
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.12141

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.12141

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.12141

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

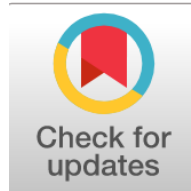
How to submit to this journal ([link](#))

Academia Open

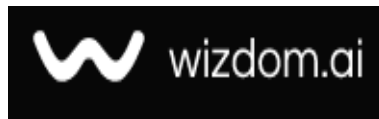
Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.12141

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Pengaruh Intesitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa: The Effect of Intensity of Playing Online Games on Academic Procrastination in College Students

Waskitho Jati, waskithojati@gmail.com (*)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Lely Ika Mariyati, ikalely@umsida.ac.id

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

This study examines the relationship between online gaming intensity and academic procrastination among university students. **General Background:** Academic procrastination is a persistent behavioral issue in higher education that may reduce academic performance and psychological well-being. **Specific Background:** The increasing engagement of students in online gaming activities raises concerns regarding time management and academic responsibility. **Knowledge Gap:** Although prior studies have explored procrastination and digital behavior, differences in research subjects, variables, and settings indicate the need for contextual empirical evidence among psychology students in Indonesia. **Aims:** This study aims to analyze the role of online gaming intensity in predicting academic procrastination among students of the Faculty of Psychology and Education at a private university in Sidoarjo. **Results:** Using a quantitative correlational design with 399 participants and simple linear regression analysis, the findings reveal a positive and statistically significant relationship ($B = 0.571$; $\beta = 0.593$; $p < 0.001$), indicating that higher gaming intensity is associated with higher levels of academic procrastination. **Novelty:** The study provides localized empirical evidence by focusing on psychology students and applying regression analysis to quantify predictive contribution. **Implications:** The findings underline the importance of time management, self-control, and digital literacy programs to prevent maladaptive academic behavior in higher education contexts.

Keywords: Academic Procrastination, Online Gaming Intensity, University Students, Digital Behavior, Time Management

Key Findings Highlights:

Higher gaming frequency and duration are associated with increased task delay tendencies.

Statistical modeling confirms a significant predictive contribution of digital engagement toward task postponement.

Preventive strategies involving self-regulation and structured scheduling are recommended within campus settings.

Published date: 2026-02-10

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. 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. 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. 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. 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.

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. Sebagaimana Solomon dan Rothblum, prokrastinasi akademik merupakan salah satu 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. 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.

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. 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.

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.

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. Selain itu, prokrastinasi juga dapat memicu masalah fisik seperti kelelahan dan gangguan tidur, serta mendorong perilaku tidak etis seperti menyontek akibat tekanan waktu. Dalam perspektif jangka panjang, hal tersebut juga memberikan dampak terhadap hubungan interpersonal mahasiswa, seperti memburuknya reputasi di mata dosen maupun teman sebaya. 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. 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. 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. 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. 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 menangguhkan penyelesaian tugas-tugas akademik.

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. Dalam konteks bermain game, individu dengan karakteristik tersebut cenderung memiliki keinginan yang besar untuk terus bermain alhasil kesulitan dalam mengontrol waktu. 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*).

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. 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.

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* sebagai variabel bebas (X), serta *prokrastinasi akademik* sebagai variabel 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. 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. 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.

Hasil dan Pembahasan

1. Uji Normalitas

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

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

Table 1. **Tabel 1. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov**

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. 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.

2. Uji Linieritas

Prokrastinasi Akademik*Intensitas F bermain game	Sig
DeviationfromLinearity 1.730	.003

Table 2. **Tabel 2. Uji Linieritas Tabel ANOVA 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

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	26.121	1.808			