

Online Game Addiction and Academic Procrastination Among University Students in Indonesian Gaming Communities

Adefta Prasenja¹, Susi Arum Wahyuni², Desi Alawiyah³

¹Universitas Ma'arif Lampung, Indonesia

²STAINU Purworejo, Indonesia

³Universitas Islam Ahmad Dahlan

*susi.arum24@gmail.com

ARTICLE INFO

Received: 01 June 2026

Revised: 21 June 2026

Accepted: 05 July 2026

Published: 25 July 2026

Keywords: online game addiction; academic procrastination; students; gaming community; technology use; correlational study

Corresponding Author:

susi.arum24@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.XXXXX/BECR.XXXX>

Copyright: © BECR (2026)

License: CC BY 4.0

How to Cite:

Adefta Prasenja, Susi Arum Wahyuni, & Desi Alawiyah. (2026). The Relationship Between Online Game Addiction and Academic Procrastination Among Students. *Bulletin of Educational Counseling Research*, 1(1), 18-37. Retrieved from <https://attractivejournal.com/index.php/becr/article/view/2704>

ABSTRACT

Background/Purpose: Academic procrastination is a common problem among university students and may hinder their academic achievement. One factor that is presumed to contribute to this behavior is online game addiction, which has become increasingly prevalent among university students, particularly those involved in online gaming communities. From the perspective of educational guidance and counseling, understanding the relationship between these variables is essential for developing preventive and intervention counseling services. Therefore, this study aimed to examine the relationship between online game addiction and academic procrastination among university students who are members of online gaming communities.

Methods: This study employed a quantitative approach using a correlational research design. The participants consisted of 152 university students who were members of online gaming communities and were selected using the snowball sampling technique. Data were collected through Likert-scale questionnaires measuring online game addiction and academic procrastination. The data were analyzed using descriptive statistics, normality testing, Spearman's rho correlation, and simple linear regression.

Results: The findings showed that the mean score of online game addiction was 32.25 (SD = 10.42), while the mean score of academic procrastination was 43.48 (SD = 11.03). Spearman's rho correlation analysis revealed a significant positive relationship between online game addiction and academic

ARTICLE INFO	ABSTRACT
	<i>procrastination ($r = 0.476, p < 0.001$). Furthermore, simple linear regression produced the equation $Y = 27.199 + 0.505X$, with an R^2 value of 0.227, indicating that online game addiction accounted for 22.7% of the variance in academic procrastination.</i> Conclusion: <i>Online game addiction is positively and significantly associated with academic procrastination among university students who are members of online gaming communities. Higher levels of online game addiction are associated with greater tendencies toward academic procrastination. These findings provide practical implications for educational guidance and counseling services in designing preventive and intervention programs to reduce academic procrastination associated with excessive online gaming.</i>

1. PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik dan adiksi game online merupakan dua permasalahan perkembangan mahasiswa yang semakin mendapat perhatian dalam layanan bimbingan dan konseling (BK) di perguruan tinggi. Kedua permasalahan tersebut dapat menghambat keberhasilan akademik, perkembangan pribadi, serta kemampuan mahasiswa dalam mengelola tugas dan tanggung jawab akademiknya. Oleh karena itu, konselor pendidikan memiliki peran penting dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik sebagai dasar penyusunan layanan preventif maupun intervensi yang tepat.

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah pola belajar, aktivitas rekreasi, dan interaksi sosial mahasiswa. Salah satu bentuk aktivitas digital yang sangat populer di kalangan mahasiswa adalah gim daring. Gim daring tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media interaksi sosial, kompetisi, dan pelarian emosional. Namun, apabila aktivitas bermain gim daring dilakukan secara berlebihan, sulit dikendalikan, dan mengganggu aktivitas sehari-hari, kondisi tersebut dapat mengarah pada adiksi gim daring yang berpotensi menghambat fungsi akademik, psikologis, dan sosial mahasiswa. Mengacu pada definisi World Health Organization (WHO) dalam International Classification of Diseases (ICD-11), gangguan bermain gim ditandai oleh terganggunya kontrol dalam bermain,

meningkatnya prioritas bermain gim dibandingkan aktivitas lain, serta berlanjutnya perilaku bermain meskipun individu telah mengalami konsekuensi negatif. Definisi tersebut sejalan dengan kajian Higuchi et al. (2021) yang menjelaskan bahwa kriteria ICD-11 dapat digunakan untuk memahami gejala gangguan bermain gim. Oleh karena itu, adiksi gim daring menjadi isu penting dalam kajian pendidikan dan psikologi, khususnya pada mahasiswa yang dituntut mampu mengelola tanggung jawab akademik secara mandiri.

Mahasiswa termasuk kelompok yang rentan mengalami adiksi gim daring karena berada pada tahap perkembangan yang ditandai oleh rasa ingin tahu yang tinggi, pengaruh teman sebaya, kebutuhan akan pencapaian, serta dorongan untuk memperoleh pengakuan sosial. Gim daring menyediakan hadiah instan, tantangan, peringkat, dan penguatan sosial yang dapat mendorong mahasiswa menghabiskan waktu secara berlebihan untuk bermain. Ketika mahasiswa lebih memprioritaskan aktivitas bermain gim dibandingkan tanggung jawab akademik, mereka dapat mengalami penurunan keterlibatan belajar, melemahnya motivasi akademik, dan kesulitan dalam mengatur waktu belajar. Sun et al. (2023) menemukan bahwa adiksi gim daring berdampak negatif terhadap keterlibatan belajar mahasiswa, baik secara perilaku, emosional, maupun kognitif, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap menurunnya motivasi berprestasi akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan berlebihan dalam gim daring dapat melemahkan komitmen akademik mahasiswa dan menurunkan kesiapan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan akademik yang dapat muncul akibat rendahnya regulasi diri dan penggunaan aktivitas digital yang tidak terkendali. Prokrastinasi akademik merujuk pada perilaku menunda penyelesaian tugas-tugas akademik, seperti belajar, mengerjakan tugas, mempersiapkan ujian, atau menyelesaikan pekerjaan akademik, meskipun individu menyadari adanya konsekuensi negatif dari perilaku tersebut. González-Brignardello et al. (2023) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dapat menghambat perkembangan akademik peserta didik serta berkaitan dengan rendahnya prestasi akademik, menurunnya kesejahteraan, dan meningkatnya risiko kegagalan akademik. Dalam konteks pendidikan tinggi, prokrastinasi akademik menjadi permasalahan serius karena mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam merencanakan, mengatur, dan menyelesaikan tanggung jawab akademiknya.

Hubungan antara adiksi gim daring dan prokrastinasi akademik dalam penelitian ini dijelaskan menggunakan Temporal Motivation Theory (TMT) yang dikemukakan oleh Steel dan König (2006), serta didukung oleh Self-Regulation Theory dari Baumeister dan Heatherton (1996). Menurut Temporal Motivation Theory, individu cenderung memilih aktivitas yang

memberikan penghargaan (reward) secara langsung dibandingkan aktivitas yang memberikan manfaat pada masa mendatang. Dalam konteks ini, gim daring menyediakan kesenangan, tantangan, dan umpan balik yang diperoleh secara instan, sedangkan tugas akademik memerlukan usaha yang berkelanjutan dengan hasil yang baru dirasakan setelah tugas selesai atau nilai diperoleh. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa lebih terdorong memilih bermain gim dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademiknya sehingga meningkatkan kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Selain itu, *Self-Regulation Theory* menjelaskan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan faktor penting dalam mengendalikan perilaku, mengatur waktu, serta mengarahkan individu pada pencapaian tujuan jangka panjang. Adiksi gim daring yang berlangsung secara berlebihan dapat menguras sumber daya pengendalian diri (ego depletion), sehingga mahasiswa mengalami kesulitan mengendalikan dorongan untuk terus bermain, mengatur waktu belajar, dan mempertahankan fokus pada tugas akademik. Akibatnya, penyelesaian tugas akademik sering ditunda meskipun mahasiswa menyadari adanya konsekuensi negatif terhadap prestasi belajarnya.

Kerangka teori tersebut didukung oleh temuan empiris. Ragusa et al. (2023) menunjukkan bahwa regulasi diri akademik berperan penting dalam menekan prokrastinasi akademik, sehingga mahasiswa dengan regulasi diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Dengan demikian, berdasarkan Temporal Motivation Theory dan Self-Regulation Theory, adiksi gim daring dapat meningkatkan prokrastinasi akademik melalui mekanisme preferensi terhadap reward instan, berkurangnya kemampuan regulasi diri, serta tergesernya alokasi waktu belajar oleh aktivitas bermain gim.

Sejumlah penelitian terbaru juga menunjukkan adanya hubungan antara perilaku bermain gim dan prokrastinasi akademik. Luo et al. (2024) menemukan bahwa paparan terhadap gim daring berhubungan positif dengan prokrastinasi akademik, serta regulasi emosi berperan penting dalam menjelaskan hubungan tersebut. Sejalan dengan itu, Kaya dan Sarpkaya (2025) melaporkan bahwa adiksi gim digital memiliki kontribusi terhadap prokrastinasi akademik dan burnout sekolah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat adiksi gim yang lebih tinggi cenderung lebih sering menunda tugas akademik dan mengalami berbagai konsekuensi negatif dalam bidang akademik. Dalam konteks Indonesia, Adejuna dan Ardi (2024) juga menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara adiksi gim daring dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat adiksi gim daring, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara adiksi gim daring dan prokrastinasi akademik (misalnya Pamungkas, 2021; Sakina et al., 2022; Putri et al., 2023; Adejuma & Ardi, 2024), masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang perlu mendapat perhatian. Pertama, sebagian besar penelitian dilakukan pada populasi mahasiswa atau pelajar secara umum, sedangkan penelitian yang secara khusus melibatkan mahasiswa anggota komunitas gim daring yang terorganisasi di Indonesia masih sangat terbatas. Karakteristik komunitas tersebut memungkinkan intensitas bermain, interaksi sosial, dan keterlibatan dalam gim yang berbeda dibandingkan pemain biasa sehingga berpotensi menghasilkan pola hubungan yang berbeda dengan prokrastinasi akademik. Kedua, belum banyak penelitian di Indonesia yang menggunakan Video Game Addiction Test (VAT) versi Indonesia dan Multidimensional Academic Procrastination Scale-15 (MAPS-15) versi adaptasi Indonesia secara bersamaan untuk mengukur kedua konstruk tersebut. Ketiga, penelitian sebelumnya umumnya hanya berfokus pada keberadaan hubungan antara kedua variabel, sementara bukti mengenai besarnya kontribusi adiksi gim daring dalam memprediksi prokrastinasi akademik pada populasi komunitas gim daring masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian bimbingan dan konseling pendidikan sebagai dasar pengembangan layanan preventif dan intervensi, seperti pelatihan regulasi diri, konseling manajemen waktu, pengendalian perilaku digital, dan penguatan tanggung jawab akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara adiksi gim daring dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang tergabung dalam komunitas gim daring di Indonesia. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi gim daring dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara dua variabel yang diukur menggunakan data numerik. Penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara adiksi gim daring sebagai variabel bebas (X) dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (Y). Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data diuji normalitasnya. Karena data tidak berdistribusi normal, hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan korelasi Spearman, sedangkan regresi linear sederhana digunakan untuk menguji besarnya kontribusi adiksi gim daring dalam memprediksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang

tergabung dalam komunitas gim daring dengan jumlah populasi sekitar 300 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 152 responden. Jumlah tersebut ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan margin of error sebesar 5,7%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 151,92 yang kemudian dibulatkan menjadi 152 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah snowball sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan cara memperoleh responden awal yang sesuai dengan kriteria penelitian, kemudian responden tersebut membantu menyebarkan kuesioner kepada responden lain yang memiliki karakteristik serupa. Teknik ini digunakan karena responden penelitian merupakan mahasiswa yang tergabung dalam komunitas gim daring, sehingga penyebaran instrumen lebih efektif dilakukan melalui jejaring komunitas.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif, tergabung dalam komunitas gim daring, pernah atau sedang bermain gim daring, bersedia menjadi responden, serta mengisi kuesioner secara lengkap. Adapun kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang tidak tergabung dalam komunitas gim daring, tidak bersedia mengikuti penelitian, atau mengisi kuesioner secara tidak lengkap.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner Google Form pada tanggal 06 Mei 2026 sampai dengan 18 Mei 2026. Prosedur pengumpulan data dimulai dengan penyebaran tautan kuesioner kepada responden awal yang sesuai dengan kriteria penelitian. Selanjutnya, responden awal diminta membantu menyebarkan tautan kuesioner kepada mahasiswa lain yang memiliki karakteristik serupa. Sebelum mengisi kuesioner, responden terlebih dahulu membaca informasi penelitian yang berisi tujuan penelitian, kriteria responden, estimasi waktu pengisian, kerahasiaan data, serta hak responden untuk berpartisipasi secara sukarela. Responden yang bersedia mengikuti penelitian memberikan persetujuan melalui informed consent yang tersedia pada bagian awal Google Form.

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu persetujuan sukarela, kerahasiaan data, dan perlindungan identitas responden. Setiap responden diberi kebebasan untuk mengikuti atau tidak mengikuti penelitian tanpa adanya paksaan. Data yang dikumpulkan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan disajikan secara agregat, sehingga identitas pribadi responden tidak dicantumkan dalam laporan penelitian. Selain itu, peneliti memastikan bahwa kuesioner tidak memuat pertanyaan yang merugikan responden serta memberikan kesempatan kepada responden untuk menghentikan pengisian apabila merasa tidak nyaman.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel, yaitu adiksi game online sebagai variabel bebas (X) dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (Y). Adiksi game online

merujuk pada kecenderungan mahasiswa dalam menggunakan game online secara berlebihan, sulit dikendalikan, dan berpotensi mengganggu aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari. Sementara itu, prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik, seperti mengerjakan tugas, belajar, mempersiapkan ujian, atau menyelesaikan kewajiban akademik lainnya.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner dengan skala Likert yang terdiri atas dua alat ukur, yaitu skala adiksi gim daring dan skala prokrastinasi akademik. Variabel adiksi gim daring diukur menggunakan Video Game Addiction Test (VAT) yang dikembangkan oleh van Rooij et al. (2012) dan telah divalidasi pada konteks pemain esports di Indonesia oleh Permatasari, Natalya, dan Siaputra (2021) melalui artikel berjudul *Validation of Video Game Addiction Test on Esports Players in Indonesia: Evidence Based on Internal Structure*. Instrumen ini berstatus sebagai instrumen adopsi dengan penggunaan versi validasi Indonesia. VAT terdiri atas 14 item dan bersifat unidimensional atau satu faktor. Secara teoretis, VAT mengukur kecenderungan adiksi gim yang ditandai dengan kesulitan mengendalikan perilaku bermain, konflik interpersonal, preokupasi terhadap gim, penggunaan gim sebagai strategi mengatasi suasana hati, serta gejala penarikan diri ketika tidak bermain. Hasil validasi di Indonesia menunjukkan bahwa VAT memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,846.

Variabel prokrastinasi akademik diukur menggunakan Multidimensional Academic Procrastination Scale atau MAPS-15 yang dikembangkan oleh González-Brignardello dan Sánchez-Elvira Paniagua (2023), kemudian diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Taqiyah dan Syahputra (2025) melalui artikel berjudul *Adaptasi Alat Ukur MAPS-15 (Multidimensional Academic Procrastination Scale) pada Mahasiswa: Versi Bahasa Indonesia*. Instrumen ini berstatus sebagai instrumen adaptasi karena telah melalui proses penerjemahan, penyesuaian budaya, serta pengujian validitas dan reliabilitas pada mahasiswa Indonesia. MAPS-15 terdiri atas 15 item yang mengukur tiga dimensi, yaitu work disconnection, poor time management, dan core procrastination. Secara teoretis, instrumen ini digunakan untuk mengukur kecenderungan mahasiswa dalam menunda tugas akademik, mengalami kesulitan mengatur waktu, kurang konsisten dalam pengerjaan tugas, dan sulit memulai atau menyelesaikan aktivitas akademik. Hasil adaptasi versi Indonesia menunjukkan bahwa MAPS-15 memiliki reliabilitas yang memadai dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,744.

Data yang diperoleh dari kedua instrumen tersebut kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program SPSS. Analisis dilakukan untuk memperoleh gambaran tingkat adiksi

gim daring dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, serta untuk menguji hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah analisis statistik deskriptif untuk mengetahui nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Tahap kedua adalah uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas, apabila salah satu atau kedua variabel tidak berdistribusi normal, maka analisis hubungan dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho. Korelasi Spearman's rho digunakan karena teknik ini termasuk analisis nonparametrik yang tidak mensyaratkan data berdistribusi normal.

Selanjutnya, untuk mengetahui hubungan antara adiksi game online dan prokrastinasi akademik, digunakan analisis korelasi sederhana Spearman's rho. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi game online dan prokrastinasi akademik. Arah hubungan dilihat dari nilai koefisien korelasi. Jika nilai koefisien korelasi bernilai positif, maka semakin tinggi adiksi game online, semakin tinggi pula prokrastinasi akademik mahasiswa.

Selain analisis korelasi, penelitian ini juga menggunakan analisis regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana digunakan karena penelitian ini hanya melibatkan satu variabel bebas, yaitu adiksi game online, dan satu variabel terikat, yaitu prokrastinasi akademik. Analisis regresi linear sederhana bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi adiksi game online dalam memprediksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Persamaan regresi linear sederhana dalam penelitian ini dinyatakan dalam bentuk $Y = a + bX$, dengan Y sebagai prokrastinasi akademik, X sebagai adiksi game online, a sebagai konstanta, dan b sebagai koefisien regresi.

3. HASIL

3.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai tingkat adiksi game online dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis terhadap 152 responden, variabel adiksi game online memperoleh skor minimum 17, skor maksimum 56, nilai rata-rata 32,25, dan standar deviasi 10,42. Instrumen adiksi game online yang digunakan adalah Video Game Addiction Test (VAT), yang terdiri atas 14 butir dengan rentang skor teoretik 14–56; semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat adiksi

game online responden. Kategorisasi skor VAT dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan mean ideal dan standar deviasi ideal, yaitu rendah apabila skor <28 , sedang apabila skor berada pada rentang 28–41, dan tinggi apabila skor ≥ 42 . Berdasarkan kriteria tersebut, nilai rata-rata adiksi game online sebesar 32,25 berada pada kategori sedang. Selanjutnya, variabel prokrastinasi akademik memperoleh skor minimum 19, skor maksimum 71, nilai rata-rata 43,48, dan standar deviasi 11,03. Instrumen prokrastinasi akademik menggunakan MAPS-15, yang terdiri atas 15 butir dengan rentang skor teoretik 15–75 dan mengukur tiga dimensi, yaitu work disconnection, poor time management, dan core procrastination. Kategorisasi skor MAPS-15 ditetapkan dengan kriteria rendah apabila skor <35 , sedang apabila skor berada pada rentang 35–54, dan tinggi apabila skor ≥ 55 . Berdasarkan kriteria tersebut, nilai rata-rata prokrastinasi akademik sebesar 43,48 juga berada pada kategori sedang. Dengan demikian, secara umum responden dalam penelitian ini memiliki tingkat adiksi game online dan prokrastinasi akademik pada kategori sedang. Adapun distribusi frekuensi responden pada masing-masing kategori disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	M	SD
Adiksi Game Online	152	17,00	56,00	32,25	10,42
Prokrastinasi Akademik	152	19,00	71,00	43,48	11,03

Catatan. M = mean; SD = standar deviasi.

3.2 Uji Asumsi Klasik

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji melalui beberapa uji asumsi, yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, variabel adiksi game online memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,034. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga data pada variabel adiksi game online dinyatakan tidak berdistribusi normal. Sementara itu, variabel prokrastinasi akademik memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,079, yang lebih besar dari 0,05, sehingga data pada variabel prokrastinasi akademik dinyatakan berdistribusi normal. Karena salah satu variabel tidak berdistribusi normal, maka analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho, sebab teknik ini tidak mensyaratkan data berdistribusi normal.

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel adiksi game online dan prokrastinasi akademik membentuk pola hubungan linear. Berdasarkan hasil Test for Linearity melalui ANOVA, diperoleh nilai signifikansi pada baris Linearity sebesar 0,000 atau $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan hubungan linear yang signifikan antara adiksi game online dan prokrastinasi akademik. Namun, nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity sebesar 0,027 atau $p < 0,05$, sehingga terdapat penyimpangan dari linearitas. Dengan demikian, hubungan antarvariabel tidak sepenuhnya memenuhi asumsi linearitas. Oleh karena itu, analisis utama lebih tepat dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho sebagai teknik nonparametrik yang lebih sesuai dengan karakteristik data.

Selain uji normalitas dan linearitas, uji heteroskedastisitas juga dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians residual dalam model regresi. Uji ini penting karena heteroskedastisitas dapat memengaruhi ketepatan hasil estimasi dan interpretasi model regresi. Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode Glejser. Berdasarkan Tabel Coefficients pada hasil uji Glejser, diperoleh nilai signifikansi untuk variabel adiksi game online (X) sebesar 0,121. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, yaitu $0,121 > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas dalam model regresi, sehingga asumsi homoskedastisitas telah terpenuhi.

3.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara adiksi game online dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pengujian dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho karena salah satu data variabel tidak berdistribusi normal, sehingga analisis nonparametrik lebih tepat digunakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r_s) antara adiksi game online dan prokrastinasi akademik sebesar 0,476 dengan nilai signifikansi $p < .001$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($p < .001$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi game online dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan klasifikasi efek yang dikemukakan oleh Cohen (1988), nilai koefisien korelasi sebesar 0,476 ini termasuk dalam kategori korelasi sedang (berada pada rentang 0,30 hingga 0,49). Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi game online mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat adiksi game online mahasiswa,

semakin rendah pula kecenderungan prokrastinasi akademik yang muncul. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil uji korelasi secara lengkap disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2

Hasil Uji Korelasi Spearman antara Adiksi Game Online dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.	N	Keterangan
Adiksi Game Online dan Prokrastinasi Akademik	0,476	0,001	152	Signifikan

Catatan: Interpretasi kekuatan korelasi mengacu pada klasifikasi Cohen (1988), di mana nilai 0,10–0,29 = rendah/kecil, 0,30–0,49 = sedang, dan $\geq 0,50$ = tinggi/besar.

Selanjutnya, uji regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh adiksi game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil uji model regresi menunjukkan nilai F sebesar 44,172 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi signifikan. Dengan demikian, adiksi game online dapat digunakan sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil uji model regresi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3

Hasil Uji Model Regresi

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	4178,511	1	4178,511	44,172	<0,001
Residual	14189,430	150	94,596	—	—
Total	18367,941	151	—	—	—

Hasil uji koefisien regresi menunjukkan bahwa adiksi game online berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Nilai koefisien regresi tidak terstandar sebesar $B = 0,505$, nilai koefisien beta terstandar sebesar $\beta = 0,477$, nilai $t = 6,646$, dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa adiksi game online berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor adiksi game online diikuti oleh peningkatan skor prokrastinasi akademik sebesar 0,505 satuan. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat adiksi game online mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademik yang dialami. Oleh karena itu, hipotesis yang

menyatakan bahwa adiksi game online berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik dapat diterima. Hasil koefisien regresi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4

Hasil Uji Koefisien Regresi

Model	B	Std. Error	β	t	Sig.	95% Confidence Interval for B	
						Lower Bound	Upper Bound
Konstanta	27,199	2,574	–	10,568	0,000	22,114	32,284
Adiksi Game Online	0,505	0,076	0,477	6,646	0,000	0,355	0,655

Hasil uji koefisien regresi menunjukkan bahwa adiksi game online berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Koefisien regresi tidak terstandar menunjukkan nilai B = 0,505, sedangkan koefisien beta terstandar sebesar $\beta = 0,477$ dengan nilai t = 6,646 dan p < 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa adiksi game online merupakan prediktor yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat adiksi game online yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik.

Persamaan regresi yang diperoleh adalah:

$$\text{Prokrastinasi Akademik} = 27,199 + 0,505 (\text{Adiksi Game Online}).$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor adiksi game online diikuti oleh peningkatan sebesar 0,505 satuan pada skor prokrastinasi akademik. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa adiksi game online berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil koefisien regresi selengkapnya disajikan pada Tabel 4.

Tabel 5

Hasil Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,477	0,227	0,222	9,726

Hasil koefisien determinasi pada Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai R sebesar 0,477, nilai R Square sebesar 0,227, nilai Adjusted R Square sebesar 0,222, dan nilai Std. Error of the Estimate sebesar 9,726. Nilai R sebesar 0,477 menunjukkan tingkat hubungan antara adiksi

game online sebagai variabel prediktor dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat dalam model regresi. Sementara itu, nilai R Square sebesar 0,227 menunjukkan bahwa adiksi game online mampu menjelaskan variasi prokrastinasi akademik sebesar 22,7%. Adapun sisanya sebesar 77,3% dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Dengan demikian, model regresi yang digunakan menunjukkan bahwa adiksi game online memiliki kontribusi terhadap prokrastinasi akademik, meskipun masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adiksi game online berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas game online secara berlebihan, semakin besar kemungkinan mereka mengalami kesulitan dalam memenuhi tanggung jawab akademik secara tepat waktu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan game online yang tidak terkendali dapat mengurangi kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, menetapkan prioritas, serta mengendalikan dorongan untuk terus bermain ketika dihadapkan pada tuntutan akademik. Dengan demikian, adiksi game online tidak hanya berdampak pada perilaku bermain, tetapi juga berpotensi memengaruhi efektivitas pengelolaan aktivitas akademik mahasiswa.

Hubungan positif antara adiksi game online dan prokrastinasi akademik dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi diri. Mahasiswa yang mengalami adiksi game online cenderung memiliki kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk terus bermain, terutama karena game online menyediakan tantangan, pencapaian, hadiah instan, interaksi sosial, dan kompetisi yang dapat memberikan kepuasan langsung. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih tertarik untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan dan segera memberikan kepuasan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik yang membutuhkan konsentrasi, usaha berkelanjutan, dan hasil yang tertunda. Anugrah, Suarni, dan Herik (2021) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam bermain game online berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam mengatur perilaku bermain game, semakin besar kemungkinan mereka menunda tugas akademik. Dengan demikian, prokrastinasi akademik dalam konteks ini tidak hanya muncul karena kurangnya motivasi belajar, tetapi juga karena lemahnya kontrol diri terhadap aktivitas digital yang bersifat adiktif.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi gim daring dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ($r = 0,476$; $p < 0,001$).

Berdasarkan kriteria Cohen (1988), nilai korelasi tersebut termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa adiksi gim daring merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik, meskipun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sakina, Insan, dan Hendrayadi (2022) yang juga menemukan hubungan positif antara kecanduan gim daring dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Namun, kekuatan hubungan dalam penelitian ini cenderung lebih tinggi dibandingkan beberapa penelitian sebelumnya yang menggunakan populasi mahasiswa umum. Perbedaan tersebut diduga berkaitan dengan karakteristik responden penelitian ini, yaitu mahasiswa yang tergabung dalam komunitas gim daring, sehingga intensitas bermain, interaksi sosial antarpemain, serta komitmen terhadap aktivitas bermain relatif lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak tergabung dalam komunitas.

Sebaliknya, beberapa penelitian pada populasi mahasiswa umum melaporkan hubungan yang lebih lemah antara perilaku bermain gim dan prokrastinasi akademik atau bahkan menemukan bahwa pengaruhnya tidak lagi signifikan setelah dikontrol oleh variabel lain, seperti regulasi diri, manajemen waktu, atau motivasi belajar. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik populasi, instrumen pengukuran, dan variabel psikologis yang dikendalikan dapat memengaruhi besarnya hubungan antara adiksi gim daring dan prokrastinasi akademik. Dengan demikian, konteks mahasiswa anggota komunitas gim daring memberikan gambaran yang berbeda dibandingkan penelitian pada populasi mahasiswa secara umum.

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui Temporal Motivation Theory (Steel & König, 2006), yang menyatakan bahwa individu cenderung memilih aktivitas yang memberikan reward secara langsung dibandingkan aktivitas yang manfaatnya diperoleh di masa depan. Gim daring menawarkan kesenangan, tantangan, dan umpan balik secara instan, sedangkan tugas akademik memerlukan usaha yang berkelanjutan dengan hasil yang tertunda. Selain itu, Self-Regulation Theory (Baumeister & Heatherton, 1996) menjelaskan bahwa keterlibatan bermain gim secara berlebihan dapat menurunkan kemampuan regulasi diri, sehingga mahasiswa lebih sulit mengendalikan dorongan bermain dan mengatur waktu belajar. Kondisi tersebut menyebabkan penyelesaian tugas akademik lebih sering ditunda dan pada akhirnya meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik.

Meskipun demikian, nilai R^2 sebesar 0,227 menunjukkan bahwa adiksi gim daring hanya menjelaskan 22,7% variasi prokrastinasi akademik. Artinya, masih terdapat 77,3% variasi yang dipengaruhi oleh faktor lain, seperti regulasi diri, motivasi belajar, efikasi diri akademik, dukungan sosial, maupun kemampuan manajemen waktu. Oleh karena itu, layanan

bimbingan dan konseling di perguruan tinggi tidak cukup hanya berfokus pada pengurangan adiksi gim daring, tetapi juga perlu mengembangkan program peningkatan regulasi diri, keterampilan manajemen waktu, dan strategi belajar adaptif untuk menekan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Putri, Yuliansyah, dan Handayani (2023), yang menemukan adanya hubungan antara adiksi game online dan prokrastinasi akademik. Temuan tersebut memperkuat bahwa perilaku adiktif terhadap game online dapat berasosiasi dengan perilaku akademik yang kurang adaptif. Dalam konteks mahasiswa, prokrastinasi akademik dapat muncul ketika mahasiswa gagal menempatkan tugas kuliah sebagai prioritas utama. Game online yang memberikan kesenangan cepat dapat menjadi bentuk pengalihan dari tugas akademik yang dianggap sulit, membosankan, atau menimbulkan tekanan. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki kecenderungan adiksi game online lebih rentan menggunakan aktivitas bermain sebagai cara untuk menghindari kewajiban akademik.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Pamungkas (2021), yang menunjukkan bahwa kecanduan game online berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dalam penelitian tersebut, mahasiswa yang memiliki tingkat kecanduan game online tinggi cenderung menunjukkan perilaku menunda tugas akademik. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara adiksi game online dan prokrastinasi akademik tidak hanya muncul pada satu kelompok mahasiswa tertentu, tetapi juga dapat ditemukan dalam berbagai konteks mahasiswa yang memiliki keterlibatan intensif dengan game online. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa adiksi game online merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam memahami munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Hasil regresi linear sederhana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi game online memiliki kontribusi yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Nilai koefisien regresi sebesar 0,505 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor adiksi game online diikuti oleh peningkatan skor prokrastinasi akademik sebesar 0,505. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 27,199 + 0,505X$. Hal ini menunjukkan bahwa adiksi game online dapat digunakan sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional, istilah "pengaruh" perlu dipahami secara statistik, yaitu sebagai kemampuan variabel adiksi game online dalam memprediksi perubahan skor prokrastinasi akademik, bukan sebagai hubungan sebab-akibat mutlak.

Nilai R Square sebesar 0,227 menunjukkan bahwa adiksi game online memberikan kontribusi sebesar 22,7% terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, adiksi game online merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menjelaskan prokrastinasi akademik

mahasiswa, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan perilaku tersebut. Sebesar 77,3% variasi prokrastinasi akademik masih dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berupa regulasi diri, motivasi belajar, self-efficacy akademik, manajemen waktu, kontrol diri, dukungan sosial, tekanan akademik, kebiasaan belajar, serta kondisi psikologis mahasiswa. Anis dan Murniasih (2025) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan adiksi game online, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti self-efficacy dan konformitas teman sebaya. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu variabel.

Kontribusi adiksi game online sebesar 22,7% dalam penelitian ini tergolong cukup bermakna dalam konteks perilaku akademik mahasiswa. Angka tersebut menunjukkan bahwa perilaku bermain game online yang bersifat adiktif memiliki peran nyata dalam meningkatkan kecenderungan menunda tugas akademik. Namun, besarnya kontribusi yang tidak dominan juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik perlu dipahami melalui pendekatan yang lebih komprehensif. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi tidak selalu menunda tugas hanya karena bermain game online, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh kesulitan mengelola emosi, rendahnya kemampuan membuat prioritas, kurangnya strategi belajar, kecemasan akademik, atau lemahnya kontrol diri. Wu et al. (2025) menjelaskan bahwa adiksi internet dapat berhubungan dengan prokrastinasi akademik melalui mekanisme kontrol diri dan kecemasan. Temuan tersebut relevan dengan penelitian ini karena game online merupakan bagian dari aktivitas digital berbasis internet yang dapat mengurangi kontrol diri dan meningkatkan kecenderungan menghindari tugas akademik.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling pendidikan, hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang dapat diimplementasikan melalui layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang difokuskan pada peningkatan kontrol diri mahasiswa yang mengalami adiksi game online. Program ini dapat dikembangkan dalam bentuk modul pelatihan kontrol diri yang memuat materi mengenai identifikasi pikiran dan perilaku maladaptif terkait penggunaan game online, teknik self-monitoring, manajemen waktu, penyusunan skala prioritas akademik, penetapan target belajar, serta latihan self-reinforcement untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Program tersebut diimplementasikan oleh dosen Bimbingan dan Konseling, konselor perguruan tinggi, atau Unit Layanan Konseling Mahasiswa (ULKM) pada awal semester melalui 4–6 sesi pelatihan dengan durasi 90–120 menit setiap sesi, terutama bagi mahasiswa yang teridentifikasi memiliki tingkat adiksi game online sedang hingga tinggi. Keberhasilan intervensi dapat diukur

melalui penurunan skor adiksi game online dan prokrastinasi akademik, peningkatan skor kontrol diri, meningkatnya persentase penyelesaian tugas tepat waktu, serta berkurangnya frekuensi keterlambatan pengumpulan tugas berdasarkan hasil pretest–posttest dan evaluasi akademik. Temuan ini sejalan dengan Ubak (2024) yang menegaskan bahwa rendahnya kontrol diri pada pengguna game online berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, intervensi berbasis CBT yang berorientasi pada penguatan kontrol diri menjadi strategi yang relevan dan aplikatif untuk meminimalkan dampak negatif adiksi game online terhadap perilaku akademik mahasiswa.

Selain layanan individual, intervensi juga dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok atau psikoedukasi akademik. Mahasiswa yang tergabung dalam komunitas game online dapat diberikan pemahaman mengenai penggunaan game secara sehat, pengelolaan waktu, prioritas akademik, serta strategi menghindari penundaan tugas. Pendekatan ini penting karena komunitas game online tidak selalu berdampak negatif apabila mahasiswa mampu mengelola keterlibatannya secara seimbang. Dengan kata lain, fokus intervensi bukan pada pelarangan bermain game online, melainkan pada penguatan kemampuan mahasiswa untuk mengontrol durasi, intensitas, dan prioritas bermain agar tidak mengganggu tanggung jawab akademik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penggunaan teknik snowball sampling berpotensi menimbulkan bias seleksi karena responden yang berasal dari komunitas game online belum tentu merepresentasikan seluruh populasi mahasiswa, sehingga generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, desain penelitian cross-sectional hanya menggambarkan hubungan antarvariabel pada satu waktu pengukuran sehingga tidak dapat digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai hubungan sebab-akibat antara adiksi game online dan prokrastinasi akademik. Ketiga, pengukuran kedua variabel menggunakan instrumen self-report sehingga memungkinkan terjadinya common method bias, seperti kecenderungan responden memberikan jawaban yang bersifat subjektif atau social desirability bias. Keempat, pengumpulan data yang dilakukan dalam rentang waktu yang relatif singkat, yaitu selama 13 hari (6–18 Mei 2026), berpotensi belum sepenuhnya menggambarkan kondisi mahasiswa secara lebih komprehensif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan teknik probability sampling, menerapkan desain longitudinal atau eksperimental untuk menguji hubungan kausal, mengombinasikan data self-report dengan observasi atau penilaian dari pihak lain, serta memperpanjang periode pengumpulan data agar diperoleh temuan yang lebih representatif dan memiliki validitas eksternal yang lebih kuat.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi gim daring dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat adiksi gim daring, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Selain itu, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa adiksi gim daring memberikan kontribusi sebesar 22,7% terhadap variasi prokrastinasi akademik, sedangkan 77,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar cakupan penelitian ini.

Secara teoritis, temuan ini memperkuat relevansi Temporal Motivation Theory (Steel & König, 2006) dalam menjelaskan perilaku digital mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini menunjukkan bahwa reward instan yang diperoleh dari aktivitas bermain gim daring secara prediktif berhubungan dengan kecenderungan mahasiswa menunda penyelesaian tugas akademik yang menuntut usaha dan manfaat jangka panjang. Dengan demikian, penelitian ini memperluas penerapan Temporal Motivation Theory pada konteks mahasiswa anggota komunitas gim daring di Indonesia, yang masih relatif jarang dikaji dalam penelitian sebelumnya.

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi untuk mengembangkan program pencegahan prokrastinasi akademik melalui penguatan regulasi diri, manajemen waktu, serta pengelolaan perilaku digital yang sehat. Perguruan tinggi, dosen pembimbing akademik, dan konselor diharapkan tidak hanya berfokus pada pembatasan aktivitas bermain gim daring, tetapi juga membantu mahasiswa membangun kemampuan mengendalikan prioritas akademik dan penggunaan teknologi secara adaptif.

5. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa adiksi game online berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang tergabung dalam komunitas game online. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa perilaku bermain game online yang tidak terkontrol dapat memengaruhi tanggung jawab akademik melalui kesulitan dalam mengatur waktu, mengendalikan diri, dan menetapkan prioritas belajar. Dengan demikian, adiksi game online merupakan salah satu faktor yang perlu mendapat perhatian dalam upaya meningkatkan keberhasilan akademik mahasiswa.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling pendidikan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi empiris bahwa layanan BK di perguruan tinggi perlu mengembangkan program pencegahan dan intervensi yang berfokus pada penguatan kontrol diri, regulasi diri,

manajemen waktu, serta pengelolaan perilaku digital mahasiswa. Layanan seperti konseling individual, bimbingan kelompok, maupun program psikoedukasi berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat menjadi alternatif intervensi untuk membantu mahasiswa mengelola aktivitas bermain game secara lebih adaptif tanpa mengabaikan tanggung jawab akademiknya.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti motivasi belajar, kemampuan regulasi emosi, stres akademik, dukungan sosial, dan efikasi diri. Selain itu, penggunaan desain longitudinal atau eksperimen dengan teknik sampling yang lebih representatif perlu dilakukan agar mampu menjelaskan hubungan kausal serta menghasilkan temuan yang memiliki daya generalisasi lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adejuna, F. W., & Ardi, Z. (2024). Hubungan adiksi game online dengan prokrastinasi akademik. *MASALIQ: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 4(5), 1077–1089. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i5.3770>
- Alzahrani, A. K. D., & Griffiths, M. D. (2024). Problematic gaming and students' academic performance: A systematic review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23, 4062–4095. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01338-5>
- Anis, D. D. N., & Murniasih, F. (2025). Unraveling academic procrastination: The roles of self-efficacy, online game addiction, and peer conformity in university students. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 10(1), 60–71. <https://doi.org/10.33367/psi.v10i1.7020>
- Anugrah, M. Y. P., Suarni, W., & Herik, E. (2021). Regulasi diri bermain game online dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 22–30. <https://doi.org/10.36709/js.v2i3.17127>
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- González-Brignardello, M. P., Sánchez-Elvira Paniagua, A., & López-González, M. Á. (2023). Academic procrastination in children and adolescents: A scoping review. *Children*, 10(6), Article 1016. <https://doi.org/10.3390/children10061016>
- Kaya, B., & Sarpkaya, A. (2025). Over-gaming burns me out: The indirect role of academic procrastination between digital game addiction severity and school burnout among adolescents. *School Psychology International*, 46(5), 499–518. <https://doi.org/10.1177/01430343251376767>
- Luo, Y., Ye, C., Zhao, Y., & Zhang, H. (2024). Violent online game contact and academic procrastination: A moderated mediation model. *Psychology in the Schools*, 61, 1144–1160. <https://doi.org/10.1002/pits.23103>
- Permatasari, D. L. B., Natalya, L., & Siaputra, I. B. (2021). Validasi Video Game Addiction Test pada player esports di Indonesia: Sumber bukti berdasarkan struktur internal. *Psikodimensia*, 20(2), 243–250. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3144>
- Putri, D. P., Yuliansyah, M., & Handayani, E. S. (2023). Adiksi game online dan smartphone terhadap prokrastinasi akademik di SMKN Martapura. *Media Bina Ilmiah*, 17(6), 1213–1224. <https://doi.org/10.33578/mbi.v17i6.245>
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L. A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1073529. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073529>

- Sabella, A. A., Romiaty, & Sangalang, O. K. (2021). Pengaruh penggunaan game online terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Education and Development*, 9(2). <https://doi.org/10.37081/ed.v9i2.2602>
- Sakina, F., Insan, I., & Hendrayadi. (2022). Pengaruh kecanduan game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 5(1), 36–41. <https://doi.org/10.36761/jp.v5i1.1594>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of Management Review*, 31(4), 889–913. <https://doi.org/10.5465/AMR.2006.22527462>
- Sun, R.-Q., Sun, G.-F., & Ye, J.-H. (2023). The effects of online game addiction on reduced academic achievement motivation among Chinese college students: The mediating role of learning engagement. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1185353. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185353>
- Taqiyah, I., & Syahputra, M. Y. I. (2025). Adaptasi alat ukur MAPS-15 (Multidimensional Academic Procrastination Scale) pada mahasiswa: Versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 3(1), 67–75. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v3i01.1939>
- Ubak, A. A., Sholikha, N. A., Utami, R. M. T., Zamroni, Z., & Kusumawati, T. M. (2024). Self-control of online game users on procrastination behavior. *Proceedings Series of Educational Studies: The 3rd International Conference on Educational Management and Technology (ICEMT) 2024*.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., van den Eijnden, R. J. J. M., Vermulst, A. A., & van de Mheen, D. (2012). Video game addiction test: Validity and psychometric characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 507–511. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0007>
- Wu, Z., Xue, L., Zhang, Y., Zhan, F., Li, H., Liu, R., Yang, X., & Chen, Z. (2025). Impact of adolescent internet addiction on academic procrastination: The serial mediating role of self-control and anxiety. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1713213. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1713213>