

## Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Bagaimana Peran Intensitas Bermain Game Online dan Stres Akademik?

**Reihan Firjatullah Putra Hendiaka**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Herlan Pratikto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Suhadianto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [reihanfirjatullah053@gmail.com](mailto:reihanfirjatullah053@gmail.com)

### **Abstract**

*The perpetrators of academic procrastination know that this behavior will have a bad impact on those who do it. This study aims to determine the relationship between the intensity of playing online games and academic stress with academic procrastination in university students in Surabaya. The research method used a correlational quantitative method with 3 variables. The technique of taking participants in this study used the incidental sampling method with a sample of 388 students in Surabaya. The instrument used in this study was the Tuckman Procrastination Scale (TPS) adapted by Suhadianto, et al. (2024). Then the intensity scale of playing online games which refers to Fishbein & Ajzen, 2010. Furthermore, the academic stress scale compiled by Wardani (2024) which uses aspects from Bedewy & Gabriel (2015). The results of the study both simultaneously and partially revealed a significant positive relationship between the intensity of playing online games and academic stress with academic procrastination, which means that the higher the intensity of playing online games and academic stress, the higher the tendency of academic procrastination, and vice versa.*

**Keywords:** *Academic procrastination; Academic Stress; Intensity of Playing Online Games*

### **Abstrak**

Pelaku prokrastinasi akademik mengetahui bahwa perilaku ini akan berdampak buruk bagi yang melakukannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas bermain game online dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Surabaya. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan 3 variabel. Teknik pengambilan partisipan pada penelitian ini menggunakan metode sampling *insidental* dengan sampel sebanyak 388 mahasiswa di Surabaya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) yang diadaptasi oleh Suhadianto, dkk. (2024). Kemudian skala intensitas bermain game online yang mengacu pada Fishbein & Ajzen, 2010. Selanjutnya lalu skala stres akademik yang disusun oleh Wardani (2024) yang menggunakan aspek dari Bedewy & Gabriel (2015). Hasil penelitian baik secara simultan ataupun secara parsial mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas bermain game online dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik yang maknanya semakin tinggi intensitas bermain game online dan stres akademik maka semakin tinggi juga kecenderungan prokrastinasi akademik, berlaku juga sebaliknya.

**Kata kunci:** *Intensitas Bermain Game Online; Prokrastinasi Akademik; Stres Akademik*

## Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi, baik itu universitas, institut, atau sekolah tinggi. Dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan berbagai tugas yang diberikan, sehingga mereka dapat lulus dengan kompetensi yang diharapkan. Namun, tidak banyak dari mahasiswa melihat kewajiban ini sebagai tantangan yang harus segera diselesaikan, sebagian mahasiswa masih mengalami penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang terjadi pada tugas formal terkait pendidikan (Purnama & Muis, 2014). Ini merupakan kecenderungan untuk menunda memulai atau menyelesaikan suatu tugas dengan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang tidak produktif atau lebih menyenangkan, sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi pelakunya (Solomon & Rothblum, 1984). Fauziah (2015) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku yang sulit dikontrol dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas kuliah, yang akhirnya menyebabkan tertundanya penyelesaian tugas. Berdasarkan ulasan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda penyelesaian tugas akademik yang disebabkan oleh kecenderungan untuk beralih ke aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Prokrastinasi akademik atau penundaan tugas akademik, merupakan fenomena yang umum di kalangan mahasiswa di seluruh dunia. Penelitian Fentaw, dkk (2022) pada mahasiswa Ethiopia yang sampelnya diambil dari tiga universitas menunjukkan hasil bahwa hampir 80% persen mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian Sahnoun, dkk (2023) pada Tunisian medical students, menunjukkan hasil bahwa sebesar 87.2% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Gustavo Estrada-Araoz, dkk (2023) pada mahasiswa universitas privat di Peruvian Amazon, fakultas Administrasi, Akutansi, Hukum. Menunjukkan hasil bahwa prokrastinasi akademik pada kategori sedang sebesar 41,8%, kategori tinggi sebesar 34,6%, kategori rendah sebanyak 23,6%. Secara keseluruhan mahasiswa universitas privat di Peruvian Amazon termasuk dalam kategori sedang.

Penelitian tentang prokrastinasi akademik di Indonesia juga mendapatkan data yang hampir sama yang mendukung temuan beberapa penelitian di luar negeri, penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk (2020) sejumlah 123 mahasiswa semester akhir BKI FUAD IAIN Langsa menunjukkan hasil bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi kategori sedang sebesar 52,3%, pada kategori tinggi sebesar 46,34%, hanya sedikit yang termasuk kategori sangat tinggi yakni 1,63%, sedangkan pada kategori rendah dan sangat rendah yakni 0%. Secara menyeluruh prokrastinasi akademik mahasiswa termasuk dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 53,37%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sartika dan Nirbita (2021) terhadap mahasiswa calon guru FKIP Universitas Siliwangi pada masa pandemi Covid-19, yakni 55,14% mahasiswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian

yang dilakukan oleh Suhadiato dan Ananta (2022) sebanyak 326 mahasiswa di Indonesia yang berpartisipasi dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik sebesar 82,51%. Hasil penelitian Fadilah, dkk (2023) dengan responden sebanyak 177 Pendidikan Kimia UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada kategori sedang, sebesar 61%, pada kategori tinggi dengan persentase 33% dan mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase 6%.

Berdasarkan hasil survei awal terhadap 31 mahasiswa di Surabaya. Menunjukkan bahwa sebanyak 74,2% mahasiswa sering menunda-nunda tugas yang diberikan dosen. Selain itu terdapat berbagai alasan mahasiswa menunda tugas, diantaranya: sebanyak 54,8% mahasiswa menunda tugas karena tidak mengetahui materi, 80,6 merasa bahwa mengerjakan tugas dapat dikerjakan lain waktu, 58,1% mahasiswa akan mengerjakan tugas ketika mendekati deadline, 83,9% mahasiswa baru bisa mengerjakan tugas ketika suasana hati sedang baik, 71% mahasiswa lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas, dan 45,2% mahasiswa menunda untuk mengerjakan tugas karena teman juga menunda mengerjakannya.

Prokrastinasi akademik dapat berdampak pada hasil belajar dan prestasi akademik, selain itu menunda-nunda tugas akademik (prokrastinasi) memiliki dampak negatif terhadap kehidupan mahasiswa. Karena mereka yang sering menunda tugas hingga detik-detik akhir hanya memiliki sedikit waktu untuk menyelesaikan tugas dengan baik, karena hanya menyelesaikan tugas dalam waktu yang sempit membuat individu merasa tertekan, hal ini dapat menyebabkan stres dan beban emosional bagi individu. Karena mereka mungkin merasa bersalah, tidak percaya diri, dan cemas tentang tugas-tugas yang belum terselesaikan (Tice & Baumeister, 1997). Merujuk pada penelitian Suhadianto dan Pratitis (2020) dampak fisik yang dialami oleh mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik yakni kelelahan. Ketika mahasiswa terus-menerus menunda tugas, mereka mungkin mengalami kelelahan yang memengaruhi kemampuan mereka untuk berfungsi secara optimal. mereka juga mengalami kesulitan tidur dan pola makan yang tidak teratur, seperti malas makan, yang dapat berujung pada kekurangan energi dan nutrisi. Selain dampak lain yang dirasakan mahasiswa adalah kepala pusing, jantung berdebar-debar, dan sakit.

Terjadinya perilaku prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh dua faktor yang adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu yang menjadikan prokrastinasi akademik dan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu (Fauziah, 2015). Faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya kemampuan manajemen waktu rendah (Nisa, dkk, 2019), kontrol diri yang rendah (Chisan dan Jannah, 2021), motivasi belajar yang rendah (Nitami, dkk, 2015) tingginya tingkat perfeksionisme (Basaria, dkk, 2021; Pratama, dkk, 2023), manajemen diri yang rendah (Pratama, dkk, 2023), regulasi diri dan dukungan sosial yang rendah (Aisha, dkk, 2024), dan juga bisa dipengaruhi oleh tingginya intensitas bermain game online (Sandya & Ramadhani, 2021). Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi

prokrastinasi akademik menurut Suhadianto dan Pratitis, 2020) antara lain, faktor dosen (banyaknya tugas yang diberikan, kurang menyenangkan, atau kurang menjelaskan), faktor lingkungan akademik (teman yang juga suka menunda-nunda tugas dan kurang bisa diajak kerja sama), dan institusi (seperti aturan kampus yang terlalu longgar dan kurangnya literatur di perpustakaan). Selain itu stres akademik yang tinggi dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik (Labirol & Kusumiati, 2022).

Penelitian ini hanya berfokus pada pengujian hubungan antara intensitas bermain game online dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Penelitian-penelitian sebelum ini lebih banyak menguji variabel kontrol diri, motivasi belajar, regulasi diri, manajemen waktu dan perfeksionisme sebagai penyebab dari prokrastinasi akademik. Sejauh ini masih sedikit yang menguji hubungan antara intensitas bermain game online dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik, selain itu partisipan penelitian terdahulu hanya berpusat pada sekolah ataupun suatu fakultas di universitas tertentu, sehingga peneliti memilih partisipan yang lebih luas yaitu mahasiswa di Surabaya yang diharapkan dapat memberikan gambaran secara luas mengenai variabel yang diteliti. Dengan demikian penelitian ini akan memiliki kelebihan dari sisi kebaruan jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

## Metode

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang berkuliah di kota Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling insidental. Penentuan jumlah sampel pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan tabel Krejcie dengan taraf kepercayaan 95%, diperoleh jumlah sebanyak 388 partisipan. Penelitian ini tergolong dalam penelitian kuantitatif jenis korelasional. Terdapat tiga variabel yang diukur antara lain prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (Y) dan intensitas bermain game online dan stres akademik sebagai variabel bebas (X). *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) yang diadaptasi oleh Suhadianto, dkk (2024). Kemudian skala intensitas bermain game online yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh (Fisbein & Ajzen, 2010). Terakhir skala stres akademik yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh (Bedewy & Gabriel, 2015) yang disusun oleh (Wardani, 2024). Teknik analisis yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 27.

## Hasil

Hasil analisis deskriptif menggunakan statistik empirik yang kemudian dikategorisasi pada variabel intensitas bermain game online, menunjukkan bahwa tingkat intensitas bermain game online mahasiswa di Surabaya dalam penelitian ini berada pada kategori sedang dengan jumlah 150 partisipan atau 38,7%.

Tabel 1. Kategorisasi Intensitas Bermain Game Online

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
≥ 82	TS (Tinggi Sekali)	46	11,9%
76 - 81	T (Tinggi)	84	21,6%
70 - 75	S (Sedang)	150	38,7%
64 - 69	R (Rendah)	88	22,7%
≥ 63	RS (Rendah Sekali)	20	5,2%
<b>Total</b>		<b>388</b>	<b>100%</b>

Sumber: SPSS output version 27 for windows

Hasil analisis deskriptif menggunakan statistik empirik yang kemudian dikategorisasi pada variabel stres akademik, menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa di Surabaya dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi dengan jumlah 148 partisipan atau 38,1%.

Tabel 2. Kategorisasi Stres Akademik

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
≥ 98	TS (Tinggi Sekali)	2	0,5%
88 - 97	T (Tinggi)	148	38,1%
79 - 87	S (Sedang)	141	36,3%
69 - 78	R (Rendah)	78	20,1%
≤ 68	RS (Rendah Sekali)	19	4,9%
<b>Total</b>		<b>388</b>	<b>100%</b>

Sumber: SPSS output version 27 for windows

Hasil analisis deskriptif menggunakan statistik empirik yang kemudian dikategorisasi pada variabel prokrastinasi akademik, menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di Surabaya dalam penelitian ini berada pada kategori sedang dengan jumlah 176 partisipan atau 45,4%.

Tabel 3. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
≥ 44	TS (Tinggi Sekali)	44	11,3%
42 - 43	T (Tinggi)	93	24%
39 - 41	S (Sedang)	176	45,4%
37 - 38	R (Rendah)	66	17%
≤ 36	RS (Rendah Sekali)	9	2,3%
<b>Total</b>		<b>388</b>	<b>100%</b>

Sumber: SPSS output version 27 for windows

Berdasarkan hasil uji normalitas residual dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* pada variabel Intensitas Bermain Game Online ( $X_1$ ), Stres

Akademik ( $X_2$ ), dan Prokrastinasi Akademik ( $Y$ ) menunjukkan hasil signifikansi 0,200  $\geq$  0,05. Artinya data yang tersebar berdistribusi secara normal.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	One Sample Kolmogorov Smirnov	
	Sig.	Keterangan
Prokrastinasi Akademik – Intensitas Bermain Game Online – Stres Akademik	0,200	Normal

Sumber: SPSS output version 27 for windows

Hasil Uji linearitas pada menunjukkan hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Intensitas Bermain Game Online diperoleh signifikansi sebesar 0,123 ( $p \geq 0,05$ ). Artinya ada hubungan yang linier antara variabel Prokrastinasi Akademik dengan Intensitas Bermain Game Online. Selanjutnya menunjukkan hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik diperoleh signifikansi sebesar 0,146 ( $p \geq 0,05$ ). Artinya ada hubungan yang linier antara variabel Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik.

Tabel 5. Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Prokrastinasi Akademik – Intensitas Bermain Game Online	1,283	0,123	Linear
Prokrastinasi Akademik – Stres Akademik	1,261	0,146	Liniear

Sumber: SPSS output version 27 for windows

Hasil uji multikolinieritas antara variabel  $X_1$  (Intensitas Bermain Game Online) dan  $X_2$  (Stres Akademik) diperoleh nilai tolerance= 0.999  $\geq$  0.10 dan nilai VIF= 1.001  $\leq$  10.00. Artinya tidak ada multikolinieritas / interkorelasi antara variabel  $X_1$  (Intensitas Bermain Game Online) dan  $X_2$  (Stres Akademik).

Tabel 6. Uji Multikolinieritas

Variabel	Colinearity Statistics		
	Tolerance	VIF	Keterangan
Intensitas Bermain Game Online – Stres Akademik	0.99	1.001	Tidak terjadi multikolinieritas

Sumber: SPSS output version 27 for windows

Hasil uji Heteroskedastisitas terhadap variabel intensitas bermain game online dan stres akademik menggunakan korelasi *Spearman's Rho* diperoleh

signifikansi= 0.873 ( $p \geq 0.05$ ) pada variabel intensitas bermain game online dan diperoleh sig. 0.200 ( $p \geq 0.05$ ) pada variabel stres akademik. Artinya tidak terjadi Heteroskedastisitas pada kedua variabel.

Tabel 7. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan	Kesimpulan
Intensitas Bermain Game Online	0.873	$\geq 0,05$	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Stres Akademik	0.200	$\geq 0,05$	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: SPSS output version 27 for windows

Hasil pengujian menggunakan analisis regresi ganda diketahui korelasi simultan antara intensitas bermain game online (X1) dan stres akademik (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y) dengan perolehan skor  $F=80,190$  pada signifikansi=0,001 ( $P \leq 0,5$ ). Artinya intensitas bermain game online dan stres akademik secara bersama-sama dapat menjadi prediktor positif yang signifikan untuk prokrastinasi akademik. Berdasarkan dari pembahasan tersebut maka hipotesis pertama yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game online dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa diterima.

Tabel 8. Uji Korelasi Simultan

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Intensitas Bermain Game Online – Stres Akademik – Prokrastinasi Akademik	80,190	0,001	Signifikan

Sumber: SPSS output version 27 for windows

Hasil pengujian korelasi parsial antara intensitas bermain game online dengan prokrastinasi akademik dengan perolehan skor  $t=7,456$  pada signifikansi=0,001 ( $P \leq 0,5$ ). Artinya intensitas bermain game online dapat menjadi prediktor positif yang signifikan untuk prokrastinasi akademik. Berdasarkan dari pembahasan tersebut maka hipotesis kedua yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas bermain game online dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa diterima. Maksudnya asumsi bahwa semakin tinggi intensitas bermain game online maka akan semakin tinggi juga kecenderungan prokrastinasi akademik.

Hasil pengujian korelasi parsial antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik dengan perolehan skor  $t=10,449$  pada signifikansi=0,001 ( $P \leq 0,5$ ). Artinya stres akademik dapat menjadi prediktor positif yang signifikan untuk prokrastinasi

akademik. Berdasarkan dari pembahasan tersebut maka hipotesis ketiga yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa diterima. Maknanya asumsi bahwa semakin tinggi stres akademik maka akan semakin tinggi juga kecenderungan prokrastinasi akademik.

Tabel 9. Uji Korelasi Parsial

Variabel	t	Sig.	Keterangan
Intensitas Bermain Game Online – Prokrastinasi Akademik	7,456	0,001	Signifikan
Stres Akademik – Prokrastinasi Akademik	10,449	0,001	Signifikan

Sumber: SPSS output version 27 for windows

Persamaan regresi yang diperoleh adalah  $Y=23,197 +(0,118) X1 + (0,104) X2$ . Konstanta sebesar 23,197 menyatakan bahwa jika tidak ada intensitas bermain game online dan stres akademik, maka prokrastinasi akademik adalah 23,197. Koefisien regresi intensitas bermain game online sebesar 0,118 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 skor intensitas bermain game online akan meningkatkan prokrastinasi akademik sebesar 0,118, sedangkan Koefisien regresi stres akademik sebesar 0,104 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 skor stres akademik akan meningkatkan prokrastinasi akademik sebesar 0,104.

Tabel 10. Persamaan Regresi

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	23,197	1,450		15,997	0,001
Intensitas Bermain Game Online	0,118	0,16	0,319	7,456	0,001
Stres Akademik	0,104	0,10	0,448	10,449	0,001

Sumber: SPSS output version 27 for windows

Hasil uji sumbangan efektif R Square diperoleh sebesar 0,294 yang berarti intensitas bermain game online dan stres akademik secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 29,4% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Surabaya, adapun 70,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 11. Sumbangan Efektif

Variabel	R Square
Intensitas Bermain Game Online – Stres Akademik – Prokrastinasi Akademik	0,294

Sumber: SPSS output version 27 for windows

## Pembahasan

Hasil penelitian ini memperoleh hasil bahwa diterimanya hipotesis pertama yang berbunyi terdapat hubungan antara intensitas bermain game online dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Surabaya. Artinya intensitas bermain game online dan stres akademik secara bersama-sama dapat menjadi prediktor positif yang signifikan untuk prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa hasil tersebut dapat memberikan gambaran bahwa tingginya intensitas bermain game online dan stres akademik dapat membuat mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian Dewi (2023) bahwa semakin tinggi tingkat intensitas menonton dan stres akademik maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Prokrastinasi akademik, sebagaimana diungkapkan oleh Tuckman (1991), mencerminkan kecenderungan dalam diri individu untuk menunda penyelesaian tugas yang seharusnya dilakukan. Ketika mahasiswa mengalami stres akademik akan cenderung melakukan penghindaran, penundaan, memulai pekerjaan tugas yang diberikan dan memilih melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan (Knaus, 2002). Bermain game online dapat menjadi salah satu upaya alternatif untuk mengurangi stres akademik, tetapi jika dilakukan secara berlebihan, maka intensitas bermain game online akan tinggi. Ketika intensitas bermain game online meningkat, mahasiswa cenderung mengalokasikan lebih banyak waktu untuk kegiatan non-akademik, yang mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau menyelesaikan tugas. Tingginya intensitas bermain game online akan membuat mahasiswa untuk kecenderungan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil bahwa hipotesis kedua yang berbunyi terdapat hubungan signifikan antara intensitas bermain game online dengan stres akademik pada mahasiswa di Surabaya diterima. Artinya intensitas bermain game online dapat menjadi prediktor positif yang signifikan untuk prokrastinasi akademik atau dengan kata lain semakin tinggi intensitas bermain game online maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Surabaya, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sandya dan Ramadhani (2021) yang juga menjelaskan, hal itu terjadi karena mahasiswa yang lebih sering bermain game online cenderung kesulitan mengontrol dorongan untuk berhenti dari permainan yang sedang dimainkan. Akibatnya, mereka terus terlibat dalam permainan dan secara sengaja menunda penyelesaian tugas perkuliahan mereka.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil bahwa hipotesis ketiga yang berbunyi terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Surabaya diterima. Artinya stres akademik dapat menjadi prediktor positif yang signifikan untuk prokrastinasi akademik atau dengan kata lain semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Surabaya. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Labiro dan Kusumiati (2022) yang menunjukkan hasil terdapat hubungan positif signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik yang berarti semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa intensitas bermain game online dan stres akademik mempunyai pengaruh sebesar 29,4% untuk prokrastinasi akademik, dan sisanya 70,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di Surabaya tergolong sedang dengan 176 responden atau sebesar 45,4% yang artinya mahasiswa cenderung melakukan penundaan untuk menyelesaikan atau memulai mengerjakan tugas dan kegiatan yang berhubungan dengan akademik. Selanjutnya tingkat intensitas bermain game online pada mahasiswa di Surabaya tergolong sedang dengan 150 responden atau sebesar 38,7. Adapun tingkat stres akademik mahasiswa di Surabaya yang tergolong tinggi dengan 148 responden atau sebesar 38,1% yang artinya mahasiswa kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas maupun kegiatan yang berhubungan dengan akademik.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini meneliti hubungan antara intensitas bermain game online dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa di Surabaya. Hasil menunjukkan bahwa intensitas bermain game online dan stres akademik secara bersama-sama dapat menjadi prediktor positif signifikan untuk prokrastinasi akademik. Diketahui sumbangan efektif kedua variabel sebesar 29,4% terhadap prokrastinasi akademik, sisanya 70,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas bermain game online dan stres akademik, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, apabila intensitas bermain game online dan stres akademik rendah, maka prokrastinasi akademik juga cenderung rendah. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan bagi mahasiswa untuk membatasi waktu bermain game online dan mengatasi stres melalui cara sehat ataupun produktif. Dosen dan universitas diharapkan memberikan fleksibilitas tugas, pelatihan manajemen waktu, serta dukungan psikologis. Peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel lain dan menggunakan pendekatan yang lebih luas.

## Referensi

- Aisha, E, N., Matulesy, A., & Suhadianto, S, (2024), Prokrastinasi akademik mahasiswa: Bagaimana peranan regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial?, *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1),
- Ananta, A, & Suhadianto, (2022), Bagaimana Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Indonesia Pada Masa Pandemi Covid-19?: pengujian deskriptif dan komparatif
- Basaria, D, Zamralita, & Aryani, F, X, (2021), Peran perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada remaja di DKI Jakarta *The Role of Perfectionism on Academic Procrastination in Adolescents in DKI Jakarta*, 14(1), 32–39, <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v14i1.2365>
- Bedwey, D., & Gabriel, A, (2015), Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: *The Perception of Academic Stress Scale*, *Health Psychology Open*, 2(2), 2055102915596714,
- Chisan, F, K., & Jannah, M, (2021), Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah atas, *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 219-228,
- Dewi, A, R, (2023), Hubungan Antara Intensitas Menonton Dan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau),
- Fadilah, A., Ramli, M., & Yunita, L, (2023), Kondisi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pada Adaptasi Kebiasaan Baru Di Program Studi Pendidikan Kimia, Dalton: *Jurnal Pendidikan Kimia dan Ilmu Kimia*, 6(2), 79-87,
- Fauziah, H, H, (2015), Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung, *Sympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132,
- Fentaw, Yared, Moges, Bekalu Tadesse, Ismail, Sayed M., *Academic Procrastination Behavior among Public University Students*, *Education Research International*, 2022, 1277866, 8 pages, 2022,
- Fishbein, M., & Ajzen, I, (2010), *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*, Psychology Press,
- Gustavo Estrada-Araoz, E., Gallegos Ramos, N, A., Farfán Latorre, M., Lavilla Condori, W, G., Quispe Aquise, J., Paredes Valverde, Y., & Quispe Herrera, R, (2023), Academic procrastination in students at a private university in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study, *Gaceta Médica de Caracas*, 131(3),
- Labirola, C, S., & Kusumiati, R, Y, (2022), Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19, *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 590-598,
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29-34.
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y, (2015), Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa, *Konselor*, 4(1), 1-12,

- Pratama, A, P., Ervina, R, H., & Setyorini, N, (2023), Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi, *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Kewirausahaan*, 2(1), 82-91,
- Purnama, S, S., & Muis, D, T, (2014), Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Academic, *Jurnal BK Unesa*, 4, 628-92,
- Sahnoun F, Turki M, Guermazi A, et al, Academic Procrastination Among Tunisian Medical Students: Prevalence And Associated Factors, *European Psychiatry*, 2023;66(S1):S554-S555,
- Sandya, S, N., & Ramadhani, A, (2021), Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202,
- Sari, R., AB, Z., & Chalidaziah, W, (2020), Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir, *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 70-75,
- Sartika, S, H., & Nirbita, B, N, (2021), Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Calon Guru pada Masa Pandemi Covid-19, *Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 18(2), 104-114,
- Solomon, L, J., & Rothblum, E, D, (1984), Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates, *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509,
- Suhadianto, S., & Pratitis, N, (2020), Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223,
- Suhadianto, S., Hanurawan, F., Eva, N., & Rahmawati, H. (2024). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Procrastination (MBCT-P) to Reduce Muslim University Students' Academic Procrastination: Mixed Methods Research. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(1), 101-119. <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i1.22623>
- Tice, D, M., & Baumeister, R, F, (1997), Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling, *Psychological Science*, 8(6), 454–458,
- Tuckman, B, W, (1991), The Development And Concurrent Validity Of The Procrastination Scale, *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480,
- Wardani, A. F., & Pratikto (2024), H. Stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja.