinggi tingkat prokrastinasinya, semakin buruk kesehatan mental mereka, karena prokrastinasi seringkali disertai dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi atau kecenderungan depresi yang lebih parah. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk secara sengaja menunda atau menghindari penyelesaian tugas akademik meskipun mengetahui adanya konsekuensi negatif dari perilaku tersebut. Tuckman (1991) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik ditandai oleh kecenderungan menunda pekerjaan, menghindari tugas yang tidak menyenangkan, serta kurang mampu mengelola aktivitas akademik secara efektif. Prokrastinasi juga berkaitan dengan kesulitan dalam melakukan pengaturan diri atau *self-regulation* (Steel, 2007).

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai tindakan sengaja menunda tugas akademik yang harus diselesaikan. prokrastinasi akademik merupakan tindakan gagal menyelesaikan tugas akademik yang seharusnya dilakukan dengan benar, seringkali disertai dengan emosi seperti stres dan kecemasan (Xie dkk, 2023). Prokrastinasi tidak hanya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan seseorang dengan orang lain. Ketika individu gagal memenuhi tenggat waktu dan komitmen, hubungan menjadi tegang. Penelitian yang dilakukan oleh Hen dan Goroshit (2020) juga menunjukkan sekitar 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas akademik seperti menyelesaikan makalah, belajar untuk ujian hingga menyelesaikan tugas akhir.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984) prokrastinasi akademik disebabkan oleh perfeksionisme, kecemasan, bergantung dan mencari bantuan, sulit membuat keputusan, rasa malas, kurangnya rasa

percaya diri, manajemen waktu yang buruk, pemberontakan terhadap aturan, tidak adanya pernyataan yang tegas, mengambil risiko dan pengaruh teman sebaya. Terdapat empat karakteristik prokrastinasi akademik yaitu adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, terlambat dalam mengerjakan tugas, menunda untuk menyelesaikan tugas, menunda tugas atau pekerjaan untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan (Ferrari dkk, 1995). Individu dengan prokrastinasi akademik akan menganggap lebih baik mengerjakan tugas di waktu yang akan datang daripada mengerjakan pada saat itu juga dan akan terus mengulangi menunda tugas secara terus menerus.

Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang cukup umum di kalangan mahasiswa. Mahasiswa dapat memilih untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Perilaku tersebut dapat menyebabkan tugas dikerjakan mendekati batas waktu, menurunkan kualitas pekerjaan, serta meningkatkan tekanan akademik. Salah satu aktivitas yang berpotensi menjadi distraksi dalam penyelesaian tugas akademik adalah penggunaan aplikasi video pendek.

Perkembangan teknologi digital menyebabkan penggunaan aplikasi video pendek semakin populer. Aplikasi seperti TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts memungkinkan pengguna mengakses berbagai konten hiburan secara cepat dan berkelanjutan. *Short-form* video merupakan bentuk konten video berdurasi singkat yang memungkinkan pengguna mengonsumsi berbagai informasi dan hiburan dalam waktu yang relatif singkat (Zhang dkk., 2019).

Meskipun penggunaan aplikasi video pendek dapat memberikan hiburan, penggunaan yang berlebihan dapat berkembang menjadi adiksi. Adiksi short video ditandai dengan kesulitan mengontrol penggunaan aplikasi video pendek sehingga penggunaannya dapat mengganggu fungsi psikologis, sosial, maupun akademik individu (Zhang dkk., 2019). Karakteristik aplikasi video pendek yang menyediakan konten secara cepat, menarik, dan terus menerus dapat mendorong individu untuk terus menggunakannya. Adiksi *short video* sebagai salah satu jenis kecanduan internet yang dapat memberikan dampak negatif terhadap seseorang. Dampak adiksi *short video* tersebut meliputi penurunan konsentrasi, nilai yang menurun, serta berkurangnya motivasi untuk terlibat dalam aktivitas akademik. Selain itu adiksi *short video* juga berefek buruk terhadap kualitas tidur, penglihatan, dan kesehatan mental pada akhirnya mengganggu kinerja akademik mahasiswa. Dengan demikian, video berdurasi pendek memungkinkan individu menunda-nunda tugas yang menuntut seperti tugas akademik dan pembelajaran mandiri (Miyake dan Kane, 2022).

Penggunaan short video yang berlebihan dapat menjadi permasalahan bagi mahasiswa karena dapat

mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau mengerjakan tugas. Mahasiswa dapat memilih menonton video pendek karena memberikan kesenangan dan kepuasan secara langsung dibandingkan mengerjakan tugas akademik yang dianggap sulit, membosankan, atau membutuhkan usaha yang lebih besar. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Secara teoritis, hubungan antara adiksi short video dan prokrastinasi akademik dapat dijelaskan melalui konsep kegagalan *self-regulation*. Individu yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku dan mengatur prioritas dapat lebih mudah memilih aktivitas yang memberikan kepuasan segera dibandingkan aktivitas yang memberikan manfaat dalam jangka panjang. Dalam konteks akademik, menonton short video dapat menjadi aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas akademik.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan short video dan prokrastinasi akademik. Penelitian Yang dkk. (2024) menunjukkan bahwa adiksi short video berhubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Penelitian Martinu dkk. (2026) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan adiksi terhadap TikTok, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan adiksi short video secara umum dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa masih perlu dikembangkan, khususnya pada konteks mahasiswa di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi short video dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang berisi informed consent, data demografis, skala adiksi short video, dan skala prokrastinasi akademik. Kuesioner disebarakan melalui media sosial dan aplikasi pesan.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non probability Convenience sampling*. Partisipan penelitian merupakan 1) Mahasiswa aktif S1 di Indonesia 2) Pernah atau sedang menggunakan aplikasi *short video* (TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Short). Penentuan jumlah sampel penelitian

menggunakan bantuan *software* G*Power, jumlah sampel minimum yang dibutuhkan adalah 197 responden.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel prokrastinasi akademik dengan menggunakan alat ukur prokrastinasi akademik Tuckman (1991) yang diterjemahkan dengan prosedur *back translation*. Alat ukur prokrastinasi akademik terdiri dari 16 aitem yang terbagi ke dalam aitem favorable dan unfavorable dengan 4 pilihan jawaban. Untuk mengukur variabel adiksi *short video* menggunakan alat ukur *Short-form Addiction Questionnaire* yang dikembangkan oleh Zhang dkk. (2019) diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Gozaly dkk. (2024). Alat ukur *Short-form Addiction Questionnaire* terdiri dari 6 butir item. Skala yang digunakan adalah skala likert dengan 7 pilihan jawaban.

Uji validitas untuk alat ukur prokrastinasi akademik menggunakan *content validity index* yang dilakukan dengan 3 *expert reviewer*. Hasil dari *expert review* untuk alat ukur prokrastinasi akademik menunjukkan alat ukur valid untuk digunakan. Hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa alat ukur prokrastinasi akademik memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,929$).

Uji validitas untuk alat ukur *Short-form Addiction Questionnaire* menggunakan validitas konstruk melalui *confirmatory factor analysis*. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh aitem memiliki loading factor $>0,4$, yang artinya seluruh aitem valid. Hasil analisis reliabilitas dengan teknik *Cronbach's Alpha* menunjukkan bahwa alat ukur *Short-form Addiction Questionnaire* memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = 0,880$).

Analisis Data

Teknik uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi Jamovi versi 2.7.24. for Windows. Sebelum melakukan uji hipotesis penulis melakukan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik subjek penelitian. Selain itu, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, Setelah memenuhi asumsi parametrik, penulis melakukan uji hipotesis yaitu uji korelasi Pearson.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji deskriptif menunjukkan laki-laki berjumlah 83 orang (28,5%) dan subjek perempuan berjumlah 208 orang (71,5%). Semester yang sedang ditempuh subjek berkisar antara semester 2

sampai dengan semester 12 dengan jumlah paling banyak kelompok pada semester 4 yang berjumlah 99 orang (34,0%). Diketahui juga subjek berasal dari berbagai universitas dan program studi yang kemudian dibagi menjadi rumpun soshum sebanyak 146 orang (50,2%) dan saintek sebanyak 145 orang (49,8%). Hasil analisis data deskriptif seluruh variabel pada penelitian ini mencakup variabel adiksi *short video* memiliki nilai ($M = 22,1$; $SD = 8,79$; $Min = 6$; $Max = 42$), variabel adiksi prokrastinasi akademik memiliki nilai ($M = 36,2$; $SD = 9,06$; $Min = 17$; $Max = 62$)

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi *short video* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ($p\text{-value} < .001$; Pearson's $r = 0.553$).

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi *short video* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *short video* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya, mahasiswa dengan tingkat adiksi *short video* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi pula.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep *self-regulation*. Prokrastinasi akademik berkaitan dengan kegagalan individu dalam mengatur perilaku, waktu, perhatian, dan prioritas untuk mencapai tujuan akademik. Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan penggunaan *short video* dapat lebih mudah mengalihkan perhatian dari tugas akademik menuju aktivitas yang memberikan kepuasan secara langsung. Aplikasi *short video* menyediakan konten yang singkat, menarik, dan dapat dikonsumsi secara terus menerus. Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan. Pada awalnya, mahasiswa mungkin hanya bermaksud menonton video dalam waktu singkat. Namun, kemudahan akses dan ketersediaan konten yang berkelanjutan dapat membuat penggunaan berlangsung lebih lama sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas akademik menjadi berkurang.

Hubungan tersebut juga dapat dijelaskan melalui konsep *instant gratification*. Mahasiswa dapat lebih memilih aktivitas yang memberikan kesenangan secara langsung, seperti menonton *short video*, dibandingkan mengerjakan tugas akademik yang membutuhkan usaha dan memberikan manfaat dalam jangka panjang. Ketika mahasiswa menghadapi tugas yang sulit atau tidak menyenangkan, menonton *short video* dapat menjadi bentuk pengalihan perhatian. Akibatnya, tugas

akademik dapat ditunda hingga mendekati batas waktu penyelesaian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan antara adiksi short video dengan prokrastinasi akademik. Penelitian Yang dkk. (2024) menunjukkan bahwa semakin tinggi adiksi terhadap short video, semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademik. Penelitian Martinu dkk. (2026) juga menunjukkan adanya hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial TikTok dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Adiksi *short video* juga dapat mempengaruhi perhatian mahasiswa terhadap aktivitas akademik. Penggunaan *short video* yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah terdistraksi sehingga kesulitan mempertahankan perhatian pada tugas yang membutuhkan konsentrasi. Ketika perhatian mahasiswa teralihkan secara berulang, penyelesaian tugas akademik dapat menjadi tertunda. Dengan demikian, *short video* dapat menjadi salah satu bentuk distraksi eksternal yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Namun, hasil penelitian ini tidak dapat diartikan bahwa adiksi *short video* merupakan satu-satunya penyebab prokrastinasi akademik. Prokrastinasi merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengendalian diri, motivasi, kecemasan, manajemen waktu, kepercayaan diri, dan faktor lingkungan.

SIMPULAN

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi *short video* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,553$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. yang artinya, semakin tinggi adiksi *short video* maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Berlian Gressy Septarini M.Psych (Org)., Ph.D., Psikolog, sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Padmasari Dian Pertiwi dan Berlian Gressy Septarini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer.
- Gozaly, S. N., Indiswari, M. G., Imtiyaz, A. S., Anzelina, N., & Asad, A. U. (2024). *Tiktok dan dinamika keluarga: Strategi penurunan short-form video addiction pada remaja Indonesia berbasis teori ekologi Bronfenbrenner*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2020). *The effects of decisional and academic procrastination on students' feelings toward academic procrastination*. *Current Psychology*, 39(2), 556-563.
- Martinu, G. A., Sengkey, S. B., & Naharia, M. (2026). Hubungan antara kecenderungan adiksi media sosial TikTok dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado. *Sibatik Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan*, 5(2), 645–658.
- Miyake, A., & Kane, M. J. (2022). Toward a holistic approach to reducing academic procrastination with classroom interventions. *Current Directions in Psychological Science*, 31, 291–304.
<https://doi.org/10.1177/09637214211070814>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473–480.

-
- Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023). The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology, 14*, 1298361
- Yang, Z. (2023). Why adolescents are addicted to social media. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences, 8*, 1430–1436. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4498>
- Yang, Y. (2024, November). The Relationship Between Short Video Addiction and Academic Procrastination among Graduate Students. In *Proceedings of the 2024 4th International Conference on Internet Technology and Educational Informatization (ITEI 2024)* (Vol. 27, p. 117). Springer Nature.
- Zhang, X., Wu, Y., & Liu, S. (2019). Exploring short-form video application addiction: Socio-technical and attachment perspectives. *Telematics and Informatics, 42*, 101243. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101243>.

