

PENGARUH INTENSITAS BERMAIN GAME ONLINE TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA LAKI-LAKI DI KOTA MEDAN

Gebriel Chriswanto Hutaeruk¹, Sabrina Haga Ita Br Ginting², Ervina M. R. Siahaan³

¹ Universitas HKBP Nommensen Medan; gebriel.chriswanto@student.uhn.ac.id

² Universitas HKBP Nommensen Medan; sabrina.haga@student.uhn.ac.id

³ Universitas HKBP Nommensen Medan; ervina@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2026-07-15

Revised 2026-07-21

Accepted 2026-08-31

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik yang dapat menghambat pencapaian mahasiswa. Salah satu aktivitas yang berpotensi berkaitan dengan prokrastinasi akademik adalah bermain game online dengan intensitas yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa laki-laki di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Subjek penelitian berjumlah 348 mahasiswa laki-laki berusia 18–25 tahun yang merupakan mahasiswa aktif perguruan tinggi negeri dan swasta di Kota Medan serta aktif bermain game online. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi untuk mengukur intensitas bermain game online dan prokrastinasi akademik. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,581, nilai t sebesar 13,289, dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai R Square sebesar 0,338 menunjukkan bahwa intensitas bermain game online memberikan kontribusi sebesar 33,8% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 66,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa laki-laki di Kota Medan.

Kata Kunci: Intensitas Bermain Game Online, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Laki-Laki

ABSTRACT

Academic procrastination is a behavior of delaying the completion of academic tasks that may hinder students' academic achievement. One activity that may be associated with academic procrastination is

playing online games at a high intensity. This study aimed to determine the effect of online gaming intensity on academic procrastination among male university students in Medan. This study employed a quantitative approach using simple linear regression analysis. The participants were 348 male university students aged 18–25 years who were active students at public and private universities in Medan and actively played online games. The participants were selected using purposive sampling. Data were collected using psychological scales measuring online gaming intensity and academic procrastination. Data analysis was conducted using simple linear regression with the assistance of SPSS. The results showed a positive and significant effect of online gaming intensity on academic procrastination, with a correlation coefficient of 0.581, a t-value of 13.289, and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The R Square value of 0.338 indicated that online gaming intensity contributed 33.8% to academic procrastination, while the remaining 66.2% was influenced by other factors outside the study. Thus, the higher the intensity of online gaming, the higher the tendency toward academic procrastination among male university students in Medan.

Keyword: Online Gaming Intensity, Academic Procrastination, Male University Students.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Gebriel Chriswanto Hutaaruk

Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia ; gebriel.chriswanto@student.uhn.ac.id

1. PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu permasalahan yang dapat ditemukan dalam kehidupan mahasiswa. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda secara sengaja dalam memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Ferrari et al. (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik meliputi penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta kecenderungan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. Perilaku tersebut dapat menyebabkan penggunaan waktu yang tidak efektif, keterlambatan penyelesaian tugas, serta hasil pekerjaan yang kurang optimal.

Permasalahan prokrastinasi akademik juga terlihat dari hasil survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 30 mahasiswa laki-laki aktif perguruan tinggi negeri dan swasta di Kota

Medan. Survei dilakukan secara daring menggunakan pernyataan yang disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik. Hasil survei menunjukkan bahwa 63,3% responden menyatakan setuju dan sangat setuju bahwa mereka sering menunda mengerjakan tugas kuliah meskipun tugas tersebut penting. Selain itu, 73,4% responden mengaku baru mengerjakan tugas ketika waktu pengumpulan sudah dekat dan 66,7% responden menyatakan menunggu suasana hati sebelum mulai mengerjakan tugas. Pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas, 63,3% responden mengaku sering berhenti di tengah pengerjaan tugas untuk melakukan aktivitas lain, sedangkan 73,4% mengaku sering kehilangan fokus sehingga pengerjaan tugas menjadi lebih lama.

Kecenderungan tersebut juga terlihat pada aspek kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan. Sebanyak 70% responden menyatakan setuju dan sangat setuju bahwa mereka sering gagal menjalankan rencana pengerjaan tugas sesuai jadwal, sementara 66,6% mengalami kesulitan untuk konsisten terhadap jadwal pengerjaan tugas yang telah dibuat. Pada aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan, 60% responden menyatakan lebih tertarik melakukan aktivitas hiburan dibandingkan mengerjakan tugas akademik dan 70% mengaku sering menunda tugas karena asyik melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan prokrastinasi akademik yang cukup kuat pada mahasiswa laki-laki yang menjadi responden survei awal.

Salah satu aktivitas yang berpotensi menjadi pengalihan dari tanggung jawab akademik adalah bermain game online. Game online pada dasarnya merupakan bentuk hiburan yang dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan, tetapi intensitas bermain yang tinggi dapat menyebabkan waktu dan perhatian mahasiswa lebih banyak tercurahkan pada permainan. Intensitas bermain game online menurut Horrigan (2002) mencakup frekuensi dan durasi seseorang dalam bermain game. Semakin sering dan semakin lama seseorang bermain, semakin tinggi intensitas keterlibatannya dalam aktivitas tersebut.

Fenomena tersebut diperkuat melalui wawancara yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa laki-laki pada 12 Maret 2026. Salah satu responden menyampaikan bahwa dirinya bermain game hampir setiap hari dan permainan yang awalnya hanya direncanakan sebentar dapat berlangsung selama berjam-jam. Kondisi tersebut membuatnya sering lupa mengerjakan tugas dan bahkan mengerjakan tugas mendekati tenggat waktu hingga harus begadang. Responden juga mengungkapkan bahwa setelah bermain dalam waktu lama, dirinya merasa lelah, sulit fokus ketika belajar, dan terkadang tertidur.

Responden lainnya mengungkapkan bahwa bermain game membuatnya kesulitan mengatur waktu. Meskipun telah mengetahui adanya tugas, ia lebih memilih bermain terlebih dahulu dan menunda pengerjaan tugas hingga mendekati tenggat waktu. Responden lain juga menyatakan bahwa dirinya lebih memilih bermain game karena dianggap lebih menyenangkan, sehingga tugas-tugas sering ditunda dan suasana hati untuk belajar menurun ketika mengalami kekalahan atau emosi saat bermain. Temuan wawancara tersebut menunjukkan adanya pola berupa tingginya intensitas bermain game, kesulitan mengatur

waktu, penundaan pengerjaan tugas, serta kecenderungan memprioritaskan aktivitas bermain dibandingkan tanggung jawab akademik.

Hubungan antara aktivitas bermain game online dan prokrastinasi akademik juga didukung oleh penelitian terdahulu. Kurniawan (2017) menyatakan bahwa semakin lama intensitas bermain game online, semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian Jati dan Mariyati (2026) juga menunjukkan adanya hubungan antara intensitas bermain game online dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, di mana semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa menunda penyelesaian tugas akademik. Sementara itu, Maulana dan Maulianza (2022) menemukan adanya pengaruh positif dan signifikan intensitas bermain game online terhadap sikap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Pemilihan mahasiswa laki-laki sebagai subjek penelitian juga didukung oleh penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya perbedaan kecenderungan prokrastinasi berdasarkan jenis kelamin. Huda (2015) menemukan bahwa persentase mahasiswa laki-laki yang melakukan prokrastinasi mencapai 78,5%, sedangkan mahasiswa perempuan sebesar 21,5%. Temuan Surijah dan Sia (2007) juga menunjukkan tingkat prokrastinasi laki-laki sebesar 42,9%, lebih tinggi dibandingkan perempuan sebesar 28,1%. Selain itu, Hayat et al. (2020) menemukan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat kecanduan internet dan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan mahasiswa perempuan.

Meskipun penelitian mengenai intensitas bermain game online dan prokrastinasi akademik telah dilakukan, penelitian yang secara khusus memfokuskan pada mahasiswa laki-laki di Kota Medan masih terbatas. Penelitian sebelumnya, seperti Sandya dan Ramadhani (2021), Jati dan Mariyati (2026), serta Maulana dan Maulianza (2022), umumnya menggunakan subjek mahasiswa secara umum tanpa membatasi jenis kelamin. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik pada kelompok mahasiswa laki-laki di Kota Medan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa laki-laki di Kota Medan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa laki-laki di Kota Medan. Subjek penelitian berjumlah 348 mahasiswa laki-laki aktif yang berasal dari perguruan tinggi negeri dan swasta di Kota Medan, berusia 18–25 tahun, serta aktif bermain game online. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh 348 responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi dengan model Likert yang terdiri atas empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Variabel intensitas bermain game online diukur berdasarkan konsep Horrigan (2002) yang meliputi dua aspek, yaitu frekuensi dan durasi. Setelah dilakukan uji validitas, diperoleh 21 aitem valid dari 24 aitem yang diuji, terdiri atas 9 aitem aspek frekuensi dan 12 aitem aspek durasi. Variabel prokrastinasi akademik diukur berdasarkan teori Ferrari et al. (1995) yang meliputi empat aspek, yaitu penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Dari 16 item yang diuji, diperoleh 11 item valid.

Uji validitas dilakukan dengan melihat nilai corrected item-total correlation, dengan kriteria aitem valid apabila memiliki nilai $\geq 0,30$. Hasil uji menunjukkan bahwa 21 aitem pada skala intensitas bermain game online dan 11 aitem pada skala prokrastinasi akademik memenuhi kriteria validitas. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan bantuan SPSS versi 20.0 for Windows. Hasil uji menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,887 untuk skala intensitas bermain game online dan 0,771 untuk skala prokrastinasi akademik, sehingga kedua instrument dinyatakan reliabel.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS versi 20.0 for Windows. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov, sedangkan uji linearitas dilakukan menggunakan Test for Linearity. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan menggunakan regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan skala psikologi dengan model Likert. Skala yang digunakan terdiri dari skala intensitas bermain game online dan skala prokrastinasi akademik. Pengumpulan data penelitian dilaksanakan pada 04 Juli hingga 09 Agustus 2026 di Kota Medan. Subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif laki-laki berusia 18–25 tahun yang memenuhi kriteria penelitian. Data dikumpulkan secara tatap muka (offline) dengan mengunjungi beberapa perguruan tinggi di Kota Medan serta secara daring (online) melalui WhatsApp dengan membagikan tautan kuesioner Google Form kepada mahasiswa, baik melalui pesan pribadi maupun grup mahasiswa. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela. Seluruh data dan identitas responden dijaga kerahasiaannya dan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Dalam penelitian ini, subjek yang terlibat berjumlah 348 mahasiswa laki-laki aktif dari perguruan tinggi negeri maupun swasta di Kota Medan, dengan rentang usia 18–25 tahun. Berdasarkan skala penelitian yang telah disebarkan kepada para subjek, diperoleh gambaran

Gebriel Chriswanto Hutaauruk, Sabrina Haga Ita Br Ginting/Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Laki-Laki di Kota Medan

karakteristik subjek berdasarkan usia, asal perguruan tinggi, fakultas, stambuk, kategori perguruan tinggi, jenis game online yang dimainkan, serta rata-rata durasi bermain game online setiap harinya.

Berdasarkan usia responden, dapat diketahui bahwa subjek penelitian berjumlah 348 orang dengan rentang usia 18–25 tahun. Subjek dengan usia 22 tahun merupakan jumlah terbanyak, yaitu sebanyak 109 orang (31,3%), diikuti oleh subjek berusia 21 tahun sebanyak 103 orang (29,6%). Selanjutnya, subjek berusia 20 tahun berjumlah 62 orang (17,8%), usia 23 tahun sebanyak 37 orang (10,6%), usia 19 tahun sebanyak 16 orang (4,6%), usia 24 tahun sebanyak 11 orang (3,2%), sedangkan subjek berusia 18 tahun dan 25 tahun masing-masing berjumlah 5 orang (1,4%).

Tabel 1. Penyebaran Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18	5	1,4%
19	16	4,6%
20	62	17,8%
21	103	29,6%
22	109	31,3%
23	37	10,6%
24	11	3,2%
25	5	1,4%
Total	348	100%

Berdasarkan asal universitas responden, dapat diketahui bahwa subjek penelitian berjumlah 348 orang yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Kota Medan. Subjek terbanyak berasal dari Universitas Sumatera Utara, yaitu sebanyak 49 orang (14,1%), diikuti oleh Universitas Pembangunan Panca Budi sebanyak 42 orang (12,1%) dan Universitas Katolik Santo Thomas sebanyak 36 orang (10,3%). Selanjutnya, subjek dari UIN Sumatera Utara berjumlah 34 orang (9,8%), Politeknik Negeri Medan sebanyak 30 orang (8,6%), Universitas Medan Area dan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara masing-masing sebanyak 28 orang (8%), Universitas Negeri Medan dan Universitas Prima Indonesia masing-masing sebanyak 27 orang (7,8%), Institut Teknologi Sawit Indonesia sebanyak 25 orang (7,2%), serta Universitas HKBP Nommensen sebanyak 22 orang (6,3%).

Tabel 2. Penyebaran Subjek Berdasarkan Asal Universitas

Asal Universitas	Frekuensi	Persentase
Universitas Sumatera Utara	49	14,1%
Universitas HKBP Nommensen	22	6,3%
Universitas Negeri Medan	27	7,8%
Politeknik Negeri Medan	30	8,6%
UIN Sumatera Utara	34	9,8%
Institut Teknologi Sawit Indonesia	25	7,2%

Universitas Prima Indonesia	27	7,8%
Universitas Medan Area	28	8%
Universitas Katolik Santo Thomas	36	10,3%
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara	28	8%
Universitas Pembangunan Panca Budi	42	12,1%
Total	348	100%

Berdasarkan jenis game online yang dimainkan oleh responden, dapat diketahui bahwa subjek penelitian berjumlah 348 orang yang memainkan berbagai jenis game online. Jenis game online yang paling banyak dimainkan oleh subjek adalah Mobile Legends (ML), yaitu sebanyak 148 orang (42,5%). Selanjutnya, Roblox dimainkan oleh 86 orang (24,7%), PUBG Mobile sebanyak 70 orang (20,1%), dan Free Fire (FF) sebanyak 44 orang (12,6%).

Tabel 3. Penyebaran Subjek Berdasarkan Jenis Game Online

Jenis Game Online	Frekuensi	Persentase
Free Fire (FF)	44	12,6%
Mobile Legends (ML)	148	42,5%
PUBG Mobile	70	20,1%
Roblox	86	24,7%
Total	348	100%

Berdasarkan rata-rata waktu bermain game online responden per hari, dapat diketahui bahwa subjek penelitian berjumlah 348 orang dengan rata-rata waktu bermain game online per hari yang bervariasi. Subjek yang bermain game online selama 3–5 jam per hari merupakan jumlah terbanyak, yaitu sebanyak 175 orang (50,3%). Selanjutnya, subjek yang bermain selama 1–2 jam per hari berjumlah 93 orang (26,7%), sedangkan subjek yang bermain lebih dari 5 jam per hari berjumlah 80 orang (23%).

Tabel 4. Penyebaran Subjek Berdasarkan Rata-rata waktu bermain game online/hari

Rata-rata waktu bermain game online/hari	Frekuensi	Persentase
1-2 jam	93	26,7%
3-5 jam	175	50,3%
>5 jam	80	23%
Total	348	100%

UJI NORMALITAS

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari kedua variabel dalam penelitian ini memiliki distribusi yang normal. Pengujian normalitas menggunakan metode One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan program SPSS for Windows versi 20.0. Adapun hasil pengujian normalitas dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		348
	Mean	0E-7
Normal Parameters ^{a,b}	Std.	4.38691299
	Deviation	
Most Extreme Differences	Absolute	.065
	Positive	.038
	Negative	-.065
Kolmogorov-Smirnov Z		1.220
Asymp. Sig. (2-tailed)		.102
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, diketahui bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 348 orang. Hasil pengujian menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 1,220 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,102. Karena nilai signifikansi $0,102 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi dan data dapat dilanjutkan untuk analisis statistik berikutnya.

UJI LINEARITAS

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel independen, yaitu intensitas bermain game online, dengan variabel dependen, yaitu prokrastinasi akademik, menggunakan bantuan program SPSS for Windows versi 20.0. Hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi Deviation from Linearity lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi Deviation from Linearity kurang dari 0,05, maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan tidak linear. Adapun hasil uji linearitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			4784.712	57	83.942	4.592	.000
ProkrastinasiAkademik * IntensitasGameOnline	Between Groups	Linearity	3408.497	1	3408.497	186.439	.000
		Deviation from Linearity	1376.215	56	24.575	1.344	.064
	Within Groups		5301.802	290	18.282		
	Total		10086.514	347			

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan ANOVA, diketahui bahwa hubungan antara variabel intensitas bermain game online dan prokrastinasi akademik memiliki nilai F sebesar 1,344 dengan nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,064. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,064 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear antara kedua variabel. Dengan demikian, hubungan antara intensitas bermain game online dan prokrastinasi akademik dinyatakan linear, sehingga asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi dan analisis dapat dilanjutkan ke tahap pengujian hipotesis.

UJI HIPOTESIS

Hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini disajikan pada tabel ringkasan berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3408.497	1	3408.497	176.600	.000 ^b
	Residual	6678.017	346	19.301		
	Total	10086.514	347			

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana pada Tabel 4.30, diperoleh nilai F sebesar 176,600 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa laki-laki di Kota Medan. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan signifikan, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik dapat diterima.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.581 ^a	.338	.336	4.39325

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada Tabel 4.31, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,581. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas bermain game online dan prokrastinasi akademik. Nilai R Square sebesar 0,338 menunjukkan bahwa intensitas bermain game online memberikan kontribusi sebesar 33,8% terhadap prokrastinasi akademik. Sementara itu, sebesar 66,2% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Nilai Adjusted R Square sebesar 0,336 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel dan sampel penelitian, kontribusi intensitas bermain game online terhadap

prokrastinasi akademik sebesar 33,6%. Adapun nilai Std. Error of the Estimate sebesar 4,39325 menunjukkan besarnya kesalahan prediksi dalam model regresi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intensitas bermain game online memiliki hubungan positif dan memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap prokrastinasi akademik pada subjek penelitian.

Tabel 9. Hasil Uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	18.856	1.038		18.158	.000
1 IntensitasGameOnline	.243	.018	.581	13.289	.000

a. Dependent Variable: ProkrastinasiAkademik

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana pada Tabel 4.32, diperoleh nilai konstanta (Constant) sebesar 18,856 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sementara itu, variabel intensitas bermain game online memiliki nilai koefisien regresi (B) sebesar 0,243 dengan nilai Standard Error sebesar 0,018, nilai Beta sebesar 0,581, nilai t sebesar 13,289, dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan nilai koefisien tersebut, maka persamaan regresi linear sederhana dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = 18,856 + 0,243X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta sebesar 18,856 berarti apabila intensitas bermain game online bernilai 0, maka nilai prokrastinasi akademik diperkirakan sebesar 18,856. Koefisien regresi intensitas bermain game online sebesar 0,243 menunjukkan arah hubungan yang positif. Artinya, setiap peningkatan satu satuan intensitas bermain game online diperkirakan akan meningkatkan skor prokrastinasi akademik sebesar 0,243 satuan.

Nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa intensitas bermain game online memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas bermain game online, maka semakin tinggi pula kecenderungan prokrastinasi akademik pada subjek penelitian.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas bermain game online berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa laki-laki di Kota Medan. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai F sebesar 176,600 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, nilai koefisien regresi sebesar 0,243 dengan nilai t sebesar 13,289 dan signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa intensitas bermain game online memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas bermain game online, maka semakin tinggi pula

kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Persamaan regresi yang diperoleh yaitu $Y = 18,856 + 0,243X$.

Besarnya kontribusi intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik ditunjukkan melalui nilai R Square sebesar 0,338 atau 33,8%. Hal ini berarti intensitas bermain game online mampu menjelaskan sebesar 33,8% variasi prokrastinasi akademik, sedangkan 66,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, intensitas bermain game online merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan. Faktor lain yang dapat berperan antara lain kontrol diri, kemampuan manajemen waktu, kecemasan terhadap tugas, kelelahan, pengaruh teman sebaya, dan kondisi lingkungan belajar.

Secara deskriptif, aspek intensitas bermain game online menunjukkan bahwa durasi bermain merupakan aspek yang lebih dominan dibandingkan frekuensi. Sebanyak 65,8% subjek berada pada kategori tinggi pada aspek durasi, sedangkan aspek frekuensi sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 51,1%. Selain itu, sebanyak 50,3% subjek bermain game online selama 3–5 jam per hari dan 23% bermain lebih dari 5 jam per hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingginya intensitas bermain pada subjek lebih terlihat dari lamanya waktu yang digunakan untuk bermain. Durasi bermain yang tinggi dapat mengurangi waktu yang tersedia untuk mengerjakan tugas, membaca materi, maupun melakukan kegiatan akademik lainnya.

Temuan tersebut berkaitan dengan karakteristik prokrastinasi akademik pada subjek. Berdasarkan empat aspek prokrastinasi akademik, aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas merupakan aspek yang paling dominan pada kategori tinggi, yaitu sebesar 59,5% atau 207 mahasiswa. Sementara itu, aspek penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas sebesar 47,1%, kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan sebesar 52,6%, serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan sebesar 53,7% sebagian besar berada pada kategori sedang. Dominannya aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas menunjukkan bahwa bentuk prokrastinasi yang paling terlihat pada subjek adalah kecenderungan mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Hubungan antara tingginya durasi bermain game online dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas dapat dijelaskan melalui konsep time displacement. Ketika mahasiswa mengalokasikan waktu dan perhatian yang besar untuk aktivitas hiburan seperti bermain game online, waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik menjadi berkurang. Game online juga dapat menjadi aktivitas yang lebih menyenangkan dibandingkan tugas akademik sehingga mahasiswa lebih mudah mengalihkan perhatian dari tugas kepada aktivitas bermain. Apabila aktivitas bermain berlangsung dalam durasi yang panjang, penyelesaian tugas dapat semakin tertunda.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sandya dan Ramadhani (2021) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa

mahasiswa yang sering bermain game online cenderung mengalami kesulitan mengontrol keinginan untuk berhenti bermain sehingga memilih melanjutkan aktivitas bermain dan menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Maulana dan Maulianza (2022) yang menemukan pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi sebesar 22,8%. Selain itu, Jati dan Mariyati (2026) juga menunjukkan adanya hubungan antara intensitas bermain game online dan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Kesamaan hasil penelitian ini dengan penelitian terdahulu menunjukkan adanya pola yang konsisten bahwa peningkatan intensitas bermain game online diikuti oleh peningkatan kecenderungan prokrastinasi akademik. Namun, penelitian ini memiliki kekhususan karena secara spesifik melibatkan mahasiswa laki-laki di Kota Medan. Karakteristik tersebut menjadi penting karena penelitian terdahulu yang dirujuk umumnya menggunakan mahasiswa secara umum tanpa membatasi jenis kelamin. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran empiris yang lebih spesifik mengenai pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa laki-laki.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa intensitas bermain game online merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap munculnya prokrastinasi akademik. Tingginya durasi bermain dapat menyebabkan berkurangnya alokasi waktu untuk aktivitas akademik dan meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas. Meskipun demikian, kontribusi sebesar 33,8% menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang kompleks dan masih terdapat 66,2% faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor psikologis maupun lingkungan lainnya untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa laki-laki di Kota Medan, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan F sebesar 176,600. Intensitas bermain game online memberikan kontribusi sebesar 33,6% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 66,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Secara umum, intensitas bermain game online berada pada kategori sedang (55,2%), dengan aspek durasi berada pada kategori tinggi (65,8%). Sementara itu, prokrastinasi akademik juga berada pada kategori sedang (51,1%), dengan aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas menjadi aspek yang paling menonjol pada kategori tinggi (59,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas bermain game online, semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa laki-laki di Kota Medan.

REFERENSI

- Abu, N. K., & Saral, D. G. (2016). The Reasons of Academic Procrastination Tendencies of Education Faculty Students. *The Online Journal of New Horizons in Education*, 6(1), 165–
- Gebriel Chriswanto Hutaaruk, Sabrina Haga Ita Br Ginting/Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Laki-Laki di Kota Medan

169. <https://www.tojned.net/journals/tojned/articles/v06i01/v06i01-18.pdf>
- Adams, E. & Rollings, A. (2010). *Fundamentals Of game design*. (2nd ed). Barkeley, CA : New Riders
- Akmal, V. E. (2013). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin dengan Mengontrol Manajemen Waktu pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Yogyakarta. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1), 66–81.
- Akmal, V. E. (2016). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin dengan Mengontrol Manajemen Waktu pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja. 004.
- Albandary, D. M. (2018). *Prokrastinasi Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh* [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/5566/>
- Alya Putri, C., Irsalina Razita, A., Mahardika tiara Sari, N., & Kuniawan, Z. (2024). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *Mars: Jurnal Teknik Mesin, Industri, Elektro Dan Ilmu Komputer*, 2(4), 208–221.
- Anis, D.D.N. and Murniasih, F. 2025. Unraveling Academic Procrastination: The Roles of Self-Efficacy, Online Game Addiction, and Peer Conformity in University Students. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*. 10, 1 (Jun. 2025), 60–71. DOI:
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2008. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Burhani, I.I. (2016). *Pemaknaan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir di universitas muhammadiyah surakarta*. (naskah Universitas publikasi). Muhammadiyah, Surakarta.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now* (25th anniv). Da Capo Lifelong Books.
- Engkizar, Anwar, F., & Damri. (2017). Damri Dkk 2017 - Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi. *Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 74–95.
- Ernima, Y. R., Parimita, W., & Wibowo, A. (2016). Locus of Control Dan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2013 Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Dan Bisnis (JPEB)*, 4(2), 87–106. <https://doi.org/10.21009/jpeb.004.2.1>
- Estrada-araoz, E. G., Farfán-latorre, M., & Lavilla-condori, W. G. (2023). Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios : Un estudio transversal Academic stress and emotional exhaustion in university students : 132(1), 57–67.
- Fadilah, A., Ramli, M., & Yunita, L. (2023). Adaptasi Kebiasaan Baru Di Program Studi Pendidikan Kimia. *Dalton : Jurnal Pendidikan Kimia Dan Ilmu Kimia*, 6(2), 81–85.
- Febriana S, Widyastuti. (2021). *Kecanduan Mahasiswa Terhadap Game Online*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fentaw, Y., Moges, B. T., & Ismail, S. M. (2022). Academic Procrastination Behavior among Gebriel Chriswanto Hutaeruk, Sabrina Haga Ita Br Ginting/Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Laki-Laki di Kota Medan

- Public University Students. *Education Research International*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press.
- G. A. Putra and S. A. Kristianingsih, (2024) "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga," *Jurnal MiraiManagement*, vol. 9, no. 2, pp. ,
- Genesaret, M. K., & Situmorang, D. D. B. (2022). Studi Korelasional Antara Intensitas Bermain Online Game Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Psiko Edukasi*, 20(1), 20–31.
- Hayat, A. A., Kojuri, J., & Amini, M. (2020). *Academic procrastination of medical students: The role of internet addiction*. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 8(2), 83–89. <https://doi.org/10.30476/jamp.2020.85000.1159>
- Hanifah Fauziah, H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung (Hana Hanifah Fauziah). *Journal.Uinsgd.Ac.Id*, 2(105), 123–132.
- Hendiaka, R. F. P., Pratikto, H., & Suhadianto, S. (2025). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Bagaimana Peran Intensitas Bermain Game Online dan Stres Akademik? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 01–12.
- Horrigan, J. B. (2002). New Internet Users : What They Do Online , What They Don ' t , and Implications for the 'Net 's Future. *Pew Internet and American Life Project.*, 1–27. https://www.pewinternet.org/wp-content/uploads/sites/9/media/Files/Reports/2000/New_User_Report.pdf.pdf
- Huda, M. J. N. (2015). Perbandingan Prokrastinasi akademik menurut Pilahan Jenis kelamin di uin sunan kalijaga yogyakarta. *Palastren*, 8(2), 423–438.
- Jannah, M. (2014). Prokrastinasi Akademik(Perilaku Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta). *Jurnal BK UNESA*, 04(03), 1–8.
- Jati, W., & Mariyati, L. I. (2026). Pengaruh Intesitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Academia Open*, 10(2). <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.12141>
- Kemp, S. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. DataReportal.
- Kristiandani, R. H., & Dewi, E. K. (2013). Academic Procrastination Reviewed From Sex Distinction on Kemenkes Polytechnic Student Semarang. *Empati*, 2(4), 434–447.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 3(1).
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). *Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?* *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031.
- Gebriel Chriswanto Hutaaruk, Sabrina Haga Ita Br Ginting/Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Laki-Laki di Kota Medan

- Labiyo, C. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>
- Lumban Gaol, Theresia.(2012). Hubungan kecanduan game online dengan prokrastinasi akademik mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Indonesia. [Skripsi]. Universitas Indonesia, Depok.
- Maulana, A., & Maulianza, M. (2022). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Sikap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Eksplanatif Pada Mahasiswa Jurusan Penyiaran STIKOM Interstudi Pada Game Mobile Legends). *Inter Community: Journal of Communication Empowerment*, 4(1), 10. <https://doi.org/10.33376/ic.v4i1.1117>
- Mahmud, S., Jobayer, M. A. A., Salma, N., Mahmud, A., & Tamanna, T. (2023). Online gaming and its effect on academic performance of Bangladeshi university students: A cross-sectional study. *Health Science Reports*, 6(12).
- Muhamad, N. (2025, August 12). *Mobile Legend, game online yang sering dimainkan warga RI pada 2025*. Databoks Katadata.
- Mujahidah, I. N., & Yuwono, S. (2014). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta* [universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/27630>
- Mutz, D. C., Roberts, D. F., & van Vuuren, D. P. (1993). *Reconsidering the displacement hypothesis: Television's influence on children's time use*. *Communication Research*, 20(1), 51-75.
- Nisrinafatin, N. (2020). Pengaruh Game Online terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 135–142. <https://jurnal.unimen.cloud/JENFOL/article/view/427>
- Neuman, S. B. (1988). *The displacement effect: Assessing the relation between television viewing and reading performance*. *Reading Research Quarterly*, 23(4), 414-440.
- Purnama, S. S., & Muis, D. T. (2014). Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Academic. *Jurnal BK UNESA*, 4, 628–692.
- Putra, R. F. (2022). *Pengaruh Kecanduan Bermain Game Online terhadap Indeks Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan IPS FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/61952>
- Sahnoun, F., Turki, M., Guermazi, A., Elleuch, O., Ksibi, M., Halouani, N., Ellouze, S., & Aloulou, J. (2023). Academic procrastination among tunisian medical students: prevalence and associated factors. *European Psychiatry*, 66(S1), S554–S555. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.1170>
- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5680>
- Simbolon. (2012). Pengaruh Kemandirian Belajar dan Manajemen Waktu Terhadap Indeks Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Tata Niaga Universitas Negeri Medan, Gebriel Chriswanto Hutauruk, Sabrina Haga Ita Br Ginting/Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Laki-Laki di Kota Medan

Medan: Jurusan Pendidikan Ekonomi, Prodi Pendidikan Tata Niaga Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Medan.

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, &. D Kualitatif Dan R & D*. Penerbit Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian dan Pengembangan*. Bandung : Penerbit Alfabeta
- 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. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Surijah, E. A., & Sia, T. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374. <https://doi.org/10.24123/aipj.v22i4.4365>
- Suparwi, S., & Maryatin. (2025). *Academic procrastination reviewed from online game addiction, self-control, and religiosity of students at the Faculty of Da'wah, State Islamic University Salatiga*. Proceedings of the Annual International Interdisciplinary Conference and Research Expo (AIICARE), 2(1), 1–23.
- Surjah, E. A., & Tjundjing, S. (2015). Mahasiswa versus tugas: prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 22(4).
- Sutrisno, A., Rini, A. P., & Pratitis, N. T. (2018). Prokrastinasi anggota Polrestabes Surabaya ditinjau dari jenis kelamin dan locus of control. *FENOMENA*, 27(1), 1–12. <https://doi.org/10.30996/fn.v27i1.1498>
- Syaputra, E. P. (2017). *Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi UMM yang Mengerjakan Skripsi Ditinjau dari Jenis Kelamin* [Universitas Muhammadiyah Malang]. https://eprints.ums.ac.id/92444/11/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- U. Hardi, (2021) “Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau,” Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru.
- Utami, N. D. (2019). *Perfeksionisme dan Dukungan Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah, Surakarta.