

The Effect of Intensity of Playing Online Games on Academic Procrastination in College Students

[Pengaruh Intesitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa]

Waskitho Jati¹⁾, Lely Ika Mariyati^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ikalely@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the effect of online game playing intensity on academic procrastination in students. The background of this study stems from the phenomenon of the prevalence of academic task-managing behavior that has the potential to reduce student achievement and well-being. The study used a quantitative correlational approach with a sample of 399 FPIP students at a private university in Sidoarjo, East Java. The research instrument used two scales: the online game playing intensity scale and the academic procrastination scale, both of which have been tested for validity and reliability. The results showed a positive and significant effect between online game playing intensity and academic procrastination. This means that the higher the intensity of students' online gaming, the higher their tendency to procrastinate academic tasks. This finding demonstrates the importance of time management and self-control in digital activities to prevent disruption to students' academic responsibilities.*

Keywords - Academic Procrastination, Intensity of Playing Online Games

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena maraknya perilaku menunda tugas akademik yang berpotensi menurunkan prestasi dan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 399 mahasiswa FPIP di salah satu universitas swasta di Sidoarjo, Jawa Timur. Instrumen penelitian menggunakan dua skala, yaitu skala intensitas bermain game online dan skala prokrastinasi akademik yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam bermain game online, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka dalam menunda tugas akademik. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan waktu dan kontrol diri dalam aktivitas digital agar tidak mengganggu tanggung jawab akademik mahasiswa.*

Kata Kunci - Prokrastinasi Akademik, Intensitas Bermain Game Online

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah subjek yang menjalani proses pendidikan di institusi perguruan tinggi dengan tujuan meraih gelar sarjana sesuai dengan disiplin ilmu yang dipilih sepanjang periode perkuliahan[1]. Sebagai bagian dari aktivitas akademik, mahasiswa memiliki berbagai tanggung jawab yang harus dipenuhi selama proses belajar di perguruan tinggi, termasuk di antaranya menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, serta aktif dalam kegiatan pembelajaran[2]. Untuk mencapai keberhasilan akademik, mahasiswa dituntut mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, memperoleh hasil ujian yang memuaskan, serta menunjukkan kesiapan dalam perkuliahan melalui kegiatan belajar mandiri, seperti membaca materi atau membuat catatan sebelum kelas dimulai[3]. Namun demikian, kondisi faktual di lapangan mengindikasikan bahwa terdapat jumlah yang tidak sedikit mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjalankan kewajiban tersebut. Salah satu penyebabnya adalah malas serta minimnya dorongan diri, membuat mahasiswa enggan memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik[4]. Dampak dari situasi tersebut ialah banyaknya tugas yang gagal diselesaikan dalam batas waktu yang telah ditetapkan. Kebiasaan semacam ini, apabila berlangsung secara terus menerus, berpotensi bertransformasi menjadi pola perilaku penundaan tugas yang biasa disebut sebagai prokrastinasi akademik[5].

Sebagaimana pernyataan Ferrari yang dikutip dalam studi Hardi, prokrastinasi diartikan sebagai perilaku sengaja dan berulang dalam menunda penyelesaian tugas-tugas krusial, yang pada akhirnya menimbulkan rasa ketidaknyamanan secara subjektif. Salah satu manifestasi prokrastinasi yang paling lazim ditemui ialah prokrastinasi akademik, yakni penundaan yang terjadi dalam ranah tugas formal yang terkait dengan aktivitas akademis, seperti pekerjaan rumah maupun tugas perkuliahan[6]. Sebagaimana Solomon dan Rothblummen, prokrastinasi akademik merupakan salah satu suatu perilaku yang cenderung menunda-nunda tugas yang berkaitan dengan kegiatan

akademik dari perilaku tersebut dapat merugikan dan menyebabkan stres, performa akademik yang buruk dan bisa menyebabkan penyesalan. Contohnya termasuk menunda pengerjaan latihan soal, menunda pencarian referensi untuk penulisan makalah, maupun menunda pengurusan administrasi yang berkaitan dengan keperluan sekolah[7]. Ferrari mengemukakan bahwa *prokrastinasi akademik* terdiri atas empat unsur utama, yakni: a) penangguhan waktu dalam memulai ataupun menuntaskan tugas, b) munculnya keterlambatan selama proses pelaksanaan tugas, c) adanya jeda waktu yang mencolok antara rencana semula dan tindakan nyata, serta d) kecenderungan memilih aktivitas lain yang lebih menghibur dan tidak berkorelasi dengan kewajiban akademik[6].

Data prevalensi terkait prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang diungkap dalam penelitian Umari dkk. (2020) terhadap mahasiswa FKIP memperlihatkan bahwa mayoritas responden tergolong mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori sedang sebanyak 43,79%. Selanjutnya, sebanyak 37,73% termasuk dalam kategori rendah, 11,96% dalam kategori sangat rendah, 10,38% kategori tinggi, serta 1,13% sangat tinggi[8]. Sementara itu, pada kelompok mahasiswa FPIP, capaian dari Astari dan Nastiti memperlihatkan dari 336 responden, terdapat 3 (0,89%) yang mencapai prokrastinasi sangat tinggi. Sebanyak 75 (22,32%) tergolong tinggi, 160 (47,62%) tergolong sedang, 89 (26,49%) tergolong rendah, dan 9 (2,68%) tergolong sangat rendah[9].

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, fenomena prokrastinasi akademik juga teridentifikasi di kalangan mahasiswa FPIP di sebuah universitas swasta di Provinsi Jawa Timur, di Kabupaten Sidoarjo. Berdasarkan survei pendahuluan melibatkan 20 mahasiswa, mayoritas responden memperlihatkan kecenderungan menunda waktu baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas sebesar 23%. Sebanyak 21% mengalami keterlambatan dalam pelaksanaan tugas, 13% menghadapi ketidaksesuaian antara waktu perencanaan dan pelaksanaan aktual, sementara 43% cenderung memilih beraktivitas lain dan tak berkesinambungan kewajiban perkuliahan. Fenomena ini selaras dengan karakteristik *prokrastinasi akademik* sebagaimana dijelaskan oleh Tuckman dalam riset Jamila, yang mencakup kecenderungan menunda penyelesaian tugas perkuliahan, kecintaan terhadap aktivitas yang menyenangkan, serta perilaku menyalahkan faktor eksternal saat tanggung jawab tidak terselesaikan tepat waktu[10].

Prokrastinasi akademik berdampak negatif secara signifikan terhadap mahasiswa, mulai dari penurunan prestasi akademik karena tugas dikerjakan terburu-buru hingga gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan perasaan bersalah[11]. Selain itu, prokrastinasi juga dapat memicu masalah fisik seperti kelelahan dan gangguan tidur, serta mendorong perilaku tidak etis seperti menyontek akibat tekanan waktu[12]. Dalam perspektif jangka panjang, hal tersebut juga memberikan dampak terhadap hubungan interpersonal mahasiswa, seperti memburuknya reputasi di mata dosen maupun teman sebaya[13]. Prokrastinasi akademik dikendalikan dua unsur utama, yakni faktor internal serta eksternal. Faktor internal asalnya ialah elemen-elemen individu, semisal keadaan psikologis, keadaan fisik, rendahnya efikasi diri, kurangnya motivasi, serta lemahnya kontrol diri dalam aspek akademik[14]. Faktor-faktor ini dapat mendorong mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas atau tanggung jawab akademik. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar, seperti pola pengasuhan orang tua yang kurang optimal. Misalnya, ketika orang tua lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas lain seperti membuka media sosial, menonton televisi, atau bermain game online, tanpa memberikan dukungan atau perhatian yang cukup terhadap proses belajar anak[15]. Satu di antara pemicu yang cukup memberi dampak ialah keterlibatan dalam aktivitas game online.

Intensitas bermain game online merujuk pada tingkat keterulangan serta durasi keterlibatan individu dalam memainkan beragam bentuk permainan yang tersedia secara daring dan dapat diakses oleh banyak pengguna melalui koneksi internet[16]. Menurut Ajzen, intensitas juga dapat dimaknai sebagai tingkat di mana individu memiliki niat dan kesiapan untuk melaksanakan suatu perilaku secara berulang. Semakin kerap perilaku tersebut dilakukan, maka semakin besar peluang individu untuk memahami, menguasai, serta menginternalisasi perilaku[17]. Temuan ini dipertegas melalui studi sebelumnya yang dilakukan oleh Maulana dan Maulianza, yang menunjukkan adanya efek positif sekaligus signifikan dari intensitas bermain game online juga prokrastinasi akademik mahasiswa. Artinya, makin sering individu terlibat dalam aktivitas permainan daring, makin tinggi pula kecenderungannya untuk menanggungkan penyelesaian tugas-tugas akademik[18]. Pernyataan ini selaras dengan pandangan Sandya dan Ramadhani yang mengemukakan bahwa keterlibatan dalam *gameonline* berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan menunda tanggung jawab akademik, di mana individu lebih memilih kepuasan sesaat daripada menyelesaikan tugas yang bersifat menuntut mahasiswa dengan intensitas bermain game yang tinggi umumnya memiliki dorongan kuat terhadap suatu keinginan serta kepercayaan diri yang tinggi dalam mencapai keberhasilan[16]. Dalam konteks bermain game, individu dengan karakteristik tersebut cenderung memiliki keinginan yang besar untuk terus bermain alhasil kesulitan dalam mengontrol waktu[19]. Hal ini ditunjukkan melalui durasi bermain yang melebihi lima jam per hari dan frekuensi bermain yang berlangsung setiap hari. Sebagaimana Ajzen, aspek yang membentuk intensitas bermain game online mencakup: a) durasi (*duration*), b) frekuensi (*frequency*), serta c) konsentrasi (*concentration*)[17].

Berbagai penelitian mengenai topik ini telah banyak dilaksanakan, namun menunjukkan perbedaan signifikan pada beberapa aspek, antara lain subjek penelitian, variabel yang digunakan, serta lokasi pengumpulan data[20]. Subjek yang dijadikan fokus dalam studi ini ialah Mahasiswa Psikologi. Variabel bebas yang diangkat mencakup

Intensitas bermain game online, sedangkan variabel terikatnya ialah *prokrastinasi akademik*. Lokasi pengumpulan data ditetapkan di wilayah Indonesia, tepatnya di kawasan Sidoarjo. Jika ditinjau dari penjabaran sebelumnya, pokok persoalan studi ini dirancang dalam bentuk pertanyaan utama, yakni apakah *Intensitas bermain game online* berpengaruh bagi *prokrastinasi akademik* di kalangan mahasiswa. Fokus penelitian ini pada identifikasi dampak, bisa mencakup dampak positif dan dampak negatif yang mempengaruhi timbulnya *prokrastinasi akademik*. Bertumpu pada kajian teoretis serta persoalan yang telah diidentifikasi, hipotesis menyatakan bahwasanya terdapat efek *Intensitas bermain game online* terhadap *prokrastinasi akademik* mahasiswa[21].

II. METODE

Rancangan studi bersifat kuantitatif korelasional. Fokus utamanya ialah menelaah keterhubungan antar variabel. Dalam pelaksanaannya, peneliti menetapkan dua jenis variabel, yakni *intensitas bermain game online* selaku variabel bebas (X), serta *prokrastinasi* selaku terikat (Y). Lingkup populasi yang disasar melibatkan seluruh mahasiswa yang tergabung dalam Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan (FPIP) di perguruan tinggi swasta di Sidoarjo, dengan estimasi total populasi mencapai 1000 individu. Untuk penetapan sampel, peneliti mengadopsi pendekatan *random sampling*. Guna memperoleh jumlah responden yang representatif, acuan yang digunakan ialah tabel Issac dan Michael dengan batas toleransi kesalahan 5%, alhasil dalam studi ini ialah 399 partisipan.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti memanfaatkan kuesioner yang disebarluaskan secara daring lewat *Google Form*. Studi ini melibatkan dua jenis skala psikologis sebagai instrumen utama, yakni *intensitas bermain game online* serta *prokrastinasi akademik*. Model pengukuran diterapkan berupa skala Likert, yang menyuguhkan beberapa opsi respons yang merepresentasikan keadaan subjektif partisipan. Setiap responden diminta menentukan opsi paling mencerminkan keadaannya: sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), juga sangat sesuai (SS).

Intensitas bermain game online (X) diukur melalui instrumen yang diadaptasi dari skala rancangan Hardi (2021). Aspek tercakup ialah *intensitas bermain game online* meliputi: a. durasi (*duration*), b. frekuensi (*frequency*), c. konsentrasi (*concentration*). Alat ukur ini memuat total 18 butir pernyataan dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,926[6]. Di sisi lain, variabel *prokrastinasi akademik* (Y) dikaji melalui skala yang diadaptasi dari instrumen buatan Hardi (2021). Dimensi dalam *prokrastinasi akademik* mencakup empat ranah, yakni: a) penangguhan waktu dalam memulai maupun menuntaskan tugas, b) Ketidaktepatan waktu pelaksanaan tugas, c) selisih perencanaan dengan capaian riil, serta d) kecenderungan teralihkan pada aktivitas yang lebih menyenangkan namun tidak berkaitan dengan kewajiban akademik. Instrumen ini terdiri atas 23 butir pernyataan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,873[6]. Dalam konteks penelitian ini, analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *intensitas bermain game online* (variabel bebas) dengan *prokrastinasi akademik* (variabel terikat) pada mahasiswa. Regresi linear sederhana merupakan salah satu metode analisis statistik yang umum digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk memprediksi nilai suatu variabel berdasarkan nilai variabel lainnya (Sugiyono, 2019; Ghozali, 2016). Dengan demikian, teknik ini membantu peneliti dalam menarik kesimpulan mengenai ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan antara kedua variabel yang diteliti.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data terkumpul, peneliti melakukan beberapa analisa, diantara uji normalitas yang bertujuan untuk menggambarkan distribusi data penelitian. Hasil uji normalitas seperti pada table Tabel 1. Uji Normalitas

1. Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Test	Statistic	df	Sig.
Intensitas bermain game	.049	398	.025
Prokrastinasi Akademik	.107	398	.000

Uji normalitas diterapkan guna meninjau apakah sebaran data dalam studi ini mengikuti pola distribusi normal. Hasil pengujian menunjukkan bahwasanya skor signifikansi pada variabel *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 variabel 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.

Secara teoritis, ketidakteraturan distribusi ini bisa disebabkan oleh karakteristik intensitas bermain game online yang sangat bervariasi di kalangan mahasiswa, terutama pada kelompok yang menunjukkan kecenderungan adiktif terhadap game. Ajzen menyatakan bahwa intensitas dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu durasi, frekuensi, dan konsentrasi individu dalam melakukan suatu aktivitas[17]. Mahasiswa yang memiliki intensitas bermain game yang tinggi sering kali mengalami perubahan perilaku signifikan dalam keseharian mereka, termasuk dalam hal pengelolaan waktu dan tanggung jawab akademik[9].

2. Uji Linieritas

Tabel 2. Uji Linieritas Tabel ANOVA

Prokrastinasi Akademik*Intensitas bermain game	F	Sig
Deviation from Linearity	1.730	.003

Hasil / Interpretasi Uji Linieritas

Uji linearitas memperlihatkan adanya relasi yang signifikan sekaligus linear kedua variabel. Hal ini tampak pada skor signifikansi dalam komponen *Linearity* ($p < .05$; $F = 233,624$). Temuan ini menandakan bahwasanya intensitas bermain game online yang meningkat cenderung beriringan dengan bertambahnya kecenderungan menunda kewajiban akademik. Hasil tersebut sejalan dengan temuan Maulana & Maulianza (2021) serta Sandya, S.N., & Ramadhani, A. (2021), yang menyatakan bahwa intensitas bermain game online memberikan kontribusi positif dan signifikan terhadap perilaku prokrastinatif dalam konteks akademik. Mahasiswa dengan tingkat intensitas bermain yang tinggi cenderung lebih rentan menunda penyelesaian tugas, karena waktu dan perhatian mereka lebih banyak tercurahkan pada aktivitas bermain game.

3. Uji Regresi Sederhana

Tabel 3. Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	26.121	1.808		14.444	.000
Intensitas bermain game	.571	.039	.593	14.663	.000

Berdasarkan temuan dari analisa regresi linear sederhana, Dapat ditarik simpulan bahwasanya intensitas bermain game menimbulkan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($B = .571$; $p = .000$;). Hal ini menandakan bahwasanya pengaruh tersebut valid secara statistik. Dengan ungkapan lain, tiap peningkatan sebesar satu satuan pada intensitas bermain game berimplikasi pada peningkatan sebesar 0,571 unit dalam skor prokrastinasi akademik. Intensitas bermain game memberikan kontribusi yang cukup kuat dalam menjelaskan variasi pada prokrastinasi akademik ($\beta = .593$; $p < .000$). Dan ($t = 14,663$; $B = 26,121$) menunjukkan bahwa hubungan ini tidak terjadi secara kebetulan, serta menunjukkan bahwa ketika intensitas bermain game nol, skor prokrastinasi akademik diprediksi sebesar 26,121.

Temuan ini bertujuan untuk mengkaji dampak dari intensitas keterlibatan dalam permainan *game online* terhadap prokrastinasi akademik di lingkungan mahasiswa. Mengacu pada dasar konseptual yang sudah diuraikan pada bagian pendahuluan, intensitas bermain *game online* dimaknai sebagai kekerapan/frekuensi serta lamanya waktu, juga seberapa terfokus individu dalam terlibat dalam aktivitas permainan daring. Sementara itu, *prokrastinasi akademik* merujuk pada kesengajaan dalam menunda penyelesaian kewajiban akademik secara berulang. Kajian-kajian sebelumnya mengindikasikan adanya keterkaitan yang bersifat positif dan signifikan di kedua variabel[18], yang menandakan bahwasanya makin tinggi kadar keterlibatan dalam aktivitas bermain *game online*, kecenderungan mahasiswa untuk menangguk tanggung jawab akademik pun ikut naik. Orang yang melakukan Prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak bisa berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan[22].

Secara sosial, fenomena ini juga dapat menyebabkan gangguan relasi interpersonal, karena mahasiswa yang prokrastinatif sering kali dianggap tidak bertanggung jawab oleh dosen maupun teman sekelompok, seperti dijelaskan dalam literatur mengenai dampak jangka panjang prokrastinasi terhadap reputasi sosial dan hubungan interpersonal[23]. Dengan demikian, dapat ditarik simpulan bahwasanya didapati korelasi positif signifikan dari kedua variabel. Meningkatnya keterlibatan individu dalam aktivitas bermain game berkaitan erat dengan menguatnya menangguk kewajiban akademik[24]. Temuan ini memperkuat hipotesis yang diajukan dalam studi, yakni bahwasanya intensitas bermain game memberi kontribusi bagi eskalasi prokrastinasi akademik.

Studi ini hanya memusatkan perhatian pada keterkaitan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa, tanpa mengakomodasi variabel-variabel lain yang barangkali turut berkontribusi, seperti kondisi kejiwaan maupun dinamika lingkungan sosial. Selain itu, ruang lingkup sampel yang digunakan masih tergolong terbatas, alhasil belum tentu mampu merepresentasikan keseluruhan populasi mahasiswa secara menyeluruh. Berangkat dari keterbatasan tersebut, riset selanjutnya disarankan untuk melibatkan cakupan partisipan yang lebih beragam serta memasukkan unsur-unsur lain yang potensial memengaruhi prokrastinasi akademik. Tak hanya itu, peneliti lanjutan juga dapat diarahkan pada bentuk intervensi yang lebih optimal dalam meredam dampak kecanduan game terhadap kemunculan prokrastinasi akademik[25]. Di tengah arus globalisasi yang terus berkembang, mahasiswa diharapkan mampu mengasah kapasitas diri melalui peningkatan keterampilan, kedisiplinan, daya cipta, serta kemampuan untuk bersaing secara aktif dengan rekan-rekan seangkatannya. Meski demikian, masih tampak ketidaksiapan dalam menjawab tuntutan tersebut. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami hambatan dalam ranah akademik, seperti ketidakmampuan mengelola waktu belajar, kecenderungan *prokrastinasi*, hingga penundaan berulang dalam penyelesaian tugas-tugas perkuliahan. Seluruh gejala ini merupakan refleksi dari lemahnya kedisiplinan, yang pada akhirnya dapat menghalangi terwujudnya generasi penerus bangsa yang unggul dan kompeten. Pemain sering kali mengabaikan studi mereka dan menunda tugas-tugas karena sifat permainan yang sangat menarik. Kecenderungan untuk mencari kesenangan melalui permainan dapat mengalihkan perhatian dari tanggung jawab akademis, alhasil mengurangi motivasi untuk menyelesaikan tugas[26]. Hasil penelitian ini mengungkap adanya pengaruh positif dan signifikan antara intensitas bermain game online dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi berbagai pihak. Bagi mahasiswa, dibutuhkan peningkatan kesadaran diri terhadap dampak negatif bermain game secara berlebihan serta penerapan strategi manajemen waktu dan kontrol diri untuk mencegah penundaan tugas akademik. Bagi dosen, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mendukung disiplin dan tanggung jawab mahasiswa, disertai program pembimbingan yang mengembangkan kontrol diri serta kesadaran digital. Sementara itu, lembaga pendidikan perlu menyusun program literasi digital yang mendorong penguatan karakter mahasiswa, serta kebijakan preventif berbasis layanan konseling dan edukasi. Di sisi lain, penelitian lanjutan direkomendasikan untuk mengkaji strategi intervensi yang lebih mendalam serta melibatkan variabel-variabel lain seperti stres, motivasi, dan lingkungan sosial, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana menjelaskan semakin tinggi intensitas bermain game online, maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademiknya. Intensitas bermain game memberikan kontribusi yang cukup kuat dalam menjelaskan variasi perilaku prokrastinatif. Dengan demikian, intensitas bermain game online dapat dikatakan sebagai salah satu faktor prediktif terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Temuan ini memperkuat hipotesis penelitian dan sejalan dengan kajian sebelumnya yang menunjukkan bahwa keterlibatan tinggi dalam aktivitas game cenderung mengganggu manajemen waktu dan tanggung jawab akademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kontrol diri dan strategi pengelolaan waktu yang baik dalam menghadapi aktivitas digital agar tidak berdampak negatif pada performa akademik. 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. Sedangkan bagi 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/eprint/57082>
- [7] A. Ahmad, Muh. Y. Mappesse, and Ruslan, "Prokrastinasi Akademik dalam Menulis Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer FT UNM," *Jurnal Media TIK : 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. Astar 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 Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal EduTech*, vol. 6, no. 2, 2020, doi: <https://doi.org/10.30596/edutech.v6i2.4935>.
- [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>.
- [21] M. S. Oetomo and E. F. Fahyuni, “Impact of Mobile Legends Game on Youth Procrastination,” *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, vol. 12, pp. 10–21070, Jun. 2022, doi: <https://doi.org/10.21070/ijccd.v12i0.814>.
- [22] N. H. Siregar, “Penyebab Perilaku Prokrastinasi Pada Remaja di Desa Persatuan Pembangunan Makmur Kecamatan Barumun Tengah Kabupaten Padang Lawas,” UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, Padangsidimpuan, 2024. Accessed: Aug. 02, 2025. [Online]. Available: <http://etd.uinsyahada.ac.id/id/eprint/11579>
- [23] J. R. Akerina and D. H. Wibowo, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa,” *Humanlight Journal of Psychology*, vol. 3, no. 1, pp. 1–14, 2022, doi: <https://doi.org/10.51667/jph.v3i1.863>.
- [24] D. E. Kurniawan, “Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta,” *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, vol. 3, no. 1, 2017, doi: <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>.
- [25] Y. Astuti, H. Nisa, K. Sari, and I. D. Kumala, “Perbedaan Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa,” *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, vol. 4, no. 2, pp. 169–184, 2021, Accessed: Aug.02,2025.[Online].Available: <https://pdfs.semanticscholar.org/7b50/9d22d5b27b3b4a2412673c4352cb530c1d05.pdf>
- [26] Mertika and D. Mariana, “Fenomena Game Online di Kalangan Anak Sekolah Dasar,” *Journal of Educational Review and Research*, vol. 3, no. 2, pp. 99–104, 2020, Accessed: Aug. 02, 2025. [Online]. Available: <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JERR/article/view/2154>

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.