

Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Syazira Nira Sandya¹, Ayunda Ramadhani²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

Article Info

Article history:

Received Jan 13, 2021

Revised Jan 15, 2021

Accepted Jan 29, 2021

Keywords:

academic procrastination
playing online games intensity

ABSTRACT

This research used quantitative research method. The subjects of this study were students class of 2013-2014 faculty of social and political sciences mulawarman university who are processing undergraduate thesis and playing online games, with total samples were 120 students that was selected by purposive sampling techniques. Collected data was analyzed using the program Statistical Packages for Social Science (SPSS) 24.0 for windows. The results of this study showed that there was significant the effect of playing online games intensity on student's academic procrastination. There was a positive and significant effect of playing online games intensity on student's academic procrastination by a beta coefficient = 0.529; t value > t table (5.504 > 1.990) and p value = 0.000 ($p < 0.05$)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan ialah kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2013-2014 Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda yang sedang mengerjakan skripsi serta bermain *game online*, dengan jumlah sampel 120 orang mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang terkumpul dianalisis dengan bantuan program *Statistical Packages for Social Science (SPSS) 24.0 for windows*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pada intensitas bermain *game online* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan dengan nilai beta = 0.529; t hitung > t table (5.504 > 1.990) dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$)

Kata kunci

Prokrastinasi akademik
Intensitas bermain *game online*

Corresponding Author:

Ayunda Ramadhani

Program Studi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Mulawarman

Email : Ayunda_zie@yahoo.com

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan masa yang belum tentu dialami oleh setiap manusia. Semua manusia belum tentu merasakan pendidikan hingga jenjang perkuliahan meskipun banyak diantara mereka yang menginginkannya. Dalam dunia perkuliahan terdapat istilah mahasiswa. Daldiyono (2009) menjelaskan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang telah lulus dari sekolah lanjutan tingkat atas dan sedang menempuh pendidikan tinggi. Mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab untuk dapat lulus Perguruan Tinggi dan meraih gelar sarjana.

Dalam proses perkuliahan mahasiswa harus memenuhi beberapa syarat yaitu menempuh kuliah dengan minimal Satuan Kredit Semester (SKS) yang sudah ditentukan. Namun pada kenyataannya tidak sedikit mahasiswa yang belum mampu menyelesaikan tugas akhir yakni skripsi sesuai dengan peraturan akademik jurusan dibidang masing-masing. Umumnya, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Tetapi pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi (Darmono & Hasan, 2002).

Berhubungan dengan manusia yang berkualitas yang mencerminkan adanya kedisiplinan dalam pengelolaan waktu, dalam ilmu Psikologi terdapat istilah prokrastinasi. Prokrastinasi sendiri merupakan perilaku tidak perlu yang menunda kegiatan walaupun orang itu harus/berencana menyelesaikan kegiatan tersebut. Perilaku menunda ini dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika perilaku tersebut menimbulkan ketidaknyamanan emosi (Wolters, 2003).

Hasil penelitian prokrastinasi akademik oleh Anggraeni dan Widyarani (dalam Kurniawan, 2013) diketahui bahwa

prokrastinasi akademik terjadi karena motivasi internal yang rendah, rasa malas yang besar, pola asuh orangtua yang permisif atau longgar, pengaruh dari teman sebaya (*peer*), lingkungan dan orang-orang terdekat yang kurang mendukung, dan kurangnya pengaturan waktu antara tugas akademik yang harus dikerjakan dengan urusan yang lainnya.

Berdasarkan hasil *screening* dari 40 orang, peneliti menemukan bahwa sebagian besar mereka tidak memanfaatkan waktu luang mereka dengan baik untuk menyelesaikan skripsi. Mereka menunda pekerjaan yang seharusnya diselesaikan terlebih dahulu sehingga tidak menepati waktu yang sudah direncanakan untuk mengerjakan skripsi.

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada 15 September 2019 di halaman kampus dengan mahasiswa angkatan 2013 yaitu RT mengatakan bahwa subjek merasa waktunya telah terbuang sia-sia ketika subjek terus menunda tugas yang berkaitan dengan tugas akhir perkuliahan. RT mengatakan bahwa mengerjakan tugas selalu mendekati waktu pengumpulannya. Subjek menyadari perilakunya namun sulit mengendalikan ketika harus mengerjakan tugas jauh hari sebelum pengumpulan.

Prokrastinasi menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Kecenderungan penundaan tersebut berkaitan dengan pemanfaatan dan pengelolaan waktu luang. Menurut Brown & Holzman (dalam Burhani, 2016) mereka yang tidak bisa memanfaatkan waktu dengan baik dan melakukan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas merupakan salah satu indikasi dari prokrastinasi. Ketika mendapatkan sebuah tugas, individu akan merasa malas untuk langsung mengerjakan dan lebih memilih melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih menyenangkan (Suhadianto & Nindia

Pratitis, 2019). Salah satu alasan yang menyebabkan mereka menunda tugas yang seharusnya diprioritaskan adalah dengan bermain *game online*.

Berdasarkan hasil *screening* dari 40 responden, sebagian besar mahasiswa bermain *game online* rentang waktu 1 jam sampai dengan 2 jam dalam sehari. Beragam alasan yang mendasari keinginan mereka untuk bermain *game online* yaitu karena asik, seru, sedang merasa bosan, mengisi waktu luang, sebagai hiburan, menghindari hubungan sosial secara langsung, dan untuk berbagi informasi tentang *game online*. Durasi bermain *games* dikatakan tinggi apabila bermain dengan durasi lebih dari 5 jam, 3-5 jam tergolong sedang dan 1-2 jam tergolong rendah. Frekuensi bermain *games* dikatakan tinggi apabila individu bermain dengan frekuensi setiap hari, 3-5 kali dalam seminggu tergolong sedang dan 2 kali dalam seminggu tergolong rendah (Husna, 2017).

Beberapa mahasiswa dapat memaksimalkan waktu dengan baik salah satunya misalnya rendahnya intensitas bermain *game online* maka mahasiswa tersebut akan lebih dapat memanfaatkan waktu luang mereka dengan baik untuk hal-hal yang menjadi kewajiban mereka seperti mengerjakan skripsi. Kemampuan mengatur waktu secara tepat ini tidak dimiliki oleh semua mahasiswa, Djamarah (dalam Saman, 2017) mengemukakan bahwa banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma. Adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan tugas kuliah merupakan suatu indikasi dari perilaku menunda dan kelalaian dalam mengatur waktu dan merupakan faktor penting yang menyebabkan individu menunda dalam melakukan dan menyelesaikan tugas (Saman, 2017).

Game online menurut Kim (2002) adalah permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online* (LAN atau internet). Selain sebagai sarana hiburan *game online* berfungsi sebagai sarana sosialisasi. Dengan sering melihat dan bermain *game online*, maka seseorang akan cenderung terus memainkan *game online* tersebut. Intensitas seseorang dalam bermain *game online* bervariasi. Penggunaan *game online* secara berlebihan tentu membawa dampak yang negatif yakni kearah kecanduan. Kecanduan *game online* merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya (Immanuel, 2009). Bagi mahasiswa yang kecanduan *game online* memiliki waktu yang sangat banyak dihabiskan dalam bermain *game online* itu sendiri sehingga melupakan tugas kewajiban sebagai mahasiswa untuk mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Hal inilah yang membuat mahasiswa justru memprioritaskan bermain *game online* dan menunda tugas kewajiban sebagai mahasiswa. Walaupun tugas tersebut tetap dikerjakan namun dalam keadaan mendekati *deadline* tentu akan berbeda hasilnya ketika dikerjakan dan dipersiapkan dari jauh hari. Tugas yang dipersiapkan dari jauh sebelum waktu *deadline* memungkinkan pengerjaan yang lebih maksimal dibanding tugas yang baru dikerjakan saat waktu pengumpulan sudah dekat.

Hal ini diperkuat dengan wawancara yang dilakukan pada 15 September 2019 di halaman kampus dengan PS yang merupakan mahasiswa angkatan 2013. PS mengatakan bahwa dirinya saat ini sedang mengerjakan tugas akhir perkuliahan yakni skripsi. Subjek suka menunda mengerjakan skripsi karena merasa bingung dan ragu.

Baginya bermain *game online* adalah suatu hal yang seru dan menghibur namun subjek mengatakan bahwa slalu gagal dalam mengatur waktu, awalnya subjek hanya ingin bermain *game online* setengah jam, namun saat bermain subjek melewati batas waktu yang direncanakan dan akhirnya kembali untuk tidak mengerjakan skripsi.

Selain itu, hasil wawancara yang dilakukan dengan mahasiswa angkatan 2014 yaitu TG pada 17 September 2019 di halaman kampus yaitu subjek mengatakan bahwa selama ini lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain berbagai jenis *game online*. Biasanya subjek bermain selama 5-6 jam setiap harinya. Dalam kondisi tertentu bahkan subjek menghabiskan waktu lebih lama dari biasanya. Baginya, cukup sulit untuk memulai mengerjakan skripsi sehingga bermain *game online* menjadi pilihannya meskipun subjek tahu bahwa akan ada konsekuensinya yaitu salah satunya lulus terlambat.

Lebih lanjut dapat dijelaskan bahwa penundaan melibatkan emosi dan persepsi negatif tentang suatu kegiatan yang tidak menyenangkan sehingga lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan yaitu bermain *game online*. Intensitas bermain game yang tinggi dapat membuat individu mengalami kecanduan yang memberikan berbagai dampak terhadap perilaku individu. Beberapa dampak akibat tingginya intensitas bermain *game online* diantaranya seseorang menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, malas melakukan kegiatan seperti mengerjakan tugas, bahkan mendorong untuk bertindak asosial. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Yudha Mahardhika dan Yulianti Dwi Astuti (2018) yang berjudul “Hubungan Antara Kecanduan *Game Online* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Yogyakarta” menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara

kecanduan *game online* terhadap prokrastinasi akademik ($r= 0,375$).

Menurut Ferrari (dalam Lisa Tri Istiyanti, 2010) prokrastinasi akademik merupakan suatu jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan bidang akademik. Biasanya tugas baru mulai dikerjakan pada saat-saat terakhir batas pengumpulan tugas (Wolters dalam Herasti Widyari, 2011).

Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk dan ia mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan sukarela pada tugas dibidang akademik yang seharusnya diselesaikan dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting meskipun telah mengetahui dampak yang akan muncul. Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu bisa dikatakan sebagai *procrastinator*.

Aspek-aspek perilaku prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Ferrari (dalam Steel, 2007) yang meliputi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

M. N Ghufron (2003) membagi faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik ke dalam dua macam, yaitu: Faktor *internal*, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor ini meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu. Faktor *eksternal*, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.

Griffiths, dkk (dalam Katini, 2016) mengemukakan intensitas bermain *game* merupakan banyaknya jam (rata-rata) seseorang bermain *game* setiap minggu. *Game online* adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet. Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas bermain *game online* (Adams & Rollings, 2010), yaitu gender, kondisi psikologis, dan jenis *game*. Menurut Cowie (1994) aspek intensitas bermain *game online* ada dua yaitu kuantitas dan aktivitas. Kuantitas adalah lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online* dan aktivitas adalah seberapa sering (frekuensi) seseorang melakukan aktivitas bermain *game online*.

Berdasarkan definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain *game online* adalah frekuensi dan lamanya aktivitas seseorang dalam memainkan berbagai macam permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain melalui jaringan internet.

Aspek-aspek intensitas bermain *game online* yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Cowie (dalam Kartini, 2016) yang meliputi: kuantitas yaitu lama waktu yang digunakan dalam bermain *game online* dan aktivitas yaitu seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain *game online*.

Immanuel (2009) mengatakan, beberapa faktor yang mempengaruhi

seseorang bermain *game online* dapat dilihat dari dalam (internal) dan luar individu tersebut (eksternal).

Aktivitas mahasiswa sebagai seorang yang mengemban ilmu di perguruan tinggi tidak akan terlepas dari aktivitas belajar dan mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Salah satu syarat agar lulus dari perguruan tinggi mahasiswa wajib menyelesaikan tugas akhir perkuliahan. Mahasiswa memiliki tanggung jawab terkait dengan pencapaian kompetensi akademik dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan atau yang biasa dikenal dengan istilah skripsi. Dalam kenyataannya, mahasiswa seringkali dalam menghadapi tugas-tugasnya tersebut muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya. Rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialaminya dan mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Gejala dari perilaku ini dapat disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Mahasiswa yang melakukan penundaan dalam penyelesaian skripsi memungkinkan ia akan terancam DO. Bahkan perilakunya tersebut dapat mempengaruhi kinerja saat ketika ia akan bekerja di masa depan dikarenakan penundaan menjadi kebiasaan yang dapat mengganggu produktivitas mahasiswa tersebut. Selain itu, prokrastinasi akademik juga berkaitan dengan tingkat kelulusan karena merupakan subangsih yang akan mempengaruhi akreditasi suatu program studi.

Ferrari, dkk (dalam Saman, 2017) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain

yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Salah satu ciri melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan yaitu bermain *game online*.

Banyak mahasiswa mengakui bahwa mereka lebih memilih untuk bermain *game online* sehingga melakukan penundaan terhadap tugas-tugas yang seharusnya ia kerjakan terlebih dahulu yaitu skripsi. Waktu mereka dalam bermain *game online* bervariasi, lamanya waktu bermain dan frekuensi dalam bermain *game online* dikenal dengan istilah intensitas bermain *game online*.

Beberapa dampak akibat tingginya intensitas bermain *game online* diantaranya seseorang menjadi tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari, malas melakukan kegiatan seperti mengerjakan menyelesaikan tugas, bahkan mendorong untuk bertindak asosial.

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

H1: Ada pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa

H0: Tidak ada pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Penelitian ini dapat memberikan manfaat diantaranya, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai sumbangan teoritis terhadap kajian ilmu pengetahuan psikologi, khususnya kajian penelitian mengenai intensitas bermain *game online* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan menambah pengetahuan dalam

bidang psikologi pendidikan dan psikologi klinis, khususnya kajian mengenai intensitas bermain *game online* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan bagi mahasiswa untuk melakukan penelitian yang sama di tempat penelitian yang berbeda.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan kajian pemikiran kepada mahasiswa sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan antisipatif sebab-sebab terjadinya prokrastinasi akademik.
- c. Penelitian ini diharapkan menjadi kajian untuk fakultas dalam upaya melakukan langkah-langkah yang diperlukan untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2010). Menurut Azwar (2004), penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Angkatan 2013-2014.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiono, 2016). Adapun sampel dengan kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif angkatan 2013/2014 Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Mahasiswa yang bermain *game online* dengan rata-rata tingkat sedang atau tinggi.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat pengukuran atau instrumen. Instrumen penelitian yang digunakan ada dua yaitu skala prokrastinasi akademik dan skala intensitas bermain *game online*. Pada skala

prokrastinasi akademik 31 aitem dinyatakan valid dengan nilai alpha cronbach's sebesar $0.895 > 0.600$ dan skala intensitas bermain *game online* 25 aitem dinyatakan valid dengan nilai alpha cronbach's sebesar $0.634 > 0.600$.

Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana. Keseluruhan teknik analisis data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 24.0 for windows.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Intensitas Bermain Game Online (X)	0.529	5.504	1.990	0.000
Prokrastinasi Akademik (Y)				

Berdasarkan data tabel 1, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif antara intensitas bermain *game online* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai beta = 0.529; t hitung = 5.504 > t tabel = 1.363 dan p = 0.000.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis regresi model bertahap didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai beta = 0.529; t hitung = 5.504 > t tabel = 1.990 dan p = 0.000. Sehingga dari hasil yang diperoleh dapat dipahami bahwa intensitas bermain *game online* pada mahasiswa mempengaruhi mereka dalam melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Kurniawan (2017) bahwa ada pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Adanya pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yaitu karena mahasiswa yang lebih sering bermain *game online* akan merasa sulit untuk mengontrol keinginannya dalam menghentikan permainan yang sedang ia mainkan. Sehingga mereka terus menikmati permainan-permainan dengan sengaja menunda untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan mereka. Dalam hal ini penundaan mengerjakan skripsi merupakan hal yang memang mereka hindari bukan karena tidak tersedianya waktu.

Berdasarkan wawancara dengan inisial TG yang mengatakan bahwa selama ini lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game online*. Ia lebih memilih bermain *game online* sehingga mengabaikan tugas-tugas yang seharusnya ia kerjakan. TG mengatakan terkadang ia berat dan malas ketika harus mengerjakan skripsi. Baginya cukup sulit untuk memulai mengerjakan skripsi sehingga bermain *game online* menjadi pilihannya meskipun ia

tahu bahwa akan ada konsekuensinya yaitu salah satunya lulus terlambat.

Semakin sering bermain *game online* maka akan semakin tinggi intensitas bermain *game online* yang berdampak pada penundaan tugas akademik. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Yudha Mahardhika dan Yulianti Dwi Astuti (2018) yang berjudul “Hubungan Antara Kecanduan *Game Online* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Yogyakarta” yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecanduan *game online* terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai $r=0.375$ dan $p=0.000$.

Saat ini banyak mahasiswa yang masih belum baik dalam melakukan manajemen waktu. Sebagian besar waktunya dihabiskan untuk kegiatan-kegiatan yang cenderung kurang bermanfaat, seperti begadang dan bermain *game* secara berlebihan (Rusyadi, 2012). Menurut Wang dan Zhu (dalam Mufid, 2019) ternyata terdapat hubungan antara manajemen waktu dan kecanduan *game online*. Seseorang yang telah kecanduan *game online* akan sulit untuk melakukan manajemen waktu dengan baik, mereka akan menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bermain *game* tersebut.

Selanjutnya, hasil uji deskriptif menunjukkan hasil pengukuran melalui skala prokrastinasi akademik yang telah terisi diperoleh mean empirik 94.08 lebih tinggi dari mean hipotetik 77.5 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori prokrastinasi akademik yang tinggi. Sebesar 20 persen atau 16 mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi yang sangat tinggi. Lalu sekitar 68.8 persen atau 55 mahasiswa berada pada kategori tinggi. Kemudian 11.3 persen atau 9 mahasiswa berada pada kategori sedang.

Hasil uji deskriptif pengukuran skala intensitas bermain *game online* yang telah

terisi diperoleh mean empirik 71.95 lebih tinggi dari mean hipotetik 62.5 dengan kategori tinggi. Subjek yang memiliki rentang nilai skala intensitas bermain *game online* berada pada kategori tinggi dengan nilai antara 68.75 sampai 80.25 memiliki frekuensi sebanyak 68 orang atau 85.0 persen. Hal ini menjelaskan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini memiliki intensitas bermain *game online* yang tinggi. Chaplin (2011), berpendapat bahwa intensitas adalah suatu sifat kuantitatif dari suatu pengindraan, yang berhubungan dengan intensitas perangsangnya. Mahasiswa yang kecanduan akan *game online* akan berupaya untuk memenuhi rangsangan bermain dengan meningkatkan frekuensi mereka dalam bermain *game online*.

Pada hasil uji regresi parsial dapat diketahui bahwa aspek kuantitas (X_1) berkorelasi positif terhadap aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (Y_1) dengan nilai beta 0.282, t hitung = 2.619, dan $p = 0.011$. Dimana nilai tersebut memenuhi kaidah T hitung $> T$ tabel dan $p < 0.050$. Cowie (dalam Kartini, 2016) menjelaskan kuantitas adalah lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online*, semakin banyak waktu yang digunakan dalam bermain *game online* maka menunjukkan semakin lama seseorang bermain *game online*. Durasi bermain *game* dikatakan tinggi apabila bermain dengan durasi lebih dari 5 jam, 3-5 jam tergolong sedang dan 1-2 jam tergolong rendah (Husna, 2017). Artinya, semakin tinggi kuantitas intensitas bermain *game online* yang dimiliki, maka mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik dari aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Sebaliknya, semakin rendah kuantitas intensitas bermain *game online* yang dimiliki, maka mahasiswa cenderung mengurangi perilaku prokrastinasi

akademik dari aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Selanjutnya, pada hasil uji regresi parsial dapat diketahui bahwa aspek kuantitas (X_1) berkorelasi positif terhadap aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (Y_2) dengan nilai beta 0.367, t hitung = 3.476, dan $p = 0.001$. Artinya, semakin tinggi kuantitas intensitas bermain *game online* yang dimiliki, maka mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik dari aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, semakin rendah kuantitas intensitas bermain *game online* yang dimiliki, maka mahasiswa cenderung mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dari aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.

Selanjutnya, pada hasil uji regresi parsial dapat diketahui bahwa aspek aktivitas (X_2) berkorelasi positif terhadap aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (Y_1) dengan nilai beta 0.275, t hitung = 2.558, dan $p = 0.012$. Cowie (dalam Kartini, 2016) menjelaskan aktivitas adalah seberapa sering seseorang melakukan aktivitas bermain *game online*. Frekuensi bermain *game* dikatakan tinggi apabila individu bermain dengan frekuensi setiap hari, 3-5 kali dalam seminggu tergolong sedang dan 2 kali dalam seminggu tergolong rendah (Husna, 2017). Artinya, semakin tinggi aktivitas intensitas bermain *game online* yang dimiliki, maka mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik dari aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas (Y_1). Sebaliknya, semakin rendah kuantitas intensitas bermain *game online* yang dimiliki, maka mahasiswa cenderung mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dari aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada 15 September 2019 di halaman kampus

dengan mahasiswa angkatan 2013 yaitu RT mengatakan bahwa mengerjakan tugas selalu mendekati waktu pengumpulannya, misalkan diberi waktu pengumpulan tugas saat harus diserahkan kepada dosen, subjek justru mengerjakannya malam sebelum keesokan hari tugas tersebut dikumpulkan, bahkan terkadang subjek baru mengerjakan beberapa jam sebelum menemui dosen tersebut. Subjek lebih memilih bermain *game online* sehingga menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugasnya.

Selanjutnya, pada hasil uji regresi parsial dapat diketahui bahwa aspek aktivitas (X_2) berkorelasi positif terhadap aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (Y_2) dengan nilai beta 0.217, t hitung = 2.051, dan $p = 0.044$. Artinya, semakin tinggi aktivitas intensitas bermain *game online* yang dimiliki, maka mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik dari aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas (Y_2). Sebaliknya, semakin rendah kuantitas intensitas bermain *game online* yang dimiliki, maka mahasiswa cenderung mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dari aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.

Selanjutnya, pada hasil uji regresi parsial dapat diketahui bahwa aspek aktivitas (X_2) berkorelasi positif terhadap aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kerja (Y_3) dengan nilai beta 0.381, t hitung = 3.644, dan $p = 0.000$. Artinya, semakin tinggi aktivitas intensitas bermain *game online* yang dimiliki, maka mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik dari aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kerja (Y_3). Sebaliknya, semakin rendah kuantitas intensitas bermain *game online* yang dimiliki, maka mahasiswa cenderung mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dari aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kerja.

Hal tersebut diperkuat dengan wawancara yang dilakukan pada 15

September 2019 di halaman kampus dengan PS yang merupakan mahasiswa angkatan 2013. Subjek mengatakan bahwa selalu gagal dalam mengatur waktu, awalnya subjek hanya ingin bermain *game online* setengah jam, namun saat bermain subjek melewati batas waktu yang direncanakan dan akhirnya kembali untuk tidak mengerjakan skripsi. Bahkan terkadang subjek tidak makan dan tidak tidur semalam suntuk akibat asyik bermain *game online*. Subjek lebih memilih bermain *game online* daripada mengerjakan skripsi yang seharusnya ia kerjakan membuktikan bahwa adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kerja.

Selanjutnya, pada hasil uji regresi parsial dapat diketahui bahwa aspek aktivitas (X_2) berkorelasi positif terhadap aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Y_4) dengan nilai beta 0.395, t hitung = 3.082, dan $p = 0.000$. Artinya, semakin tinggi aktivitas intensitas bermain *game online* yang dimiliki, maka mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik dari aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Y_4). Sebaliknya, semakin rendah kuantitas intensitas bermain *game online* yang dimiliki, maka mahasiswa cenderung mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dari aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Fenomena prokrastinasi akademik yang telah diteliti dalam penelitian ini telah menjelaskan adanya keterkaitan antara faktor-faktor penyebab mahasiswa melakukan penundaan skripsi dengan aktivitas bermain *game online*. Sebagai mahasiswa akhir yang usianya berkisar antara 21-25 tahun, seharusnya dapat lebih memahami tentang prokrastinasi serta usaha untuk meminimalisirnya. Prokrastinasi akademik sangat berakibat sistemik terhadap pelakunya (prokrastinator) baik secara behavioral dan

emotional. Burka dan Yuen (dalam Basri, 2017) menjelaskan bahwa prokrastinasi juga mampu menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal. Dampak dari perasaan bersalah atau menyesal yang ditekan dan menumpuk akibat dari perilaku menunda tugas yang dilakukan tersebut mampu menjadikan seorang individu stress, depresi bahkan *psikosomatis* atau kelainan jiwa.

Mahasiswa yang melakukan penundaan akan lebih rentan mengalami hal-hal tersebut. Hal-hal yang diakibatkan seperti, hasil yang kurang maksimal dalam akademik, skripsi yang tidak kunjung selesai, lulus kuliah yang tidak tepat waktu bahkan terancam DO dan secara moral prestasinya tertinggal dengan teman-teman sebayanya. Tidak hanya seputar tugas akademik, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi juga memiliki kecenderungan untuk mengulangi perilakunya kembali artinya mahasiswa yang terbiasa melakukan prokrastinasi dikhawatirkan akan terbiasa sehingga kebiasaan tersebut terbawa hingga pada saat ia bekerja nanti yang akan mempengaruhi produktivitas dalam bekerja. Hal ini sejalan dengan Ghufron dan Rini (2010) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi sebagai sesuatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

Penelitian ini tidak luput dari kekurangan dan kelemahan yakni adanya keterbatasan maupun kendala saat pengambilan dan pengolahan data lapangan yaitu peneliti melakukan pengambilan data menggunakan *google form* dikarenakan kendala subjek yang cukup luas dan tidak memungkinkan untuk bertemu tatap muka dikarenakan subjek berasal dari angkatan 2013-2014 yang sudah tidak lagi menghadiri perkuliahan. Sampel dalam penelitian ini belum proporsional untuk mewakili populasi yang ada.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terdapat pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Semakin tinggi intensitas bermain *game online* maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa, begitu pula sebaliknya apabila mahasiswa memiliki intensitas bermain *game online* yang rendah maka akan semakin rendah pula prokrastinasi akademik mahasiswa.

Saran

1. Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk dapat lebih memahami terkait prokrastinasi akademik serta dampaknya agar lebih waspada sehingga adanya usaha pembiasaan untuk tidak menunda dalam menyelesaikan skripsi maupun tugas lainnya. Adapun usaha yang dapat dilakukan yaitu lebih disiplin waktu misalnya dengan membuat jadwal manajemen waktu dan target penyelesaian tugas serta melaksanakannya sesuai dengan rencana yang telah dibuat. Kemudian menumbuhkan kemauan, semangat yang tinggi, daya juang yang tinggi, berkomitmen dengan diri sendiri dan mencari motivasi internal atau eksternal agar dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu sehingga mahasiswa dapat lebih bertanggung jawab atas tindakannya.

2. Orang Tua atau wali

Bagi setiap orang tua atau wali diharapkan dapat menanamkan sifat disiplin waktu, bertanggung jawab kepada anak. Selain itu orangtua juga berperan dalam mengontrol perilaku anak misalnya dengan menanyakan kemajuan skripsi dalam kurun waktu tertentu dan memberikan nasihat serta semangat agar anak dapat

menyelesaikan skripsinya dengan tepat waktu.

3. Dosen

Dosen diharapkan dapat melakukan evaluasi terhadap mahasiswa-mahasiswa yang memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Dosen diharap dapat bersikap lebih tegas, misalnya menetapkan *deadline* untuk meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

4. Peneliti selanjutnya

Disarankan untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang intensitas bermain *game online* dan prokrastinasi akademik untuk dapat menyebarkan kuesioner secara langsung atau memperluas populasi sample yang akan diteliti. Diharapkan dimasa yang akan datang peneliti selanjutnya dapat lebih menyempurnakan hasil penelitian dengan dapat menambah variabel atau melakukan penelitian dengan variabel lain yang mungkin memiliki pengaruh dalam prokrastinasi akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2004). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- _____. (2010). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burhani, I.I. (2016). *Pemaknaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir di universitas muhammadiyah surakarta*. (naskah publikasi). Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
- Daldiyono. (2009). *How to be a real and successful student*. Jakarta: Kompas Gramedia.

- Darmono, A & Hasan, A. (2002). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Jakarta: Grasindo.
- Ghufron. M.N. (2003). *Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua terhadap prokrastinasi akademik*. Tesis. Universitas Gadjah Mada, Jogjakarta.
- Immanuel, N. (2009). *Gambaran profil kepribadian pada remaja yang kecanduan game online dan yang tidak kecanduan game online*. (naskah publikasi): Fakultas Psikologi UI.
- Kartini, H. (2016). Hubungan antara konformitas teman sebaya dan intensitas bermain game online dengan intensi berperilaku agresif pada siswa sma katolik w.r. soepratman Samarinda. *Jurnal Psikoborneo*, 4(4), 739-750.
- Kurniawan, D.E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling*, 3(1), 91-103.
- Lisa, T. I. (2010). *Hubungan antara konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada remaja*. (naskah publikasi): Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.
- Mahardika, Y. & Yulianti, D. A. (2018). *Hubungan antara kecanduan game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Yogyakarta*. (naskah publikasi): Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(2), 55-62.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65– 94.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadianto & Nindia P. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak, dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 10(2), 204-223.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187.