

**PENGARUH *ACADEMIC BURNOUT* PEMAIN
GAME ROBLOX TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA FISH UNJ**



Nadia Putri Ayu
1407622051

Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

**PRODI PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUKUM
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

ABSTRAK

Nadia Putri Ayu. Pengaruh *Academic Burnout* Pemain Game Roblox terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa FISH UNJ. Skripsi.

Jakarta: Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa besar pengaruh *academic burnout* terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FISH) Universitas Negeri Jakarta yang menggunakan Roblox sebagai sarana meredakan tekanan perkuliahan. Secara konseptual, *academic burnout* merujuk pada keadaan lelah secara psikis akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan, tercermin dari tiga gejala utama: kelelahan emosional, sikap sinis, dan menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademik diri sendiri. Ketiga gejala ini kerap membuat mahasiswa mencari jalan keluar berupa aktivitas hiburan digital, salah satunya bermain *game online* seperti Roblox, yang lambat laun dapat berubah menjadi bentuk penundaan tanggung jawab akademik meski mahasiswa sadar akan risikonya. Riset ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif berbasis survei. Sebanyak 130 mahasiswa dilibatkan sebagai responden, dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan sejumlah persyaratan, yakni: berstatus mahasiswa aktif FISH UNJ angkatan 2022–2025, menunjukkan gejala *academic burnout*, serta bermain Roblox setidaknya lima jam setiap minggunya. Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen utama, yaitu *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk mengukur tingkat *burnout*, dan skala prokrastinasi akademik yang disusun mengacu pada Ferrari *et al.* (1995); keduanya menggunakan format skala Likert berjenjang empat poin. Temuan dari analisis regresi linear sederhana mengindikasikan adanya pengaruh yang positif dan signifikan dari *academic burnout* terhadap prokrastinasi akademik, dengan persamaan $Y = 19,581 + 0,842X$. Besaran kontribusi yang dihasilkan mencapai 58,4% ($R^2 = 0,584$), didukung oleh nilai $t_{hitung} = 13,405$ yang melampaui $t_{tabel} = 1,9788$ pada taraf signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Kontribusi orisinal dari studi ini terletak pada upaya mengaitkan Roblox secara spesifik sebagai bentuk pelarian digital kontemporer, yang menegaskan bahwa perilaku menunda tugas bukan semata cerminan kemalasan, melainkan strategi *coping* yang kurang adaptif akibat dorongan dari ekosistem *game* masa kini.

Kata kunci: *academic burnout*; prokrastinasi akademik; Roblox; *digital escapism*; *uses and gratifications*

ABSTRACT

Nadia Putri Ayu. *The Influence of Academic Burnout Among Roblox Players on Academic Procrastination of FISH UNJ Students. Thesis.*

Jakarta: Social Sciences Education Study Program, Faculty of Social Sciences and Law, Jakarta State University, 2026.

This study aims to measure the extent to which academic burnout influences academic procrastination tendencies among students at the Faculty of Social Sciences and Law (FISH), Universitas Negeri Jakarta, who rely on Roblox as a means of easing academic pressure. Conceptually, academic burnout refers to a state of psychological exhaustion arising from prolonged academic demands, marked by three core symptoms: emotional fatigue, cynicism, and a diminished sense of academic competence. These symptoms often push students toward digital entertainment as a coping outlet, including online games such as Roblox, which may gradually evolve into a pattern of avoiding academic responsibilities despite students being aware of the consequences. This research adopted a quantitative, survey-based design, involving 130 student respondents chosen through purposive sampling based on several criteria: being an active FISH UNJ student from the 2022–2025 cohort, exhibiting symptoms of academic burnout, and playing Roblox for at least five hours per week. Two main instruments were used to gather data: the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) to assess burnout levels, and an academic procrastination scale adapted from Ferrari et al. (1995), both employing a four-point Likert format. Findings from the simple linear regression analysis reveal a positive and significant influence of academic burnout on academic procrastination, expressed through the equation $Y = 19.581 + 0.842X$. The model accounted for 58.4% of the variance ($R^2 = 0.584$), supported by a t -value of 13.405 exceeding the t -table of 1.9788 at a significance level of 0.000 (< 0.05). The original contribution of this study lies in situating Roblox specifically as a contemporary form of digital escape, reinforcing the argument that procrastination is not merely a sign of laziness, but rather a maladaptive coping strategy shaped by today's gaming ecosystem.

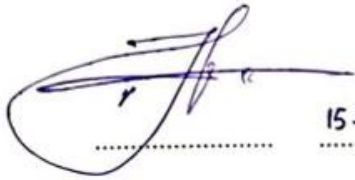
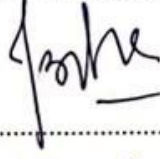
Keywords: *academic burnout; academic procrastination; Roblox; digital escapism; uses and gratifications*

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum
Universitas Negeri Jakarta



Suzlani Wendi, M.A., Ph.D.
NIP. 198107182008011016

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Achmad Nur Hidayaht, M.Pd</u> NIP. 19931222019121001 Ketua		15-07-2026
2.	<u>Prof. Dr. Abdul Haris Fatgehipon, M.Si</u> NIP. 197307281998031002 Penguji Ahli I		14-07-2026
3.	<u>Ayu Mardalena, M.Si.</u> NIP. 199904112025062008 Penguji Ahli II		14-07-2026
4.	<u>Prof. Dr. Budiaman, M.Si.</u> NIP. 196710211994031002 Pembimbing I		16-07-2026
5.	<u>Dr. Dian Alfia Purwandari, M.Si.</u> NIP. 197808152008012015 Pembimbing II		16-07-2026

Tanggal Lulus: 03 Agustus 2026

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Nadia Putri Ayu

NIM : 1407622051

Program Studi : S1 Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh *Academic Burnout* Pemain Game Roblox terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa FISH UNJ” adalah:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (ahli madya, sarjana, magister, dan/atau doctor) baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni hasil gagasan dan rumusan penelitian saya sendiri. Tanpa bantuan dari orang lain, kecuali bimbingan dan arahan dari Dosen Pembimbing.
3. Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis maupun dipublikasikan ke orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai sitasi dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menanggung segala sanksi akademik sesuai dengan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 13 Juli 2026



Nadia Putri Ayu



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,
SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: (021) 4894221
Laman: lib.unj.ac.id.

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nadia Putri Ayu
NIM : 1407622051
Fakultas/Prodi : Ilmu Sosial dan Hukum/S1 Pendidikan Ilmu
Pengetahuan Sosial
Alamat Surel : nadiaputriayuceng@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas Karya Ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-Lain (.....)

yang berjudul: **Pengaruh *Academic Burnout* Pemain Game Roblox terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa FISIH UNJ**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, dan mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan/atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 13 Juli 2026

Nadia Putri Ayu

MOTTO

Surat Al-Baqarah ayat 286

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”



“Skripsi ini ku persembahkan untuk diriku sendiri yang telah melewati proses panjang, dari awal mengejar perguruan tinggi negeri, diterima melalui jalur Mandiri, hingga terselesaikannya skripsi tepat waktu pada semester 8. Persembahan ini juga untuk kedua orang tua serta orang-orang di sekelilingku, sebagai bukti bahwa meski berasal dari keluarga sederhana, berkuliah tidak selalu harus mengeluarkan biaya besar berkat beasiswa penuh yang Allah anugerahkan selama perkuliahan. Sebagaimana firman Allah: ‘Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri’ dan janji-Nya: ‘Niscaya Allah akan mengangkat derajat orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat’. Perjalanan ini adalah bukti bahwa perubahan nasib bukan sekadar harapan, melainkan hasil dari ikhtiar, ilmu, dan doa.”

*“Perang telah usai, aku bisa pulang.
Kubaringkan panah dan berteriak MENANG!”
(Di Akhir Perang - Nadin Amizah)*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan nikmat iman, ihsan, dan sehat wal afiat, sehingga penulisan skripsi ini dengan judul "Pengaruh *Academic Burnout* Pemain Game Roblox terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa FISH UNJ" terselesaikan dengan baik. Salawat serta salam tidak lupa semoga selalu tercurahkan kepada manusia mulia, Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi Wasallam bersama keluarganya, sahabatnya, hingga kita sebagai umat pengikutnya mendapatkan syafaat di yaumul akhir nanti, aamiin allahumma aamiin.

Setelah menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan yang perlu disempurnakan. Oleh karena itu, penulis berharap pembaca dapat memberikan kritik dan saran tentang skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak mudah untuk dilalui. Namun, dengan bantuan orang tua, keluarga, dan sahabat, penulis dapat menyelesaikannya tepat waktu. Skripsi ini diperlukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dari Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendoakan kelancaran penyelesaian skripsi ini, di antaranya:

1. Bapak Firdaus Wajdi, M.A., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Desy Safitri, M.Si, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Prof. Dr. Budiaman, M.Si, selaku dosen pembimbing I, atas bimbingannya, sarannya, kebaikan, serta ketersediaan waktu bimbingan baik online maupun offline, baik siang hari maupun malam hari kepada penulis saat penulisan skripsi ini.

4. Ibu Dr. Dian Alfia Purwandari SE. M.Si, selaku dosen pembimbing II, atas bimbingannya, sarannya, motivasinya, ketersediaan waktu, serta segala dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga dapat terselesaikannya penulisan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta atas segala ilmu yang telah diberikan kepada penulis dimulai dari semester satu hingga semester delapan ini, yang selalu memberikan kami (mahasiswa) ruang untuk berdiskusi baik di dalam maupun luar pembelajaran. Terima kasih pula teruntuk admin prodi Ibu Sarah atas bantuan pengurusan administrasi kampus dan selalu direspon dengan baik.
6. Kepada Mamah saya tercinta, Titin. Saya ucapkan terima kasih atas semua dukungan, bantuan, semangat dan doa selama ini. Mah, maafkan saya jika marah, tangis, emosi saya melukai mamah. Mah, terima kasih karena selalu menjadi alasan saya untuk tetap bertahan meskipun sangat lelah. Terima kasih atas semua nasihat yang mamah berikan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati mamah menghadapi saya yang sangat keras kepala. Mamah selalu berhasil jadi alasan saya tetap bertahan hidup meski dunia terasa tidak adil. Sehat selalu ya, mah! *Love You!*
7. Kepada Bapak saya tersayang, Nain Sugianto. Bapak, terima kasih karena selalu bekerja keras untuk memenuhi semua kebutuhan keluarga, terima kasih karena mau merubah perekonomian kita, terima kasih karena sudah banyak mengalah demi keluarga. Maafkan saya jika sangat keras kepala, sangat susah diatur dan sangat emosian. Bapak, usai sudah gelar sarjana saya dapatkan, semoga bapak bangga dengan saya! Semoga bapak sehat selalu dan terus menemani perjalanan saya! *Love you My Super Hero!*
8. Kepada Adik tersayang, Muhammad Royadi dan Muhammad Rizki Syawaludin. Terima kasih saya ucapkan karena selalu membuat

tersenyum, terima kasih selalu mengajarkan bahwa kebahagiaan dapat ditemukan dalam hal-hal sederhana. Kalian tumbuh begitu cepat, namun tetap menjadi adik kecil di mata saya. Semoga saya bisa menjadi contoh yang baik bagi kalian, agar kelak kalian bisa menatap saya dengan bangga. Semoga dengan selesainya perkuliahan saya menjadi jalan bagi kalian juga, bahwa melalui pendidikan kita dapat mengubah kehidupan menjadi lebih baik. Apapun pilihan hidup kalian, semoga Allah selalu menunjukkan jalan yang diberkahi, dan kalian harus bertanggung jawab atas pilihan tersebut. Kelak suatu hari kalian membaca halaman ini dan tahu, bahwa kakak sangat mencintai kalian lebih dari kata-kata yang mampu menjelaskannya.

9. Kepada beasiswa Kartu Indonesia Pintar Kuliah (KIPK) yang telah memberikan saya dorongan terhadap finansial penulis, sehingga penulis tidak perlu membayar Uang Kuliah Tunggal selama 8 semester.
10. Terima kasih kepada teman-teman PIPS B 2022 yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, namun sangat saya sayangi dan cintai. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada seluruh teman PIPS angkatan 2022 yang telah bersama-sama berjuang hingga tahap akhir perkuliahan. Kebersamaan, semangat, tawa, dan dukungan kalian adalah hal yang tidak ternilai selama masa studi ini.
11. Seluruh mahasiswa/i angkatan 2022-2025 Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu dalam pengambilan data peneliti sehingga penelitian ini selesai ditulis.
12. Kepada Desa Pendidikan, terima kasih atas tiga periode kebersamaan yang begitu berharga. Bagi saya, DePe bukan sekadar organisasi, melainkan "rumah" tempat berbagi cerita, canda, bahkan duka bersama rekan-rekan hebat di dalamnya. Desa Pendidikan! semangat, ceria, dan istimewa!

13. Terima kasih kepada teman-teman BEM FIS Kabinet Ekskalasi Aksi, khususnya Departemen Sosial dan Politik, *Dragonpoll*. Berkat kalian, hidup saya menjadi lebih berwarna dan saya belajar banyak hal: mengkritisi kebijakan dengan bijak, menyuarakan aspirasi, serta menumbuhkan jiwa sosial. Kebersamaan ini turut membentuk diri saya menjadi pribadi yang lebih baik.
14. Kepada rekan seperjuangan saya, Salman Al Farisi, Herisa Sintia, Ardilla Septiawati, Yusria Isnaina, dan Yoas Raditya. Saya mengucapkan terima kasih kepada kalian semua, terima kasih sudah menemani saya dari masa mahasiswa baru, kelas setiap hari, kuliah lapangan, praktik mengajar, hingga masa menyusun skripsi. Banyak suka duka yang sudah kita lewati bersama, dan saya bersyukur bisa menjalani semua proses ini dengan kalian di sisi saya. Semoga pertemanan kita tidak berhenti sampai di bangku kuliah saja, dan semoga kita semua sukses meraih cita-cita serta jalan terbaik versi masing-masing, aamiin.
15. Kepada sahabat saya, Rifah, Habibah, Nurul, dan Hanni, terima kasih karena selalu mendukung dan menemani saya di saat stres, serta menjadi garda terdepan ketika saya bosan mengerjakan skripsi. Meski kita sudah sibuk dengan jalan masing-masing, kalian tetap jadi tempat pulang yang paling nyaman.
16. Kepada sahabat saya, Dzara Jannat, Dwi Ersya dan Fa Akhbar, terima kasih karena selalu hadir di saat sedih, menjadi penghibur dengan mengajak saya bermain Roblox. Terima kasih juga sudah jadi tempat *healing* di tengah penatnya mengerjakan skripsi. Semoga skripsi kalian lancar dan wisuda tepat waktu ya!
17. Kepada Zulkarnain, Bertrand, Juan, dan Yosua, teman-teman SMP saya, terima kasih karena selalu membuat saya menanti liburan semester untuk bertemu, bercanda, dan berbagi cerita, gurauan kalian selalu saya rindukan setiap hari. Serta kepada Aldora Heidy Candrawaty yang selalu mendukung saya dalam segala situasi,

membantu ketika bingung, menanyakan kabar, dan berjuang bersama menyelesaikan skripsi ini. Meski sekarang sibuk dengan jalan masing-masing, pertemanan kita tidak pernah benar-benar jauh.

18. Terima kasih juga saya sampaikan kepada seorang pria yang telah menemani saya sejak awal perjuangan meraih perguruan tinggi negeri, melalui masa perkuliahan, hingga menyusun tugas akhir. Terima kasih atas segala dukungan moral, materi, bantuan, dan semangat yang diberikan, serta selalu menjadi tempat saya berbagi keluh kesah setiap hari. Semoga perjalanan kita ke depan dapat berlanjut menuju jenjang yang lebih serius, aamiin. Apapun akhirnya kelak, semoga kamu selalu dikelilingi oleh orang-orang baik.
19. Kepada diriku Nadia Putri Ayu, Ceng. Terima kasih selalu bertahan walaupun duniamu sedang tidak baik-baik saja. Terima kasih karena selalu berusaha, dan berdoa meskipun dunia terasa tidak adil. Maafkan dirimu dan berdamailah dengan semua masa lalu yang menyakitkan. Mulailah menata dirimu lagi! Selamat atas gelar Sarjana Pendidikan yang telah kamu raih, rayakan dan berbaggalah, tapi jangan berpuas hati, tetaplailah haus ilmu, dan terus memperbaiki diri, kelak kamu pasti menjadi orang hebat.
20. Kepada seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu per satu atas keterlibatan dukungan dan bantuannya dalam penyelesaian penulisan skripsi ini. Sebagai penutup, saya berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca serta adanya masukan kritik dan saran yang membangun tersampaikan kepada saya.

Jakarta, 20 Juni 2026

Penulis

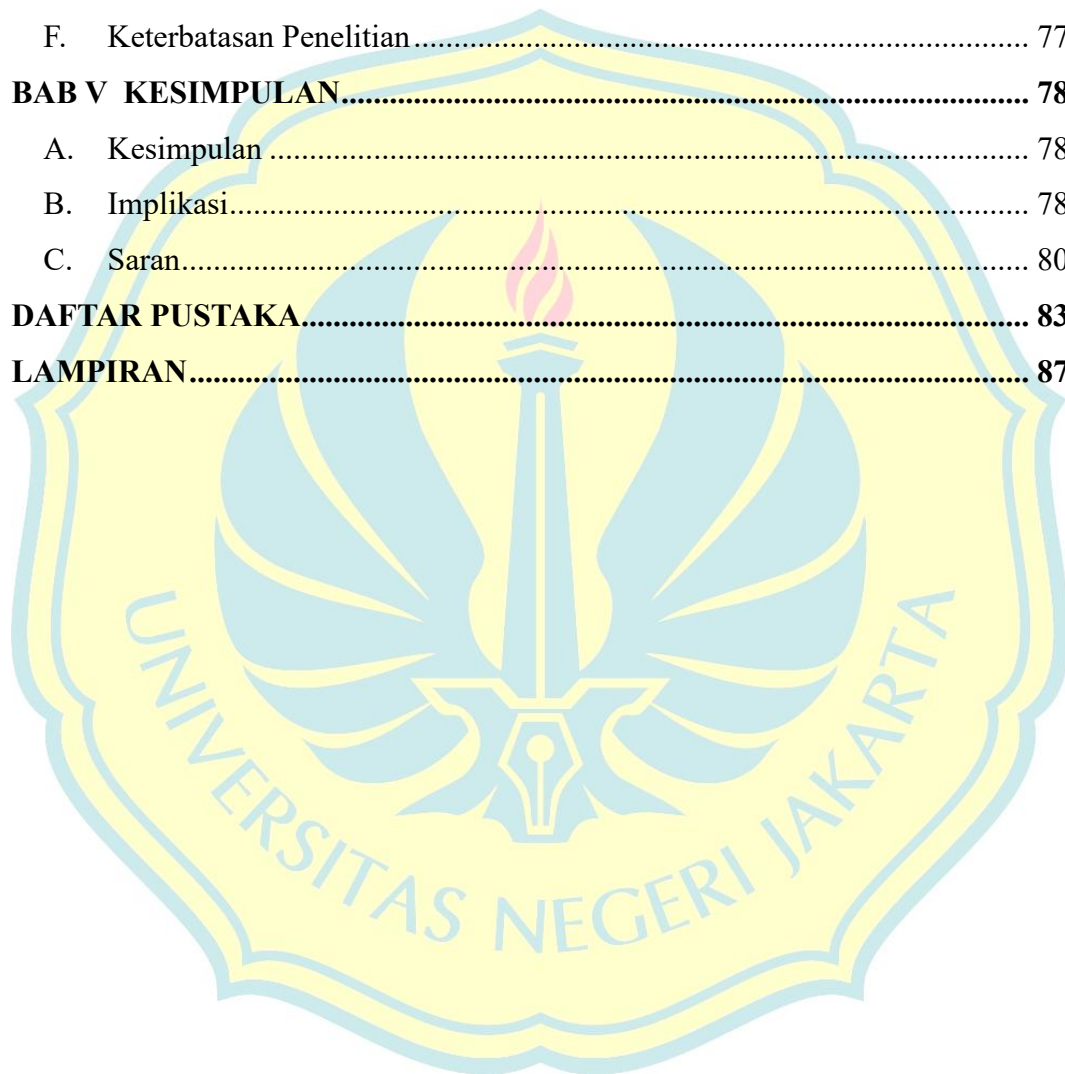
Nadia Putri Ayu

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR DIAGRAM	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoretis.....	7
2. Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. <i>Academic Burnout</i>	9
2. <i>Teori Uses and Gratification</i>	18
3. Game Roblox	24
4. Prokrastinasi Akademik	27
B. Penelitian Terdahulu.....	35

C. Kerangka Berpikir.....	40
D. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
1. Tempat Penelitian.....	42
2. Waktu Penelitian	43
C. Metode Penelitian.....	43
D. Subjek Penelitian.....	44
1. Populasi Penelitian.....	44
2. Sampel Penelitian.....	44
E. Teknik Pengumpulan Data	46
1. Instrumen Penelitian.....	47
2. Variabel Independen (X): <i>Academic Burnout</i>	48
3. Variabel Dependen (Y): Prokrastinasi Akademik	49
4. Kuesioner Skrining	51
5. Uji Instrumen	52
F. Teknik Analisis Data	54
1. Uji Prasyarat.....	54
2. Uji Regresi Linear Sederhana	55
3. Uji t	56
4. Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Deskripsi Letak dan Lokasi Penelitian.....	57
B. Analisis Statistik Deskripsi Data Penelitian.....	58
1. Karakteristik Responden	58
2. Data Variabel <i>Academic Burnout</i> (X)	64
3. Data Variabel Prokrastinasi Akademik (Y)	66
C. Pengujian Persyaratan Analisis	68
1. Uji Normalitas.....	68
2. Uji Linearitas.....	69

3. Uji Heteroskedastisitas.....	69
D. Pengujian Hipotesis.....	70
1. Uji Regresi Linear Sederhana	70
2. Uji Signifikansi (Uji t)	71
3. Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	72
E. Pembahasan Hasil Penelitian	72
F. Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB V KESIMPULAN.....	78
A. Kesimpulan	78
B. Implikasi.....	78
C. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	87



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	35
Tabel 3. 1 Kategori Skor Skala Likert.....	48
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Academic Burnout.....	49
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Prokrastinasi Akademik	50
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	54
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi FISH UNJ	59
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan Mahasiswa FISH UNJ .	61
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Bermain Roblox per Minggu	63
Tabel 4. 4 Statistik Deskriptif Variabel Academic Burnout	64
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Academic Burnout Mahasiswa FISH UNJ	64
Tabel 4. 6 Rata-rata dan Persentase Dimensi Academic Burnout.....	65
Tabel 4. 7 Statistik Deskriptif Variabel Prokrastinasi Akademik	66
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FISH UNJ .	66
Tabel 4. 9 Rata-rata dan Persentase Dimensi Prokrastinasi Akademik.....	67
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	68
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas dengan ANOVA	69
Tabel 4. 12 Hasil Uji Heteroskedastisitas dengan Glejser Test.....	70
Tabel 4. 13 Hasil Analisis Regresi Sederhana Academic Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik	70
Tabel 4. 14 Hasil Uji Signifikansi (Uji t) Variabel Academic Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik	71
Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Diagram Faktor Pendorong Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa (2024).....	2
Gambar 1. 2 Gambar Diagram Jangka Waktu Bermain Game Online (2024).....	3
Gambar 1. 3 Gambar Diagram Games Lead Indonesian Gaming Preferences (2025)	3
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	40
Gambar 4. 1 Lokasi Penelitian.....	57



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi FISH UNJ	60
Diagram 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan Mahasiswa FISH UNJ	61
Diagram 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Bermain Roblox per Minggu	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Perizinan Observasi Pengambilan Data	88
Lampiran 2. Surat Perizinan Pengambilan Data	89
Lampiran 3. Kuesioner Pra-penelitian	90
Lampiran 4. Hasil Pra-penelitian	93
Lampiran 5. Kuesioner Uji Validitas.....	101
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas.....	108
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian.....	110
Lampiran 8. Data Hasil Penelitian	117
Lampiran 9. Rekapitulasi Data Variabel X dan Variabel Y	125
Lampiran 10. Analisis Statistik Deskripsi.....	129
Lampiran 11. Dokumentasi	135

