

Perilaku Prokrastinasi Akademik : Bagaimana Peran Kontrol Diri Remaja Pengguna *Game Online*

Kiki Anniyatul Baroroh

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suroso

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

IsridaYul Arifiana

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : isrida@untag-sby.ac.id

Abstract

The aim of this research is to determine the relationship between self-control and academic procrastination in adolescent online game users. This research uses quantitative research methods. The population in this research were teenagers aged 16-18 years in Sukolilo sub-district, Surabaya. The population size in this study is unknown. So this research uses the Lemeshow formula to determine the sample. From the calculation results, the Lemeshow formula was obtained, namely 100 samples. The sampling technique used Accidental Sampling with samples obtained from 100 participants. The data analysis method used in this research is the Spearman Rho correlation technique. Based on the results of data calculations using the Spearman Rho correlation technique between self-control and academic procrastination, a correlation score of -0.432 was obtained with a significance of 0.000 (<0.05). The existence of a negative relationship between the two variables indicates that there is a relationship between the control variable and academic procrastination. The results of this study illustrate that the higher the adolescent's self-control, the lower the academic procrastination, the lower the adolescent's self-control, the higher the academic procrastination.

Keywords: *Academic Procrastination, Self-control, Teenager ; Game online*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada remaja pengguna *game online*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja umur 16-18 di Kecamatan Sukolilo, Surabaya. Adapun jumlah populasi di penelitian ini tidak diketahui. Maka penelitian ini menggunakan rumus *lemeshow* untuk menentukan sampel. Dari hasil perhitungan yang diperoleh rumus *lemeshow* yaitu sebanyak 100 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dengan sampel yang didapat 100 partisipan. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Spearman Rho*. Berdasarkan hasil perhitungan data menggunakan teknik korelasi *Spearman Rho* antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik yang diperoleh skor korelasi sebesar -0,432 dengan signifikan 0,000 (<0,05). Adanya hubungan negatif antara dua variabel menunjukkan bahwa adanya hubungan antara variabel kontrol dengan prokrastinasi akademik. hasil penelitian ini menggambarkan semakin tinggi kontrol diri remaja, maka semakin rendah prokrastinasi akademik, semakin rendah kontrol diri remaja, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Kata kunci: Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik, Remaja; *Game online*

Pendahuluan

Remaja merupakan salah satu pengguna *game* yang aktif menjadi target pemasaran distributor *game*. Menurut survey yang dilakukan oleh Pew Internet dan American Life Project, 56% pelajar di Amerika pernah bermain *game online* (Sulistyo, dkk 2015). orang yang bermain *game online* mencapai 15 juta pengguna, hal tersebut menyebabkan terjadinya prokrastinasi yang didapat pada remaja ketika bermain *game online* itu bisa membuat remaja terganggu dalam hal mengerjakan tugas-tugas dan belajar, remaja yang lebih sering bermain *game online* akan sulit untuk mengontrol keinginannya dalam berhenti untuk memainkan kegiatan bermainnya sehingga menyebabkan mereka menunda dengan sengaja dalam mengerjakan tugas akademiknya dan juga mengakibatkan turunnya prestasi yang didapat remaja selama di sekolah.

Proses belajar di sekolah, tidak sedikit remaja sekolah yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, memilih metode belajar untuk mempersiapkan ujian, menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya dan sebagainya. Jika seseorang dalam hal ini remaja pelajar mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu terhadap batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan segala sesuatu dengan berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, maka dapat dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi.

Pada rentang usia remaja 12-18 tahun, seseorang cenderung belajar dalam lingkungan formal, yaitu sekolah atau perguruan tinggi. Belajar merupakan dalam proses mengembangkan kemampuan dan potensinya melalui jenjang pendidikan disekolah (Abella, dkk 2021). Remaja sekolah sebagian memiliki kewajiban dan tanggung jawab, yaitu dengan menyelesaikan tugas akademik yang telah ditentukan, guna mencapai prestasi nilai yang diharapkan ketika kenaikan kelas atau kelulusan sekolah.

Pada dasarnya tujuan dari bermain *game online* itu hanya sebagai hiburan untuk kesenangan. Sekadar mengisi waktu luang sesaat atau melakukan *refreshing* otak setelah melakukan aktivitas sehari-hari terutama pada kalangan remaja yang masih lebih mementingkan kesenangan dari pada mengerjakan tugas sekolah

Menurut Tangnaey.,dkk (2004). Kontrol diri adalah kemampuan dari diri individu untuk menyampaikan atau mengubah reaksi batin baik dalam diri, dalam menghentikan perilaku yang tidak diinginkan individu maupun menahan diri untuk tidak melakukan demikian. Prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terlambat, tidak pernah menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan atau pola perilaku yang telah dimiliki seorang individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respons tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai adanya keyakinan-keyakinan yang irasional.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan dan pengembangan yang berhubungan dengan ilmu psikologi pendidikan dan perkembangan, serta dapat digunakan menjadi bahan acuan bagi mahasiswa baru dalam mengembangkan tingkat penyesuaian diri dengan hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada remaja pengguna *game online*.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. penelitian ini menggunakan satu variabel bebas yaitu kontrol diri dan satu variabel terkait yaitu prokrastinasi akademik. kontrol diri diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), termasuk Disiplin diri, Tindakan yang tidak implusif, Kebiasaan baik, Etika kerja. Prokrastinasi akademik diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferrari, Jhonson dan McCown (1995), termasuk penundaan untuk memulai atau menyusun, kelambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Penelitian ini menggunakan teknik sampel dengan menggunakan teknik *non-probability sampling*. yang dimana teknik dalam pengambilan sampel yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian (Sugiyono, 2017). Dikarenakan penelitian ini tidak diketahui berapa banyak populasinya, maka dalam menentukan sampel, peneliti ini menggunakan rumus Lemeshow. Dari jumlah perhitungan menggunakan rumus Lemeshow maka ditemukan hasil hitung dari rumus tersebut ialah sebanyak 100 sampel dari seluruh remaja yang berada disukolilo.

Skala prokrastinasi akademik memiliki 30 aitem pernyataan dengan 5 jawaban yaitu : sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Setelah dilakukan diskriminasi item putaran pertama dengan memiliki nilai *index corrected* 0,082-0,752 dengan gugur 5 aitem. Selanjutnya putaran kedua memiliki nilai *index corrected* 0,377-0,770 tidak ada aitem yang gugur. Setelah dua kali percobaan dan dinyatakan valid karena memiliki nilai korelasi $>0,3$. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diketahui bahwa aitem prokrastinasi akademik memiliki tingkat cronbach's alpha sebesar 0,945 sehingga skala prokrastinasi akademik dinyatakan reliabel.

Skala Kontrol Diri memiliki 29 aitem pernyataan dengan 5 jawaban yaitu : sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju

(STS). Setelah dilakukan diskriminasi item putaran pertama dengan memiliki nilai *index corrected* 0,113-0,076 dengan gugur 2 aitem. Selanjutnya putaran kedua memiliki nilai *index corrected* 0,356-0,879 tidak ada aitem yang gugur. Setelah dua kali percobaan dan dinyatakan valid karena memiliki nilai korelasi $>0,3$. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diketahui bahwa aitem prokrastinasi akademik memiliki tingkat

cronbach's alpha sebesar 0,956 sehingga skala prokrastinasi akademik dinyatakan reliabel.

Hasil

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik diperoleh hasil sebagai berikut : (a). sebesar 0% subjek memiliki kontrol diri dengan kategori rendah, (b) sebesar 12% subjek memiliki kontrol diri dengan kategori sedang, (c) sebesar 88% subjek memiliki kontrol diri dengan kategori tinggi. Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa remaja pengguna *game online* cenderung memiliki nilai rata-rata berada pada kategori tinggi.

Tabel 1. Analisis Deskripsi Kontrol Diri

Kategori	Interval	Frekuensi	Preentase	Mean/Std.Deviasi
Rendah	<53	-	-	72/19
Sedang	53-91	12	12%	
Tinggi	>91	88	88%	
N		100	100%	

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik diperoleh hasil sebagai berikut : (a). sebesar 15% subjek memiliki prokrastinasi akademik dengan kategori rendah, (b) sebesar 65% subjek memiliki prokrastinasi akademik dengan kategori sedang, (c) sebesar 20% subjek memiliki prokrastinasi akademik dengan kategori tinggi. Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa remaja pengguna *game online* cenderung memiliki nilai rata-rata berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Analisis Dekriptif Prokrastinasi Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi	Preentase	Mean/Std.Deviasi
Rendah	<58	15	15%	75/17
Sedang	58-92	65	65%	
Tinggi	>92	20	20%	
N		100	100%	

Penelitian ini menggunakan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui data variabel guna melihat apakah data dihasilkan memiliki hasil normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran data variabel prokrastinasi pada remaja pengguna *game online* dengan menggunakan *kolmogrov-smirnov* diperoleh taraf tidak signifikan sebesar $p = 0,011 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi tidak normal. Hasil uji linieritas antara variabel kontrol diri dengan variabel prokrastinasi akademik menunjukkan adanya hubungan yang linier antara kontrol diri dan prokrastinasi dengan *deviation linearity* $p = 0,987 > 0,05$

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	df	Kolomogrov-Smirnov Asymp.Sig (2-tailed)	Keterangan
Prokrastinasi Akademik Y	0,100	0,011	Tidak Normal

Sumber : *Output SPSS 16.0 for window*

Tabel 4. Uji Linieritas Kontrol Diri

Variabel	F	Sig	Keterangan
Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik	0,529	0,987	Linier

Sumber : *Output SPSS 16.0 for window*

Berdasarkan hasil perhitungan data menggunakan teknik korelasi *spearman Rho* antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik yang diperoleh skor korelasi sebesar -0,432 dengan signifikan 0,000 (<0,05). Adanya hubungan negatif antara dua variabel menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Hal ini berarti semakin tinggi kontrol diri remaja, maka semakin rendah prokrastinasi akademik, semakin rendah kontrol diri remaja, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Nilai sumbangan afektif dapat dilihat dari R^2 sebesar 0,1866 yang berarti 18,66%.

Tabel 5 Uji Korelasi Spearman Rho

Variabel	Rho	P	Keterangan
Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik	-0,432	0,000	Sangat Signifikan

Sumber : *Output SPSS 16.0 for window*

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan apabila kontrol diri tinggi, maka prokrastinasi akademik rendah dan sebaliknya, jika kontrol diri rendah maka prokrastinasi akademik akan meningkat. Dinamika psikologis antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik dapat dijelaskan berdasarkan

beberapa aspek seperti persepsi waktu dan hasil, manajemen waktu, motivasi intristik dan ekstrinsik, keseimbangan emosi dan faktor kognitif.

Kemampuan kontrol diri yang perlu dimiliki oleh remaja melibatkan kemampuan untuk menahan godaan yang dapat memberikan kepuasan sesaat dan mampu mempertimbangkan dampak dari keputusan-keputusan yang diambil. Sebagai contoh, bermain *game online* sering kali dijadikan sebagai cara untuk mengurangi *stress*. Namun, penggunaan *game online* ini juga dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada remaja. Kontrol diri mencakup kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilaku dan emosi, serta membuat keputusan dengan mempertimbangkan konsekuensinya. Semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, semakin baik pula kemampuannya untuk mengendalikan perilakunya.

Dalam penelitian tersebut, dijelaskan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda pekerjaan dan menyelesaikan tugas dengan cara melakukan aktivitas lain yang tidak produktif, yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian kinerja yang optimal. Contohnya, kecenderungan bermain *game online* pada remaja dapat menyebabkan mereka menjadi kurang fokus pada kewajiban belajar mereka. Secara mendasar *game online* di ciptakan sebagai media hiburan untuk mengurangi atau menghilangkan kepenatan yang dialami. Namun *game online* dapat mengakibatkan kecanduan atau ketergantungan pada hampir semua pengguna dan sangat disayangkan sekarang banyak di salah gunakan dengan cara bermain tanpa kenal waktu yang mengakibatkan remaja tersebut lalai terhadap tugas-tugas akademik seperti halnya lupa akan belajar yang dilakukan oleh remaja pada umumnya. Tapi dengan adanya *game online* ini remaja jauh lebih memilih bermain *game online* daripada belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan guru pada waktu sekolah.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anggraeni (2023) 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.

Dukungan untuk hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fazaiz Chisan (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin rendah tingkat kontrol diri seseorang, semakin tinggi kemungkinannya untuk melakukan prokrastinasi. Siswa yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung mampu mengelola dan mengendalikan diri mereka dari godaan perilaku yang bisa mengalihkan perhatian mereka dari tugas-tugas yang seharusnya mereka lakukan.

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menambahkan rendahnya kontrol diri pada remaja dapat menyebabkan perilaku yang negatif pada masa depan, salah satunya prokrastinasi akademik. Remaja dengan kontrol diri yang tinggi akan dapat menahan diri dari suatu hal yang merugikan dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, dengan adanya kontrol diri yang tinggi diharapkan dapat mengurangi prokrastinasi akademik. (Safiinatunnajah & Fikri, 2021; Wibowo, 2022).

Semakin tinggi kontrol diri remaja, maka semakin rendah prokrastinasi akademik, semakin rendah kontrol diri remaja, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Terbukti pada saat pertama kali penelitian datang ke warnet di Kec. Sukolilo, Surabaya. Bahwa remaja melakukan perilaku prokrastinasi menghindari pekerjaan tugas sekolah yang belum diselesaikan dengan membolos pergi ke warnet untuk bermain *game online*. Hal tersebut disebabkan remaja tersebut rendahnya kontrol diri dalam melakukan pengerjaan tugas sekolah.

Pentingnya peran kontrol diri dalam mengatasi masalah prokrastinasi pada remaja tidak dapat diabaikan. Dengan memiliki kontrol diri yang baik, remaja dapat menghindari kebiasaan menunda- pekerjaan atau tugas akademik yang dapat memberatkan. Siswa yang mampu mengatasi nunda prokrastinasi akan menjadi siswa yang unggul, memiliki disiplin yang kuat, dan dapat mengelola waktu mereka dengan efektif. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk diajarkan dan dibimbing untuk mengatasi kecenderungan prokrastinasi yang ada dalam diri mereka, serta untuk belajar mengontrol diri agar tidak menunda atau mengabaikan kewajiban belajar mereka sebagai siswa sekolah secara umum.

Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada remaja pengguna *game online*. penelitian ini terdapat 100 responden yang menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri yang dimiliki oleh remaja pengguna *game online*, maka semakin tinggi juga perilaku prokrastinasi akademiknya.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas peneliti memberikan beberapa saran kepada subjek penelitian dan bagi peneliti selanjutnya : (a) subjek penelitian terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan oleh remaja untuk meningkatkan kontrol diri mereka dalam mengurangi kecenderungan bermain *game online* dan perilaku prokrastinasi akademik, ada beberapa saran yang bisa diberikan. Pertama, mereka perlu membangun disiplin diri dengan membuat jadwal atau rencana harian yang mencakup waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas. Konsistensi dalam menjalankan jadwal ini akan membantu mereka menghindari godaan bermain game online. Selain itu, subjek penelitian perlu belajar menghindari tindakan impulsif yang dapat mengganggu fokus mereka. (b) bagi peneliti selanjutnya jika melakukan penelitian yang serupa hendaknya memperhatikan variabel lainnya yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Seperti variabel *self efficacy*, manajemen waktu, dan motivasi belajar. Karena variabel tersebut ada kaitannya dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Referensi

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), 1857-1866

- Chisan, F. K., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1-10.
- Ferrari, J.R. (2010). *Still Procrastinating: The no regrets guide to getting it done*. New York: Turner Publishing Company.
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L. & Mc.Crown, W.G. (1995). *Procrastinasi dan task avoidance, theory, research and treatment*. New York: Plenum Press
- Safiinatunnajah, R., & Fikry, Z. (2021). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa pengguna Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 228-332.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyo, Juandika Tri, Evanytha, dan Vinaya. 2015. "Hubungan Problematic Online Game Use dengan Pola Asuh Pada Remaja". *Jurnal Psikologi Ulayat*. Vol. 02 No. 1 pp. 396-406.
- Tangney, J.P., Baumeister, R. F. and Boone, A. L. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success*. *Journal of Personality*, 72, 271–324.