

**INTENSITAS MENONTON VIDEO PENDEK DAN *SELF-EFFICACY*
SEBAGAI FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
KEDOKTERAN UNIVERSITAS SWADAYA
GUNUNG JATI**

**INTENSITY OF WATCHING SHORT VIDEOS AND *SELF-EFFICACY* AS
FACTORS RELATED TO ACADEMIC PROCRASTINATION OF
MEDICAL STUDENTS AT SWADAYA GUNUNG
JATI UNIVERSITY**

Annisa Hidayati¹, Risnandya Primanagara², Tissa Octaviara³.

Jurusan Kedokteran, Fakultas Ilmu Pendidikan Kedokteran, Universitas Swadaya Gunung Jati, Indonesia
email: annisahidayati027@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa kedokteran menghadapi tuntutan akademik yang tinggi yang berpotensi menimbulkan prokrastinasi akademik. Perkembangan teknologi digital, khususnya popularitas video pendek seperti TikTok, YouTube Shorts, dan Instagram Reels, sering kali menjadi distraksi yang memperkuat kecenderungan tersebut. Sebaliknya, faktor internal seperti *self-efficacy* diyakini berperan dalam menekan perilaku prokrastinasi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara intensitas menonton video pendek dan *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati. Desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional, melibatkan 266 mahasiswa yang dipilih melalui stratified random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner intensitas menonton video pendek, kuesioner *self-efficacy*, dan kuesioner prokrastinasi akademik, dengan analisis data menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil menunjukkan 63,91% mahasiswa memiliki intensitas menonton video pendek tinggi, 75,56% tingkat *self-efficacy* tinggi, dan 56,77% prokrastinasi akademik sedang. Terdapat hubungan signifikan antara intensitas menonton video pendek dan prokrastinasi akademik ($p = 0,001$; $r = 0,403$), namun tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik ($p = 0,345$; $r = 0,058$). Penelitian ini menunjukkan bahwa distraksi digital berperan lebih besar dibandingkan faktor psikologis internal dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa kedokteran. Kebaruan penelitian terletak pada fokus terhadap video pendek sebagai distraksi digital spesifik serta pengujian simultan faktor eksternal dan internal, dengan temuan bahwa *self-efficacy* tidak berhubungan signifikan, berbeda dari mayoritas literatur sebelumnya.

Kata kunci: Intensitas menonton video pendek; Prokrastinasi akademik; *Self-efficacy*.

Abstract

Medical students face high academic demands that often trigger academic procrastination. The rise of digital technology, particularly short-form video platforms such as TikTok, YouTube Shorts, and Instagram Reels, has become a major source of distraction that reinforces this tendency. Conversely, internal factors such as self-efficacy are believed to play a role in reducing procrastination. This study aimed to examine the relationship between short-form video viewing intensity and self-efficacy with academic procrastination among medical students at Universitas Swadaya Gunung Jati. This was an analytic observational study with a cross-sectional approach, involving 266 students selected through stratified random sampling. Data were collected using standardized questionnaires measuring short-form video viewing intensity, self-efficacy, and academic procrastination, and analyzed using Spearman's correlation test. Results showed that 63.91% of students reported high short-form video viewing intensity, 75.56% had high self-efficacy, and 56.77% reported moderate academic procrastination. A significant positive relationship was found between short-form video viewing intensity and academic procrastination ($p = 0.001$; $r = 0.403$), whereas the relationship between self-efficacy and academic procrastination was not significant ($p = 0.345$; $r = 0.058$). These findings indicate that digital distractions have a greater influence on academic procrastination than internal psychological factors among medical students. The novelty of this study lies in its focus on short-form videos as a specific form of digital distraction and the simultaneous examination of external

and internal factors, with the surprising result that self-efficacy was not significantly associated with procrastination contrasting with much of the existing literature.

Keywords: short video watching intensity, self-efficacy, academic procrastination.

Received: September 1st, 2025; 1st Revised September 16th, 2025;
Accepted for Publication : October 6th, 2025

© 2025 Annisa Hidayati, Risnandya Primanagara, Tissa Octaviara
Under the license CC BY-SA 4.0

1. PENDAHULUAN

Prokrastinasi atau yang biasa dikenal dengan penundaan telah menjadi fenomena umum di seluruh dunia dan menjadi masalah besar, terutama di bidang akademik (1). Prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan menunda-nunda tugas, meskipun mengetahui konsekuensi negatif dari hal tersebut. Prokrastinasi sangat umum terjadi di kalangan mahasiswa. Banyak mahasiswa yang menunda tugas akademiknya tanpa alasan yang jelas (2). Studi melaporkan 70% mahasiswa pernah menunda tugas, dan 50% dari seluruhnya melakukan prokrastinasi secara rutin dan menyebabkan masalah serius seperti prestasi akademik yang rendah, penurunan kepercayaan diri, kecemasan sampai depresi. Studi lain pada mahasiswa kedokteran menemukan 29,25% mahasiswa hampir selalu atau selalu menunda tugas akademik, lebih tinggi dari angka 10% pada mahasiswa umum, hal tersebut dikarenakan pada mahasiswa kedokteran memiliki beban studi yang tinggi dan tuntutan akademik yang ketat sehingga akan sangat rentan terhadap prokrastinasi. Seseorang cenderung melakukan prokrastinasi karena terlibat dalam aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang dimiliki, salah satu contohnya adalah menggunakan media sosial (3).

Media sosial adalah sebuah *platform* digital yang menyediakan fasilitas bagi para penggunanya untuk berbagi konten yang dapat berupa tulisan, foto, maupun video yang di dalamnya terdapat bermacam-macam konten, mulai dari hiburan sampai edukasi (4). Adanya konten video pendek yang belakangan ini berangsur-angsur tersedia di berbagai platform, seperti TikTok, YouTube *Short*, dan Instagram *Reels*, merupakan salah satu perkembangan media sosial yang sangat disukai saat ini. Menonton video pendek menjadi salah satu cara untuk bersantai dan menjadi hiburan bagi banyak orang, tetapi karena kontennya yang terfragmentasi dan berubah-ubah, seringkali menyebabkan penggunanya kecanduan. Intensitas menonton video pendek yang tinggi dapat berdampak negatif pada kinerja akademis, kehidupan sosial, serta kesejahteraan fisik dan emosional seseorang. Salah satu kinerja akademis yang dapat terdampak adalah menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, seperti menunda untuk mengerjakan tugas, dimana hal tersebut termasuk kedalam sikap prokrastinasi (5).

Penelitian sebelumnya oleh Siti Hayani 2022 menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan internet secara umum dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang

menghabiskan waktu berjam-jam untuk menggunakan internet cenderung menunda tugas-tugas akademik mereka. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara intensitas menonton video pendek dengan prokrastinasi akademik masih terbatas. Video pendek, yang berdurasi singkat dan sifatnya yang membuat adiktif, berpotensi memberikan distraksi yang lebih besar dibandingkan bentuk konten media sosial lainnya (6).

Selain intensitas menonton video pendek yang tinggi, terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi yaitu *self efficacy*. Self Efficacy merupakan suatu keyakinan yang berasal dari diri seorang manusia terkait kemampuannya untuk melakukan sesuatu tersebut (7). *Self efficacy* atau efikasi diri mengacu pada keyakinan seseorang mengenai kapasitas untuk melakukan atau belajar dalam mengerjakan tugas tertentu (8). Dalam konteks akademik, efikasi diri digambarkan sebagai kepercayaan yang dimiliki seseorang dalam mencapai keberhasilan akademik. Individu yang memiliki efikasi diri rendah akan lebih mudah untuk menyerah terhadap tugas akademiknya, sedangkan jika dengan efikasi diri yang tinggi akan lebih percaya diri dan mampu menginvestasikan lebih banyak usaha untuk mengatasi tantangan akademiknya (9).

Banyak studi melaporkan bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, misalnya penelitian oleh Mayuning Candra Negara & Hastining Rahayu Negara 2025 yang artinya, semakin tinggi efikasi diri, semakin

rendah kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda tugas (10). Penelitian oleh Kandemir tahun 2014 juga menunjukkan pengaruh negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik, Diinterpretasikan semakin tinggi tingkat efikasi diri pada mahasiswa/i maka semakin rendah kecenderungan munculnya perilaku prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi, begitupun sebaliknya (11).

Observasi awal penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati pada semua tingkatan mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat penundaan sedang (38,7%). Meskipun demikian, terdapat variasi yang cukup besar, mulai dari yang jarang hingga yang sangat sering menunda. Proporsi mahasiswa dengan tingkat penundaan yang tinggi dan sangat tinggi juga signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa penundaan akademik merupakan masalah yang perlu ditangani. Penelitian sebelumnya mengenai efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati telah dilakukan pada mahasiswa tingkat pertama dan mahasiswa yang mengulang studi. Hasilnya menunjukkan perbedaan tingkat efikasi diri antara kedua kelompok tersebut. Pada mahasiswa tingkat pertama, efikasi diri pada tingkat cukup mendominasi (53,6%), sementara pada mahasiswa mengulang, efikasi diri baik lebih banyak (53,7%). Namun, belum ada penelitian yang meneliti efikasi diri pada tiap tingkatan mahasiswa dan mengkaji hubungan antara efikasi diri mahasiswa dengan prokrastinasi akademik.

Berbeda dengan media sosial berbasis teks atau gambar, video pendek seperti TikTok, YouTube Shorts, dan Instagram Reels memiliki karakteristik khusus yang membedakannya. Durasi konten yang singkat (15–60 detik), algoritma rekomendasi yang sangat personal, serta fitur *infinite scroll* membuat pengguna cenderung mengonsumsi konten secara berulang dalam waktu lama tanpa disadari. Karakteristik ini mendorong munculnya distraksi instan dengan *reward* cepat, sehingga lebih berpotensi mengalihkan perhatian mahasiswa dari aktivitas akademik. Dibandingkan media sosial lain, konten video pendek dinilai lebih adiktif karena hambatan untuk mengakses dan terus menonton sangat rendah. Sejumlah penelitian juga melaporkan bahwa paparan video pendek berlebihan dapat menurunkan konsentrasi, melemahkan pengendalian diri, serta meningkatkan kecenderungan menunda tugas. Dengan demikian, fokus pada video pendek dalam penelitian ini dipandang lebih relevan untuk mengkaji prokrastinasi akademik dibandingkan bentuk media sosial lainnya (8).

Fenomena prokrastinasi akademik masih menjadi masalah yang dominan di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran yang menghadapi tuntutan akademik tinggi dan tekanan emosional. Kehadiran media sosial berbasis video pendek seperti TikTok, YouTube Shorts, dan Instagram Reels semakin memperbesar potensi distraksi yang dapat mendorong penundaan akademik. Namun, kajian yang secara spesifik menyoroti hubungan antara

intensitas menonton video pendek dengan prokrastinasi akademik masih terbatas, padahal karakteristik video pendek yang bersifat singkat, adiktif, dan berbasis algoritma personal menjadikannya distraksi yang unik dibandingkan bentuk media digital lainnya. Di sisi lain, faktor psikologis internal seperti *self-efficacy* juga penting untuk dipertimbangkan, karena kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas berpotensi menekan perilaku menunda. Dengan demikian, penelitian ini relevan dilakukan untuk memahami interaksi antara faktor eksternal berupa distraksi digital dan faktor internal berupa *self-efficacy* dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasilnya diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam penyusunan strategi pendampingan akademik, literasi digital, serta penguatan manajemen waktu mahasiswa agar produktivitas akademik tetap terjaga.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas menonton video pendek dan *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari–April 2025 di Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati, Cirebon. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tahap preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) mahasiswa aktif Fakultas

Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon, (2) bersedia menjadi responden dengan mengisi kuesioner penelitian, dan (3) memiliki aplikasi video pendek.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui Google Form setelah memperoleh izin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati. Instrumen penelitian terdiri dari tiga kuesioner, yaitu kuesioner intensitas menonton video pendek, kuesioner *self-efficacy*, dan kuesioner prokrastinasi akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner intensitas menonton video pendek digunakan untuk mengukur frekuensi, durasi, serta kebiasaan responden dalam menggunakan aplikasi video pendek. Kuesioner *self-efficacy* mengacu pada

skala keyakinan diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik, sedangkan kuesioner prokrastinasi akademik digunakan untuk menilai kecenderungan responden dalam menunda pekerjaan atau tugas kuliah.

Teknik analisis data dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden, intensitas menonton video pendek, *self-efficacy*, dan tingkat prokrastinasi akademik. Kedua, analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, karena data yang diperoleh bersifat ordinal. Taraf signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$, sehingga hubungan antar variabel dinyatakan signifikan secara statistik apabila nilai p lebih kecil dari 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Age Group (Years)		
17-22 (Tingkat 1)	58	22,0
19-22 (Tingkat 2)	76	28,5
19-22 (Tingkat 3)	64	24,0
21-24 (Tingkat 4)	68	25,5
Total	266	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	102	38,3
Perempuan	164	61,7
Total	266	100

Sumber: Data Primer 2025.

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada kelompok usia 19–22 tahun tingkat 2 (28,5%) dan tingkat 3 (24,0%), sedangkan kelompok usia 17–22 tahun tingkat 1 sebesar 22,0% dan 21–24 tahun tingkat 4 sebesar 25,5%.

Hal ini menunjukkan distribusi responden cukup merata pada tiap tingkatan, dengan proporsi terbesar pada tingkat 2. Ditinjau dari jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan yaitu 164 orang (61,7%), sedangkan

laki-laki sebanyak 102 orang (38,3%). Dengan demikian, karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa

perempuan dan kelompok usia 19–22 tahun tingkat 2.

Tabel 2. Analisis bivariat

Variable	Tingkat Akademik								Total	
	Tingkat 1		Tingkat 2		Tingkat 3		Tingkat 4		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Intensitas menonton vidio pendek										
Rendah	6	10,3	5	6,6	8	12,5	8	11,8	27	10,2
Sedang	12	20,7	26	34,2	13	20,3	18	26,5	69	25,9
Tinggi	40	69	45	59,2	43	67,2	42	61,8	170	63,9
Self Efficacy										
Rendah	1	1,7	0	0	0	0	0	0	1	0,4
Sedang	16	27,6	16	21,1	15	23,4	17	25	64	24,4
Tinggi	41	21,1	60	78,9	49	76,6	51	75	201	75,5
Prokrastinasi Akademik										
Rendah	12	20,7	30	39,5	20	31,3	14	20,6	76	28,6
Sedang	35	60,3	36	47,4	34	53,1	46	67,6	151	56,8
Tinggi	11	19	10	13,2	10	15,6	8	11,8	39	14,7
Total	58	22	76	28,5	64	24	68	25,5	266	100

Sumber : Data Primer 2025.

Berdasarkan hasil table 2, mayoritas responden memiliki intensitas menonton video pendek pada kategori tinggi yaitu 170 orang (63,9%), sedangkan kategori sedang 69 orang (25,9%) dan rendah 27 orang (10,2%). Untuk variabel *self-efficacy*, sebagian besar responden berada pada kategori tinggi yaitu 201 orang

(75,5%), diikuti kategori sedang 64 orang (24,4%), dan hanya 1 orang (0,4%) dengan *self-efficacy* rendah. Sementara itu, pada variabel prokrastinasi akademik, responden terbanyak berada pada kategori sedang sebanyak 151 orang (56,8%), kemudian rendah 76 orang (28,6%), dan tinggi 39 orang (14,7%).

Tabel 3. Hubungan antar variabel

Variabel bebas	Variabel terikat Prokrastinasi akademik	
	P-value	Koefisien Korelasi
Intensitas menonton vidio pendek	0,001	0,403
<i>Self efficacy</i>	0,345	0,058

Sumber : Data Primer 2025.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan adanya hubungan bermakna antara intensitas menonton video pendek dengan prokrastinasi akademik ($p < 0,05$; $r = 0,403$), dengan kekuatan korelasi berada pada kategori. Sedangkan *self-efficacy* tidak terdapat hubungan dengan prokrastinasi akademik ($p = 0,345$; $r = 0,058$).

Pembahasan

Hubungan antara Intensitas Menonton Video Pendek dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Berdasarkan uji korelasi Spearman, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara intensitas

menonton video pendek dan prokrastinasi akademik ($p = 0,001$), dengan kekuatan korelasi yang cukup ($r = 0,403$). Korelasi positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas menonton video pendek, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi atau penundaan dalam mengerjakan tugas akademik.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Achmad dan Dewi tahun 2022 yang meneliti tentang hubungan antara intensitas penggunaan media sosial secara umum dengan prokrastinasi. Hasilnya, mahasiswa lebih cenderung memilih melakukan kegiatan yang menghasilkan kesenangan yang sifatnya instan, seperti mengakses media sosial, daripada mengerjakan tugas yang dinilai membosankan atau membebani (12).

Secara lebih khusus, penelitian oleh Nugrahanto, et al tahun 2023 yang meneliti langsung mengenai kecanduan penggunaan aplikasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecanduan aplikasi video pendek (*Short-Form Video Application/SVA addiction*) dengan prokrastinasi akademik (*Academic Procrastination*) pada mahasiswa di Indonesia. Hasil yang didapatkan yaitu $r=0,483$ dan $p<0,001$ yang berarti terdapat hubungan yang cukup kuat bahwa kecanduan aplikasi video pendek merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Dari penelitian tersebut, disimpulkan bahwa individu atau seseorang yang kecanduan aplikasi video

pendek lebih cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik (13).

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang berjudul *The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: a moderated mediation model* yang membahas mengenai efek dari kecanduan menonton video pendek pada mahasiswa terhadap prokrastinasi akademik, ditemukan bahwa kecanduan video pendek secara positif berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menjelaskan bahwa kecanduan terhadap menonton video pendek dapat menurunkan kontrol atensi (*attentional control*) mahasiswa, yang pada akhirnya akan mempengaruhi pada tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Paparan terhadap video yang berdurasi singkat dan cepat berganti secara terus-menerus dapat melemahkan kemampuan seseorang untuk mempertahankan fokus pada tugas yang membutuhkan konsentrasi mendalam dan waktu lama, misalnya belajar atau menulis tugas. Desain teknologi yang ada pada video pendek yang sifatnya adiktif, dapat menjadi faktor risiko kuat bagi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa (14).

Teori lain yang dapat menjelaskan fenomena kecanduan video pendek dapat berhubungan dengan prokrastinasi akademik adalah *Temporal Motivation Theory*. Teori ini menyatakan bahwa seseorang akan cenderung lebih mengutamakan tugas yang menjanjikan imbalan atau hasil yang lebih cepat dan menunda tugas yang imbalan atau hasilnya terasa jauh di

masa depan. Menonton video pendek dapat memberikan kesenangan dan hiburan secara instan, sedangkan manfaat dari menyelesaikan tugas akademik terasa jauh dan tidak pasti. Ketidakseimbangan antara hasil instan dari media sosial dan hasil tertunda dari tugas akademik ini dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi (15).

Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Berdasarkan uji korelasi Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *self efficacy* dan prokrastinasi akademik ($p = 0,345$; $r = 0,058$). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azizah, dkk tahun 2024, didapatkan hasil bahwa tidak adanya hubungan signifikan antara *self efficacy* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan dengan $p = 0,073$. Penelitian ini menyebutkan bahwa dalam kelompok yang menghadapi tuntutan akademik yang khas, faktor lingkungan dan pengaruh teman sebaya bisa lebih mendominasi dalam menjelaskan perilaku prokrastinasi. Karakteristik subjek penelitian juga dapat menjadi faktor utama yang menjelaskan *self efficacy* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik (16).

Penelitian oleh Miracle, Adinda dan Hariadi tahun 2024 menunjukkan bahwa *self efficacy* secara statistik tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi ($p = 0,147$), sementara variabel lain yang diuji, yaitu stress

akademik berpengaruh signifikan. Hasil ini menunjukkan bukti bahwa *self efficacy* dapat menjadi faktor yang lebih lemah dibandingkan stress akademik dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi (17)

Temuan tidak adanya hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kedokteran dalam penelitian ini menunjukkan bahwa faktor psikologis internal seperti keyakinan diri bukanlah satu-satunya determinan perilaku prokrastinasi. Kondisi ini dapat dijelaskan oleh adanya interaksi dengan faktor eksternal, seperti beban akademik, distraksi digital, serta tekanan lingkungan belajar yang kompetitif. Penelitian Miracle, Adinda, dan Hariadi (2024) misalnya, menemukan bahwa stress akademik memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap prokrastinasi dibandingkan *self-efficacy*, sehingga mengindikasikan dominasi faktor situasional dalam menjelaskan perilaku menunda tugas. Selain itu, tingginya *self-efficacy* juga tidak selalu berimplikasi pada rendahnya prokrastinasi, karena mahasiswa yang terlalu percaya diri terhadap kemampuannya dapat merasa mampu menyelesaikan tugas mendekati tenggat waktu, sehingga justru mendorong untuk menunda pengerjaan (17). Fenomena ini sejalan dengan temuan Azizah, dkk. (2024) yang melaporkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi tidak serta merta menekan prokrastinasi ketika mahasiswa berada dalam situasi akademik dengan tekanan dan tuntutan tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa meskipun *self-efficacy* penting

untuk mendukung kepercayaan diri mahasiswa, faktor lingkungan dan kondisi akademik eksternal memiliki peran yang lebih dominan dalam membentuk perilaku prokrastinasi mahasiswa kedokteran (16).

4. KESIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati menunjukkan intensitas menonton video pendek dan tingkat *self-efficacy* yang tinggi, serta tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang. Semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik. Sementara itu, tingkat *self-efficacy* tidak berpengaruh langsung terhadap perilaku prokrastinasi. Temuan ini menunjukkan perlunya perhatian dari institusi pendidikan terhadap kebiasaan penggunaan media digital di kalangan mahasiswa, agar dampak negatifnya terhadap perilaku belajar dapat diminimalkan dan produktivitas akademik dapat ditingkatkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati atas dukungan dan fasilitas yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa yang bersedia menjadi responden serta pihak-pihak yang telah membantu dalam proses pengumpulan data. Ucapan terima kasih yang tulus ditujukan kepada rekan sejawat dan tim penyusun naskah yang telah memberikan masukan berharga sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ariana Y, Satwika PA. Pendidikan Karakter dan Kecurangan Akademik pada Mahasiswa. *J Psikol Mandala*. 2022;6(2).
2. Jadidah IT, Canavallia BG, Dita EN, Hidayanti FN, Pratiwi S. Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fitk Angkatan 2021 Uin Raden Fatah Palembang. *JIMR J Int Multidiscip Res*. 2023;2(02):180–8.
3. Maulana A, Agustin Syakarofath N, Psikologi F, Muhammadiyah Malang U. Peran academic burnout terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kota Malang. *J Integr Ris Psikol [Internet]*. 2025;3(2):21–34. Available from: <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4593>
4. Noventa C, Soraya I, Muntazah A. Pemanfaatan Media Sosial Instagram BuddyKu Sebagai Sarana Informasi Terkini. *JKOMDIS J Ilmu Komun Dan Media Sos*. 2023;3(3):626–35.
5. Bela A, Thohiroh S, Efendi YR, Rahman S. Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *J Psikol Wijaya Putra*. 2023;4(1):37–48.
6. Hayani S, Dahlia D, Khairani M, Amna Z. Kecanduan Internet Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Seurune J Psikol Unsyiah*. 2022;5(2):177–208.

7. Nasution SLR, Prahasta PSAP, Sitorus JH. Pengaruh Edukasi Preoperative Terhadap Self Efficacy dan Perilaku Pasien Post Operative Fraktur Ekstremitas Bawah. *Jambura J Heal Sci Res* [Internet]. 2022;4(1):355–63. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0273085><http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0271580>
8. Purba BU, Damra HR, Psikologi D, Psikologi F, Kesehatan D, Negeri U. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pengguna Media Sosial Tiktok di Universitas Negeri Padang. 2025;1(5):3230–45.
9. Dewi AK, Lestari SMP, Sandayanti V. Can self-efficacy have a role in learning interest. *Psikostudia J Psikol*. 2023;12(2):302.
10. Negara MC, Negara HR. Faktor-Faktor dan Peran Efikasi Diri dalam Praktik Ketidakhujuran Akademis pada Mahasiswa. *Iim wahana Pendidik*. 2025;11(5A):153–67.
11. Venanda YA. Hubungan efikasi diri (self efficacy) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *J Psikol Tabularasa*. 2022;17(1):40–55.
12. Achmad N, Dewi DK. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Character J Penelit Psikol* [Internet]. 2022;7(9):97. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48071>
13. Nugrahanto K, Tiatri S, Natasya S, Jap & Beng T. How sustained attention and academic procrastination correlate with addiction towards short-form video apps in college students. *Int J Appl Soc Sci Humanit*. 2023;1(4):244–8.
14. Xie J, Xu X, Zhang Y, Tan Y, Wu D, Shi M, et al. The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: a moderated mediation model. *Front Psychol*. 2023;14(December):1–10.
15. Chidi UB, Formella Z, Loveth UE. Social Media Addiction as Correlate of Academic Procrastination Among Students of Faculty of Social Sciences in Enugu State University of Science and Technology. *Forum Pedagog*. 2024;14(2.1):287–96.
16. Azizah NAN, Purwandari R, Nur KRM. The Relationship between Self-Efficacy and Academic Procrastination in the Undergraduate Nursing Student Program at the University of Jember. *J Psikol Teor dan Terap*. 2024;15(01):1–15.
17. Tiffany Miracle, Prabowo SAP, Hariadi L. Peranan Stres Akademik dan Self Efficacy terhadap Prokrastinasi. *J Sublimapsi*. 2024;5(3):397–401.