

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KECENDERUNGAN
KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 12
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**Anggi Aditia
1831080152**



Program Studi : Psikologi Islam

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445 H/2023**

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN KECENDERUNGAN
KECANDUAN *GAME ONLINE* DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA SMA NEGERI 12
BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Guna Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuludin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung

Oleh :
Anggi Aditia
1831080152

Dosen Pembimbing I : Prof. Dr. Afif Anshori, M. Ag
Dosen Pembimbing II : Citra Wahyuni, M.SI

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2023**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* dengan prokrastinasi akademik pada siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* terhadap prokrastinasi akademik siswa, terdapat hubungan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa, terdapat hubungan antara kecenderungan kecanduan *game online* terhadap prokrastinasi akademik siswa.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 12 Bandar Lampung sebanyak 649 orang, sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 60 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala prokrastinasi akademik, Skala Kontrol diri, dan Skala Kecenderungan kecanduan *game online*. Skala prokrastinasi akademik berjumlah 24 aitem dengan nilai $\alpha=0.943$, Skala kontrol diri berjumlah 25 aitem dengan nilai $\alpha=0.937$, dan skala kecenderungan kecanduan *game online* berjumlah 26 aitem dengan nilai $\alpha=0.930$. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis berganda dua prediktor dengan bantuan *software JASP*.

Berdasarkan hasil analisis pertama didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* dengan prokrastinasi akademik siswa dengan nilai $R = 0.496$ dan nilai $F = 9.318$ dengan taraf signifikan $p < 0.01$, Sumbangan efektif sebesar 0.246. Hasil analisis kedua menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa nilai koefisien korelasi $(r_{x_1-y}) = -0.188$. Hasil analisis ketiga menunjukkan terdapat hubungan antara kecenderungan kecanduan *game online* dengan prokrastinasi akademik siswa dengan koefisien korelasi $(r_{x_2-y}) = 0.475$ dengan nilai $p = <.001$ dengan sumbangan efektif sebesar 21.9%.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Kontrol Diri, Dan Kecenderungan Kecanduan *Game Online*

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamualaikum wr wb,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggi Aditia
NPM : 1831080152
Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan *Game Online* Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung” merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat dimaklumi.

Wassalamualaikum wr wb.

Bandar Lampung, September 2023
Yang Menyatakan



Anggi Aditia
NPM. 1831080152



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
Alamat : Jl. Letkol. Hi. Endro Suratmin Sukarame
Bandar Lampung (35131)**

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan *Game Online* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 12 Bandar Lampung
Nama : Anggi Aditia
NPM : 1831080152
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama


MENYETUJUI

Untuk dimaafkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqsyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

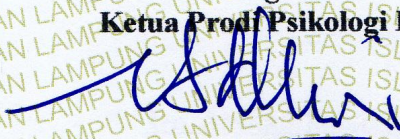
Pembimbing I

Pembimbing II


Prof. Dr. M. Afif Anshori, MA
NIP. 196003131989031004


Citra Wahyuni, M.Si
NIP. 199393162019032016

Mengetahui
Ketua Prodi Psikologi Islam


Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 196301011999031001



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

**Alamat : Jl. Letkol. Hi. Endro Suratmin Sukarame
Bandar Lampung (35131)**

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan *Game Online* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 12 Bandar Lampung”** disusun oleh **Anggi Aditia**. NPM : **1831080152**. Program Studi : **Psikologi Islam**. Fakultas : **Ushuluddin dan Studi Agama**, telah dimunaqosyahkan pada hari, tanggal : **Jumat, 29 Desember 2023**.

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si

Sekretaris : Nurul Isnaini, M.Psi

Penguji Utama : DR. Andi Th... MA, ED.D

Penguji Pendamping I : PROF. DR. M. Afif Anshori, MA

Penguji Pendamping II : Citra Wahyuni, M.Si



MOTO

الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ كَحَسْبُونِ أَنَّهُمْ تَحْسِنُونَ صَنِعًا

“Yaitu orang-orang yang telah sia-sia perbuatannya dalam kehidupan dunia ini, sedangkan mereka menyangka bahwa mereka berbuat sebaik-baiknya.”
(QS Al-Kahf ayat 104).



PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT, berkat rahmat dan kasih sayang-Mu yang telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu dunia dan akhirat. Alhamdulillah atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselsaikan. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW. Segala syukur terhaturkan kepada-Mu Ya Rabb, karena telah menghadirkan orang-orang yang berarti disekitar saya yang senantiasa memberikan semangat dan doa, sehingga skripsi saya ini dapat terselsaikan.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi.

1. Keluargaku Tercinta, sebagai tanda bukti, hormat dan dan rasa terimakasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada ibu (Sumarti) dan kakak (Suwanjar) yang telah memberikan kasih sayang dan do'a, dukungan serta motivasi baik secara moril maupun materil untuk selalu menjadi individu disiplin dan bertanggung jawab, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak dan Ibu dosen pembimbing, penguji dan pengajar yang selama ini telah ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran agar saya menjadi individu yang lebih baik dan membimbing saya sampai skripsi ini selesai.
3. Rekan-rekan penulis baik rekan kuliah seangkatan, adik kelas, kakak kelas pada Fakultas Ushuludin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung maupun rekan-rekan dari Fakultas dan Universitas lain yang telah banyak memberikan masukan, dukungan, dan arahan hingga akhirnya dapat terlseksaikan skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Anggi Aditia, lahir di Sukarame pada tanggal 25 Juli 1999 merupakan anak ke dua dari dua bersaudara, dengan ayah yang bernama Sujarno (alm) dan ibu yang bernama Sumarti. Menempuh pendidikan dasar SD Negeri 1 Way Dadi, Lulus pada tahun 2012, SMP Nusantara, Lulus pada tahun 2015, SMA Negeri 12 Bandar Lampung, Lulus pada tahun 2018, dan Pada tahun 2018 terdaftar menjadi salah satu mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam Fakultas Ushuludin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi tugas untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangatlah dibutuhkan demi kesempurnaan penelitian ini. Selain itu, terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh sebab itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan ibu Annisa Fitriani, S.Psi., MA Sekretaris Prodi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi saya untuk disidangkan.
3. Bapak Nugroho Arief Setiawan M. Psi selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan serta bimbingan selama proses perkuliahan.
4. Bapak Prof. Dr. Afif Anshori, M.Ag selaku Dosen pembimbing I dan Ibu Citra Wahyuni, M.Si selaku Dosen pembimbing II yang selalu memberikan arahan selama pengerjaan skripsi, dan telah meluangkan waktu untuk mendampingi peneliti, memberikan motivasi, arahan dan bimbingan dalam memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Tim Penguji Skripsi yang telah memberikan banyak masukan untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung telah mendidik serta memberikan ilmu kepada peneliti selama perkuliahan.
7. Seluruh dosen dan Staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang membantu peneliti terkait proses administrasi dan memberikan informasi perkuliahan kepada peneliti.
8. Ibu Tetty Efently Daulay, S.Pd, M.Pd selaku Kepala sekolah SMA Negeri 12 Bandar Lampung yang telah mendukung dan memberikan izin dalam melaksanakan penelitian
9. Siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung yang bersedia dan membantu melancarkan penelitian ini.
10. Rekan-rekan saya sejak awal perkuliahan hingga saat ini Hanifah Khairin Nisa, Mego Natalia, terima kasih atas dukungannya.
11. Almamater kebanggaan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tempat menuntut ilmu, menjalin relasi, dan tempat mengembangkan minat bakat mahasiswanya. Terkhusus keluarga besar Psikologi Islam angkatan 2018 kelas C yang sudah memberi dukungan dan bantuan.
12. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa dalam membantu menyelesaikan skripsi ini dan memberikan dukungan baik secara moril maupun materil.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasan akan menjadi pahala dan amal kebaikan bagi mereka.

Bandar Lampung, September 2023

Peneliti

Anggi Aditia

1831080152

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik.....	9
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	9
2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	10
3. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik.....	10
4. Prokrastinasi Akademik Perspektif Islam	12
B. Kontrol Diri.....	13
1. Pengertian Kontrol Diri	13
2. Aspek-aspek Kontrol Diri.....	14
C. Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	15
1. Pengertian Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	15
2. Aspek-aspek Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	17
D. Dinamika Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i> dengan Prokrastinasi Akademik	18

E. Kerangka Berfikir.....	19
F. Hipotesis Penelitian	20

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	21
1. Prokrastinasi Akademik.....	21
2. Kontrol Diri	21
3. Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	21
B. Populasi dan Subjek Penelitian.....	21
1. Populasi	21
2. Teknik Sampling	21
3. Sampel	22
C. Metode Pengumpulan Data	23
1. Skala Prokrastinasi Akademik	23
2. Skala Kontrol Diri	23
3. Skala Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	24
D. Validitas dan Reliabilitas	25
1. Validitas	25
2. Reliabilitas.....	25
E. Metode Analisis Data	26

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	27
1. Orientasi Kacah	27
2. Persiapan Penelitian.....	28
a. Persiapan Administrasi	28
b. Persiapan Alat Ukur	28
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	29
4. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Instrumen	29
a. Hasil <i>Try Out</i> Prokrastinasi Akademik	30
b. Hasil <i>Try Out</i> Kontrol Diri	31
c. Hasil <i>Try Out</i> Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	31
5. Penyusunan Skala Penelitian	32
B. Pelaksanaan Penelitian	34
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	34
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	34
3. Skoring	34
4. Karakteristik Responden.....	35

C. Analisis Data Penelitian	36
1. Deskripsi Stastistik Variabel Penelitian	36
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	37
a. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	37
b. Kategorisasi Kontrol Diri	38
c. Kategorisasi Kecenderungan Kecanduan <i>Game</i> <i>Online</i>	39
3. Uji Asumsi.....	40
a. Uji Normalitas	40
b. Uji Linieritas	43
c. Uji Heterokedastitas	45
d. Uji Multikolinieritas	45
4. Uji Hipotesis.....	46
a. Uji Hipotesis Pertama.....	46
b. Uji Hipotesis Kedua	47
c. Uji Hipotesis Ketiga	47
d. Analisis Persamaan Regresi.....	47
5. Sumbangan Efektif Variabel Bebas	48
D. Pembahasan	49

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	53
B. Rekomendasi	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blue print</i> Prokrastinasi Akademik.....	23
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Kontrol Diri.....	24
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	25
Tabel 4.1	Distribusi Seleksi Aitem Skala Prokrastinasi Akademik	30
Tabel 4.2	Distribusi Seleksi Aitem Skala Kontrol Diri.....	31
Tabel 4.3	Distribusi Seleksi Aitem Skala Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	32
Tabel 4.4	Sebaran Aitem Baik Skala Prokrastinasi Akademik	33
Tabel 4.5	Sebaran Sitem Baik Skala Kontrol Diri	33
Tabel 4.6	Sebaran Aitem Baik Skala Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	34
Tabel 4.7	Deskripsi Data Penelitian	36
Tabel 4.8	Rumus Norma Kategorisasi Dengan Tiga Kategorisasi ...	37
Tabel 4.9	Kategorisasi Skor Variabel Prokrastinasi Akademik	37
Tabel 4.10	Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri	38
Tabel 4.11	Kategorisasi Skor Variabel Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	39
Tabel 4.12	Hasil Perhitungan Uji Normalitas	41
Tabel 4.13	Hasil Uji Multikolinieritas	46
Tabel 4.14	Hasil Uji Hipotesis Pertama Model <i>Summary</i> Prokrastinasi Akademik.....	46
Tabel 4.15	Hasil Uji Hipotesis Kedua Dan Ketiga	47
Tabel 4.16	Persamaan Regresi Variabel X1,X2 dan Y	48
Tabel 4.17	Sumbangan Efektif Variabel Bebas	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Bagan Hubunganantara VB1 Dan VB2 Dengan VT	19
Gambar 4.1	Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Gambar 4.2	Diagram Responden Berdasarkan Usia	35
Gambar 4.3	Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik.....	38
Gambar 4.4	Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Kontrol Diri	39
Gambar 4.5	Diagram Lingkaran Kategorisasi Skor Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	40
Gambar 4.6	Uji Normalitas Tiga Variabel	42
Gambar 4.7	Uji Normalitas Prokrastinasi Akademik	42
Gambar 4.8	Uji Normalitas Kontrol Diri	42
Gambar 4.9	Uji Normalitas Kecenderungan Kecanduan <i>Game Online</i>	43
Gambar 4.10	Uji Linieritas Prokrastinasi Akademik Vs Kontrol Diri	44
Gambar 4.11	Uji Linierita Prokrastinasi Akademik Vs Kecanduan <i>Game Online</i>	44
Gambar 4.12	Uji Heterokedastitas.....	15

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 rancangan skala penelitian
- Lampiran 2. Distribusi data uji coba
- Lampiran 3. Validitas dan reabilitas hasil uji coba skala
- Lampiran 4. Skala penelitian
- Lampiran 5. Tabulasi data penelitian
- Lampiran 6. Hasil uji asumsi
- Lampiran 7. Hasil uji hipotesis
- Lampiran 8. Sumbangan efektif dan sumbangan relatif
- Lampiran 9. Surat izin penelitian
- Lampiran 10. Bukti penelitian
- Lampiran 11. turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa menurut merupakan individu yang secara khusus diserahkan oleh orang tua mereka untuk mengikuti kegiatan belajar yang diselenggarakan oleh pihak sekolah dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berpengetahuan, berkepribadian baik, berakhlak mulia, mandiri dan berpengalaman (Ali, 2010). Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, peserta didik merupakan anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Pada proses pembelajaran siswa memiliki peran sebagai komponen penentu, apabila tidak ada siswa maka tidak akan terjadi proses belajar mengajar (Hamalik, 2008). Seorang siswa memiliki tugas pokok, yaitu belajar. Belajar merupakan suatu proses perubahan seseorang yang didapat dari memahami pengetahuan (Astra et al., 2015). Tugas lain yang harus dilakukan oleh siswa adalah mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, disiplin, patuh dan hormat kepada guru, serta menaati peraturan yang ada disekolah. Siswa SMA berdasarkan tahap perkembangan termasuk kedalam masa remaja, yakni usia 12-18 tahun (Sarwono, 2011).

Menghadapi tugas dari sekolah dan juga memiliki kegiatan lain seperti ekstrakurikuler, siswa kerap kali melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas (Tambunan, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chisan dan Jannah, (2021) dari 274 siswa terdapat 19% siswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, 66,4% siswa memiliki tingkat prokrastinasi sedang, dan 14,6% siswa dengan prokrastinasi rendah. Seorang siswa seharusnya memiliki pengelolaan waktu yang baik untuk belajar dan melakukan aktifitas sehari-hari agar terhindar dari perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas sekolah (Made et al., 2018). Perilaku prokrastinasi akademik juga kerap ditemui dikalangan siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung dengan berbagai macam faktor peyebab.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap lima orang siswa didapatkan hasil bahwasanya siswa kerap melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi yang dilakukan beragam mulai dari terlambat datang ke sekolah, tidak mengerjakan PR yang diberikan oleh guru, tidak belajar menjelang ujian sekolah, dan tidak mengumpulkan tugas sekolah. Siswa melakukan prokrastinasi akademik memiliki berbagai alasan seperti, mengikuti temannya, merasa malas mengerjakan tugas yang diberikan, tidak memahami pelajaran, dan bermain *game online* bersama teman.

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin '*procrastination*' yang memiliki arti menangguhkan atau menunda sampai hari esok. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan terhadap tugas formal yang berkaitan dengan tugas akademik (Ghufron & Risnawita, 2012). Perilaku prokrastinasi akademik adalah suatu pengunduran untuk menyelesaikan tugas akademik tepat pada waktunya atau individu tidak memprioritaskan tugas pokoknya sebagai siswa misal dalam mengerjakan tugas akademik (Amelia et al., 2019).

Dalam Al-Qur'an prokrastinasi memang tidak dibahas secara spesifik, namun perilaku menunda-nunda dijelaskan didalam Al-Qur'an. Allah SWT senantiasa menganjurkan manusia untuk selalu memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin dengan berbagai amal perbuatan baik. Salah satu peringatan Allah SWT untuk memanfaatkan waktu secara baik tertera pada Al-Qur'an surat Al-Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾
 إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفٍ ﴿٢﴾
 إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا
 الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya : (1) Demi masa. (2) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. (3) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran (Q.S Al-Ashr ayat 1-3).

Berdasarkan kutipan ayat Al-Qur'an tersebut setiap individu sejatinya memiliki cara dalam membagi waktu dengan baik. Individu akan merugi apabila hidup dengan tidak memperhatikan waktu yang terus berjalan. Perilaku penundaan merupakan salah satu bentuk tipu daya hawa nafsu terhadap jiwa, dalam melaksanakan suatu tugas atau pekerjaan. Islam menganjurkan untuk melaksanakan ketika waktunya telah tiba (Hayyinah, 2004).

Faktor penyebab prokrastinasi akademik menurut (Ferrari, 2010) berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik dan kondisi kesehatan individu dapat mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Kondisi psikologis yang mempengaruhi prokrastinasi akademik antara lain, motivasi, efikasi diri, manajemen waktu, dan kontrol diri. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, seperti pola pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Ramadhani (2016) juga menjelaskan perilaku prokrastinasi dapat terjadi karena beberapa faktor, yaitu rendahnya motivasi, memiliki sikap perfeksionis, manajemen waktu yang tidak baik, kontrol diri yang rendah, kesadaran diri individu, harga diri dan efikasi diri.

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik adalah kontrol diri, apabila siswa memiliki kontrol diri yang tinggi maka kecenderungan untuk melakukan perilaku prokrastinasi akan rendah dan jika individu memiliki kontrol diri yang rendah maka kemungkinan melakukan perilaku prokrastinasi akan lebih tinggi (Zuraida, 2017). Syahriyani dan Laksmiwati (2017) menuturkan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri rendah tidak mampu memilih untuk melakukan tindakan yang berdampak positif untuk dirinya. Lebih lanjut Savira dan Suharsono (2013) menjelaskan bahwa kontrol diri yang rendah membuat siswa lebih mementingkan hal-hal lain dibandingkan mengerjakan tugas dari sekolah.

Kontrol diri adalah suatu kemampuan individu untuk mengatur dan mengontrol perilaku dalam berinteraksi, ketika berinteraksi dengan orang lain individu akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya (Ghufron & Risnawita, 2012). Senada dengan hal tersebut, Chaplin, (2011) mengatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur tingkah laku, kemampuan untuk mengatasi tingkah laku impulsif pada diri sendiri. Kontrol diri merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk menekan perilaku negatif yang mungkin dilakukan individu, salah satu perilaku negatif yang mungkin terjadi apabila siswa memiliki kontrol diri yang rendah adalah perilaku prokrastinasi akademik.

Faktor lain yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik waktu kehadiran, lingkungan belajar, gaya pengasuhan, pengaruh teman sebaya, *perfeksionisme*, kecenderungan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih mengasyikan dibandingkan melakukan tugas (Esmaeli & Monadi, 2016). Salah satu kegiatan yang sering dilakukan oleh siswa adalah bermain *game online*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syahrin dan Ardi (2020) menunjukkan bahwa kecanduan *game online* mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik siswa MAN 1 Padang, semakin tinggi tingkat kecenderungan bermain *game online* maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Lebih lanjut peneliti melakukan wawancara terhadap lima orang siswa yang bermain *game online*, didapatkan hasil bahwa siswa dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain *game online*. Dalam sehari siswa biasanya menghabiskan waktu delapan jam bermain *game online* bahkan kerap kali bermain hingga larut malam. Siswa bermain *game online* bersama teman-temannya bahkan sepulang sekolah mereka tidak langsung pulang kerumah untuk bermain *game online* bersama. Berdasarkan penelitian Anggraeni dan Soetjningsih, (2023) individu yang kecanduan *game online* dapat menghabiskan waktu hingga lima jam dalam sehari untuk melakukan aktivitas bermain *game online*, bahkan ketika ada tugas akademik, individu tersebut mengesampingkan tugasnya dan melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas.

Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung?
2. Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecenderungan kecanduan *game online* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan *game online* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung
2. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecenderungan kecanduan *game online* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bidang Psikologi khususnya pembahasan mengenai kontrol diri, kecenderungan kecanduan *game online*, dan prokrastinasi akademik.

- b. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan bahan perbandingan oleh peneliti selanjutnya mengenai kontrol diri, kecenderungan kecanduan *game online*, dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa untuk meningkatkan kontrol diri dan memberikan pemahaman agar tidak bermain *game online* secara berlebihan agar dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik.

b. Bagi guru dan orang tua

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada orang tua dan guru dalam mendidik siswa agar dapat memanfaatkan teknologi secara bijak dan menghindari perilaku prokrastinasi akademik.

E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Untuk mendukung pembahasan pada penelitian ini, maka peneliti mencari berbagai penelitian dan literatur dari penelitian-penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan penelitian ini. Walaupun terdapat kaitan dengan penelitian sebelumnya, akan tetapi penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Berikut adalah berbagai penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini :

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Astuti, 2020) berjudul “ Kontribusi Kecanduan *Game Online* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa”. Subjek penelitian berjumlah 120 orang mahasiswa. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi linier sederhana dan hasil yang didapatkan adalah terdapat hubungan antara kecanduan *game online*. Perbedaan pada penelitian ini adalah variabel yang diteliti, pada penelitian Astuti (2020) variabel yang diteliti adalah kecanduan *game online*, dan prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel yang diteliti yakni kontrol diri, kecanduan *game online*, dan prokrastinasi akademik. Perbedaan lainnya terletak pada subjek penelitian, pada penelitian Astuti (2020) subjek yang digunakan adalah mahasiswa. Pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah siswa SMA.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Widyaningrum & Susilarini, 2021) berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Raflesia Depok” dengan subjek penelitian berjumlah 67 orang siswa. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel yang digunakan, pada penelitian Widyaningrum dan Susilarini (2021) variabel yang digunakan adalah kontrol diri, efikasi diri, dan prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini variabel yang digunakan adalah kontrol diri, kecanduan *game online*, dan prokrastinasi akademik. Persamaan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian dengan menggunakan siswa SMA sebagai subjek penelitian.
3. Penelitian yang dilakukan oleh (Chisan & Jannah, 2021) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas”. Hasil yang didapatkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Subjek penelitian berjumlah 274 siswa dan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment pearson*. Berdasarkan uraian diatas terdapat kesamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan Chisan dan Jannah (2021), persamaannya adalah subjek penelitian yang digunakan yakni siswa sekolah menengah atas. Perbedaan pada penelitian ini dan penelitian Chisan dan Jannah (2021) terletak pada variabel yang diteliti yakni Variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu variabel kontrol diri, kecanduan *game online*, dan prokrastinasi akademik.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Sandya dan Ramadhani, (2021) berjudul “Pengaruh Intensitas Bermain *Game Online* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa” dengan jumlah subjek penelitian 120 orang mahasiswa. Hasil yang didapatkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas bermain *game online* dengan prokrastinasi akademik. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel yang diteliti, variabel pada penelitian ini terdapat tiga variabel yakni kontrol diri, kecanduan *game online*, dan prokrastinasi akademik. Pada penelitian Sandya dan

Ramadhani (2021) terdapat dua variabel yang diteliti yakni intensitas bermain *game online*, dan prokrastinasi akademik. Perbedaan lain terletak pada subjek penelitian, Subjek penelitian Sandya dan Ramadhani (2021) adalah mahasiswa. pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah siswa SMA.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Elvira (2021) berjudul “Hubungan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Sederajat Di Masa Pandemi Covid-19”. Subjek berjumlah 312 orang siswa dengan menggunakan teknik analisis data *product moment pearson*. Hasil yang didapatkan dari 312 orang siswa sebanyak 3% siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan tingkat tinggi, sebesar 73% siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan tingkat sedang, dan sebesar 24% siswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan tingkat rendah. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel yang diteliti. Pada penelitian Elvira (2021) terdapat dua variabel yang diteliti yakni stres akademik, dan prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini variabel yang diteliti adalah kontrol diri, kecanduan *game online*. Persamaan pada penelitian ini adalah subjek yang digunakan yakni siswa SMA.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang telah dilakukan peneliti adalah, sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dan kecanduan *game online* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung. Hasil penelitian dapat dilihat dari nilai korelasi ($R=0.496$) dengan nilai F sebesar 9.318 dengan taraf signifikan $p=<.001$ ($p<0.01$). Hasil yang didapatkan bahwa kontrol diri dan kecanduan *game online* memberikan sumbangan efektif sebesar 24,6% terhadap variabel terikat yakni prokrastinasi akademik dan sisanya 75.4% dipengaruhi oleh variabel lain diluar dari variabel bebas dalam penelitian ini.
2. Tidak terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung. Hasil penelitian dapat dilihat dari nilai korelasi ($R_{x_1 -y})= -0.188$.
3. Terdapat hubungan signifikan antara kecanduan *game online* dengan variabel prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung. Hasil penelitian dapat dilihat dari nilai korelasi ($R_{x_1 -y})= 0.475$ dengan nilai $p=<.001$ ($p<0.01$). Berdasarkan hasil yang didapat variabel kecanduan *game online* memberikan sumbangan efektif (SE) sebesar 21.9% terhadap prokrastinasi akademik siswa.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dan kecanduan *game online* dengan prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri 12 Bandar Lampung, didapatkan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Diharapkan dapat agar dapat terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik dan mampu meningkatkan kontrol diri

serta tidak mengalami kecanduan *game online*, sehingga dapat menjadi siswa yang berprestasi.

2. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah agar dapat memberikan dukungan dan pembelajaran kepada siswa mengenai cara mengontrol diri agar tidak mengalami kecanduan *game online* dan terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya, khususnya yang mengkaji terkait kontrol diri, kecanduan *game online* dan prokrastinasi akademik.



DAFTAR PUSTAKA

- Al-fatih. (2012). *Al-Qur'an*. PT. Intan Media Pustaka.
- Ali, M. (2010). *Guru dalam proses belajar mengajar*. Sinar Baru Algesindo.
- Amelia, M., Arief, Y., & Hidayat, A. (2019). Hubungan antara kedisiplinan melaksanakan shalat wajib dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam riu. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 44–54.
- Anggraeni, L. F., & Soetjningsih, C. H. (2023). Kontrol diri akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA di kota X yang kecanduan game online. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5).
- Astra, I. M., Wahyuni, C., & Nasbey, H. (2015). Improvement of learning proces and learning outcomes in physics learning by using collaborative learning model group investigation at high school (grade X, SMAN 14 jakarta). *Journal of Education and Practice*, 6(11).
- Astuti, T. W. (2020a). Kontribusi kecaduan game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Socio Humanus*, 2(2), 127–136.
- Astuti, T. W. (2020b). Kontribusi kecanduan game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Socio Humanus*, 2(2), 127–136.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol diri, dan Kenakalan remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 126–129.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas*. pustaka pelajar.
- Azwar, Saefuddin. (2012). *Reabilitas dan validitas* (Edisi 4). Pustaka Belajar.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. (Terjemahan Kartini Kartono) Rajawali pers.
- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (5), 1–10.
- Doni, A. M. D., & Pedhu, Y. (2022). Kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psiko Edukasi*, 20(2).
- Elvira, F. (2021). *Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma sederajat di masa pandemi covid-19*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Esmaeli, N., & Monadi, M. (2016). Identifying the cause of academic procrastiation from the prespective of male middle school male

- students. *Internasional Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)*, 2464–2487.
- Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating: the no regrets guide to getting it done*. Turner Publishing Company.
- Fitriyah, L., & Jauhar, M. (2014). *Pengantar psikologi umum*. Prestasi Pustaka.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, S. R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hamalik, O. (2008). *Proses belajar mengajar*. Bumi Aksara.
- Hayyinah. (2004). Religiusitas dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikologika*, 17, 31–41.
- Ikhwan, H. (2021). *Hubungan antara self kontrol dengan kecanduan game online pada siswa smpn 17 pekanbaru*. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku prokrastinasi akademik siswa di sma islam terpadu (it) boarding school abu bakar yogyakarta. *An-Nida'*, 41(1).
- Islamiah, K., & Supradewi, R. (2020). Kecenderungan kecanduan game online ditinjau dari sensation seeking trait pada gamers komunitas game online. *PRISISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 114–123.
- Juliawati, D., & Yandri, H. (2018). Prokrastinasi akademik mahasiswa ma'had al jami'ah IAIN kerinci. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 19–26.
- Kamaratih, D. (2012). *Hubungan antara kecanduan game online dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas pada mahasiswa UKSW*. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Katsir, I. (2004). *Buku tafsir Al-Qur'an ibnu katsir terj. dari tafsir Al-Qur'an ibnu katsir oleh abdurrahman bin muhammad*. Pustaka Imam Syafi'i.
- Kurniawan, D. E. (2017). Pagaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling universitas PGRI yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescent. *Media Psychology*, 12(1), 77–95.
- Leonardi, A. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan perilaku mengakses situs porno pada remaja*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Linra, M. L., Lukman, & Fakhri, N. (2016). Hubungan antara task aversiveness dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi*

Pendidikan Dan Konseling (JPPK), 2(2).

- Made, N., Kadek, L., & Ary, P. (2018). Peran self control dan self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Psikologi Udayana*, 32–43.
- Marsela, R. D., & Supriyatna, M. (2019). Kontrol diri; definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counselling*, 3(2), 65–69.
- Muller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., Wolfing, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., Richardson, C., & Tsitsika, A. (2015). Regular gaming behavior and internet gaming disorder in european adolescent: reluts from a cross-national representative survey of prevalence, predictor, and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(5).
- Muna, R. F., & Lestari, T. P. (2014). Hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja akhir. *Jurnal Empati*, 3(4), 481–491.
- Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Priadi, A., Subroto, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusamandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., & Latumahina, J. (2021). *Statistika seri dasar dengan spss*. Media Sains Indonesia.
- Novrialdy, E. (2019). Kecaduan game online pada remaja: dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158.
- Pratika, I. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). Kecenderungan kecanduan game online pada gamers PUBG mobile: bagaimana peran kontrol diri? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 166–177.
- Ramadhani, A. (2016). Hubungan konformitas dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa tingkat akhir. *Psikoborneo : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3).
- Rangkuti, R. P., Nasution, I. K., & Yuliani, R. (2020). Kecenderungan kecanduan game online pada remaja selama masa pandemi covid-19. *Jurnal Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*.
- Rinaldi, M. R., & Siswati. (2013). Hubungan antara kelekatan terhadap ayah dengan kecenderungan kecanduan game online pada remaja laki-laki pengguna game online di kabupaten bogoran. *EMPATI Jurnal*, 2(4), 266–275.
- Sakina, F., Insan, I., & Hendaryadi. (2022). Pengaruh Kecanduan Game Online Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal PSIMAWA*, 5(1), 36–41.
- Salsabiela, A., Atieq, B., Husna, A. A., Utami, A. N., Qurrotaa'yun, N. N., & Qudsyi, H. (2018). TRASI (training motivasi) untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa-siswi MTs (madrasah tsanawiyah). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 177–

186.

- Sandya, S. N., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikoborneo : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 202–213.
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi remaja*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Hubungan Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastnasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1).
- Undang-undang republik indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, Pub. L. No. 20 (2003).
- Somad, N. A., Malay, M. N., & Wahyuni, C. (2022). Regulasi diri dalam belajar mahasiswa ditinjau dari orientasi tujuan dan kelekatan teman sebaya. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 16(2), 61–82.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological. Bulletincopyright2007 by the American Psychological Association*, 133(1), 65–94.
- Sudaryono. (2017). *Metode penelitian pendidikan*. KENCANA.
- Sudaryono. (2019). *Metode penelitian; kuantitatif, kualitatif, dan mix method* (eds kedua). Rajawali pers.
- Syahrin, M. A., & Ardi, Z. (2020). The contribution of mobile game adicction to student academic prokrastination. *JAIPTEKIN*, 4(3), 176–180.
- Syahriyani, F., & Laksmiwati, H. (2017). Hubungan antara kontrol diri dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(3).
- Tambunan, L. (2018). *Hubungan self efficacy dan konformitas dengan prokrastinasi akademik siswa smp rk deli murni disk*. Universitas Medan Area Medan.
- Titisari, H. T. D. (2017). Hubungan Antara penyesuaian diri dan kontrol diri dengan perilaku delikuen pada siswa sma Muhammadiyah 1 jombang. *Psikodimensia*, 16(2).
- Viransi, P., Dharmayana, W., & Sholihah, A. (2020). Peran kontrol diri dan aktivitas penggunaan game online terhadap prokrastinasi akademik pada siswa man bengkulu utara. *TRIADIK*, 19(2), 34–39.
- Wariah., M. ., Awan Sentosa., M. S., Kamsih Astuti., M., & Hermayawati., M. P. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio Humaniora*, 5(1).
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada

- Mahasiswa. *Skripsi*, 8(5), 55.
- Wolters, C. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95, 179–187.
- Young, K. (2000). Cyber-disorders: The mental health concern for the new millenium. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5).
- Zuraida. (2017a). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi universitas potensi utama. *Kognisi Jurnal*, 2(1), 30–41.
- Zuraida. (2017b). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa psikologi universitas potensi utama. *Kognisi Jurnal*, 2(1).

