

BAB II

KAJIAN TEORETIS

A. Landasan Teori

1. Intensitas Konsumsi *Short videos*

a. Definisi Intensitas Konsumsi *Short videos*

Intensitas dalam KBBI memiliki arti ukuran intens atau keadaan tingkatan. Sedangkan konsumsi diartikan sebagai proses, cara, perbuatan mengonsumsi.¹⁶ Intensitas konsumsi menurut Fatmawati, adalah lamanya waktu seseorang menonton video atau konten.¹⁷ Intensitas seorang individu dalam kehidupan sehari-hari adalah seberapa sering seseorang melakukan suatu aktivitas. Jadi, intensitas konsumsi adalah lamanya waktu seseorang menghabiskan waktunya untuk memakai, mengakses sesuatu, atau melakukan aktivitas.

Video pendek atau biasa dikenal dengan “*short videos*” adalah video berdurasi pendek yang berisi teks, gambar, dan suara yang sering kita lihat di berbagai media sosial seperti Youtube, Instagram,

¹⁶ KBBI Daring, <https://kbbi.kemendikbud.go.id/entri/intensitasdankonsumsi>, diakses pada 30 Januari 2025.

¹⁷ Fatmawati, Asni Djamereng, and Abdul Halik, “Pengaruh Intensitas Menonton Program Siaran Mata Najwa Terhadap Pengembangan Wawasan Mahasiswa Ilmu Politik Uin Alauddin Makassar,” *Jurnal Washiyah* 1, no. 3 (2020): 522.

Tiktok, dan aplikasi lainnya.¹⁸ *Short videos* memiliki gaya yang jelas, konten yang ringkas dengan ritme yang cepat. Hal ini mengakibatkan pengguna tenggelam dalam video pendek dan dapat menyebabkan perilaku kompulsif pengguna berkembang dari waktu ke waktu.¹⁹

Berdasarkan pemaparan di atas, intensitas konsumsi *short videos* adalah lamanya waktu yang digunakan seseorang untuk mengakses video pendek. Selain itu dapat pula didefinisikan dengan seberapa seringnya seseorang menonton video-video berdurasi pendek dalam hitungan detik hingga menit. *Short videos* ini banyak dijumpai dalam berbagai aplikasi seperti Tiktok dan Instagram. *Short videos* biasanya memiliki tema yang menarik dan bervariasi, hal ini menyebabkan seseorang ingin menontonnya secara terus menerus.

b. Aspek-Aspek Intensitas Konsumsi *Short videos*

Aspek-aspek intensitas konsumsi *short videos* dikemukakan oleh Ajzen, sebagai berikut :²⁰

¹⁸ Andini Eka Putri et al., “Dampak Video Pendek Terhadap Perkembangan Kognitif Dan Bahasa Pada Masa Early Childhood,” *Flourishing Journal* 4, no. 5 (2024): 232–44, <https://doi.org/10.17977/um070v4i52024p232-244>.

¹⁹ Ayu Maharani Setiawan and Listyati Setyo Palupi, “Literature Review : Pengaruh Adiksi Aplikasi Berbentuk Video Pendek (TikTok) Pada Minat Baca Generasi Z,” n.d.

²⁰ Fajar Ramadhan and Sekartaji Anisa Putri, “Pengaruh Intensitas Menonton Youtube Tonight Show terhadap Pengembangan Wawasan Mahasiswa Stikom Interstudi (Studi Variety Show),” *Jurnal Komunikasi, Masyarakat Dan Keamanan* 5, no. 2 (2024): 93–116, <https://doi.org/10.31599/hd2e9046>.

1) Perhatian

Perhatian adalah ketertarikan seseorang terhadap objek tertentu. Jika seseorang menemukan perhatian yang tepat dan sesuai dengan minat mereka, menjadikan mereka akan lebih tertarik. Dalam konsumsi *short videos*, perhatian dapat muncul karena banyaknya tema yang tersaji dalam konten-konten *short videos*.

2) Penghayatan

Upaya seseorang untuk menikmati, menghayati, dan merasakan informasi yang ditampilkan dalam *short videos* dapat disebut dengan penghayatan. Penghayatan didorong oleh keinginan seseorang untuk mengembangkan informasi dalam *short video* menjadi pengetahuan baru baginya.

3) Frekuensi

Frekuensi dapat diartikan sebagai perilaku yang mengacu pada banyaknya tindakan yang muncul. Frekuensi adalah seberapa sering seseorang mengakses atau melakukan sesuatu. Frekuensi dalam mengonsumsi *short videos* dapat diukur dengan hitungan atau waktu.

4) Durasi

Durasi adalah jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk melakukan sesuatu. Durasi konsumsi seseorang dalam

mengonsumsi *short videos* bervariasi. Terkadang ada yang sesuai kebutuhan, namun tidak sedikit pula yang melebihi batas.

c. Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Konsumsi *Short videos*

Menurut Shatuti, intensitas konsumsi *short video* dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut :²¹

1) *Emotional coping*

Sebagai cara mengatasi rasa kesepian, bosan, stress, dan untuk relaksasi pikiran, serta membebaskan diri dari rasa frustrasi. Beberapa hal tersebut menjadikan *short video* sebagai pengalihan. Hal ini semakin lama semakin mempengaruhi intensitas seseorang dalam mengonsumsi *short videos*.

2) Keluar dari dunia nyata.

Seseorang memiliki keinginan untuk keluar dari kehidupan nyata yang sedang bermasalah dan bertentangan dengan yang diharapkan meskipun sebentar. Aplikasi-aplikasi media sosial menawarkan berbagai konten-konten *short videos* yang menarik dan menyenangkan. Hal ini menjadi faktor yang mempengaruhi intensitas konsumsi *short videos*.

²¹ Emmi Aulia Hasibuan, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Stambul 2017-2018," (Medan : Universitas Medan Area, 2019), 24.

3) Lingkungan

Lingkungan yang mempengaruhi intensitas konsumsi *short videos* dapat berasal dari lingkungan sosial dan lingkungan keluarga. Lingkungan sosial dan keluarga yang tidak menyenangkan menjadikan seseorang banyak menghabiskan waktu sendiri, salah satunya dengan menonton konten *short videos*.

4) Memuaskan kebutuhan sosial

Seseorang mendapatkan banyak informasi dengan menonton konten-konten *short videos*. Informasi tersebut dapat berupa informasi pendidikan maupun isu-isu terbaru. Dengan mengakses lebih banyak *short video*, seseorang akan mendapat lebih banyak pengetahuan dan tidak ketinggalan zaman.

d. Dampak Konsumsi *Short videos*

Konsumsi *short videos* menimbulkan dampak positif dan dampak negatif. Dampak konsumsi *short videos* ini berbeda antara individu satu dengan lainnya. Hal ini disebabkan perbedaan durasi dan frekuensi dalam mengonsumsi *short videos*.

Konsumsi *short videos* dapat membantu siswa meningkatkan wawasan dan pengetahuan mengenai hal-hal baru, meningkatkan kreativitas siswa, serta menambah pemahaman terkait dunia digital. Sedangkan dampak negatifnya adalah membuat siswa menjadi malas dan lupa waktu, sehingga mengabaikan tugas dan kewajiban

belajarnya. Dampak *short videos* bagi perkembangan juga dipaparkan oleh Syamsuryani, bahwa media sosial memiliki dampak negatif dan positif bagi perkembangan siswa, salah satu dampak positif yang muncul adalah meningkatkan kreativitas siswa dan meningkatkan *skill* untuk editing video. Adapun dampak negatif yang timbul adalah siswa menjadi tempramen.²²

2. Prokrasinasi Akademik

a. Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa Inggris *procrastination*. Kata *procrastination* tersusun atas dua kata, yaitu *pro* dan *Crastinus*. *Pro* artinya “maju”, sedangkan *Crastinus* artinya “esok”. Steel mengungkapkan prokrastinasi adalah sengaja menunda kegiatan yang seharusnya dilaksanakan meskipun mereka mengetahui bahwa perilaku penundaanya dapat menghasilkan dampak buruk.²³ Prokrastinasi cenderung pada kegiatan menunda-nunda secara berkelanjutan. Hal ini menyebabkan beberapa pekerjaan individu menjadi terbengkalai.

²² Muhammad Naufal Pratsyana, Wawan Shokib Rondli, and Ika Ari Pratiwi, “Analisis Pengaruh Shortvideo Dalam Perkembangan Kepribadian Anak Sekolah Dasar” 10, no. 3 (2024): 762–63, <https://doi.org/10.31949/educatio.v10i3.8697>.

²³ Nuril Hidayati and Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia, “Flow Akademik Dan Prokrastinasi Akademik,” *Jurnal Psikologi* 6, no. 2 (2019): 130.

Prokrastinasi dapat terjadi di berbagai bidang, salah satunya bidang akademik. Tuckman mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kebiasaan menunda, memulai atau menghindari menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikan.²⁴ Kecenderungan untuk menunda tugas tertentu, kebiasaan untuk menunda memulai atau menyelesaikan pengerjaan tugas merupakan perilaku yang muncul pada seorang prokrastinator.

Dengan demikian, prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan seseorang menunda suatu pekerjaan atau tugas tanpa alasan darurat. Dalam bidang akademik, kecenderungan menunda ini dilakukan dengan alasan malas, bingung, atau terlalu asik mengakses sosial media yang lebih menyenangkan. Individu yang telah mengalami prokrastinasi akademik pada umumnya akan melakukan hal tersebut berulang kali dan apabila tidak diatasi dapat menjadi suatu kebiasaan yang berdampak negatif.

b. Indikator Prokrastinasi Akademik

Ferrari menyatakan bahwa indikator prokrastinasi akademik meliputi penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melaksanakan kegiatan lain yang lebih

²⁴ Luhur Wicaksono, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Pembelajaran Prospektif* 2, no. 2 (2017): 69–73, www.luhurwicaksono@yahoo.com.

menyenangkan.²⁵ Indikator prokrastinasi akademik berdasarkan teori Ferrari dijelaskan lebih rinci oleh Putri dan Edwina, sebagai berikut:²⁶

1) Penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas.

Penundaan ini terus dilakukan oleh seseorang meskipun dia sudah menyadari jika tugas tersebut harus diselesaikan. Penundaan dapat terjadi ketika seseorang akan memulai mengerjakan tugas. Kondisi lain yang memungkinkan adalah tugas tersebut sebenarnya sudah dikerjakan tetapi belum tuntas, tetapi seseorang tersebut memilih untuk menunda menyelesaikannya.

2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Prokrastinator biasanya memerlukan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikan suatu pekerjaan daripada waktu yang umumnya diperlukan. Mereka mempersiapkan diri sebelum mengerjakan tugas dan melakukan hal lain yang tidak diperlukan, tanpa memperkirakan keterbatasan waktu. Akibatnya, mereka tidak dapat menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

²⁵ Joseph R Ferrari, Judith L Johnson, and William G McCown, *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research And Treatment* (New York: Plenum Press, 1995).

²⁶ Nike Isma Putri and Triana Noor Edwina, "Task Aversiveness Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran* 3, no. 1 (2020): 126, <https://doi.org/10.30605/jsdp.3.1.2020.242>.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Prokrastinator dalam menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan terkadang mengalami kesulitan. Hal ini terjadi karena orang lain atau karena ketidakdisiplinan diri sendiri. Seseorang telah berniat memulai menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditetapkan. Namun, saat waktunya tiba, dia tidak melakukannya sesuai rencana sehingga terjadi keterlambatan penyelesaian tugas.

4) Melaksanakan kegiatan lain yang lebih menyenangkan

Seseorang memilih untuk menunda menyelesaikan tugas, dan menggunakan waktunya untuk melaksanakan aktivitas lain yang lebih disukai dan membuatnya senang. Contoh aktivitas tersebut antara lain membaca novel, mengakses konten-konten *short videos*, jalan, berbincang dengan teman, dan sebagainya. Hal ini menyebabkan lebih banyak waktu yang terbuang untuk menyelesaikan tugas.

c. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Fauziah, faktor yang menyebabkan munculnya prokrastinasi akademik dibagi menjadi 2 kategori, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal prokrastinasi akademik yaitu faktor fisik. Siswa telah lelah dengan segala kegiatan di sekolah, baik itu kegiatan belajar mengajar maupun kegiatan lainnya, seperti

ekstrakurikuler. Hal ini menyebabkan mereka lebih memilih istirahat maupun mencari hiburan dibanding mengerjakan tugas. Faktor eksternalnya adalah faktor psikis yang meliputi Siswa tidak dapat memahami tugas yang diberikan oleh guru, tidak menguasai materi, adanya rasa malas, tidak dapat mengatur waktu, kurangnya minat belajar siswa, dan suasana hati siswa.²⁷

Menurut Ferrari, dkk., faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik terdiri atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari diri sendiri yang meliputi faktor fisik dan psikologis. Faktor eksternal yaitu lingkungan, meliputi tingkat kesulitan tugas yang diberikan, minimnya fasilitas untuk mengerjakan, sumber referensi terbatas dan sulit dicari, waktu pengumpulan lama sehingga siswa santai dalam mengerjakan, penumpukan tugas yang terlalu banyak, serta adanya sikap saling mengandalkan teman.²⁸

Berdasarkan pemaparan diatas, faktor-faktor prokrastinasi akademik terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri sendiri, seperti faktor fisik dan faktor psikologis. Faktor eksternal dapat berupa faktor lingkungan, tingkat

²⁷ Hana Hanifah Fauziah, "Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 2 (2016): 126, <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>.

²⁸ *Ibid.*, 129.

kesulitan tugas, rasa malas, dan kuantitas tugas yang diberikan. Faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa.

d. Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik tentu memiliki dampak bagi siswa, salah satunya berdampak pada keberhasilan akademik dan pribadi individu. Dini mengungkapkan bahwa dampak prokrastinasi akademik diantaranya :²⁹

1) Performa akademik yang rendah

Akibat negatif prokrastinasi akademik bagi seseorang salah satunya performa akademik yang rendah. Hal menimbulkan konsentrasi dan hasil belajar menurun.

2) Stress yang tinggi

Ketika *deadline* tugas sudah dekat, seorang prokrastinator cenderung akan merasa tertekan akibat tugas yang belum selesai. Akibatnya orang tersebut akan stress dan frustrasi.

3) Menyebabkan penyakit

Penundaan setiap pekerjaan menjadikan seseorang harus memforsir pikiran serta tubuhnya agar tugas terselesaikan sesuai

²⁹ Wicaksono, *Op.Cit.*, hal 70.

deadline yang ditentukan, sehingga seseorang tersebut akan merasa kelelahan dan jatuh sakit.

4) Kecemasan yang tinggi

Seorang prokrastinator sebenarnya menyadari konsekuensi yang akan diterimanya. Kecemasan yang tinggi muncul sebagai akibat dari pikiran procrastinator yang selalu terbayang oleh konsekuensi tersebut.

Menurut Sirois & Pychyl, prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif pada masa depan.³⁰ Prokrastinasi memberikan perasaan menyenangkan dan memuaskan sementara, seperti menunda tugas dan melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan. Namun, hal ini mengabaikan efek jangka panjang yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan masa depan seseorang. Prokrastinasi akademik juga dapat menyebabkan prestasi menurun dan menimbulkan stres.

Dampak negatif dari prokrastinasi akademik begitu banyak. Dampak negatif ini tidak hanya berpengaruh pada individu, namun juga berdampak pada terbuangnya waktu secara sia-sia dan terbengkalainya tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Hasil yang didapat individu tersebut pun bisa saja kurang maksimal, karena tugas dikerjakan dalam waktu yang terlalu singkat.

³⁰ Widodo Winarso, *Mengelola Prokrastinasi Akademik Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiusitas*, (Yogyakarta : Jejak Pustaka, 2023), 22.

B. Penelitian yang Relevan

Terdapat penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan untuk kemudian dijadikan referensi penelitian. Beberapa penelitian relevan tersebut antara lain:

1. Penelitian oleh Permana & Halimah berjudul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pengguna TikTok”. Untuk mengetahui apakah intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung adalah tujuan dari penelitian ini. Penelitian ini dirancang dengan desain penelitian kuantitatif dengan metode kausalitas. Analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana dengan teknik *accidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0.05$ dengan nilai *R square* sebesar 0,106, yang berarti intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna TikTok di Kota Bandung dengan kontribusi sebanyak 10,6%.³¹

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaannya yaitu mengkaji tentang pengaruh video pendek pada media sosial Tiktok terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan perbedaannya adalah pada subjek penelitian yaitu

³¹ Kanieda Alma Annasya Nurul Permana and Lilim Halimah, “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pengguna Tiktok,” *Bandung Conference Series : Psychology Science* 5, no. 1 (2025): 531–38.

jenjang sekolah. Penelitian tersebut berfokus pada mahasiswa sedangkan penelitian ini berfokus pada siswa jenjang SMK. Perbedaan lainnya yaitu pada teknik yang digunakan. Pada penelitian tersebut menggunakan *accidental sampling* sedangkan pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

2. Penelitian oleh Afdalifah berjudul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia”. Untuk mengetahui apakah intensitas penggunaan media sosial Tiktok mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa merupakan tujuan dari penelitian ini. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif. Analisis data yang digunakan adalah uji regresi. *Non probability sampling* adalah teknik sampling yang digunakan. Pengambilan sampel penelitian sebanyak 213 mahasiswa yang menggunakan aplikasi Tiktok. Hasil penelitian menunjukkan intensitas penggunaan media sosial Tiktok mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa secara signifikan sebesar 37,5%. Dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($\text{Sig} \leq 0,05$). Dengan demikian disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial Tiktok semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik.³²

³² Nur Afdalifah, “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia,” (*Jakarta : Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaannya yaitu membahas terkait prokrastinasi akademik yang dipengaruhi oleh media digital. Perbedaannya adalah variabel X pada penelitian yang ditulis oleh Afdalifah adalah terkait penggunaan media sosial, sedangkan penelitian ini terkait konsumsi *short videos*. Perbedaan lainnya yaitu pada teori yang digunakan. Penelitian Afdalifah menggunakan teori intensitas Del Bario, sedangkan penelitian ini menggunakan teori intensitas Ajzen.

3. Jurnal yang ditulis oleh Firliana dan Dariyo, dengan judul “Dampak Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA X Jakarta”. Tujuannya adalah agar mengetahui apakah intensitas penggunaan aplikasi tiktok mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa menengah. Siswa yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 382 siswa. Penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survey. Sampel diambil dengan teknik sampel total. Penelitian ini menjadikan kuisioner sebagai alat ukur. Hasil penelitian menyatakan bahwa Intensitas Penggunaan TikTok mempengaruhi Prokrastinasi akademik siswa SMA X Jakarta dengan nilai sig. $0,000 < 0,05$.³³

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terdapat persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini. Persamaannya adalah membahas terkait

³³ Dira Firliana and Agoes Dariyo, “Dampak Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA X Jakarta,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 3 (2023).

video pendek dan prokrastinasi akademik dan di jenjang yang sama yaitu SMA/SMK. Perbedaanannya adalah jurnal penelitian tersebut lebih menekankan pada dampak aplikasi Tiktok, sedangkan penelitian ini menekankan pada pengaruh konten-konten video dalam aplikasi Tiktok dan Instagram.

4. Penelitian oleh Salsabila, dengan judul “Pengaruh Kecanduan Reels Instagram terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecanduan *Reels* Instagram mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Jumlah sampel 103 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *Proportional Random Sampling*. Analisis data dilakukan dengan metode regresi linier menggunakan software SPSS 27. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan *Reels* Instagram berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan kontribusi sebesar 46,7% dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Artinya, semakin tinggi tingkat kecanduan *Reels* Instagram, semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik.³⁴

³⁴ Fanessa Salsabila, “Pengaruh Kecanduan Reels Instagram Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)” (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024).

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian ini adalah membahas prokrastinasi akademik yang dipengaruhi oleh kecanduan video pendek. Perbedaannya terletak pada jenjang penelitian. Penelitian skripsi oleh Salsabila meneliti pada tingkat mahasiswa, sedangkan penelitian ini pada tingkat siswa menengah. Perbedaan lainnya adalah penelitian tersebut berfokus ada *short videos* pada fitur *reels* Instagram, sedangkan penelitian ini selain pada aplikasi Instagram juga pada aplikasi lainnya, seperti Tiktok.

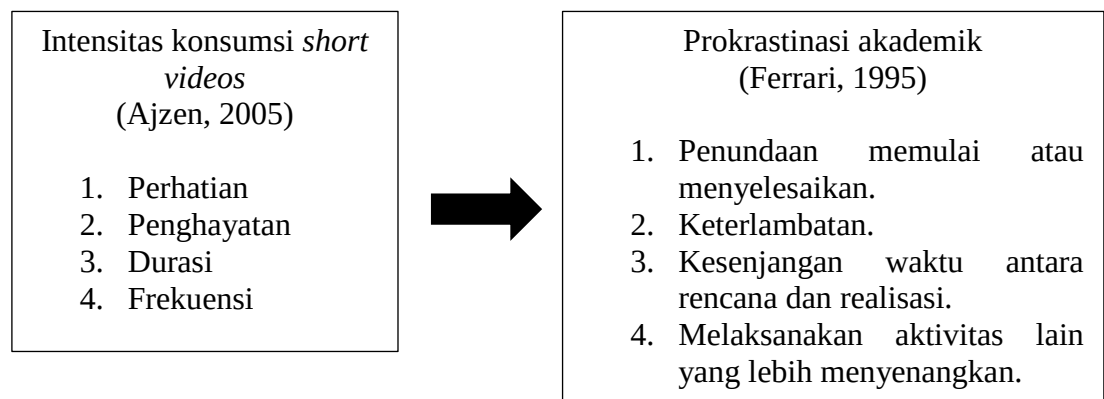
5. Penelitian Gunawan yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara”. Bertujuan untuk mengetahui apakah efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan sampel berjumlah 92 responden. Penentuan sampel menggunakan metode *total sampling*. Teknis analisis yang digunakan yaitu analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.³⁵

Berdasarkan pemaparan diatas, terdapat perbedaan dan persamaan antara penelitian tersebut dan penelitian ini. Persamaannya adalah

³⁵ Hadi Gunawan, “Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,” *Universitas Medan Area Medan* (2018), <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/11652>.

membahas terkait prokrastinasi akademik dan metode penelitian yaitu kuantitatif. Adapun perbedaannya adalah pada variabel X, pada penelitian tersebut terdapat dua variabel X yaitu efikasi diri dan dukungan sosial, sedangkan pada penelitian ini hanya terdapat satu variabel X yaitu intensitas konsumsi short videos. Perbedaan lainnya yaitu pada teknik sampling yang dipilih, penelitian tersebut menggunakan teknik total sampling, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling.

C. Kerangka Teori



Gambar 2.1
Kerangka Teori

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan pernyataan yang kebenarannya belum diketahui ketika diutarakan, tetapi dapat diuji dalam dunia nyata.³⁶ Hipotesis dapat juga

³⁶ W. Gulo, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia, 2002), 43.

didefinisikan sebagai jawaban sementara rumusan masalah dalam suatu penelitian, hingga terbukti melalui data-data yang terkumpul.

H_a : Terdapat pengaruh intensitas konsumsi *short videos* terhadap prokrastinasi akademik siswa Kelas XI SMK Batik Sakti 1 Kebumen.

H_0 : Tidak terdapat pengaruh intensitas konsumsi *short videos* terhadap prokrastinasi akademik siswa Kelas XI SMK Batik Sakti 1 Kebumen.