E-ISSN: 3025-0994
Halaman 5687-5699
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026

Pengaruh *Academic Burnout* Pemain Game Roblox terhadap Sikap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa FISH UNJ

Nadia Putri Ayu[1], Budiaman[2], Dian Alfia Purwandari[3]

[1,2,3] Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Universitas Negeri Jakarta
e-mail: [1]nadiaputriayuceng@gmail.com, [2]budiaman.fisunj@gmail.com,
[3]dian-alfia@unj.ac.id

Abstrak

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan psikologis yang dialami mahasiswa akibat akumulasi tekanan akademik yang melampaui kapasitas adaptifnya, ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinisme, dan menurunnya efikasi akademik. Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung mencari pelarian melalui media digital, khususnya platform *game online* seperti Roblox yang menawarkan lingkungan bebas tekanan dan kepuasan instan. Namun, perilaku pelarian ini kerap bergeser menjadi prokrastinasi akademik, yaitu perilaku penundaan kewajiban akademik yang dilakukan secara sengaja meskipun mahasiswa menyadari konsekuensi negatifnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FISH) Universitas Negeri Jakarta yang menjadikan *game* Roblox sebagai media pelarian. Pendekatan kuantitatif dengan metode survei digunakan, melibatkan 130 responden yang dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif FISH UNJ angkatan 2022–2025 yang mengalami gejala *academic burnout* dan aktif bermain Roblox minimal lima jam per minggu. Data dikumpulkan menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) dan skala prokrastinasi akademik berdasarkan Ferrari *et al*. (1995), keduanya diukur dengan skala Likert empat poin. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *academic burnout* berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik (Y = 19,581 + 0,842X), dengan kontribusi sebesar 58,4% (R^2 = 0,584) dan nilai t_{hitung} = 13,405 > t*tabel* = 1,9788 (sig. 0,000 < 0,05). Kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian platform Roblox sebagai sarana pelarian digital yang spesifik dalam kajian *academic burnout* dan prokrastinasi akademik, membuktikan bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar kemalasan melainkan strategi *coping* maladaptif yang diperkuat oleh ekosistem *game* kontemporer.

Kata Kunci: Academic Burnout, Prokrastinasi Akademik, Roblox, Digital Escapism, Uses And Gratifications

Abstract

Academic burnout is a psychological exhaustion condition experienced by students due to the accumulation of academic pressure that exceeds their adaptive capacity, characterized by emotional exhaustion, cynicism, and reduced academic efficacy. Students experiencing burnout tend to seek escape through digital media, particularly online game platforms such as Roblox, which offers a pressure-free environment and instant rewards. However, this escapism behavior often shifts into academic procrastination, which is the deliberate delay of academic responsibilities despite awareness of the negative consequences. This study aims to examine the effect of academic burnout on academic procrastination among students of the Faculty of Social and Law Sciences (FISH) at Universitas Negeri Jakarta who use Roblox as an escape medium. A quantitative approach with survey method was employed, involving 130 respondents selected through purposive sampling with criteria of active FISH UNJ students from the 2022–2025 cohort who experienced academic burnout symptoms and actively played Roblox for a minimum of five hours per week. Data were collected using the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) and a procrastination scale based on Ferrari et al. (1995), both measured on a four-point Likert scale. Results of simple linear regression analysis showed that academic burnout has a positive and significant effect on academic procrastination (Y = 19.581 + 0.842X), with a contribution of 58.4% (R^2 = 0.584) and t_{value} of 13.405 > t_{table} of 1.9788 (sig. 0.000 < 0.05). The novelty of this study lies in integrating Roblox as a specific digital escape medium within the framework of academic burnout and procrastination, demonstrating that academic procrastination is not merely laziness but a maladaptive coping strategy reinforced by contemporary gaming ecosystems.

Keywords : Academic Burnout, Academic Procrastination, Roblox, Digital Escapism, Uses And Gratifications

LATAR BELAKANG

Mahasiswa sebagai individu yang menempuh pendidikan tinggi menghadapi berbagai tekanan akademik yang datang bersamaan. Tuntutan menyelesaikan tugas, meraih indeks prestasi tinggi, serta membagi waktu dengan organisasi atau pekerjaan paruh waktu menciptakan ketidakseimbangan yang menguras energi fisik maupun mental. Kondisi ini mendorong munculnya *academic burnout*, yaitu kelelahan psikologis yang dialami mahasiswa secara berkepanjangan akibat akumulasi tekanan akademik yang melampaui kapasitas adaptifnya (Purnamasari *et al*., 2024). Laporan Global Student Survey menunjukkan bahwa 60% mahasiswa Indonesia mengalami kurang tidur kronis akibat tenggat waktu dan jadwal ujian padat, sementara 56% mengalami *burnout* dengan gejala utama berupa kelelahan emosional yang mendalam (Lembaga Riset Chegg.org, 2025). Fenomena ini bukan sekadar perasaan subjektif, melainkan tantangan nyata yang berdampak pada penurunan motivasi, gangguan kecemasan, hingga kegagalan mahasiswa menjaga pola hidup sehat.

Mahasiswa yang mengalami *burnout* cenderung mencari pelarian melalui mekanisme koping berupa *digital escapism*. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia menunjukkan mayoritas pengguna internet di Indonesia menghabiskan 1–3 jam per hari untuk bermain game online (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2025). Di antara berbagai platform yang tersedia, Roblox menempati posisi ketiga dalam preferensi gaming di Indonesia dengan pangsa 28% (Jajak Pendapat, 2025). Keunikan Roblox terletak pada lingkungan bebas tekanan tanpa tuntutan kompetisi, sehingga mahasiswa yang sudah lelah secara kognitif lebih memilihnya dibandingkan game kompetitif. Platform ini juga memberikan rasa keterhubungan sosial yang sering hilang saat mahasiswa mengalami isolasi akademik (Azzahra *et al*., 2025). Namun, durasi bermain yang tinggi menggeser alokasi waktu produktif mahasiswa sehingga tugas akademik terabaikan dan mendorong munculnya prokrastinasi akademik, yaitu perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja meskipun mahasiswa menyadari konsekuensi negatifnya (Ferrari *et al*., 1995).

Survei pra-penelitian terhadap 62 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FISH) Universitas Negeri Jakarta menunjukkan bahwa 90% responden sering menunda tugas akademik demi bermain game, dan 74% menjadikan Roblox sebagai media pelarian utama. Seluruh responden mengaku mengalami kelelahan akademik dalam satu semester terakhir yang dikonfirmasi melalui tiga indikator *burnout*: kelelahan emosional, sinisme terhadap tugas, dan menurunnya efikasi diri akademik. Data ini secara spesifik mencerminkan pola prokrastinasi pada mahasiswa yang *burnout*, bukan perilaku bermain game pada populasi umum. Permasalahan ini penting untuk dijawab mengingat prokrastinasi akademik bukan sekadar kemalasan semata, melainkan bentuk kegagalan regulasi diri yang bersifat maladaptif dan berdampak buruk pada kualitas sumber daya manusia.

Secara teoretis, *academic burnout* pertama kali dikembangkan oleh Schaufeli *et al.* melalui instrumen *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang mengukur tiga dimensi: kelelahan emosional (*exhaustion*), sikap sinisme (*cynicism*), dan menurunnya efikasi akademik (*reduced academic efficacy*) (Schaufeli *et al*., 2002). Maslach dan Leiter memandang *academic burnout* sebagai titik di mana hubungan emosional mahasiswa dengan aktivitas belajarnya benar-benar terputus (Maslach & Leiter, 2007). Yang menekankan bahwa kondisi ini merupakan sinyal bahwa kapasitas mental mahasiswa telah melampaui batasnya (Yang, 2004). Validitas ketiga dimensi ini telah dikonfirmasi ulang oleh De Beer dan Schaufeli yang menegaskan stabilitas psikometrik MBI-SS di berbagai budaya dan negara (De Beer *et al*., 2024).

Prokrastinasi akademik dipahami sebagai perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja oleh mahasiswa dalam memulai maupun menyelesaikan tanggung jawab pendidikan, yang mencerminkan kegagalan regulasi diri (Ferrari *et al*., 1995). Solomon dan Rothblum mengidentifikasi dua penyebab utama prokrastinasi akademik, yaitu ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*) dan persepsi negatif terhadap tugas (*aversiveness of the task*) (Solomon & Rothblum, 1984). Uzun *et al*. mempertegas bahwa prokrastinasi berkaitan erat dengan kegagalan regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik di era modern, khususnya ketika mahasiswa lebih memilih kepuasan instan dari aktivitas hiburan yang mereka sebut sebagai *giving in to feel good* (Uzun *et al*., 2020).

Untuk menjelaskan mekanisme pemilihan Roblox sebagai media pelarian, penelitian ini menggunakan Teori *Uses and Gratifications* yang menekankan bahwa individu secara aktif memilih media untuk memenuhi kebutuhan psikologis dan sosialnya (Katz *et al*., 1974). Mahasiswa yang mengalami *burnout* memiliki *gratification sought* berupa harapan memperoleh relaksasi dari tekanan akademik, dan setelah bermain Roblox mendapatkan *gratification obtained* berupa kesenangan instan dan interaksi sosial virtual. Kesesuaian antara keduanya mendorong pengulangan perilaku bermain yang lambat laun bergeser menjadi prokrastinasi akademik (Alzahrani & Griffiths, 2025).

Penelitian mengenai hubungan antara *academic burnout* dan prokrastinasi akademik telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Dalam konteks penyusunan skripsi, *academic burnout* terbukti berpengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi sebesar 79,1% (Farkhah *et al*., 2022). Hubungan positif signifikan yang serupa juga ditemukan pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara daring, dengan sumbangan efektif sebesar 5,4% (Vitalonary, 2022). Pada jenjang pendidikan menengah, *academic burnout* dan prokrastinasi akademik menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan dengan koefisien korelasi r = 0,641 (Fahima, 2024).

Dari perspektif internasional, kecanduan *game* digital terbukti secara signifikan memprediksi prokrastinasi akademik dan *school burnout* pada remaja, dengan prokrastinasi berperan sebagai mediator dalam siklus tersebut (Kaya & Sarpkaya, 2025). Selain itu, keterlibatan dalam *open-world game* diketahui mampu menghadirkan *cognitive escapism* yang berkontribusi pada peningkatan relaksasi dan *well-being* mahasiswa pascasarjana, mempertegas bahwa penggunaan *game* merupakan respons psikologis aktif terhadap tekanan akademik (Anto *et al*., 2024).

Meskipun penelitian-penelitian tersebut secara konsisten menunjukkan hubungan positif antara *burnout* dan prokrastinasi, fokus utamanya masih terbatas pada perilaku penundaan secara umum tanpa mengidentifikasi secara spesifik platform digital yang dipilih mahasiswa sebagai media pelarian. Belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji Roblox sebagai sarana *escapism* maladaptif dalam siklus *academic burnout* dan prokrastinasi akademik mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FISH UNJ yang menjadikan game Roblox sebagai media pelarian.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menghasilkan data yang terukur, objektif, dan dapat dianalisis secara statistik untuk menguji pengaruh antarvariabel (Creswell, 2023). Metode survei digunakan karena memungkinkan peneliti memperoleh data dari populasi yang cukup besar dalam waktu relatif singkat melalui instrumen yang terstandar (Sugiyono, 2019). Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FISH) Universitas Negeri Jakarta pada periode Desember 2025 hingga Mei 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif jenjang Sarjana (S1) di FISH UNJ angkatan 2022 hingga 2025 yang aktif memainkan platform game Roblox. Populasi bersifat

infinite karena tidak tersedia data resmi mengenai jumlah mahasiswa FISH UNJ yang bermain Roblox (Suriani *et al*., 2023). Pengambilan sampel menggunakan teknik *Non-Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan tujuan penelitian dan kriteria yang telah ditetapkan (Amruddin *et al*., 2022). Adapun kriteria sampel meliputi: mahasiswa aktif FISH UNJ angkatan 2022–2025, mengalami gejala *academic burnout* dalam satu semester terakhir yang ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme terhadap perkuliahan, dan menurunnya efikasi diri akademik, memiliki akun dan aktif bermain Roblox dalam satu semester terakhir, serta memiliki durasi bermain minimal lima jam per minggu. Pengumpulan data dilakukan dengan metode *time limited sampling* pada 28 April hingga 11 Mei 2026 dan berhasil memperoleh 130 responden yang memenuhi seluruh kriteria tersebut.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner tertutup yang didistribusikan secara *hybrid*, yaitu melalui Google Form untuk menjangkau responden secara luas dan penyebaran luring di lokasi penelitian untuk memastikan keterwakilan data. Instrumen penelitian terdiri dari dua bagian. Pertama, instrumen *academic burnout* menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli *et al*. dan diakui sebagai *gold standard* dengan stabilitas psikometrik tinggi di berbagai budaya, terdiri dari 24 item valid yang mengukur tiga dimensi: *Exhaustion*, *Cynicism*, dan *Reduced Academic Efficacy*. Kedua, instrumen prokrastinasi akademik disusun berdasarkan teori Ferrari *et al*. dengan penegasan relevansi dari Uzun *et al*. terdiri dari 29 item valid yang mengukur empat dimensi: penundaan memulai dan menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan rencana dengan kinerja aktual, serta kecenderungan memilih aktivitas lain yang menyenangkan. Kedua instrumen menggunakan skala Likert empat poin untuk menghindari jawaban netral dan mengurangi *central tendency* bias (Tanujaya *et al*., 2022).

Sebelum digunakan, instrumen diuji cobakan kepada 40 responden dengan karakteristik serupa. Hasil uji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan valid dengan nilai $r_{hitung} > r_{tabel} = 0{,}312$ pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai 0,925 untuk *academic burnout* dan 0,919 untuk prokrastinasi akademik, keduanya melebihi nilai minimum 0,60 sehingga dinyatakan reliabel (Sugiyono, 2019).

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS versi 26 melalui dua tahap. Pertama, uji prasyarat yang meliputi uji normalitas *dengan One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, uji linearitas melalui *ANOVA Test for Linearity*, dan uji heteroskedastisitas dengan *Glejser Test*. Kedua, pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana, uji t parsial, dan uji koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besaran pengaruh variabel academic burnout terhadap prokrastinasi akademik (Ghozali, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 130 responden mahasiswa aktif FISH UNJ angkatan 2022–2025. Berdasarkan program studi, responden terbanyak berasal dari Pendidikan IPS dan Pendidikan Geografi masing-masing 13,8%, diikuti Ilmu Komunikasi dan PPKn masing-

masing 10,8%. Distribusi angkatan relatif merata: angkatan 2022 sebanyak 36 orang (27,7%), angkatan 2024 sebanyak 35 orang (26,9%), angkatan 2023 sebanyak 32 orang (24,6%), dan angkatan 2025 sebanyak 27 orang (20,8%). Dominasi responden dari angkatan 2022 dapat dipahami karena mahasiswa angkatan ini sedang berada pada fase penyelesaian studi yang penuh tekanan seperti penyusunan skripsi dan persiapan kelulusan, sehingga risiko *academic burnout* lebih tinggi. Sementara itu, keterlibatan mahasiswa angkatan 2025 menunjukkan bahwa *academic burnout* tidak hanya dialami mahasiswa tingkat akhir, melainkan juga dapat muncul sejak semester awal akibat tekanan adaptasi terhadap lingkungan perguruan tinggi.

Mayoritas responden bermain Roblox selama 5–8 jam per minggu sebanyak 48 orang (36,9%) dan 9–12 jam per minggu sebanyak 41 orang (31,5%), sehingga secara kumulatif 68,4% responden bermain antara 5 hingga 12 jam per minggu. Sementara itu, 31 orang (23,8%) bermain 13–16 jam dan 10 orang (7,7%) bermain hingga 17–20 jam per minggu. Kelompok dengan durasi 13–20 jam per minggu yang mencapai 31,5% responden merepresentasikan mahasiswa dengan ketergantungan lebih tinggi terhadap Roblox sebagai media pelarian, sehingga potensi pergeseran dari mekanisme koping menjadi prokrastinasi maladaptif menjadi lebih besar. Data ini memperkuat gambaran karakteristik subjek penelitian, yaitu mahasiswa yang menjadikan Roblox sebagai media pelarian dengan intensitas bermain yang bervariasi.

Deskripsi Variabel *Academic Burnout*

Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai rata-rata *academic burnout* sebesar 66 dengan standar deviasi 14, nilai maksimum 87, dan nilai minimum 46. Distribusi frekuensi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi *academic burnout* mahasiswa FISH UNJ

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	X ≤ 46	9	7%
Rendah	46 < X ≤ 59	35	27%
Sedang	59 < X ≤ 73	42	32%
Tinggi	73 < X ≤ 87	41	32%
Sangat Tinggi	87 < X	3	2%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas mahasiswa FISH UNJ berada pada kategori sedang sebanyak 42 orang (32%) dan tinggi sebanyak 41 orang (32%), sehingga secara kumulatif 64% responden mengalami *academic burnout* pada level sedang hingga tinggi. Kategori sedang mengindikasikan bahwa kelelahan akademik sudah cukup terasa dan mulai memengaruhi motivasi serta keterlibatan dalam perkuliahan, meskipun belum sampai pada tahap paling parah. Sementara kelompok kategori tinggi (32%) menunjukkan bahwa hampir sepertiga responden mengalami kelelahan yang cukup berat di mana energi emosional sudah terkuras secara signifikan dan sikap sinisme terhadap perkuliahan sudah menguat.

Data tersebut memperkuat relevansi penelitian ini, karena menunjukkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa FISH UNJ pemain Roblox bukan sekadar gejala ringan melainkan kondisi yang nyata dan cukup mengkhawatirkan, sehingga layak diteliti lebih lanjut kaitannya dengan prokrastinasi akademik.

Ditinjau dari dimensinya, *Exhaustion* memiliki rata-rata tertinggi sebesar 24,88 (38%), disusul *Cynicism* sebesar 24,29 (37%), dan *Reduced Academic Efficacy* sebesar 17,07 (26%). Dominasi dimensi *Exhaustion* mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa FISH UNJ mengalami kelelahan emosional dan fisik yang bersifat kronis akibat akumulasi tuntutan akademik. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik beban studi ilmu sosial yang menuntut intensitas analisis tinggi secara berkelanjutan (Langgi & Pratiwi, 2024). Ketika energi psikis terkuras tanpa pemulihan yang memadai, mahasiswa kehilangan kapasitas untuk memulai atau menyelesaikan tugas, sehingga prokrastinasi menjadi respons yang lebih mudah dipilih. Tingginya dimensi *Cynicism* (37%) menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya lelah, tetapi juga mulai kehilangan makna dan minat terhadap perkuliahan. Sementara *Reduced Academic Efficacy* yang paling rendah (26%) mengindikasikan bahwa mahasiswa pada dasarnya masih memiliki keyakinan terhadap kemampuan akademik mereka, namun kelelahan dan sinisme yang tinggi menghalangi mereka mengaktualisasikan kemampuan tersebut secara produktif. Kondisi inilah yang memperkuat siklus prokrastinasi terjadi bukan karena tidak mampu, tetapi karena terlalu lelah dan apatis untuk memulai.

Deskripsi Variabel Prokrastinasi Akademik

Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai rata-rata prokrastinasi akademik sebesar 75 dengan standar deviasi 15, nilai maksimum 98, dan nilai minimum 53. Distribusi frekuensi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi prokrastinasi akademik mahasiswa FISH UNJ

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	X ≤ 53	9	7%
Rendah	53 < X ≤ 68	27	21%
Sedang	68 < X ≤ 83	54	42%
Tinggi	83 < X ≤ 98	27	21%
Sangat Tinggi	98 < X	13	10%

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 54 orang (42%). Secara kumulatif, 63% responden berada pada kategori sedang hingga sangat tinggi, yang berarti lebih dari separuh mahasiswa dalam penelitian ini memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang nyata. Kategori sedang (42%) mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah secara teratur menunda kewajiban akademik dan membentuk pola perilaku yang cukup konsisten. Yang lebih mengkhawatirkan adalah keberadaan 13 orang (10%) pada kategori sangat tinggi, menunjukkan prokrastinasi yang sudah bersifat kronis dan berpotensi berdampak serius pada pencapaian akademik mereka. Pola distribusi ini memperkuat relevansi penelitian karena menunjukkan bahwa prokrastinasi

pada mahasiswa FISH UNJ pemain Roblox bukan sekadar gejala ringan, melainkan pola perilaku yang sudah cukup mengkhawatirkan dan perlu ditangani.

Ditinjau dari dimensinya, dimensi memilih aktivitas lain yang menyenangkan mendominasi dengan rata-rata 26,27 (35%), disusul penundaan memulai dan menyelesaikan tugas sebesar 18,65 (25%), kelambanan dalam mengerjakan tugas sebesar 16,71 (22%), dan kesenjangan rencana dengan kinerja aktual sebesar 13,71 (18%). Dimensi memilih aktivitas lain yang menyenangkan yang mendominasi dengan rata-rata 26,27 (35%) menunjukkan bahwa prokrastinasi mahasiswa FISH UNJ lebih banyak berwujud pengalihan aktif ke hiburan digital seperti Roblox, bukan sekadar menunda tanpa alasan. Artinya, prokrastinasi yang dialami bukan karena mahasiswa tidak tahu harus memulai dari mana, melainkan karena secara aktif memilih pelarian yang lebih menyenangkan dibandingkan menghadapi tuntutan akademik yang terasa berat akibat *burnout*. Dimensi penundaan memulai dan menyelesaikan tugas di posisi kedua (25%) menunjukkan hambatan nyata dalam mengawali dan menuntaskan pekerjaan akademik, konsisten dengan kondisi *burnout* yang melemahkan inisiatif dan energi. Sementara dimensi kesenjangan rencana dengan kinerja aktual yang paling rendah (18%) mengindikasikan bahwa mahasiswa sebenarnya masih memiliki niat mengerjakan tugas, namun niat tersebut gagal diwujudkan karena energi dan motivasi sudah terkuras oleh kelelahan akademik.

Pengujian Prasyarat

Sebelum pengujian hipotesis, seluruh uji prasyarat dilakukan dan hasilnya terpenuhi. Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai signifikansi 0,200 > 0,05, menunjukkan residual berdistribusi normal. Uji linearitas menghasilkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,661 > 0,05, menunjukkan hubungan antarvariabel bersifat linear. Uji heteroskedastisitas dengan *Glejser Test* menghasilkan nilai signifikansi 0,462 > 0,05, menunjukkan varians residual bersifat homogen. Dengan terpenuhinya seluruh asumsi klasik, analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan.

Hasil Pengujian Hipotesis

Hasil analisis regresi linear sederhana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil analisis regresi linear sederhana

Model	B	Std. Eror	Beta	t	Sig.
(Constant)	19,581	4,246		4,612	0,000
Academic Burnout	0,842	0,063	0,764	13,405	0,000

Nilai konstanta sebesar 19,581 merupakan komponen matematis dari persamaan regresi yang menunjukkan nilai dasar prokrastinasi secara statistik. Karena seluruh responden dalam penelitian ini memenuhi kriteria mengalami *academic burnout*, nilai konstanta ini tidak diinterpretasikan sebagai temuan tersendiri, melainkan sebagai bagian dari model persamaan yang digunakan. Sementara itu, koefisien regresi sebesar 0,842 yang

bertanda positif, menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor *academic burnout* akan diikuti peningkatan skor prokrastinasi akademik sebesar 0,842, hal ini menunjukkan hubungan yang searah dan konsisten. Artinya, semakin tinggi tingkat kelelahan dan kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menunda pengerjaan tugas kuliah.

Hasil uji t menunjukkan nilai t_{hitung} = 13,405 > t_{tabel} = 1,9788 dengan signifikansi 0,000 < 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti *academic burnout* berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hasil uji koefisien determinasi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil uji koefisien determinasi (R^2)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
1	0,764	0,584	0,581	9,659

Nilai R = 0,764 menunjukkan hubungan yang kuat antara kedua variabel. Nilai R^2 = 0,584 menunjukkan bahwa 58,4% variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh *academic burnout*, sedangkan 41,6% dipengaruhi faktor lain seperti motivasi intrinsik, efikasi diri, dan dukungan sosial. Merujuk pada kategorisasi Hair *et al*. (2010 dalam Goni et al., 2025), nilai R^2 sebesar 0,584 termasuk dalam kategori moderat karena berada pada rentang 0,50–0,75, yang berarti *academic burnout* memiliki kemampuan prediksi yang cukup substansial namun masih terdapat faktor-faktor lain yang turut berkontribusi.

Pembahasan

Distribusi data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa FISH UNJ berada pada kategori *academic burnout* sedang (32%) dan tinggi (32%), dengan dimensi dominan berupa kelelahan emosional (*Exhaustion* 38%) dan sikap sinis (*Cynicism* 37%). Dua dimensi yang mendominasi ini memiliki makna penting, kelelahan emosional membuat mahasiswa kehilangan energi untuk memulai tugas, sementara sinisme mendorong mereka melepaskan diri dari tanggung jawab akademik dan mencari aktivitas yang lebih menyenangkan. Kondisi tersebut tercermin pada distribusi prokrastinasi akademik, di mana mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang (42%) dengan dimensi dominan memilih aktivitas lain yang menyenangkan (35%). Kedua pola distribusi ini berjalan beriringan secara konsisten: mahasiswa dengan *burnout* sedang hingga tinggi juga cenderung berada pada kategori prokrastinasi sedang hingga tinggi. Hal ini memperkuat hasil analisis regresi yang membuktikan bahwa *academic burnout* berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, terutama melalui mekanisme pelarian ke aktivitas non-akademik seperti bermain Roblox.

Pengaruh *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya. Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, burnout terbukti memberikan kontribusi positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik sebesar 79,1% (Farkhah *et al*., 2022). Hubungan yang sama juga ditemukan pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring, meskipun dengan sumbangan efektif yang lebih kecil yaitu 5,4% (Vitalonary, 2022). Pada jenjang pendidikan

menengah, burnout akademik dan prokrastinasi juga menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan dengan koefisien korelasi r = 0,641 (Fahima, 2024). Perbedaan besaran pengaruh antar penelitian tersebut dapat dipahami sebagai konsekuensi dari perbedaan karakteristik responden, jenjang pendidikan, dan konteks penelitian masing-masing. Meski demikian, arah hubungan yang ditemukan tetap konsisten, yaitu semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami, semakin besar pula kecenderungan untuk menunda tugas akademik.

Dari perspektif internasional, prokrastinasi akademik terbukti berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kecanduan *game* digital dan *school burnout* pada remaja, di mana kecanduan *game* secara signifikan memprediksi keduanya (Kaya & Sarpkaya, 2025). Meskipun arah hubungan dalam penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini karena menempatkan *game* sebagai pemicu *burnout*, temuan tersebut tetap memperkuat argumen bahwa *game* digital dan *burnout* merupakan dua variabel yang saling memperparah dalam siklus prokrastinasi. Selain itu, *open-world game* diketahui mampu menghadirkan *cognitive escapism* yang berkontribusi pada peningkatan relaksasi dan *well-being* mahasiswa pascasarjana (Anto *et al*., 2024). Berbeda dengan temuan positif tersebut, penelitian ini justru menemukan bahwa gratifikasi afektif yang diperoleh mahasiswa dari bermain Roblox bersifat maladaptif, alih-alih memulihkan semangat belajar, hiburan tersebut justru memperkuat sikap apatis dan mendorong penundaan tugas akademik.

Mekanisme ini dapat dijelaskan melalui Teori *Uses and Gratifications (Katz et al*., 1974). Mahasiswa yang mengalami *burnout* secara aktif memilih Roblox untuk memenuhi kebutuhan afektif berupa hiburan dan relaksasi emosional. *Gratification sought* mahasiswa berupa harapan memperoleh relaksasi terpenuhi melalui *gratification obtained* berupa kesenangan instan, kendali atas avatar, dan interaksi sosial virtual. Ketika *gratification obtained* sesuai atau melebihi *gratification sought*, mahasiswa cenderung mengulang perilaku bermain secara terus-menerus (Alzahrani & Griffiths, 2025). Pengulangan ini lambat laun berubah menjadi prokrastinasi akademik karena mahasiswa lebih memilih kepuasan instan di dunia virtual dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengintegrasian platform Roblox sebagai sarana pelarian digital yang spesifik dalam kajian *academic burnout* dan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik tidak lagi sekadar dipahami sebagai penundaan pasif atau kemalasan semata, melainkan sebagai strategi *coping* maladaptif yang diperkuat oleh ekosistem *game* kontemporer. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi institusi pendidikan untuk merancang program intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengurangan beban akademik, tetapi juga pada penguatan regulasi diri mahasiswa dalam menghadapi daya tarik media digital.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa *academic burnout* berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa FISH UNJ yang menjadikan *game* Roblox sebagai media pelarian, dengan kontribusi sebesar 58,4%. Setiap peningkatan skor *academic burnout* diikuti peningkatan skor prokrastinasi akademik, dengan nilai t_{hitung} = 13,405 > t_{tabel} = 1,9788 dan signifikansi 0,000 < 0,05, sehingga hipotesis alternatif diterima.

Mayoritas mahasiswa FISH UNJ berada pada kategori *academic burnout* sedang hingga tinggi (64%), dengan dimensi dominan berupa kelelahan emosional (*Exhaustion* 38%) dan sikap sinis (*Cynicism* 37%). Kondisi ini berimplikasi langsung pada perilaku prokrastinasi akademik yang juga mayoritas berada pada kategori sedang hingga tinggi (63%), dengan kecenderungan dominan memilih aktivitas lain yang menyenangkan (35%), dalam hal ini bermain Roblox sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik.

Prokrastinasi akademik dengan demikian bukan sekadar kemalasan semata, melainkan bentuk kompensasi psikologis atas kejenuhan akademik yang diwujudkan melalui pelarian ke dunia digital. Upaya pencegahannya perlu diarahkan pada penguatan faktor internal mahasiswa melalui pelatihan manajemen waktu, peningkatan efikasi diri, dan dukungan sosial yang memadai, sekaligus meningkatkan literasi digital agar mahasiswa mampu mengelola konsumsi media *gaming* secara lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Alzahrani, A. K. D., & Griffiths, M. D. (2025). Problematic Gaming And Students ' Academic Performance : *International Journal Of Mental Health And Addiction*, *23*(5), 4062–4095. Https://Doi.Org/10.1007/S11469-024-01338-5

Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Aslindar, D. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., Yubiati, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (M. P. Dr. Fatma Sukmawati (Ed.); Pertama). PENERBIT PRADINA PUSTAKA.

Anto, A., Basu, A., Selim, R., Foscht, T., & Eisingerich, A. B. (2024). Open-World Games' Affordance Of Cognitive Escapism, Relaxation, And Mental Well-Being Among Postgraduate Students: Mixed Methods Study. *Journal Of Medical Internet Research*, *26*, 1–19. Https://Doi.Org/10.2196/63760

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2025). *Jangka Waktu Bermain Game Online*. Https://Survei.Apjii.Or.Id/Survei

Azzahra, S., Putri, N. N., & Mubarok, A. B. (2025). VIRTUAL SOCIALIZATION THROUGH ONLINE GAME: SOCIAL INTERACTION IN ROBLOX. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Ekonomi*, *XIV*(01), 33–47.

Creswell, J. D. (2023). Research Design, Qualitative, Quantitative And Mixed Methods Approaches. In *SAGE Publications,Inc.: Vol. Sixth Edit* (Issue 1).

De Beer, L. T., Van Der Vaart, L., Escaffi-Schwarz, M., De Witte, H., & Schaufeli, W. B. (2024). Maslach Burnout Inventory – General Survey. *European Journal Of Psychological Assessment*, *40*(5), 360–375. Https://Doi.Org/10.1027/1015-5759/A000797

Fahima, C. U. T. A. (2024). *Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Negeri 4 Banda Aceh*. Https://Repository.Ar-Raniry.Ac.Id/Id/Eprint/36377/1/Cut Ashaa Fahima, 190901002, FPSI, PSI.Pdf

Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *2*(1), 47–57. Https://Doi.Org/10.55352/Bki.V2i1.567

Ferrari, J. R., Johnson, J. I., & Mccown, W. G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance*.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25* (9th Ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Goni, J., Rumawas, W., & Punuindoong, A. Y. (2025). Praktek Manajemen Sumber Daya Manusia Terhadap Turnover Intention Pada PT. Asiamax Mining Indonesia. *Productivity*, *6*(2), 1176–1184. Https://Doi.Org/10.35797/Ejp.V6i2.61656

Jajak Pendapat. (2025). *Indonesian Gaming Behavior*. Https://Insight.Jakpat.Net/Indonesian-Gaming-Behavior/

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). USES AND GRATIFICATIONS RESEARCH. *Public Opinion Quarterly*, *4*(37). Http://Poq.Oxfordjournals.Org/

Kaya, B., & Sarpkaya, A. (2025). Over-Gaming Burns Me Out: The Indirect Role Of Academic Procrastination Between Digital Game Addiction Severity And School Burnout Among Adolescents. *School Psychology International*. Https://Doi.Org/Doi.Org/10.1177/01430343251376767

Lembaga Riset Chegg.Org. (2025). *Global Student Survey*. Https://8dfb1bf9-2f43-45af-Abce-2877b9157e2c.Usrfiles.Com/Ugd/8dfb1b_2d132a015d2a405893643b746d1bdf56.Pdf

Maslach, C., & Leiter, M. . (2007). Understanding The Burnout Experience: Recent Research And Its Implications For Psychiatry. *World Psychiatry*, *15*(2), 103–111. Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.1002/Wps.20311

Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah. (2024). *Faktor Penyebab Akademic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *1*, 545–561.

Schaufeli, W. B., Salanova, M., Bakker, A. B., & Alez-Rom, V. G. (2002). *THE MEASUREMENT OF ENGAGEMENT AND BURNOUT : A TWO SAMPLE CONFIRMATORY FACTOR*. 71–92.

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. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. In Sutopo (Ed.), *Alfabeta Bandung*. ALFABETA.

Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(2), 24–36.

Tanujaya, B., Prahmana, R., & Mumu, J. (2022). Likert Scale In Social Sciences Research : Problems And Difficulties. *FWU Journal Of Social Sciences*, *16*(4), 89–101. Https://Doi.Org/Http://Doi.Org/10.51709/19951272/Winter2022/7

Uzun, B., Leblanc, S., & Ferrari, J. R. (2020). Relationship Between Academic Procrastination And Self-Control: The Mediational Role Of Self-Esteem. *College Student Journal*, *3*(53), 309–316. Https://Www.Researchgate.Net/Publication/344388192

Vitalonary, H. (2022). *Hubungan Burnout Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kuliah Online* (Issue 30701501663). Http://Repository.Unissula.Ac.Id/Id/Eprint/26778

Yang, H. J. (2004). Factors Affecting Student Burnout And Academic Achievement In

Multiple Enrollment Programs In Taiwan's Technical-Vocational Colleges. *International Journal Of Educational Development*, *24*(3), 283–301. Https://Doi.Org/10.1016/J.Ijedudev.2003.12.001