



**PENGARUH INTENSITAS BERMAIN *GAME ONLINE* TERHADAP  
PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA UNIVERSITAS NASIONAL  
KARANGTURI**

**Naufal Zuhdy<sup>1</sup>, Menik Tetha Agustina<sup>2</sup>**

Universitas Nasional Karangturi<sup>1,2</sup>

e-mail: [Naufalzuhdy2020@gmail.com](mailto:Naufalzuhdy2020@gmail.com)

Diterima: 03/04/2026; Direvisi: 21/04/2026; Diterbitkan: 19/05/2026

**ABSTRAK**

Perkembangan teknologi digital telah mendorong meningkatnya penggunaan game online di kalangan mahasiswa. Aktivitas ini berpotensi memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, mengendalikan diri, dan menyelesaikan tanggung jawab akademik. Namun, kajian mengenai kontribusi intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa perguruan tinggi swasta, khususnya di Universitas Nasional Karangturi Semarang, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara aktivitas digital dan perilaku akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Nasional Karangturi Semarang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 68 mahasiswa aktif yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala intensitas bermain game online dan skala prokrastinasi akademik berbasis Likert, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain game online berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam bermain game online, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Dengan demikian, intensitas bermain game online dapat dipahami sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik, meskipun perilaku tersebut juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan regulasi diri, manajemen waktu, dan literasi digital agar mahasiswa mampu menyeimbangkan aktivitas hiburan digital dengan tanggung jawab akademik.

**Kata Kunci:** *Game Online, Intensitas Bermain, Prokrastinasi Akademik*

**ABSTRACT**

The development of digital technology has increased the use of online games among university students. This activity has the potential to affect students' ability to manage time, control themselves, and complete academic responsibilities. However, studies examining the contribution of online gaming intensity to academic procrastination among students at private universities, particularly at Universitas Nasional Karangturi Semarang, remain limited. Therefore, this study is important to provide empirical evidence regarding the relationship between digital activities and students' academic behavior. This study aimed to analyze the effect of online gaming intensity on academic procrastination among students at Universitas



Nasional Karangturi Semarang. The study employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 68 active students selected through purposive sampling. Data were collected using an Online Gaming Intensity Scale and an Academic Procrastination Scale based on a Likert format and were analyzed using simple linear regression. The results showed that online gaming intensity had a positive and significant effect on academic procrastination. These findings indicate that the higher the intensity of students in playing online games, the higher their tendency to delay completing academic tasks. Thus, online gaming intensity can be understood as one of the factors contributing to academic procrastination, although such behavior may also be influenced by other factors. This study emphasizes the importance of strengthening self-regulation, time management, and digital literacy so that students are able to balance digital entertainment activities with academic responsibilities.

**Keywords:** *Online Games, Playing Intensity, Academic Procrastination*


## **PENDAHULUAN**

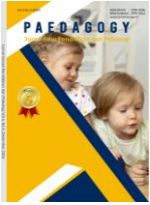
Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah pola aktivitas dan gaya hidup masyarakat, termasuk dalam bidang pendidikan tinggi. Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah meningkatnya penggunaan game online sebagai media hiburan berbasis internet yang memungkinkan interaksi antarpemain secara simultan (Kurniawan, 2017; Qu, 2023). Game online tidak lagi sekadar sarana rekreasi, tetapi telah menjadi bagian dari budaya digital yang melekat pada kehidupan mahasiswa. Kemudahan akses melalui perangkat seluler dan koneksi internet yang semakin luas menyebabkan intensitas bermain game online meningkat secara signifikan di kalangan generasi muda.

Dalam konteks mahasiswa, peningkatan intensitas bermain game online dapat berdampak pada pengelolaan waktu dan tanggung jawab akademik. Aktivitas bermain yang bersifat kompetitif dan imersif berpotensi menyita waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas kuliah. Secara psikologis, kondisi ini berkaitan dengan kemampuan regulasi diri (self-regulation), yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, mengatur waktu, dan memprioritaskan tugas akademik. Ketika regulasi diri melemah, mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas dan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan, termasuk bermain game online.

Di sisi lain, tingginya intensitas bermain game online dapat memengaruhi perilaku akademik mahasiswa, terutama ketika aktivitas tersebut mengurangi waktu dan fokus yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas kuliah. Salah satu bentuk perilaku akademik yang dapat muncul akibat kondisi tersebut adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut (Ursia et al., 2013). Dalam perspektif kognitif-perilaku, prokrastinasi dapat dipahami sebagai bentuk kegagalan dalam mengambil keputusan secara adaptif dan rendahnya kontrol diri terhadap distraksi eksternal. Game online yang awalnya berfungsi sebagai sarana hiburan kini berkembang menjadi aktivitas digital yang kompetitif, interaktif, dan intensif. Berbagai permainan populer seperti Mobile Legends, PUBG, dan Free Fire memungkinkan banyak pemain berinteraksi serta berkompetisi secara simultan melalui jaringan internet. Karakter permainan yang menarik, mudah diakses, dan berlangsung secara berkelanjutan dapat

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>



mendorong mahasiswa mengalokasikan waktu lebih banyak untuk bermain. Apabila tidak diimbangi dengan regulasi diri yang baik, kondisi tersebut dapat mengganggu kedisiplinan belajar dan meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik.

Salah satu dampak negatif yang sering muncul akibat intensitas bermain game online adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik. Triyono dan Khairi (2018) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena mahasiswa merasa kesulitan mengerjakan tugas, memilih kegiatan yang lebih menarik, atau menunggu hingga batas waktu pengumpulan (deadline). Intensitas bermain game online yang tinggi diduga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya perilaku ini. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Sandya dan Ramadhani (2021), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara intensitas bermain game online dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal serupa juga ditemukan dalam studi Purti et al. (2024), yang menyatakan bahwa intensitas bermain game online berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, sehingga mahasiswa cenderung mengabaikan tugas-tugas akademik mereka.

Menurut Lasé (2020), prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor internal, salah satunya adalah rendahnya manajemen diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa yang memiliki manajemen diri rendah cenderung kesulitan mengatur waktu, menentukan prioritas, dan menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu. Hal ini sejalan dengan Laia et al. (2022), yang menyatakan bahwa rendahnya kontrol diri menjadi salah satu faktor utama yang mendorong munculnya prokrastinasi akademik. Kebiasaan menunda tugas juga dapat berdampak pada prestasi dan tanggung jawab akademik mahasiswa, seperti keterlambatan penyelesaian pekerjaan, rendahnya kualitas tugas, serta menurunnya kedisiplinan belajar.

Selain faktor internal, aktivitas digital seperti bermain game online juga dapat menjadi faktor eksternal yang memperkuat kecenderungan prokrastinasi akademik. Game online yang semula diciptakan sebagai sarana hiburan dapat berubah menjadi aktivitas yang menyita waktu apabila dilakukan secara berlebihan. Sandya dan Ramadhani (2021) menunjukkan bahwa intensitas bermain game online berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Putri et al. (2024), bahwa intensitas bermain game online dapat membuat mahasiswa mengabaikan tugas belajar dan menyelesaikan tugas tidak tepat waktu.

Prokrastinasi akademik juga berdampak pada prestasi dan tanggung jawab akademik mahasiswa. Kebiasaan menunda tugas dapat menyebabkan mahasiswa terlambat menyelesaikan pekerjaan akademik. Selain itu, penundaan yang dilakukan secara terus-menerus dapat menurunkan kualitas tugas karena mahasiswa cenderung mengerjakannya secara terburu-buru. Kondisi ini juga dapat melemahkan kedisiplinan belajar dan menghambat pencapaian akademik mahasiswa. Dengan demikian, prokrastinasi akademik perlu dipahami sebagai perilaku yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal serta berpotensi menimbulkan dampak negatif terhadap keberhasilan studi.

Hingga saat ini, kajian empiris yang secara khusus meneliti kontribusi kuantitatif intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Kota Semarang masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya



lebih berfokus pada mahasiswa perguruan tinggi negeri atau siswa sekolah menengah, sehingga konteks perguruan tinggi swasta belum banyak tereksplorasi secara mendalam. Selain itu, penelitian yang ada umumnya hanya menekankan pada hubungan atau korelasi antarvariabel tanpa menguraikan secara rinci besaran kontribusi pengaruh yang ditunjukkan melalui nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ). Padahal, informasi mengenai besaran kontribusi tersebut penting untuk memahami seberapa besar peran intensitas bermain game online dalam menjelaskan variasi perilaku prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu memberikan gambaran kuantitatif yang lebih jelas melalui analisis regresi sederhana guna memperkaya temuan empiris di bidang ini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa masih perlu dilakukan, khususnya pada konteks mahasiswa Universitas Nasional Karangturi Semarang. Hasil wawancara awal dengan dua mahasiswa menunjukkan adanya kecenderungan bahwa aktivitas bermain game online dapat mengganggu penyelesaian tugas akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Nasional Karangturi Semarang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai peran aktivitas game online dalam perilaku prokrastinasi akademik serta menjadi dasar bagi mahasiswa dan perguruan tinggi dalam meningkatkan pengelolaan waktu dan tanggung jawab akademik.


## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Nasional Karangturi Semarang. Desain korelasional dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan antarvariabel serta mengukur besaran kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen melalui analisis regresi linear sederhana. Pendekatan ini sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pengujian hipotesis dan pengukuran hubungan secara objektif menggunakan data numerik. Melalui desain ini, penelitian tidak hanya mengidentifikasi hubungan antarvariabel, tetapi juga menghitung besaran pengaruh yang ditunjukkan melalui nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ).

Subjek penelitian ini berjumlah 68 mahasiswa aktif Universitas Nasional Karangturi Semarang ( $N = 68$ ), sebagaimana ditunjukkan oleh derajat kebebasan total ( $df = 67$ ) dalam analisis regresi. Responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bermain game online minimal tiga kali dalam seminggu dengan durasi bermain lebih dari lima jam per minggu. Penetapan kriteria tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa responden memiliki tingkat paparan yang memadai terhadap aktivitas bermain game online sehingga relevan untuk dianalisis dalam kaitannya dengan prokrastinasi akademik.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala psikologis yang disusun dalam format Likert lima poin, dengan rentang jawaban dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Skala pertama adalah Skala Intensitas Bermain Game Online yang terdiri dari 15 item dan mengukur frekuensi serta durasi bermain game online. Skala kedua adalah Skala Prokrastinasi Akademik yang terdiri dari 20 item dan mengukur kecenderungan menunda tugas, keterlambatan

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>



penyelesaian pekerjaan akademik, serta pengalihan aktivitas ke kegiatan non-akademik. Kedua instrumen disusun berdasarkan indikator teoretis yang relevan dan disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa sebagai subjek penelitian.

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kedua instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kualitas pengukuran. Validitas konstruk diuji menggunakan analisis faktor eksploratori (Exploratory Factor Analysis/EFA) untuk memastikan bahwa setiap item merepresentasikan konstruk yang diukur. Kelayakan analisis faktor ditentukan melalui nilai Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) dan Bartlett's Test of Sphericity, sedangkan item dinyatakan valid apabila memiliki nilai factor loading  $\geq 0,40$ . Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dan hasil analisis menunjukkan nilai Alpha di atas 0,70 pada kedua skala, yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik dan layak untuk digunakan dalam penelitian.

Data dikumpulkan melalui survei daring menggunakan kuesioner elektronik yang disebarakan kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Proses pengumpulan data berlangsung selama dua minggu dan responden mengisi kuesioner secara mandiri. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta memberikan persetujuan melalui lembar informed consent. Kerahasiaan identitas responden dijamin sepenuhnya, dan seluruh data yang diperoleh digunakan hanya untuk kepentingan akademik.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27.0 untuk Windows. Sebelum melakukan analisis regresi, data diuji terlebih dahulu untuk memenuhi asumsi klasik, yaitu uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas untuk memastikan hubungan linear antarvariabel, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan tidak terjadi ketidaksamaan varians residual. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik. Signifikansi model diuji melalui uji F (ANOVA), sedangkan signifikansi pengaruh variabel independen diuji melalui uji t, serta nilai  $R^2$  digunakan untuk mengukur besaran kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebelum analisis dilakukan, data telah memenuhi asumsi normalitas, linearitas, dan tidak terjadi heteroskedastisitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun layak digunakan untuk memprediksi prokrastinasi akademik berdasarkan intensitas bermain game online. Ringkasan hasil analisis regresi disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Model Summary**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of

				the Estimate
1	.438 <sup>a</sup>	.192	.180	5.45529

Pada Tabel 1, Model Summary menunjukkan hasil dari analisis regresi linear sederhana yang dilakukan. Nilai  $R = 0,438$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan moderat antara intensitas bermain game online dan prokrastinasi akademik, yang mengindikasikan adanya korelasi positif antara kedua variabel tersebut. Nilai  $R^2 = 0,192$  menunjukkan bahwa 19,2% variasi dalam prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh variabel intensitas bermain game online. Hal ini berarti bahwa meskipun ada hubungan yang signifikan, sebagian besar variabilitas dalam prokrastinasi akademik masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak tercakup dalam model ini. Selain itu, Adjusted  $R^2 = 0,180$  memberikan koreksi yang lebih tepat dengan mempertimbangkan jumlah prediktor dalam model, yang sedikit lebih rendah daripada  $R^2$ , menunjukkan bahwa faktor lain yang tidak diukur masih berperan besar. Std. Error of the Estimate = 5,45529 menunjukkan tingkat kesalahan standar dalam prediksi model regresi, yang memberikan gambaran seberapa jauh nilai prediksi model dapat menyimpang dari nilai aktualnya.

Uji signifikansi model dilakukan melalui uji ANOVA yang hasilnya disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. ANAVA**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	466.944	1	466.944	15.690	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1964.174	66	29.760		
	Total	2431.118	67			

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	35.879	3.429		10.463	<.001
	TOTALX	.365	.092	.438	3.961	<.001

a. Dependent Variable: TOTALY

Berdasarkan pada tabel 2 Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang dilakukan, uji ANOVA menunjukkan nilai F hitung sebesar 15,690 dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan. Hasil uji t menunjukkan bahwa intensitas bermain game online berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien  $B = 0,365$ , koefisien  $\beta = 0,438$ ,  $t = 3,961$ , dan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa



semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain game online berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Nasional Karangturi Semarang. Nilai korelasi sebesar 0,438 mengindikasikan hubungan pada kategori sedang, yang berarti semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam bermain game online, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,192 menunjukkan bahwa intensitas bermain game online memberikan kontribusi sebesar 19,2% terhadap variasi perilaku prokrastinasi akademik, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Meskipun kontribusi tersebut tidak dominan, temuan ini menegaskan bahwa aktivitas bermain game online merupakan salah satu faktor yang secara nyata memengaruhi kebiasaan menunda tugas pada mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sandya dan Ramadhani (2021) yang menemukan adanya pengaruh signifikan antara intensitas bermain game online dan prokrastinasi akademik. Selain itu, Mahardhika (2019) juga melaporkan adanya hubungan positif antara kecanduan game online dan prokrastinasi akademik ( $r = 0,375$ ;  $p = 0,000$ ). Dengan demikian, meskipun pengaruhnya tidak besar, intensitas bermain game online tetap menjadi variabel yang relevan dalam menjelaskan kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Namun demikian, nilai  $R^2$  sebesar 0,192 juga menunjukkan bahwa sebagian besar variasi prokrastinasi akademik (80,8%) dijelaskan oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat meliputi motivasi belajar, manajemen waktu, efikasi diri, dukungan sosial, serta karakteristik kepribadian mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu variabel tunggal. Penelitian yang dilakukan oleh Fikriyyah dan Wardani (2024) juga mengkonfirmasi bahwa intensitas bermain game online memberikan kontribusi signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan individu yang menghabiskan waktu berlebihan untuk bermain game online, yang dapat mengakibatkan penurunan kontrol diri dan motivasi akademik, sehingga lebih rentan menunda pengerjaan tugas.

Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Purti et al. (2024), yang menunjukkan bahwa meskipun intensitas bermain game online berhubungan dengan prokrastinasi akademik, pengaruhnya tidak terlalu besar. Ini mengindikasikan bahwa meskipun game online mempengaruhi prokrastinasi akademik, faktor lain seperti manajemen waktu, motivasi, atau dukungan sosial kemungkinan memiliki peran yang lebih besar dalam membentuk perilaku prokrastinasi mahasiswa. Oleh karena itu, meskipun temuan penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik, hasil ini harus dilihat dalam konteks yang lebih luas, dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang juga dapat memengaruhi perilaku tersebut.

Saman (2017), prokrastinasi dapat dipahami sebagai tindakan penundaan dalam pengambilan keputusan. Bentuk dari prokrastinasi ini merupakan anteseden kognitif dalam menunda untuk memulai suatu pekerjaan, khususnya ketika menghadapi situasi yang sudah



dipersepsikan. Sementara itu, Ursia (2013) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kondisi di mana seseorang cenderung mengundurkan waktu untuk memulai tugas akademik dan memilih untuk mengerjakan hal-hal lain yang tidak penting, sehingga pekerjaan yang seharusnya menjadi prioritas menjadi terhambat dan tidak dapat diselesaikan tepat waktu. Hal ini menunjukkan bagaimana kebiasaan menunda tugas dapat merugikan hasil akademik seseorang.

Budiarti (2019) mengungkapkan bahwa dampak negatif dari game online terhadap pelajar termasuk gangguan konsentrasi belajar, sering melalaikan tugas, penurunan nilai akademik, serta peningkatan rasa cemas dan mudah marah ketika tidak bermain game online. Penelitian oleh Safitri et al. (2020) mempertegas bahwa permainan game online dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, yang ditandai dengan penundaan penyelesaian tugas, pengabaian kewajiban akademik, dan berkurangnya fokus akibat dominasi aktivitas bermain game. Mahardika (2019) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik melibatkan kecenderungan untuk menunda pekerjaan yang seharusnya menjadi prioritas utama dan mengalihkan waktu untuk melakukan hal-hal yang kurang penting. Herawati & Suyahya (2019) juga berpendapat bahwa prokrastinasi memiliki dampak internal dan eksternal. Dampak internal berasal dari pola perilaku individu, sementara dampak eksternal terkait dengan konsekuensi akademik, seperti rendahnya kualitas tugas dan peringatan akibat keterlambatan penyelesaian pekerjaan.

Selain itu, penting untuk diakui bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasan utama adalah penggunaan purposive sampling, yang berarti bahwa sampel yang dipilih hanya mewakili mahasiswa yang memenuhi kriteria tertentu (frekuensi dan durasi bermain game online). Oleh karena itu, hasil yang ditemukan mungkin tidak sepenuhnya representatif untuk seluruh populasi mahasiswa. Selain itu, faktor lain seperti kepribadian, keterampilan manajemen waktu, dan dukungan sosial juga dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik, tetapi tidak diukur dalam penelitian ini. Faktor-faktor ini mungkin menjadi variabel pengganggu yang dapat mempengaruhi validitas eksternal dari hasil penelitian.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengelolaan waktu dan peningkatan regulasi diri menjadi aspek penting dalam meminimalkan dampak negatif aktivitas bermain game online terhadap akademik. Perguruan tinggi dapat mengembangkan program pelatihan manajemen waktu atau konseling akademik untuk membantu mahasiswa mengatur prioritas secara lebih efektif. Pendekatan preventif berbasis literasi digital juga dapat diterapkan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai dampak distraksi digital terhadap produktivitas akademik.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penggunaan teknik purposive sampling membatasi generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Selain itu, desain penelitian yang bersifat korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal secara mutlak. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau menambahkan variabel mediasi seperti regulasi diri atau manajemen waktu guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme terjadinya prokrastinasi akademik.



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain game online berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Nasional Karangturi Semarang. Temuan ini menjawab tujuan penelitian yang ingin menganalisis pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik. Semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam bermain game online, semakin besar kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas game online dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan perilaku penundaan akademik. Oleh karena itu, intensitas bermain game online perlu diperhatikan dalam upaya memahami prokrastinasi akademik mahasiswa.

Dengan demikian, aktivitas bermain game online perlu dikelola secara bijak agar tidak mengganggu tanggung jawab akademik mahasiswa. Mahasiswa perlu meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam mengatur waktu antara hiburan digital dan kewajiban akademik. Pengelolaan waktu yang baik dapat membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan menunda tugas. Perguruan tinggi juga dapat berperan melalui edukasi literasi digital dan pendampingan akademik. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara aktivitas bermain game online dan pencapaian akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiarti, L. (2019). *Pengaruh kebiasaan bermain game online terhadap prestasi nilai hasil belajar (Penelitian deskriptif di kelas V Sekolah Dasar Kecamatan Baleendah Bandung)*. Skripsi (S1), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pasundan. <https://repository.unpas.ac.id/41141/>
- Fikriyyah, A., & Wardani, D. K. (2024). Pengaruh intensitas bermain game online, konformitas teman sebaya, dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMA Negeri 7 Surakarta. *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 5(3). <https://doi.org/10.25157/j-kip.v5i3.15751>.
- Herawati, M., & Suyahya, I. (2019). Pengaruh efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik SMK Islam Ruhama. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*, 2, 646. <https://doi.org/10.30998/prokaluni.v2i0.148>
- Kartini, H. (2016). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan intensitas bermain game online dengan intensi berperilaku agresif pada siswa sma katolik w.r. soepratman Samarinda. *Jurnal Psikoborneo*, 4(4), 739-750. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4232/2685>
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 3(1), 97-104. <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>
- Lase, I. P. S. (2020). Pengaruh tingkat pendapatan orang tua, tingkat pendidikan orang tua, lingkungan teman sebaya, dan efikasi diri terhadap minat siswa untuk melanjutkan ke perguruan tinggi SMK Kabupaten Nias. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 8(2). <https://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/1692>
- Laia, B., Zagoto, S. F. L., Fau, Y. T. V., Duha, A., Telaumbanua, K., Lase, I. P. S., Ziraluo, M., Duha, M. M., Laia, B., Luahambowo, B., Fai, S., Hulu, F., Telaumbanua, T., & Harefa,



- D. (2022). Prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri di Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 5(1). <https://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/article/view/1654>.
- Mahardhika, Y. (2019). *Hubungan antara kecanduan game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Yogyakarta* (Tesis, Universitas Islam Indonesia). Diperoleh dari <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/13452>
- Putri, C. A., Razita, A. I., Sari, N. M. T., & Kurniawan, Z. (2024). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *Mars: Jurnal Teknik Mesin, Industri, Elektro dan Ilmu Komputer*, 2(4), 208–221. <https://doi.org/10.61132/mars.v2i4.257>
- Qu, X. (2023). An overview of online games and their effects on adolescents. *Open Journal of Social Sciences*, 11(11), 310–320. <https://doi.org/10.4236/jss.2023.1111021>
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 3(2), 55–62. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>.
- Safitri, R., Purnamasari, V., & Wakhyudin, H. (2020). Dampak game online PUBG terhadap perilaku prokrastinasi siswa. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(1). <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i1.29079>
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202–213. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/5680>
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA: Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan Islam. *Jurnal Al Qalam*, 19(2), 58–69. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/517>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17 (1), 1-18. Dapat diakses di: <http://repository.ubaya.ac.id/23848/>