

---

**KONTROL DIRI AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA  
DI KOTA X YANG KECANDUAN *GAME ONLINE***

Oleh

Lenny Florensia Anggraeni<sup>1</sup>, Christiana Hari Soetjningsih<sup>2</sup><sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana<sup>1,2,3</sup>Jl. Diponegoro 52-60 Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia 50711Email: <sup>1</sup>[lenny.florensia@gmail.com](mailto:lenny.florensia@gmail.com), <sup>2</sup>[soetji\\_25@yahoo.co.id](mailto:soetji_25@yahoo.co.id)

---

**Article History:***Received: 25-11-2022**Revised: 22-12-2022**Accepted: 04-01-2023***Keywords:***Kontrol Diri Akademik,  
Prokrastinasi Akademik,  
Kecanduan Game Online,  
Siswa.*

**Abstract:** *Penelitian ini ditujukan guna mengetahui hubungan antara kontrol diri akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA di kota X yang kecanduan game online. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 46 siswa SMA di kota X. Pemilihan sampel dengan mengaplikasikan teknik snowball. Skala yang diaplikasikan pada penelitian ini yakni skala kontrol diri dan skala prokrastinasi akademik. Menurut hasil analisa data menggunakan uji Spearman's Rho diperoleh hasil korelasi (r) -0,928 dengan nilai signifikansi 0,000 yang mengindikasikan adanya hubungan negatif secara signifikan antara kontrol diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA di kota X yang kecanduan game online. Kian besar kontrol diri akademik pada individu maka prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh individu akan semakin rendah, demikian sebaliknya.*

---

**PENDAHULUAN**

Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah tempat untuk melakukan proses pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan dalam segi kognitif, efektif maupun psikomotor yang dimiliki individu. Pada masa remaja, seringkali mengalami berbagai permasalahan diantaranya yaitu kepercayaan diri yang rendah, adanya permasalahan dalam pertemanan, percintaan, dan juga permasalahan dalam kegiatan akademik. Masalah akademik yang selalu dilakukan oleh sebagian remaja siswa SMA yaitu kurang dapat membagi waktu antara bermain dan belajar, kurang memahami beberapa mata pelajaran di sekolah, dan sering menunda dalam pengerjaan tugas sekolah. Ghufro dan S (2010) mengatakan jika penundaan bisa disebut prokrastinasi jika individu menunda untuk mengerjakan tugas penting dengan sengaja dan berulang. Pada salah satu penelitian sebelumnya oleh Ikbal, Wikanengsih dan Septian (2021) pada siswa kelas X MA Plus Al Mujammil Ciburupan Garut, memiliki tingkat kecanduan yang cukup besar. Temuan ini menegaskan bila tingkat ketergantungan *game online* siswa menjadi kategori ketidaktergantungan sebesar 38,5%, ketergantungan ringan sebesar 15,3% dan ketergantungan berat sebesar 46,2% merupakan hasil akhir penelitian yaitu tingkat ketergantungan ketergantungan *game online* yang terjadi di Indonesia. Prokrastinasi akademik dipicu oleh dua faktor, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal bersumber dari dalam diri seseorang, contohnya keadaan

psikologis atau kondisi fisik seseorang. Selain itu, efikasi diri, motivasi diri yang kurang, dan rendahnya kontrol diri akademik dapat mendorong individu untuk melakukan penundaan. Sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh aspek dari luar, sebagai contoh selama orang tua mengasuh anak, namun orang tua terlalu sibuk dengan aktivitas lain seperti membuka media sosial, menonton TV, bermain *game online*, dan lain-lain (Ghufron & Risnawati, 2010). Individu yang memiliki hobi bermain *game online* seringkali merasa kesulitan untuk berhenti bermain. Ini juga dapat meningkatkan kekuatan game dan membenamkan individu dalam *game online*. Orang yang terlalu sibuk bermain *game online* seringkali lupa akan pelajarannya, sehingga dapat menyebabkan penundaan dalam penyelesaian tugas-tugas tersebut. Ketika individu fokus pada sesuatu yang membuat mereka kecanduan atau ketergantungan pada satu hal, maka mereka akan mengabaikan sesuatu hal yang lebih penting.

Steel (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dengan kontrol diri akademik mempunyai korelasi negatif yang kuat ( $r = 0,58$ ). Temuan tersebut didukung oleh penelitian Aini (2011), yang mendapati adanya hubungan negatif dalam kontrol diri akademik dan prokrastinasi akademik. Ada pula riset sebelumnya oleh Zwageri (2018) yang menemukan bahwa didapati adanya hubungan negatif yang signifikan terkait kontrol diri akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan hobi bermain *game online* yang sedang dalam proses menyelesaikan skripsi. Terdapat pula penelitian sebelumnya oleh Hutasuhut (2020) yang mendapati adanya hubungan negatif pada kontrol diri akademik dan kecanduan *game online* di *smartphone* bagi remaja. Penelitian lain yang dilangsungkan oleh (Aini & Mahardayani, 2011) pada mahasiswa UMK yang tengah menyelesaikan skripsi memperlihatkan adanya hubungan negatif secara signifikan antara kontrol diri akademik dan prokrastinasi sehingga bila kontrol diri akademik tinggi maka prokrastinasi akademik menjadi rendah, pun juga bila kontrol diri akademik rendah maka prokrastinasi akademik akan menjadi tinggi dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian lain juga oleh Pratama (2020) menunjukkan bila didapati korelasi negatif pada kontrol diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang ikut serta dalam Resimen Mahasiswa di wilayah SubA Mahadipa, Jawa Tengah dimana tingkat prokrastinasi akademik tergolong dalam kategori sedang dan tingkat kontrol diri akademik berada pada kategori tinggi.

Dari uraian yang telah dipaparkan, maka penelitian ini akan mengaitkan kontrol diri akademik dengan prokrastinasi akademik. Perbedaan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menggunakan variabel kontrol diri akademik, sedangkan penelitian penelitian sebelumnya banyak yang hanya membahas kontrol diri akademik saja. Selain itu partisipan penelitian ini adalah siswa yang memiliki kecanduan *online game*.

## LANDASAN TEORI

### Prokrastinasi Akademik

Ferrari (1995) mengemukakan bahwa prokrastinasi dapat dibagi lagi berdasarkan jenis tugas, antara lain prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non-akademik. Prokrastinasi akademik timbul dalam lingkup tugas akademik yaitu tugas dari sekolah dan tugas dalam bimbingan belajar. Semetara prokrastinasi non-akademik sering dijumpai dalam kegiatan keseharian yaitu menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah, melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat bagi diri sendiri, dan tidak melakukan pekerjaan

sebagaimana waktu yang telah ditentukan sebelumnya.

Berikut sejumlah aspek dalam prokrastinasi akademik menurut Ferrari, Jhonson dan McCown (1995):

1. Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan sebuah tugas.  
Individu yang melakukan penundaan memahami jika dirinya mempunyai tugas yang harus segera ia selesaikan. Namun, individu tersebut justru memilih untuk menunda proses penyelesaian tugas tersebut jika sebelumnya dia sudah mencoba untuk mengerjakan sedikit.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.  
Individu yang melakukan penundaan akan memakan durasi yang lebih panjang untuk menuntaskan tugasnya. Individu biasanya akan memerlukan banyak persiapan sebelum memulai proses pengerjaan tugas sehingga individu memerlukan banyak waktu untuk hal yang tak diperlukan, menyebabkan tugas terlambat dikerjakan.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.  
Umumnya individu dapat mengatur durasi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, namun individu yang melakukan penundaan kurang dapat memanajemen waktu dengan baik, sehingga tugas tidak dapat diselesaikan tepat waktu.
4. Melakukan aktivitas yang menyenangkan.  
Individu yang melakukan penundaan akan dengan sengaja untuk tidak menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan dan akan menjalankan kegiatan yang lebih menyenangkan, contohnya jalan-jalan, menonton film, main *game* dan lain-lain.

Menurut Ferrari dan McCown (1995), ada dua faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik antara lain :

1. Faktor internal tersebut antara lain:
  - a. Kondisi Fisik  
Kondisi fisik memicu seseorang melakukan prokrastinasi. Saat keadaan kondisi fisik individu sedang kurang sehat atau kurang fit, individu akan merasa kurang bersemangat dalam melakukan sesuatu, sehingga pekerjaannya akan tertunda.
  - b. Kondisi Psikologis  
Kondisi psikologis dapat terbagi menjadi beberapa aspek: motivasi intrinsik, efikasi diri, dan kontrol diri.
  - c. Motivasi Intrinsik  
Motivasi dapat membuat individu untuk melakukan sesuatu. Motivasi intrinsik merupakan motivasi untuk melakukan tindakan tanpa adanya pengaruh yang berasal dari luar, namun seseorang melakukan sesuatu karena hadirnya pengaruh dari dalam dirinya sendiri (Sardiman A.M, 2007).
  - d. Efikasi Diri  
Steel (2007) mengemukakan bila efikasi diri berperan penting terkait munculnya prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda. Terdapat beberapa penelitian yang memiliki hasil bahwa adanya hubungan antara efikasi diri dan prokrastinasi, salah satunya penelitian dari Rohmatun (2013) memperoleh hasil jika individu mempunyai efikasi diri yang tinggi maka individu memiliki kecenderungan yang rendah dalam melakukan prokrastinasi.
  - e. Kontrol Diri  
Ursia, Siaputra dan Sutanto (2013) menjelaskan kontrol diri ialah kemampuan

individu dalam mengendalikan dirinya sendiri dengan memutuskan prioritas yang akan dilakukan, menempatkan diri dengan hal-hal baik, dan juga dapat mempertimbangkan dampak yang akan terjadi dikemudian hari.

## 2. Faktor eksternal

Faktor eksternal dipengaruhi oleh aspek di luar diri individu yang bisa membuat prokrastinasi akademik muncul, diantaranya yaitu pola asuh orangtua, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah serta lingkungan masyarakat. Pada kawasan yang memiliki pengendalian rendah akan sering muncul kebiasaan menunda daripada kawasan yang memiliki pengendalian tinggi (Buhani, 2016). Hal ini disebabkan lingkungan tidak menuntut individu untuk menyelesaikan tugasnya. Selain itu lingkungan yang memiliki pengawasan rendah dapat membuat individu menjadi tidak terkontrol. Ferrari dan Ollivete (1994) mengungkapkan bahwa pengasuhan otoriter yang dilakukan oleh sang ayah dapat menjadi salah satu penyebab munculnya kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi yang kronik, sedangkan tingkat otoritatif yang dilakukan oleh ayah dapat membentuk perilaku yang tidak melakukan prokrastinasi.

## Kontrol Diri Akademik

Kontrol diri ialah perilaku seseorang guna menolak, melawan, dan mengubah perilaku kurang baik (Tangney, 2004). Pun juga, kontrol diri berupa kemampuan mengendalikan dan mengarahkan perilaku sebagaimana keadaan yang muncul dalam sosialisasi, perilaku untuk menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku, dan keinginan menyenangkan individu lain. Individu cenderung bergaul dengan individu lainnya dan pandai menyembunyikan perasaan mereka.

Lima aspek control diri menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) antara lain:

### 1. *Self-Dicipline* (kedisiplinan diri)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melatih kedisiplinan diri. Dengan kata lain, individu dapat fokus pada pekerjaan dan tugasnya. Individu yang memiliki tingkat kedisiplinan diri tinggi dapat mengarahkan diri untuk tidak melakukan sesuatu yang dapat membuat konsentrasi menjadi terganggu.

### 2. *Deliberate/Non-Impulsive* (aksi yang tidak impulsif)

Individu cenderung berhati-hati dan tidak terburu-buru dalam memutuskan suatu tindakan. Individu *non-impulsive* akan dengan tenang untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan serta cenderung tidak mudah teralihkan ketika sedang melakukan sesuatu.

### 3. *Healthy Habits* (pola hidup sehat)

*Healthy habits* merupakan kemampuan untuk menyesuaikan pola perilaku dengan pola kehidupan yang sehat. Individu yang memiliki pola hidup sehat, meskipun menyenangkan, akan enggan untuk melakukan hal yang berdampak negatif pada dirinya sendiri. Individu dengan pola hidup sehat lebih memilih untuk melakukan hal yang berdampak baik bagi dirinya sendiri meskipun dampak tersebut tidak langsung ia terima.

### 4. *Work Ethic* (etika dalam mengerjakan sesuatu)

*Work ethic* melibatkan pengaturan diri individu dalam pelayanan etika kerja. Individu dapat melakukan pekerjaan secara optimal meskipun terpengaruh oleh hal yang memiliki sifat menyenangkan. Individu yang memiliki tingkat *work ethic* tinggi dapat fokus dengan pekerjaan yang tengah ia kerjakan.

#### 5. *Reliability* (kehandalan)

*Reliability* merupakan aspek yang berkaitan dengan penilaian kemampuan individu dalam mengambil keputusan jangka panjang. Individu akan konsisten untuk mengendalikan tindakan mereka dalam melaksanakan rencana dan kegiatan apapun.

#### **Kecanduan *Game Online***

Kecanduan merupakan perilaku ketergantungan terhadap terhadap suatu hal yang disukai. Seseorang bisa dianggap kecanduan ketika ia melakukan aktivitas yang sama dan berulang dalam sehari. Kecanduan *game online* merupakan perilaku ketergantungan secara kuat dalam diri individu terhadap bermain *game online*. Individu yang keranjingan *game online* akan mengalami peningkatan frekuensi jumlah bermain dan lama durasi bermainnya. Menurut Aqila (2010), salah satu ciri kecanduan *game online* adalah intensitas lama durasi memainkan lebih dari 14 jam perminggu. Lemmens (2009) menjelaskan bahwa individu dapat disebut kecanduan bermain *game online* ketika individu telah memainkan *game online* dalam kurun waktu sedikitnya 6 bulan sejak individu pertama kali memulai untuk bermain *game online*. Jenis kecanduan ini hadir ketika seorang individu bermain *game online* secara berlebihan sehingga menyebabkan pengaruh negatif pada kehidupan emosional hingga kehidupan sosialnya. Kecanduan *game online* merupakan suatu keadaan individu yang terikat pada *game online* dan dapat memakan waktu hingga 5 jam dalam sehari untuk bermain *game online*.

#### **Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam studi ini yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA di kota X yang kecanduan bermain *game online*, hal tersebut menandakan bahwa semakin besar kontrol diri akademik yang siswa miliki maka akan semakin minim terjadinya prokrastinasi akademik pada siswa.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk kategori penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini mendeskripsikan variabel yang diteliti (X), hubungan antara mempengaruhi dan dipengaruhi oleh kontrol diri akademik, terhadap variabel terikat (Y) prokrastinasi akademik. Penelitian ini memiliki tujuan menguji hubungan antara kontrol diri akademik dan prokrastinasi akademik.

Partisipan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 46 orang yang bermain *game online* di SMA di kota X yang diperoleh dengan menggunakan *snowball* yakni teknik pengambilan sampel yang dilaksanakan secara berurutan dengan meminta informasi dari orang-orang yang pernah diwawancarai atau dihubungi sebelumnya (Poerwandari, 2007).

Prosedur pengumpulan datanya adalah dengan menerapkan metode pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner atau angket, atau dengan memberikan serangkaian pertanyaan dan penjelasan tertulis kepada responden (Sugiono, 2008).

Skala pertama yakni skala kontrol diri dengan 36 aitem yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004). Skala ini berupa model likert dengan format 4 poin dalam interval 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga (4) Sangat Setuju. Didapati adanya pertanyaan *favourable* dan *unfavourable* masing-masing berjumlah 18 pertanyaan. Peneliti telah

melakukan uji *try out* terpakai terhadap skala kontrol diri akademik dan terdapat 3 aitem yang gugur dihilangkan dalam 2 kali putaran uji diskriminasi aitem, terdapat aitem valid yang tersisa sebanyak 33 item dengan skor reliabilitas 0.937.

Skala kedua yakni skala prokrastinasi akademik dengan 40 aitem yang dikembangkan oleh Ferrari (1995). Skala ini berupa model likert dengan format 4 poin dalam interval 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga (4) Sangat Setuju. Didapati adanya 22 pertanyaan *favourable* dan 18 pertanyaan *unfavorable*. Peneliti telah melakukan uji *try out* terpakai terhadap skala prokrastinasi akademik dan terdapat 1 aitem yang gugur dihilangkan dalam 2 kali putaran uji diskriminasi aitem, terdapat aitem valid yang tersisa sebanyak 39 item dengan skor reliabilitas 0.960.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 terdapat skor variabel kontrol diri akademik dari 46 subjek, dengan tingkat penyebaran mulai dari tingkatan rendah hingga tinggi. Bisa ditinjau dari kategori “rendah” diketahui presentase sebesar 26,1%, pada kategori “sedang” diketahui presentase sebesar 50%, serta dalam kategori “tinggi” diketahui presentase sebesar 23,9%. Dari tabel tersebut bisa diketahui bila mean/rata-rata yang diperoleh sejumlah 100,5. Berdasarkan mean/rata-rata yang diperoleh, kontrol diri akademik yang dimiliki oleh siswa SMA berada pada kategori “sedang”.

**Tabel 1. Kontrol Diri Akademik**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%	Mean	SD
1	$x < 89,01$	Rendah	12	26,1	100,50	15,32
2	$89,01 \leq x < 111,99$	Sedang	23	50,0		
3	$111,99 \leq x$	Tinggi	11	23,9		

Berdasarkan tabel 2 dibawah terdapat skor variabel prokrastinasi akademik dari 46 subjek, dengan tingkat penyebaran mulai dari tingkatan rendah sampai tinggi. Bisa ditinjau dari kategori “rendah” diketahui presentase sebesar 28,3%, pada kategori “sedang” diketahui presentase sebesar 43,5%, dan pada kategori “tinggi” diketahui presentase sebesar 28,3%. Dari tabel tersebut bisa ditinjau bila mean/rata-rata yang diperoleh sejumlah 78,71. Berdasarkan mean/rata-rata yang diperoleh, prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh siswa SMA berada pada kategori “sedang”.

**Tabel 2. Prokrastinasi Akademik**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%	Mean	SD
1	$x < 63,15$	Rendah	13	28,3	78,71	20,75
2	$63,15 \leq x < 94,29$	Sedang	20	43,5		
3	$94,29 \leq x$	Tinggi	13	28,3		

Uji Normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menggunakan program SPSS dapat dilihat pada tabel perhitungan diatas menunjukkan bahwa hasil nilai signifikansi sebesar 0,02 ( $p < 0,05$ ) pada skala kontrol diri akademik dan sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ) pada skala prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kedua skala ini tidak berdistribusi dengan normal.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel tergantung mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pengujian

dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25.0 menggunakan *test for linearity*. Berdasarkan nilai Sig. 0,33 > 0,05 dapat diketahui bahwa kontrol diri akademik dan prokrastinasi akademik linear.

Sumbangan efektif yang diberikan kontrol diri akademik terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 86,1% dan 19,9% lainnya dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang tidak dikaji dalam studi ini.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan angka -0,903 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), yang berarti bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA di kota X yang kecanduan *game online*. Artinya, semakin tinggi kontrol diri akademik yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah prokrastinasi akademik individu, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri akademik yang dimiliki individu maka semakin tinggi prokrastinasi akademik individu.

Seorang individu yang baik dalam kontrol diri akademiknya akan mampu mengarahkan, memandu dan mengendalikan perilaku yang berpeluang membawa dirinya ke pada konsekuensi yang positif. Mereka mampu menerjemahkan stimulus yang dihadapinya, mengkaji konsekuensi yang ada sehingga dapat memutuskan tindakan paling baik serta menjalankannya dengan menekan risiko dampak yang tidak diharapkan. Mereka mampu mengontrol stimulus sehingga dapat melakukan penyesuaian perilaku terhadap berbagai hal yang lebih menunjang prestasinya.

Tingkat kontrol diri akademik yang tinggi pada siswa pecandu *game online* dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berhubungan dengan umur dan kematangan. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa pecandu *game online* yang kisaran umurnya 15 hingga 18 tahun dan termasuk pada kategori remaja, maka pemain mempunyai kematangan yang cukup guna mampu menentukan baik buruknya dampak suatu hal bagi dirinya. Subjek juga memiliki tanggung jawab yang lebih banyak yang mengakibatkan subjek mempunyai kontrol diri akademik yang tinggi. Dikarenakan usia ini merupakan masa *settle down* (pengaturan), dimana saat individu mencapai usia remaja, waktu kebebasannya telah usai dan mulai bisa menjalankan tanggung jawabnya selaku orang dewasa (Hurlock, 2022).

Faktor eksternal lainnya yakni lingkungan atau keluarga. Pihak keluarga khususnya orang tua akan menjadi penentu bagaimana kemampuan kontrol diri seorang individu. Peraturan maupun kebiasaan yang ada dalam keluarga akan berpengaruh pada kontrol diri akademik individu. Orang tua yang disiplin dan konsisten terhadap konsekuensi ketidakdisiplinan, akan mendorong diri individu untuk terbiasa menjalankan sementara itu sisi, orang tua yang terlampau sering membebaskan anaknya dapat menjadikan sang anak tidak terbiasa dalam mengontrol dirinya serta akan mengalami kesulitan dalam mengatur dirinya sendiri.

Selama menjalankan penelitian, peneliti tentunya mendapati sejumlah kelemahan. Adapun kelemahan dalam penelitian ini yaitu adanya tumpang tindih antara variabel yang ada dalam penelitian ini. Kemudian peneliti tidak mengetahui apakah pengisian kuesioner oleh subjek dilakukan secara jujur ataukah tidak. Dikarenakan selama proses pengambilan data, subjek kurang fokus dalam menjawab kuesioner penelitian, sebab selama pengisian kuesioner subjek sedang menunggu *game* yang dimainkannya akan mulai (*finding match*). Tentunya hal itu bukanlah alasan satu-satunya, namun dikarenakan banyak faktor seperti usia, pendidikan terakhir dan pekerjaan yang dimiliki juga turut berpengaruh pada kesediaan subjek dalam pengisian kuesioner penelitian ini.

**KESIMPULAN DAN SARAN****Kesimpulan**

1. Hasil penelitian menampilkan bila tingkat prokrastinasi akademik tinggi pada pecandu *game online* sebesar 28.3%, sedangkan kategori sedang 43.5% dan kategori rendah sebesar 28.3%. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bila persentase tertinggi ada pada kategori tinggi, sehingga bisa disimpulkan tingkat prokrastinasi akademik siswa yang kecanduan *game online* berada pada kategori tinggi.
2. Hasil penelitian menampilkan bila tingkat kontrol diri akademik yang tinggi pada pecandu *game online* sejumlah 23.9%, sedangkan kategori sedang sejumlah 50% dan kategori rendah sejumlah 26.1%.

**Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa  
Siswa harapannya mampu mengontrol aktivitas bermain *game online* yang dikerjakannya. Memfungsikan *smartphone* dan internet dalam aktivitas positif lain seperti memperkaya ilmu pengetahuan guna peningkatan skill dan bakatnya, serta aktivitas positif lain yang lebih menyenangkan serta bermanfaat bagi diri siswa.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya yang hendak mengkaji hubungan kontrol diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa yang kecanduan *game online*, maka dianjurkan untuk meneliti subjek atau pemain yang heterogen, agar mampu menemukan perbedaan tingkat kontrol diri akademik dan prokrastinasi akademik sesuai tahap perkembangan, jenis kelamin, kelas dan asal sekolah.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- [2] A.M, Sardiman. 2007. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- [3] Aqila, S. (2012). *Presentasi Maha Dahsyat*. Yogyakarta: Mitra Pelajar.
- [4] Arthur, S & Emily. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- [5] Averill, J, F. (1973). Personal Control Over Averssive Stimuli and It's Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, No. 80. P. 286-303.
- [6] Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [7] Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- [8] Buhani, I.I. (2016). *Pemaknaan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi Psikologi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- [9] Ferrari, J. R., & Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior & Personality*, 10(1), 135–142.
- [10] Ghufon & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- [11] Ghufon, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruz Media.

- 
- [12] Hurlock, E. B. (2009). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.
- [13] Hutasuhut, C. N. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online di Smartphone pada Remaja. Skripsi Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Kasim: Riau. 14 61.
- [14] Ikbal, Wikanengsih, & Septian., M., R. (2021). Profil tingkat kecanduan game online peserta didik kelas X MA Plus AL Mujammil Garut. *Jurnal fokus*, 4(1). 56-65.
- [15] Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- [16] McCloskey, J. D. (2011). Finally, My Thesis On Academic Procrastination. Thesis.
- [17] Rohmatun. (2013). Hubungan self-efficacy dan pola asuh otoriter dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 1(1).
- [18] Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- [19] Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exit? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934.
- [20] Solomon, L. J., Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination. *Journal of Psychology*.
- [21] Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- [22] Poerwandari, E.K. (2007). Pendekatan Kualitatif dalam penelitian Psikologi. Jakarta: LPSP3 Universitas Indonesia.
- [23] Pratama, D. P. S. (2020). Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Mengikuti Resimen Mahasiswa Di Teritorial Sub-A Mahadipa Jawa Tengah. Skripsi Psikologi Universitas Negeri Semarang: Semarang.
- [24] Tangney, J. P., Roy, F. B., & Angie, L. B. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2).
- [25] Zwageri, S. (2018). Hubungan antara control diri dengan prokraastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa yang bermain game online. *Jurnal Psikologi*.

1866

JCI

Jurnal Cakrawala Ilmiah

Vol.2, No.5, Januari 2023

---

**HALAM INI SENGAJA DI KOSONGKAN**