

Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kecanduan *Game Online*

Galih Kurnia Novanto¹, Dini Rakhmawati², Ellya Rakhmawati³

^{1,2,3} Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Corresponding Author:  dinirakhmawati@upgris.ac.id

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

August 05, 2026

Revised

August 20, 2026

Accepted

August 24, 2026

Many high school students experience academic procrastination, which may be associated with excessive engagement in online games. This study aimed to examine the relationship between online game addiction and academic procrastination among high school students at Institut Indonesia Semarang. The hypothesis proposed a strong positive relationship between online game addiction and academic procrastination. This study employed a quantitative correlational approach involving 85 eleventh-grade students selected using a saturated sampling technique. Data were collected using questionnaires measuring online game addiction and academic procrastination and were analyzed using descriptive statistics and the Pearson Product-Moment correlation test with the assistance of SPSS 26. The results showed a strong positive relationship between online game addiction and academic procrastination ($r = 0.557$; $p < 0.001$). The coefficient of determination indicated that online game addiction contributed 31% to the variance in academic procrastination, while the remaining 69% was influenced by other factors not examined in this study. These findings indicate that higher levels of online game addiction are associated with higher levels of academic procrastination among high school students. The findings provide valuable information for guidance and counseling teachers and subject teachers in developing preventive and intervention programs related to online game addiction to support students in reducing academic procrastination and improving their responsibility in academic activities.

Keywords: *Academic Procrastination, Online Game Addiction, Students, Correlation, Counseling*

How to cite

Novanto, G. K., Rakhmawati, D. & Rakhmawati, E. (2026). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kecanduan Game Online. *Journal of Society Counseling*, 4(3).

DOI: <https://doi.org/10.59388/josc.v4i3.1027>

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Penggunaan internet saat ini di masyarakat semakin meluas, baik yang dilakukan oleh anak maupun orang dewasa. Hal tersebut disebabkan oleh masyarakat yang beranggapan bahwa internet merupakan kebutuhan primer, sumber informasi, hiburan, referensi usaha, *fashion*, lagu, dan sarana komunikasi (Billah, 2021). Penggunaan internet yang sudah meluas mulai dari anak muda sampai tua merupakan bukti pesatnya perkembangan teknologi di Indonesia. Internet telah menjadi alat yang penting karena digunakan di banyak bidang seperti mengakses informasi, menyediakan peluang komunikasi, berbelanja, dan hiburan (Demir & Kumcağız, 2019). Internet

mendukung Anda dalam memenuhi berbagai kebutuhan sehari-hari. Selain itu, internet juga menawarkan beragam pilihan hiburan. Salah satu contohnya adalah permainan daring (Pai & Ponorogo, 2022).

Game merupakan sarana hiburan yang memungkinkan pengguna untuk dengan mudah mengakses berbagai fitur digital, salah satunya adalah *game online* (Ardita Pramesti et al., 2023). Berdasarkan Nurhayati-Wolff (2024), jumlah gamer di Indonesia pada tahun 2022 mencapai sekitar 185 juta orang. Data tersebut menunjukkan besarnya populasi gamer di Indonesia. Berdasarkan Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (2023), Indonesia memiliki lebih dari 175 juta pemain gim daring yang menunjukkan besarnya populasi pengguna gim di Indonesia. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perkembangan penggunaan gim daring di Indonesia cukup tinggi dan menjadi salah satu fenomena yang relevan untuk dikaji, khususnya terkait dampaknya terhadap aktivitas akademik remaja. *Game online* memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positifnya adalah permainan bisa meredakan tekanan mental dan memperkuat hubungan sosial jika dimainkan dalam batas yang wajar. Namun, dampak negatifnya adalah bahwa permainan juga dapat menimbulkan ketergantungan karena sistem level yang mendorong pemain untuk terus bermain (Mais et al., 2020). Hampir sepertiga remaja bermain *game online* setiap hari. Sekitar 7% menghabiskan minimal 30 jam per minggu untuk bermain (Surbakti et al., 2023). Di Indonesia, kasus kecanduan *game online* sebagian besar melibatkan remaja. Data menunjukkan bahwa 77,5% di antaranya adalah laki-laki remaja (887.003 individu) dan 22,5% adalah perempuan remaja (241.989 individu) (Wiyono & Ellisiya, 2023).

Kecanduan terhadap media sosial dan *game online* dapat memengaruhi prestasi belajar para siswa. Mereka yang lebih memilih atau mendahulukan aktivitas di media sosial dan permainan daring sering kali mengabaikan tanggung jawab dan tugas mereka di sekolah. Akibatnya, pekerjaan mereka sebagai pelajar sering kali tertunda dan tidak terselesaikan. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas perlu menjadi perhatian serius bagi para guru bimbingan dan konseling, khususnya bagi siswa yang terjebak dalam kecanduan media sosial dan permainan daring. Keterlambatan ini merupakan salah satu bentuk prokrastinasi akademis. Prokrastinasi diartikan sebagai perilaku menunda penyelesaian tugas yang dilakukan dengan kesadaran, meskipun individu tersebut menyadari dampak negatif dari sikap tersebut, seperti yang diungkapkan oleh Solomon dan Rothblum (Putro, 2016). Rizki Sholihah (2019) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku malas dalam konteks tugas akademik, di mana seseorang lebih memilih melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat dan menyenangkan untuk menghindari ketidaknyamanan saat mengerjakan tugas yang diberikan.

Faktor-faktor yang berasal dari dalam dan luar diri individu berkontribusi terhadap keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik oleh siswa. Faktor yang berasal dari dalam mencakup pandangan siswa tentang ketidakmenarikan tugas, rasa takut akan kemungkinan gagal, perfeksionisme, serta kecenderungan untuk memilih aktivitas yang lebih menyenangkan ketimbang menyelesaikan pekerjaan akademik. Sedangkan faktor eksternal memiliki akar dari lingkungan luar siswa, termasuk ketidakcukupan arahan dari guru, pengaruh teman sebaya, dan kegiatan-kegiatan yang lebih menarik perhatian siswa dibandingkan dengan tugas sekolah (Colleen Sexton, Jerry Willis, Teressa Franklin, Deborah Bordelon, Fatoş Silman, Assoc. Ahmet Eskicumali, 2016).

Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap salah satu guru, diketahui bahwa banyak pelajar terlibat dalam prokrastinasi dalam kegiatan akademik. Mereka sering kali menunda pekerjaan rumah karena lebih memilih bermain *game* di kafe atau menjalani pekerjaan sampingan. Sebuah survei yang melibatkan 30 pelajar dari kelas 10 SMK X

menemukan bahwa 22 di antaranya bermain *game online* selama sekitar 10,5 jam setiap minggunya. Tingkat keterlibatan ini meningkatkan kemungkinan terjadinya kecanduan. Situasi ini berpengaruh pada perilaku akademis, terutama dalam hal penundaan tugas karena lebih memilih bermain *game* (Tsabita & Kusuma Dewi, 2025). Penelitian sebelumnya yang dilakukan HR & Fikry (2023) mengungkapkan adanya hubungan yang baik antara intensitas bermain *slot online* dan penundaan akademik. Remaja di Padang Panjang yang bermain lebih sering cenderung lebih mengulur waktu dalam menyelesaikan tugas. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa Amalia Sabella et al. (2021) menunjukkan hasil yang mirip di SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya. Frekuensi bermain *game online* yang tinggi di kalangan siswa kelas X berhubungan dengan peningkatan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Berdasarkan fenomena tersebut, penting dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kecanduan *game online* pada siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kondisi siswa serta menjadi dasar bagi guru atau konselor dalam memberikan layanan yang tepat.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di SMA Institut Indonesia Semarang pada bulan Januari 2026, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan kecenderungan menunda pengerjaan tugas sekolah. Beberapa siswa mengaku sering mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan, bahkan ada yang terlambat mengumpulkan. Selain itu, melalui wawancara singkat dengan beberapa siswa, diketahui bahwa waktu luang mereka lebih banyak dihabiskan untuk bermain *game online* dibandingkan dengan belajar atau mengerjakan tugas. Guru mata pelajaran juga menyampaikan bahwa masih terdapat siswa yang kurang disiplin dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

Berdasarkan hasil penyebaran angket awal (pra-penelitian) kepada siswa kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang, diperoleh data sebagai berikut: Sebanyak 73% siswa mengaku sering menunda pengerjaan tugas sekolah hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Sebanyak 68% siswa menyatakan lebih memilih bermain *game online* terlebih dahulu dibandingkan dengan mengerjakan tugas. Sebanyak 60% siswa mengaku pernah merasa menyesal karena terlalu lama bermain *game* sehingga tugas sekolah terbengkalai. Data tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik cukup dominan pada siswa. Tingginya persentase siswa yang menunda tugas menjadi indikasi bahwa permasalahan prokrastinasi akademik perlu diteliti lebih lanjut, khususnya kaitannya dengan kecanduan *game online*.

Temuan awal ini memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan menunda tugas akademik dan memprioritaskan aktivitas bermain *game online*. Apabila kondisi ini terus berlanjut, maka dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar serta rendahnya tanggung jawab akademik siswa. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kecanduan *game online* pada siswa SMA Institut Indonesia Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian yang bersifat korelasional. Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa kuantitatif adalah metode yang berbasis pada filsafat positivisme, digunakan untuk menganalisis populasi atau sampel tertentu, mengumpulkan data melalui alat penelitian, melakukan analisis data secara statistik, serta bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dibuat sebelumnya. Suharsimi Arikunto (2019) mengungkapkan

bahwa penelitian korelasional memiliki tujuan untuk memahami apakah terdapat hubungan dan seberapa kuat hubungan tersebut antara dua atau lebih variabel tanpa memberikan intervensi pada variabel yang diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kecanduan bermain *game online* yang berfungsi sebagai variabel independen (X) dan prokrastinasi akademik yang menjadi variabel dependen (Y) di kalangan siswa SMA Institut Indonesia Semarang.

Penelitian dilaksanakan di SMA Institut Indonesia Semarang, Kota Semarang, Jawa Tengah. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 Mei 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang. Totalnya mencapai 125 siswa yang terbagi dalam kelas XI. 1 hingga XI. 4. Proses penentuan populasi dilakukan dalam dua tahap secara metodologis. Kelas XI. 4 yang terdiri dari 40 siswa ditunjuk secara khusus untuk melakukan uji coba instrumen (*try-out*) dengan tujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas dari skala kecanduan permainan daring dan penundaan tugas akademik. Kelas yang digunakan untuk uji coba ini tidak dimasukkan dalam populasi penelitian utama untuk menghindari adanya bias pengujian (*testing effect* atau *bias familiaritas*) akibat pemberian kuesioner yang berulang.

Dengan demikian, jumlah populasi yang dapat dijangkau yang menjadi fokus utama dari penelitian ini adalah 85 siswa dari kelas XI. 1, XI. 2, dan XI. 3. Proses pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh (*total sampling*), yaitu metode penentuan sampel yang mencakup semua anggota populasi yang akan diteliti (Sugiyono, 2022). Dengan teknik ini, seluruh siswa dari kelas XI. 1, XI. 2, dan XI. 3 yang berjumlah 85 siswa ditetapkan sebagai sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Data dikumpulkan melalui instrumen berupa kuesioner yang menggunakan skala Likert yang telah terbukti valid.

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui kemampuan setiap butir pernyataan dalam mengukur variabel yang diteliti. Pengujian validitas dilakukan menggunakan korelasi item-total dengan bantuan program SPSS versi 26. Dengan jumlah responden sebanyak 85 orang pada taraf signifikansi 5%, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,213. Item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh 40 item pada instrumen Kecanduan *Game Online* memiliki nilai r hitung antara 0,333–0,649. Seluruh nilai tersebut lebih besar daripada r tabel sebesar 0,213, sehingga seluruh 40 item dinyatakan valid. Pada instrumen Prokrastinasi Akademik, nilai r hitung seluruh item berada pada rentang 0,346–0,642. Nilai tersebut juga lebih besar daripada r tabel sebesar 0,213, sehingga seluruh 40 item dinyatakan valid. Dengan demikian, tidak terdapat item yang gugur pada kedua instrumen penelitian.

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi internal instrumen penelitian dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen Kecanduan *Game Online* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,939 dengan jumlah 40 item, sedangkan instrumen Prokrastinasi Akademik memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,940 dengan jumlah 40 item. Kedua nilai tersebut menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Data penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi tingkat kecanduan *game online* dan prokrastinasi akademik. Selanjutnya, dilakukan analisis korelasi untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel penelitian. Seluruh analisis statistik dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kecanduan *game online* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 56 responden (65,88%). Selanjutnya, terdapat 15 responden (17,65%) yang berada pada kategori tinggi dan 14 responden (16,47%) yang berada pada kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kecanduan *game online* yang masih berada pada tingkat sedang. Artinya, intensitas bermain *game online* sudah mulai terlihat dalam kehidupan sehari-hari, namun belum seluruhnya mengarah pada tingkat kecanduan yang tinggi. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian siswa yang berada pada kategori tinggi sehingga memerlukan perhatian karena berpotensi memengaruhi aktivitas belajar dan tanggung jawab akademik.

Tabel 1. Tingkat Kecanduan Game Online (variable X)

Kategori	Interval Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 80,26	14	16,47%
Sedang	80,26–121,95	56	65,88%
Tinggi	> 121,95	15	17,65%
Total		85	100%

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang, yaitu sebanyak 50 responden (58,82%). Selanjutnya, terdapat 15 responden (17,65%) yang berada pada kategori tinggi dan 20 responden (23,53%) yang berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik pada tingkat sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa terkadang masih menunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik, tetapi perilaku tersebut belum terjadi secara berlebihan. Di sisi lain, masih terdapat siswa yang berada pada kategori tinggi, sehingga menunjukkan adanya kecenderungan yang lebih besar untuk menunda pekerjaan akademik yang dapat berdampak pada hasil belajar.

Tabel 2. Tingkat Prokrastinasi Akademik (Variabel Y)

Kategori	Interval Skor	Frekuensi
Rendah	< 78,35	20
Sedang	78,35–120,99	50
Tinggi	> 120,99	15
Total		85

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik kecanduan bermain *game online* maupun prokrastinasi dalam belajar akademik tergolong dalam kategori sedang. 65,88% dari responden berada dalam kategori sedang untuk variabel kecanduan bermain *game online*, sementara 58,82% dari responden berada dalam kategori sedang untuk variabel prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan bermain *game online* dan menunda tugas belajar, tetapi tingkat kebiasaan tersebut belum terlalu parah. Meskipun begitu, adanya responden dengan kategori tinggi pada kedua variabel menunjukkan bahwa masih ada siswa yang berisiko mengalami dampak negatif terhadap proses belajar. Hasil deskriptif ini juga sesuai dengan temuan uji korelasi yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecanduan bermain *game online* dan prokrastinasi akademik ($r = 0,557$; $p < 0,05$). Artinya,

semakin tinggi tingkat kecanduan bermain game online, semakin tinggi pula kemungkinan siswa mengalami prokrastinasi akademik.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini merupakan salah satu prasyarat yang harus dipenuhi sebelum dilakukan uji hipotesis menggunakan statistik parametrik. Oleh karena jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 85 orang atau lebih dari 50, maka teknik pengujian normalitas yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov dengan koreksi Lilliefors. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar daripada 0,05.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov Sig.	Shapiro-Wilk Sig.	Kriteria	Kesimpulan
Kecanduan <i>Game Online</i> (X)	85	0,200	0,116	Sig. > 0,05	Berdistribusi normal
Prokrastinasi Akademik (Y)	85	0,154	0,078	Sig. > 0,05	Berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 3, diketahui bahwa nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov untuk variabel Kecanduan *Game Online* (X) sebesar 0,200, sedangkan untuk variabel Prokrastinasi Akademik (Y) sebesar 0,154. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal. Hasil tersebut juga didukung oleh uji Shapiro-Wilk yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,116 pada variabel Kecanduan *Game Online* dan 0,078 pada variabel Prokrastinasi Akademik. Kedua nilai tersebut juga lebih besar dari 0,05, sehingga memperkuat kesimpulan bahwa data penelitian memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, data penelitian memenuhi salah satu asumsi dasar analisis parametrik, sehingga uji korelasi Pearson Product Moment dapat digunakan untuk menguji hubungan antara variabel kecanduan *game online* dan prokrastinasi akademik.

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel kecanduan *game online* dengan variabel prokrastinasi akademik. Oleh karena data pada kedua variabel telah dinyatakan berdistribusi normal dan hubungan antarvariabel telah dinyatakan bersifat linier, maka teknik analisis yang digunakan adalah korelasi Pearson Product Moment. Hipotesis nol dalam penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan *game online* dengan prokrastinasi akademik, sedangkan hipotesis alternatif menyatakan sebaliknya, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Kriteria pengambilan keputusan yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi lebih kecil daripada 0,05 maka hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Kecanduan *Game Online*

Variabel	N	koefisien korelasi (r)	Sig (2-tailed)	Tingkat hubungan	Interpretasi
Total X dengan Total Y	85	0,557	0,000	Sedang	Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan variabel Y

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson pada Tabel 4, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,557 dengan nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel X dan variabel Y. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,557 termasuk dalam kategori hubungan sedang, yang berarti semakin tinggi nilai pada variabel X maka cenderung diikuti dengan semakin tinggi nilai pada variabel Y. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diteliti.

Temuan ini sesuai dengan pendapat Steel dan Klingsieck (2016) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik terkait dengan faktor-faktor psikologis dan sifat-sifat individu dalam mengatur tindakan serta menentukan urutan pekerjaan akademik. Saat siswa menghadapi tugas belajar yang kurang menarik atau membutuhkan usaha yang lebih banyak, mereka cenderung lebih mudah beralih ke kegiatan lain yang terasa lebih menyenangkan atau memberi rasa puas langsung. Dalam penelitian ini, salah satu kegiatan yang bisa menjadi pilihan alternatif adalah bermain *game online*. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat keterlibatan siswa dalam bermain *game online*, semakin besar kemungkinan waktu dan perhatian yang seharusnya digunakan untuk belajar dialihkan ke aktivitas bermain *game*, sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya prokrastinasi akademik. Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kecanduan bermain *game online* dan prokrastinasi akademik ($r = 0,557$; $p < 0,001$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tsabita & Kusuma Dewi (2025) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecanduan *game online* dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Penelitian tersebut memperoleh koefisien korelasi sebesar 0,602, sedangkan penelitian ini memperoleh koefisien korelasi sebesar 0,557. Kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Temuan ini sesuai dengan teori prokrastinasi akademik yang menyatakan bahwa faktor internal berasal dari dalam diri siswa, seperti pandangan bahwa tugas tidak menarik, ketakutan akan kegagalan, perfeksionisme, dan kecenderungan untuk memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik. Colleen Sexton, Jerry Willis, Teressa Franklin, Deborah Bordelon, Fatoş Silman, Assoc. Ahmet Eskicumali (2016). Dalam penelitian ini, aktivitas tersebut adalah bermain *game online*, sehingga semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, semakin tinggi pula kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi akademik.

Keterkaitan antara kecanduan *game online* dan prokrastinasi akademik ini juga dapat dijelaskan melalui teori prokrastinasi akademik dari Ferrari, Joseph R., Johnson, Judith L., & McCown (1995). Teori tersebut menyebutkan bahwa salah satu faktor internal pemicu prokrastinasi adalah kecenderungan individu untuk memilih aktivitas alternatif yang lebih menyenangkan dan memberikan kepuasan instan dibandingkan dengan mengerjakan tugas sekolah yang dianggap membosankan. Dalam konteks penelitian ini, aktivitas menyenangkan tersebut adalah bermain *game online*. Tingginya tingkat kecanduan *game* membuat siswa kehilangan kontrol diri dalam manajemen waktu, sehingga mereka terus menunda kewajiban akademiknya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Kurniawan (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecanduan *game online* dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Penemuan tersebut didukung oleh penelitian Sandya, S. N., & Ramadhani

(2021) yang juga menemukan korelasi searah, di mana peningkatan perilaku kecanduan bermain game online berbanding lurus dengan tingginya tingkat penundaan tugas-tugas sekolah. Kedua penelitian tersebut secara konsisten mengonfirmasi bahwa semakin tinggi kecanduan *game online* yang dialami siswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang mereka lakukan.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dan prokrastinasi akademik, sehingga dapat menjadi dasar bagi guru BK dan pihak sekolah dalam menyusun program pencegahan atau penanganan untuk mengurangi kecanduan *game online* dan perilaku prokrastinasi akademik siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Institut Indonesia Semarang, dapat disimpulkan bahwa ada kaitan positif dan nyata antara kecanduan bermain *game online* dengan kebiasaan menunda-nunda tugas akademik. Uji korelasi Pearson Product Moment menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,557 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima, sedangkan hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar kemudahan siswa dalam bermain *game online*, semakin banyak pula tugas akademik yang tertunda. Justru, semakin rendah tingkat kecanduan bermain *game online*, semakin rendah pula tingkat penundaan tugas akademik para siswa. Hubungan antara kedua variabel berada dalam kategori sedang, di mana kontribusi kecanduan bermain *game online* terhadap prokrastinasi akademik mencapai 31%, sementara 69% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan bagi sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, serta siswa dalam membuat langkah-langkah pencegahan dan penanganan untuk mengurangi kecanduan bermain game online, sehingga perilaku prokrastinasi akademik bisa dikurangi.

REFERENSI

- Billah, M. (2021). Pengaruh *Game Mobile Legend* Terhadap Perkembangan Emosi Siswa MI Al Hidayah Tarik Sidoarjo. *Jour. Google Scholar*
- Colleen Sexton Jerry Willis Teressa Franklin Deborah Bordelon Fatoş Silman Assoc Ahmet Eskicumali, E. (2016). The Online Journal of New Horizons in Education Message from the Editor-in-Chief. *The Online Journal of New Horizons in Education*, 6(1). [Google Scholar](#)
- Demir, Y., & Kumcağız, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(52), 23–42. <https://izlik.org/JA58HR32ZN>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Firstasahda, P. B. (2022). *Dampak game online Mobile Legends bagi perilaku sosial religius mahasiswa PAI IAIN Ponorogo (Studi kasus di Warung Kopi Goebook, Kauman, Ponorogo)* [Skripsi, IAIN Ponorogo]. <https://etheses.iainponorogo.ac.id/22155/>
- HR, V. S., & Fikry, Z. (2023). Hubungan Intensitas Bermain *Game Online* Slot dengan Prokrastinasi Akademik pada Remaja di Kota Padang Panjang. *Journal on Education*, 5(4), 14501–14509. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2504>
- Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia. (2024, October 12). *Optimisme IGDx*

2024, jadikan Indonesia pusat industri gim Asia Tenggara. [Kementerian Komunikasi dan Digital Republik Indonesia](#)

- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 3(1), 97–104. <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>
- Mais, F. R., Rompas, S. S. J., & Gannika, L. (2020). Kecanduan *Game Online* Dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32318>
- Muflihah, F., & Sholihah, A. (2019). Hubungan antara kecanduan gadget dengan prokrastinasi akademik. *TRIADIK*, 18(1), 84–93. <https://doi.org/10.33369/triadik.v18i1.11389>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan *Game Online* pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Nurhayati-Wolff, H. (2024). *Number of video gamers in Indonesia from 2017 to 2022*. Statista.
- Putro, S. H. E. (2016). Model Konseling Kelompok Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 15–22. <https://doi.org/DOI.10.15294/jubk.v5i1.18506>
- Sabella, A. A., Romiaty, R., & 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), 501–505. <https://doi.org/10.37081/ed.v9i2.2602>
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh intensitas bermain *game online* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202–213. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/5680>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). *Academic procrastination: Psychological antecedents revisited*. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (Cetakan ke).
- Surbakti, T. P. D., Rafiyah, I., & Setiawan, S. (2023). Level of *Online Game Addiction on Adolescents*. *Journal of Nursing Care*, 5(3). <https://doi.org/10.24198/jnc.v5i3.39044>
- Tsabita, Z., & Dewi, D. K. (2025). Hubungan antara adiksi *game online* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 663–675. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n02.p663-675>
- Wiyono, H., & Ellisiya, E. (2023). Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Perilaku Agresif pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 117. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.1.2024.117-124>

Copyright Holder :

© Novanto, G. K., Rakhmawati, D. & Rakhmawati, E. (2026).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

