

Pengaruh Intesitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

Oleh:

Waskitho Jati

Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog.

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

September, 2025



Pendahuluan

Mahasiswa sebagai individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi memiliki tanggung jawab akademik yang menuntut penyelesaian tugas secara tepat waktu, hasil ujian yang baik, serta kesiapan dalam proses pembelajaran melalui kegiatan mandiri. Namun, pada kenyataannya banyak mahasiswa mengalami hambatan dalam menjalankan kewajiban tersebut akibat rasa malas dan kurangnya dorongan diri, sehingga cenderung menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kebiasaan menunda ini, jika terus berlangsung, dapat mengakibatkan akumulasi tugas yang tidak terselesaikan dan berpotensi berkembang menjadi perilaku prokrastinasi akademik yang merugikan proses belajar mereka.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah terdapat pengaruh intensitas bermain game online dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?
2. Bagaimana tingkat intensitas bermain game online pada mahasiswa?
3. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa?

Metode

- Rancangan studi bersifat kuantitatif korelasional. Fokus utamanya ialah menelaah keterhubungan antar variabel.
- Peneliti mengadopsi pendekatan *random sampling*. Dengan acuan yang digunakan ialah tabel Issac dan Michael dengan batas toleransi kesalahan 5%, alhasil dalam studi ini ialah 399 partisipan.
- Model pengukuran diterapkan berupa skala Likert. *Intensitas bermain game online* (X) dan variabel *prokrastinasi akademik* (Y) diukur melalui instrumen yang diadaptasi dari skala rancangan Hardi (2021)

Hasil

Uji normalitas diterapkan guna meninjau apakah sebaran data dalam studi ini mengikuti pola distribusi normal. Hasil pengujian menunjukkan bahwasanya skor signifikansi pada variable intensitas bermain *game online* tercantum $p < ,025$ lewat uji Kolmogorov-Smirnov serta $p < ,002$ melalui uji Shapiro-Wilk. Pada variabel prokrastinasi akademik, diperoleh skor signifikansi $p < ,000$ di kedua jenis uji tersebut. Seluruh skor tersebut $p < ,005$, Artinya masing-masing data baik variable X dan Y distribusi data tidak berpola normal. Kendati demikian, mengingat jumlah partisipan dalam studi ini terbilang besar ($n = 398$), maka hasil uji asumsi normalitas masih dapat diterima, sejalan dengan prinsip *Central Limit Theorem* yang menyatakan bahwa distribusi sampel besar cenderung mendekati normal meskipun populasi asalnya tidak normal.

Pembahasan

- Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara intensitas bermain game online dengan prokrastinasi akademik ($B=0,571$; $\beta=0,593$; $p<0,001$).
- Artinya, semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas-tugas akademik.
- Setiap kenaikan satu satuan intensitas bermain game meningkatkan skor prokrastinasi sebesar 0,571 unit. Jika intensitas bermain game bernilai nol, skor prokrastinasi akademik diprediksi 26,121

Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat penting bagi beberapa pihak :

- **Bagi mahasiswa**, hasil temuan ini dapat menjadi bahan refleksi untuk mengelola waktu dan aktivitas digital secara lebih bijak agar tidak mengganggu tanggung jawab akademik.
- **Bagi dosen**, penelitian ini dapat dijadikan rujukan dalam merancang pendekatan pembelajaran yang mendukung peningkatan kontrol diri dan disiplin belajar mahasiswa.
- **Lembaga pendidikan**, hasil studi ini berguna dalam menyusun kebijakan atau program edukatif yang berorientasi pada literasi digital, pengembangan karakter, serta pencegahan perilaku akademik yang maladaptif seperti prokrastinasi.

Referensi

- [1] C. S. Labiro and R. Y. E. Kusumiati, "Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, vol. 4, no. 3, Oct. 2022, doi: <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>.
- [2] G. A. Putra and S. A. Kristianingsih, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga," *Jurnal Mirai Management*, vol. 9, no. 2, pp. 2024–2025, 2024, Accessed: Aug. 02, 2025. [Online]. Available: <https://journal.stieamkop.ac.id/index.php/mirai/article/view/6584>
- [3] A. A. Sabella and O. K. Sangalang, "Pengaruh Penggunaan Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya Tahun Ajaran 2020/2021," *Jurnal Education and Development*, vol. 9, no. 2, pp. 501–505, 2021, doi: <https://doi.org/10.37081/ed.v9i2.2602>.
- [4] A. Bela, S. Thohiroh, Y. R. Efendi, and S. Rahman, "Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Review Literatur," *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, vol. 4, no. 1, 2023, doi: <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>.
- [5] A. Fadilah, "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Kimia Pada Adaptasi Kebiasaan Baru," Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2023. Accessed: Aug. 02, 2025. [Online]. Available: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/70962>
- [6] U. Hardi, "Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau," Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, 2021. Accessed: Aug. 02, 2025. [Online]. Available: <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/57082>
- [7] A. Ahmad, Muh. Y. Mappedasse, and Ruslan, "Prokrastinasi Akademik dalam Menulis Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer FT UNM," *Jurnal MediaTIK : Jurnal Media Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer*, vol. 1, no. 2, 2021, doi: <https://doi.org/10.59562/mediatik.v4i2.3071>.
- [8] T. Umari, M. A. Rusandi, and E. Yakub, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Riau," *Jurnal Pendidikan*, vol. 11, no. 1, p. 12, May 2020, doi: <https://doi.org/10.31258/jp.11.1.12-19>.
- [9] A. Z. Astari and D. Nastiti, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Researchjet Journal of Analysis and Inventions*, vol. 2, no. 3, pp. 1–12, 2023, doi: <https://doi.org/10.47134/researchjet.v2>.
- [10] Jamila, "Konsep Prokratinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal EduTech*, vol. 6, no. 2, 2020, doi: <https://doi.org/10.30596/edutech.v6i2.4935>.

Referensi

- [11] S. Sasmita, "Hubungan Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan," Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 2024. Accessed: Aug. 02, 2025. [Online]. Available: <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/10343>
- [12] F. Abdillah and S. Fitriana, "Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa," *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, vol. 2, no. 1, pp. 11–24, 2021, doi: <https://doi.org/10.30659/safjrj.2.1.11-24>.
- [13] R. Nabila, "Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi," *Jurnal Teknologi Pendidikan*, vol. 1, no. 2, pp. 1–10, Dec. 2023, doi: <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>.
- [14] A. R. Anabillah, M. R. Febriansyah, and M. Z. D. Atmaja, "Kemampuan Manajemen Waktu dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa," *Prosiding Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, pp. 189–195, 2022, Accessed: Aug. 02, 2025. [Online]. Available: <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/2944>
- [15] M. N. Ghufro and R. R. Suminta, *Teori-Teori Psikologi*. 2010. Accessed: Aug. 02, 2025. [Online]. Available: <http://repository.iainkediri.ac.id/id/eprint/584>
- [16] S. N. Sandya and A. Ramadhani, "Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 9, no. 1, pp. 202–213, 2021, doi: <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>.
- [17] I. Ajzen, *Attitudes, Personality and Behavior*, vol. 2. Open University Press, 2005. Accessed: Aug. 02, 2025. [Online]. Available: <https://psicoexperimental.wordpress.com/wp-content/uploads/2011/03/ajzeni-2005-attitudes-personality-and-behaviour-2nd-ed-open-university-press.pdf>
- [18] A. Maulana and M. Maulianza, "Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Sikap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Eksplanatif Pada Mahasiswa Jurusan Penyiaran STIKOM Interstudi Pada Game Mobile Legends)," *InterCommunity: Journal of Communication Empowerment*, vol. 4, no. 1, pp. 10–26, 2022, [Online]. Available: <https://games.grid.id/read/152527804/gra>
- [19] D. S. Rianto, "Hubungan antara Intensitas Bermain Game Online dengan Perilaku Agresi Verbal Pada Mahasiswa," Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Semarang, 2024. Accessed: Aug. 02, 2025. [Online]. Available: <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/36652>
- [20] M. Al Israk, A. Dekawaty, and Y. Yuniza, "Hubungan Antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja," *Jurnal Masker Medika*, vol. 11, no. 1, pp. 123–131, Jun. 2023, doi: <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.527>

