

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA PEMAIN *GAME ONLINE* DI *GAME  
CENTER X* KOTA SEMARANG**

Oleh :

**Muhammad Afnez Julian Fithrianzah**  
**15010113120021**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**ABSTRAK**

Prokrastinasi akademik adalah perilaku buruk dan menjadi salah satu masalah yang dirasakan oleh mahasiswa karena menghambat tujuan belajar serta turunnya prestasi akademik di perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pemain *game online* di Kota Semarang. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang bermain *game online* di *Game Center X* Kota Semarang minimal 10 jam dalam satu minggu, berstatus sebagai mahasiswa aktif tingkat strata satu (S1) di universitas, serta berusia 18 tahun sampai 25 tahun. Sampel penelitian ini berjumlah 90 orang dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan Skala Prokrastinasi Akademik (38 aitem,  $\alpha = 0,94$ ) dan Skala Kontrol Diri (26 aitem,  $\alpha = 0,88$ ). Hasil analisis regresi menunjukkan nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar -0,510 dengan  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pemain *game online* di *Game Center X* Kota Semarang dapat diterima. Nilai koefisien korelasi negatif menunjukkan arah hubungan kedua variabel adalah negatif, yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

***Kata Kunci*** : kontrol diri, prokrastinasi akademik, mahasiswa, *game online*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

*Game online* pada dasarnya adalah salah satu hiburan yang menjadi komoditi bisnis dengan target remaja ataupun mahasiswa. Banyak ditemukan buku panduan bisnis untuk membuka *game center* dengan penempatan di area dekat kampus atau sekolah agar lebih menghasilkan (Wardoyo, 2009). *Game Online* sendiri merupakan aplikasi permainan yang dapat dimainkan secara *online* via internet (Young, 2009). *Game Online* dimainkan menggunakan perangkat elektronik seperti komputer atau konsol (perangkat khusus yang digunakan untuk bermain *game*). Permainan ini dapat dimainkan secara bersamaan oleh para pemainnya tanpa batas jarak dan dapat saling berkomunikasi secara langsung karena menggunakan jaringan internet. Media *game online* sangatlah berpengaruh terhadap pikiran manusia, dimana diserap oleh dua panca indera yaitu melihat serta mendengarkan. Kesempatan untuk bersenang-senang serta bertemu dengan pemain *game online* lain menjadi salah satu daya tarik tersendiri.

*Game Center* adalah bentuk wirausaha atau bisnis yang menyewakan perangkat komputer beserta sambungan internet yang khusus digunakan untuk permainan dalam suatu jaringan. *Game Center* sebenarnya adalah pengembangan dari warnet (warung internet) karena menyediakan koneksi internet serta berbagai permainan *online* dan *offline*.

*Game Center X* merupakan salah satu *game center* yang terletak di sekitar Universitas Diponegoro. Semenjak berdiri pada tahun November 2012 sampai

sekarang, *game center* ini seakan tidak pernah sepi dengan pengunjung. *Game Center X* sendiri sudah memiliki tiga cabang di Kota Semarang, 1 cabang di kota Jogja, dan 1 cabang di Kota Pemalang. Selain ketika sedang tutup karena *maintenance*, selama 24 jam dalam sehari *game center* ini buka dan selalu ramai dikunjungi oleh pemain *game online* (*gamer*) yang terdiri dari pelajar, mahasiswa, dan masyarakat umum. *Game Center X* memiliki paket bermain yang terjangkau untuk kalangan mahasiswa. Didukung dengan spesifikasi komputer yang bagus, kenyamanan infrastruktur, koneksi internet yang stabil, serta akses yang mudah menjadi daya tarik untuk bermain di *Game Center X*.

*Game online* cukup identik dikaitkan dengan efek negatif yang dapat ditimbulkan. Salah satu efek negatif dapat ditimbulkan adalah munculnya adiksi atau kecanduan yang dapat mengakibatkan para pemain *game online* mengalami permasalahan dalam berbagai hal. Menurut American Psychiatric Association (2013), adiksi perilaku *internet gaming disorder* memiliki beberapa ciri atau kriteria yaitu; (1) atensi penuh terhadap *game online*, (2) *withdrawl*, (3) *Tolerance*, (4) gagal dalam menahan diri untuk bermain. (5) kehilangan ketertarikan terhadap aktivitas hiburan kecuali *game online*, (6) terus melakukan aktivitas bermain *game online* meskipun mengetahui konsekuensinya, (7) berbohong mengenai waktu bermain *game online*, (8) menggunakan *game online* sebagai sarana melepaskan atau meredakan perasaan negatif yang dimiliki, serta (9) mengalami permasalahan dalam kehidupannya dikarenakan aktivitas bermain *game online*. Para *gamers* atau pemain *game online* rela mengorbankan waktunya selama berjam-jam hanya untuk bermain *game online* di *game center*.

Kecanduan *game online* yang dialami dapat menimbulkan dampak perilaku sosial secara langsung (Widyastuti, 2012). Dampak yang ditimbulkan bersifat negatif dan memiliki pengaruh yang besar. Contoh dari dampak negatif dari kecanduan *game online* ini adalah; (1) boros, (2) gangguan dalam interaksi sosial, dan (3) gangguan kesehatan. Berkaitan dengan mahasiswa yang memiliki tugas pokok dalam bidang akademik, kecanduan *game online* dapat menimbulkan berbagai masalah yang akan mengganggu keberlangsungan tugas-tugas akademik tersebut. Chip (2014) dalam artikel yang dimuat oleh Tribun Jogja pada tahun 2014 menyatakan bahwa pecandu *game online* di Indonesia mencapai 25 Juta orang dan jumlahnya naik antara 5-10% tiap tahunnya.

Banyak mahasiswa yang menghabiskan waktunya untuk bermain *game online* di *Game Center* yang ada di sekitar kampus atau tempat tinggalnya. Mahasiswa yang bermain *game online* hampir tidak merasakan bosan dengan permainan yang ada karena *game online* sendiri selalu berkembang menjadi semakin mutakhir dari waktu ke waktu. Perkembangan *game online* sangatlah cepat, dimana hal ini berkaitan dengan semakin majunya teknologi yang dikembangkan oleh manusia dalam bidang komunikasi dan teknologi (*gadget*). Melihat dari perkembangan yang ada pada dewasa ini, sebenarnya tidak heran jika internet bisa menarik banyak pengguna karena dapat menyediakan hampir semua hal atau informasi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Poerwadarminta, 2005). Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai seorang individu yang sedang menempuh pendidikan di

tingkat perguruan tinggi, baik negeri ataupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di tingkat perguruan tinggi, baik di sebuah universitas, institut atau akademi, serta mereka yang terdaftar sebagai murid di suatu semester tertentu. Mahasiswa dalam menuntut ilmu tidak luput dari kewajiban mengerjakan tugas-tugas akademik. Tanggung jawab dalam mengerjakan tugas adalah mahasiswa dituntut untuk dapat berperan aktif dan mengikuti perkuliahan serta mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik yang ada secara keseluruhan.

Kegiatan belajar mahasiswa atau perkuliahan merupakan salah satu tugas akademik penting yang harus dijalankan oleh mahasiswa dalam menuntut ilmu. Namun banyak ditemukan mahasiswa yang menunda kegiatan belajar atau mengikuti perkuliahan, ataupun menghindari tugas yang harus dikerjakan. Perilaku yang dilakukan ini merupakan suatu penundaan yang dapat memberikan efek buruk yang berdampak negatif hingga mengakibatkan kegagalan pada mahasiswa itu sendiri. Penundaan dalam kancah psikologi disebut dengan prokrastinasi. Steel (2007) mengungkapkan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu tersebut mengetahui bahwa perilaku penundaannya yang dilakukan dapat mengakibatkan dampak yang buruk.

Peneliti melakukan wawancara terhadap enam orang mahasiswa (**data terlampir**) yang bermain game online di salah satu *game center* Kota Semarang. Mereka menerangkan bahwa sudah mengenal *game online* sejak lama, bahkan ada subjek yang sudah bermain *game online* dari masa sekolah dasar. Narasumber tersebut rata-rata hampir setiap hari bermain *game online*, bahkan di waktu tertentu

mereka dapat bermain sepanjang malam. Hasil wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa lima dari enam mahasiswa tersebut mengalami masalah dalam kegiatan perkuliahan, khususnya tugas akademik. Dari hasil wawancara ditemukan terdapat mahasiswa yang mengalami permasalahan dalam aktivitas perkuliahan karena kegagalan dalam mengatur waktu serta mengalami penurunan pada prestasi akademik. Hal tersebut terjadi karena adanya perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku penundaan yang dilakukan adalah malas mengerjakan tugas kuliah, malas berangkat kuliah atau mengikuti kegiatan belajar, menunggu ajakan teman untuk mengerjakan tugas yang bersifat kelompok, serta terlambat untuk mengumpulkan tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen. Penundaan yang dilakukan mahasiswa dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu. Mahasiswa tersebut melakukan penolakan terhadap tugas yang diberikan, padatnya aktivitas yang bersifat hiburan atau bermain yang mengakibatkan terganggunya tugas perkuliahan, serta ketidakmampuan untuk mengatur waktu.

Hasil wawancara tersebut didukung oleh pendapat Ghufron dan Risnawita (2014), yang menyebutkan bahwa faktor yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah faktor internal serta faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik atau fisiologis serta kondisi psikologis individu yang meliputi trait kepribadian dan motivasi.

Prokrastinasi berasal dari kata "*Pro*" yang berarti mendorong untuk maju dan "*Crastinate*" yang berarti esok hari, sehingga "*Procrastination*" disimpulkan sebagai suatu penundaan untuk hari berikutnya (Ferrari dkk, 1995). Prokrastinasi diartikan sebagai suatu penundaan atau perilaku menunda-nunda dalam

menghindari tugas sebagai akibat dari perasaan tidak senang terhadap tugas serta rasa takut akan kegagalan (Ghufron, 2003).

Fauziah (2015) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan, dan mengakhiri suatu aktivitas. Seseorang yang memiliki sebuah kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan disebut dengan *procrastinator* (Ghufron, 2003). Prokrastinasi akademik adalah perilaku prokrastinasi yang dilaksanakan dalam sektor akademik yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik yang ada. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa terhadap tugas akademik, misalnya membaca buku materi, tugas makalah, mengikuti kegiatan belajar, dan tugas portofolio (Ferari dkk, 1995).

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa banyak ditemukan di perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Purnama dan Muis (2014) yang menemukan 275 mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya melakukan prokrastinasi akademik. Dari 275 mahasiswa yang diteliti, 62% mahasiswa (170 orang) tergolong para perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori sedang dan sebanyak 21% mahasiswa (59 orang) tergolong pada kategori tinggi. Sedangkan 17% mahasiswa (46 orang) pada kategori rendah. Perilaku prokrastinasi akademik yang cukup banyak dilakukan oleh mahasiswa FIK adalah pada area membaca buku ataupun referensi yang berkaitan dengan tugas akademik, yaitu sebanyak 94%. Alasan prokrastinasi akademik yang banyak dipilih mahasiswa FIK adalah alasan kecemasan terhadap

evaluasi sebanyak 64%, kemudian alasan pengambilan resiko 63%, dan alasan takut akan kegagalan sebanyak 63%.

Begitu pula penelitian Jannah dan Muis (2014) yang menemukan 307 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang juga melakukan prokrastinasi akademik. Setelah dilakukan penelitian, terdapat 55% mahasiswa (167 orang) pada kategori sedang, 29% mahasiswa (90 orang) pada kategori tinggi, dan 16% mahasiswa (50 orang) tergolong melakukan prokrastinasi akademik pada kategori rendah. Tugas akademik yang paling sering ditunda oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan adalah penundaan dalam membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yaitu sebanyak 93% mahasiswa (285 orang).

Menurut Millgram dkk (dalam Ghufroon & Risnawita, 2014), kondisi psikologis yang turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Ghufroon dan Risnawita (2014) juga mengungkapkan bahwa besarnya motivasi seseorang juga mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik secara negatif, dimana semakin tinggi motivasi intrinsik individu maka semakin rendah kecenderungan perilaku prokrastinasi akademiknya. Ellis dan Knaus (dalam Ghufroon & Risnawita 2014) menjelaskan melalui sudut pandang *cognitive-behavioral* bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan yang irasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas akademik dimana seseorang memandang tugas sebagai suatu beban yang berat dan

tidak menyenangkan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik tidak dapat melakukan pertimbangan secara kognitif dengan baik dikarenakan keyakinan irasionalnya. Mahasiswa yang dengan kondisi prokrastinasi akademik yang tinggi akan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas-tugas akademis yang dimilikinya.

Namun prokrastinasi akademik dapat dihindari oleh mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi. Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron & Risnawita, 2014) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Budi (2016) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat kontrol diri rendah memilih aktivitas bermain *game online* untuk mencari kesenangan, serta penelitian Kurniawan (2017) yang menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas bermain *game online* mahasiswa maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik terjadi karena mahasiswa tidak mampu mengontrol perilaku, kognitif, dan keputusannya.

*Self control* atau kontrol diri adalah kemampuan dari individu dalam mengatur serta mengontrol tingkah lakunya sendiri melalui pertimbangan kognitif agar individu tersebut dapat bertindak secara tepat sesuai dengan kehendaknya dan

terhindar dari akibat yang tidak diinginkan, sehingga individu tersebut dapat berperilaku secara positif dan tidak bertentangan dengan aturan atau norma sosial yang berlaku. Chaplin (2011) mengungkapkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan dari individu untuk membimbing tingkah lakunya sendiri atau kemampuan untuk menekan dorongan tingkah laku yang bersifat impulsif. Goldfried dan Merbaum (dalam Ghufron & Risnawita, 2014), mengemukakan bahwa kemampuan individu dalam mengatur dan mengontrol perilaku disebut dengan kontrol diri. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan yang berasal dari dalam dirinya (Ghufron & Risnawita, 2014). Kontrol diri merupakan faktor terpenting dalam diri individu untuk pengendalian tingkah laku menggunakan berbagai pertimbangan dalam mengambil keputusan sebelum bertindak guna menghindari akibat yang tidak diinginkan.

Daldiyono (2009) mengungkapkan bahwa mahasiswa memiliki tugas pokok untuk belajar secara total sesuai dengan bidang keilmuan yang dipilih dalam menyelesaikan studinya. Pada kenyataannya, seringkali ditemukan bahwa fokus mahasiswa dalam kuliah teralihkan dengan kegiatan lain yang tidak berkaitan dengan perkuliahan. Salah satu contoh kegiatan ini adalah bermain *game online*. Berdasarkan penelitian Fauziah (2013) didapatkan hasil bahwa apabila tidak dapat mengontrol diri, *game online* dapat menimbulkan dampak yang berakibat buruk bagi perkembangan remaja (dalam hal ini mahasiswa), terutama dampak psikis dan sosial. Dampak psikis yang dialami oleh mahasiswa yang suka bermain *game online* adalah sulitnya untuk berkonsentrasi dan susah bersosialisasi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas (2012) didapatkan hasil bahwa kontrol diri terhadap kecanduan internet pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Unnes berada pada kategori rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *internet addiction* pada mahasiswa FIP tergolong tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa kurang mampu mengontrol perilaku dalam bermain internet yang berlebihan serta kurang mampu dalam mengambil keputusan yang sesuai terkait perilaku ber-internet.

Pada dasarnya *game online* diciptakan sebagai media hiburan untuk mengurangi atau menghilangkan kepenatan yang dialami. Namun pada dewasa ini *game online* dapat mengakibatkan ketagihan atau kecanduan pada hampir semua pemakainya. Ketagihan atau kecanduan akan *game online* ini dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti (2012) terdapat beberapa faktor yang mendorong mahasiswa menjadi ketagihan dalam bermain *game online*. Faktor-faktor tersebut adalah jenis game online yang dimainkan, berapa waktu luang dari mahasiswa, kurangnya pengawasan dari orangtua, kondisi keuangan yang dimiliki mahasiswa itu sendiri, serta fasilitas yang ada pada game center.

Berdasarkan paparan di atas, nampak bahwa kurangnya kontrol diri individu (dalam hal ini mahasiswa pemain *game online*) dapat mengarah pada perilaku prokrastinasi akademik karena menghabiskan waktunya untuk mengikuti dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan

prokrastinasi akademik pada mahasiswa pemain *game online* di *game center X* Kota Semarang.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahan yang ingin diungkap oleh peneliti pada penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pemain *game online* di *Game Center X* Kota Semarang.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pemain *game online* di *Game Center X* Kota Semarang serta untuk mengetahui seberapa efektif kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis:

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam memperkaya khasanah ilmu psikologi pada umumnya serta pengembangan bidang psikologi sosial dan psikologi pendidikan pada khususnya.

## 2. Manfaat praktis:

### a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk memberikan informasi tentang kontrol diri serta hubungannya dengan prokrastinasi akademik kepada mahasiswa.

### b. Bagi Peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada serta menjadi sumber informasi untuk penelitian selanjutnya, terutama penelitian yang berhubungan dengan kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

### c. Bagi Orangtua Mahasiswa

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada orangtua mengenai masalah prokrastinasi yang ada pada mahasiswa guna menghindari resiko dari prokrastinasi akademik terutama karena kurangnya kontrol diri yang baik.