

**CONTRIBUTION OF SELF CONTROL AND ONLINE GAME  
ADDICTION TO ACADEMIC PROCRASTINATION OF CLASS XI  
STUDENT IN SMK ISFI BANJARMASIN**

**Siti Rahmah Puji Astuti**

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

siti.rahmah0390@gmail.com

**ABSTRACT**

The habit of playing online games that are not accompanied by a good self control will lead to problems of academic procrastination. The purpose of this research is to know the contribution between self control and online gaming addiction to the academic procrastination of class XI students at SMK ISFI Banjarmasin. This research uses quantitative approaches with the type of contribution study. The Data collection tool using the poll and sampling technique in a saturated way is that all populations are made samapel. Data analysis techniques use descriptive statistics, and multiple liniear regressionn. The results of the research conducted in SMK ISFI Banjarmasin, class XI students have self control in low category, while in the addiction of online games in medium category, and in the academic projrastination in medium category. The results of the study obtained  $SIG 0.000 < 0.05$  and  $f_{calculate} \text{ value } 26.939 > F_{tabel} 3.08$ . So it can be concluded that there is a simultaneous or joint contribution between self control variables and online gaming addiction to academic procrastination.

**Keywords:** *self control, addiction online game, akademik procrastination.*

**KONTRIBUSI *SELF CONTROL* DAN KECANDUAN *GAME ONLINE*  
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMK  
ISFI BANJARMASIN**

**ABSTRAK**

Kebiasaan bermain game online yang tidak disertai dengan *self control* yang baik akan menyebabkan masalah prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi antara *self control* dan kecanduan *game online* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMK ISFI Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kontribusi. Alat pengumpulan data menggunakan angket dan teknik penarikan sampel dengan cara sampel jenuh yaitu semua populasi dijadikan sampel. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, dan regresi linier berganda. Hasil dari penelitian yang dilakukan di SMK ISFI Banjarmasin, siswa kelas XI memiliki *self control* dalam kategori rendah, sedangkan pada kecanduan *game online* dalam kategori sedang, dan pada prokrastinasi akademik dalam kategori sedang. Hasil penelitian diperoleh  $\text{sig } 0,000 < 0,05$  dan nilai  $F_{\text{hitung}} 26,939 > F_{\text{tabel}} 3,08$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi secara simultan atau bersama antara variabel *self control* dan kecanduan *game online* terhadap prokrastinasi akademik.

**Kata Kunci:** *self control*, kecanduan *game online*, prokrastinasi akademik.

**PENDAHULUAN**

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan masa remaja awal yang sedang mencari jati diri dan mencoba melakukan hal-hal yang menyenangkan. Orang mendefinisikan remaja sebagai periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa, atau masa usia belasan tahun, atau jika seseorang menunjukkan tingkah laku tertentu seperti susah diatur dan sebagainya (Sarwono, 2015: 2). Pada masa remaja pengaruh teman sebaya sangatlah kuat dalam kegiatannya sehari-hari. Remaja laki-laki dan perempuan tentu memiliki ruang lingkup pertemanan yang berbeda satu sama lain. Remaja laki-laki biasanya dalam berteman lebih banyak menghabiskan waktunya untuk

membicarakan hobi mereka, sedangkan remaja perempuan lebih dalam berteman lebih sering berkumpul dengan teman-teman sebayanya untuk membicarakan berbagai macam hal.

Remaja seringkali mengalami berbagai permasalahan, biasanya permasalahan yang sering dialami oleh remaja adalah krisis percaya diri, masalah pertemanan, cinta, dan juga masalah belajar. Masalah belajar yang sering dialami oleh remaja adalah kurang bisa membagi waktu antara belajar dan organisasi, kurang paham dengan beberapa mata pelajaran di sekolah, dan sering menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah.

Seseorang yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan peke

rjaan atau tugasnya secara tepat waktu dapat dikatakan melakukan prokrastinasi. Penundaan dapat dikatakan prokrastinasi apabila penundaan tersebut dilakukan pada tugas yang penting, secara berulang-ulang dan sengaja, menimbulkan perasaan yang tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh prokrastinator (Ghufron & S, 2010: 153).

Masalah prokrastinasi akademik yang sering dialami oleh siswa terjadi karena beberapa faktor. Faktor terjadinya prokrastinasi akademik ada faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah faktor yang terjadi dari dalam diri siswa yaitu kondisi fisik dan psikologis seseorang, keadaan fisik dan kondisi psikologis ikut mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi akademik. Pemikiran-pemikiran irrasional, kurangnya motivasi dalam diri, dan *self control* yang rendah dapat membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

Selain itu faktor eksternal juga mempengaruhi seseorang dalam melakukan prokrastinasi akademik. Faktor dari luar yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah bagaimana perlakuan orang tua ketika mengasuh anak dan terlalu asik melakukan kegiatan lain seperti menonton televisi, membuat sosial media, dan bermain *game online*. Seseorang yang sering bermain *game online* seringkali susah untuk mengakhiri permainannya akhirnya intensitas bermain *game* pun bertambah dan dapat membuat seseorang kecanduan *game online*. Seseorang yang terlalu asik bermain *game online* biasanya melupakan tugas sekolah dan menunda mengerjakan tugas tersebut. Apabila seseorang

kesulitan untuk mengontrol dirinya hal tersebut dapat menjadikan seseorang kecanduan terhadap *game online* hal itu dapat menyebabkan masalah prokrastinasi akademik.

Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang. Ahmad D. Marimba (dalam Baharudin, 2017: 226), mengatakan bahwa pendidikan adalah bimbingan yang dilakukan secara sadar oleh pendidik atau pengajar terhadap perkembangan jasmani dan rohani anak didik, menuju kepribadian yang utama. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam menciptakan generasi bangsa yang berkualitas. Pendidikan memiliki beberapa jenjang, mulai dari jenjang SD, SMP, SMA sampai Kuliah.

Pendidikan erat kaitannya terhadap sekolah, karena sekolah merupakan suatu lembaga tempat menuntut ilmu. Peran sekolah sangat penting, sebagai pencetak intelektual muda. Sekolah sebagai tempat mencari ilmu bukan hanya memberikan sekedar materi dan teori yang membosankan tetapi membangkitkan daya nalar siswanya. Daya nalar yang tinggi membangkitkan gairah dan semangat seorang siswa dalam mencari pengetahuan sebanyak-banyaknya dan haus akan ilmu.

Ada beberapa ciri-ciri perilaku prokrastinasi akademik yaitu: (1) Menunda pada saat hendak memulainya dan menyelesaikannya, (2) Terlambat dalam mengerjakan tugas, (3) Ketidaksihinggaan waktu antara rencana yang telah disusun dan kerja aktual, (4) Mengerjakan kegiatan yang lebih menyenangkan. Ada beberapa faktor

penyebab seseorang melakukan prokrastinasi akademik, ada faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menjadi penyebab seseorang melakukan prokrastinasi adalah kondisi fisik dan psikologis seseorang (Ghufron, 2010: 158).

Faktor-faktor tersebut sering dialami siswa sekolah pada saat ingin mengerjakan tugas. Dalam mengerjakan tugas siswa sering memiliki perasaan takut gagal dalam mengerjakan tugasnya. Siswa seringkali merasa tidak yakin dengan tugas yang sudah dikerjakannya, apakah jawaban yang telah ditulis sudah benar, dan apakah tugas yang telah dikerjakan tersebut akan mendapat nilai yang baik. Hal tersebut yang akhirnya membuat siswa berpikir mengerjakan tugasnya nanti saja disekolah mencontek tugas teman yang sudah selesai agar tidak mendapat nilai yang jelek. Padahal jawaban teman yang dicontek belum tentu benar.

Muncul beberapa masalah karena kebiasaan menunda menyelesaikan tugas. Masalah yang muncul yaitu rendahnya nilai karena tugas selesai tidak maksimal, menjadi kebiasaan siswa selalu menunda menyelesaikan tugas, muncul kecemasan, terlambat mengumpulkan tugas, dll. Beberapa masalah tersebut muncul karena perilaku prokrastinasi akademik yang sering dilakukan. Beberapa masalah tersebut peneliti temukan pada saat melakukan studi pendahuluan di SMK ISFI. Saat proses belajar mengajar di sekolah selesai

tidak jarang ada beberapa guru yang memberikan tugas untuk dikerjakan di rumah oleh siswa. Terkadang ada beberapa siswa yang memiliki anggapan bahwa tugas tersebut masih lama dikumpulkan jadi nanti saja mengerjakannya. Namun karena selalu berpikir masih lama dikumpulkan pada saat dekat dengan waktu pengumpulan tugas banyak siswa yang tidak mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik. Perilaku prokrastinasi akademik atau kebiasaan menunda mengerjakan tugas bukanlah masalah sepele, karena apabila hal ini dibiarkan begitu saja akan berdampak pada nilai siswa tersebut disekolah.

Kepribadian seseorang turut memberikan pengaruh munculnya perilaku penundaan misalnya *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial, rendahnya motivasi mengerjakan tugas dan kontrol diri yang rendah. Hal ini didukung dengan berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain adalah rendahnya kontrol diri (Ghufron & S, 2010: 165).

Kontrol diri penting dimiliki oleh setiap siswa, kontrol diri berguna untuk membantu siswa dalam mengarahkan perilakunya. Apabila seseorang tidak memiliki kontrol dalam dirinya maka dia akan sulit ketika akan memutuskan sesuatu, memilih mana

yang harus diutamakan dan dikesampingkan. Seseorang dengan kontrol diri yang tinggi akan lebih mudah dalam memprioritaskan sesuatu.

Gambaran *self control* siswa kelas XI di SMK ISFI adalah siswa kurang disiplin dan kurang dapat untuk mengendalikan diri. Dari hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan yang sering melakukan tindakan tidak disiplin kebanyakan adalah kelas XI. Pada saat upacara bendera ada siswa yang tidak memakai topi dan atribut tidak lengkap kebanyakan dari kelas XI. Pada saat di sekolah siswa diperbolehkan menggunakan sandal pada saat praktek dan sholat, namun ada siswa yang menggunakan sandal pada saat jam istirahat dan pada saat jam pelajaran sedang berlangsung. Sandal tersebut akhirnya disita oleh guru.

Selain kontrol diri ada faktor lain yang menjadi penyebab prokrastinasi akademik siswa yaitu kecanduan *game online*. Pada masa ini remaja sangat identik dengan *gadget*, mereka tidak dapat terlepas dari *gadget*. Bahkan terkadang pun mereka membawa *gadget* ke sekolah. Pada saat di rumah pun mereka menghabiskan waktu mereka untuk bermain *gadget* di dalam kamar. Terkadang karena terlalu asyik bermain *gadget* siswa melupakan tugas mereka yang telah diberikan oleh guru di sekolah. Bermain *game* secara berlebihan dapat menyebabkan seseorang terkadang lupa dengan tugas akademik yang dimilikinya.

Dari hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMK ISFI Banjarmasin dengan menggali informasi dari guru BK dan siswa di sekolah tersebut dengan melakukan wawancara, terjadi masalah prokrastinasi akademik di sekolah karena faktor *self control* dalam diri siswa yang rendah dan juga kecanduan *game online*. Siswa sering terlambat mengumpulkan ataupun mengerjakan tugas karena beranggapan tugas tersebut masih lama dikumpulkan akhirnya tugas sekolah menjadi menumpuk. Selain itu kebiasaan bermain *game online* juga menjadi salah satu faktor penyebab seseorang melakukan prokrastinasi akademik. Ketika di rumah siswa bermain *game online* sampai larut malam, bahkan ada siswa yang bermain *game online* selama 4 jam sehari. Siswa akhirnya mengesampingkan tugas sekolah yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu. Siswa diperbolehkan membawa *handphone* ke sekolah, namun sebelum jam pelajaran pertama dimulai siswa diminta untuk mengumpulkan *handphone* dan dibawa ke kantor.

Siswa boleh mengambil *handphone* tersebut pada saat ada materi pembelajaran yang dicari di internet dan apabila sudah selesai mencari materi *handphone* tersebut dikumpulkan kembali. Namun ada beberapa siswa yang tidak mengumpulkan kembali *handphone* miliknya. Pada saat jam istirahat siswa tersebut bermain *game online* didalam kelas. terkadang pada saat sholat

berjamaan ada siswa yang tidak ikut sholat namun bermain *game* didalam kelas.

Bimbingan dan konseling disini memiliki peranan yang cukup penting yaitu membantu siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik. Hal yang dapat dilakukan untuk membantu siswa yaitu melakukan tindakan preventif dengan cara melaksanakan bimbingan klasikal didalam kelas dengan materi dampak dari prokrastinasi akademik. Dan apabila masalah tersebut telah terjadi dapat di atasi dengan melakukan konseling individual kepada siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik. Konseling individual efektif untuk mengatasi masalah siswa yang melakukan prokrastinasi akademik karena dengan konseling individual kita sebagai konselor dapat mengetahui faktor penyebab apa yang membuat siswa tersebut melakukan prokrastinasi akademik. Saat telah mengetahui faktor penyebabnya siswa dibantu untuk menyelesaikan masalahnya dengan cara memberikan gambaran kepada siswa dampak negatif dari prokrastinasi akademik dan pengaruh perilaku prokrastinasi akademik pada nilai siswa. Apabila siswa telah mengetahui dan memahami dampak negatif dari prokrastinasi akademik, diharapkan siswa tidak lagi menunda-nunda mengerjakan tugas sekolahnya.

Dari pemaparan di atas, peran guru BK sangatlah penting untuk mengarahkan dan membantu siswa yang mengalami masalah prokrastinasi

akademik. Guru BK dapat membantu menyelesaikan masalah siswa di sekolah dengan melakukan konseling individual atau pun konseling kelompok. Sehingga dalam permasalahan ini diharapkan dapat terselesaikan dengan adanya kerja sama dengan semua pihak di dalam sekolah ataupun di luar sekolah. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini karena masalah prokrastinasi akademik di sekolah tersebut, dan peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian yang berjudul “Kontribusi *Self Control* Dan *Kecanduan Game Online* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di SMK ISFI Banjarmasin”.

#### **TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui kontribusi *self control* dan keecanduan *game online* terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK ISFI Banjarmasin.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian, yang dipakai ialah kontribusi. Penelitian ini dilaksanakan di SMK ISFI Banjarmasin.

Pengumpulan data yang digunakan adalah angket menggunakan skala likert. Dalam penelitian ini teknik penarikan sampel menggunakan Sampling Jenuh yang termasuk dalam *Nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak

memberi peluang / kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis berganda yang telah dilakukan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima, dan menyatakan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara *self control* dan kecanduan *game online* terhadap prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas XI di SMK ISFI Banjarmasin.

Diketahui nilai signifikansi untuk mengetahui kontribusi variabel *self control* terhadap variabel prokrastinasi akademik adalah sebesar  $0,027 < 0,05$  dan nilai  $t_{hitung} 2,234 > t_{tabel} 1,981$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti ada kontribusi *self control* terhadap variabel prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMK ISFI Banjarmasin.

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	22,867	11,039		2,071	,041
Self Control (X1)	,194	,087	,188	2,243	,027
Kecanduan Game Online (X2)	,397	,071	,471	5,615	,000

Diketahui nilai signifikansi untuk mengetahui kontribusi variabel kecanduan *game online* terhadap

variabel prokrastinasi akademik adalah sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $t_{hitung} 5,615 > t_{tabel} 1,981$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti ada kontribusi kecanduan *game online* terhadap variabel prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMK ISFI Banjarmasin.

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	22,867	11,039		2,071	,041
Self Control (X1)	,194	,087	,188	2,243	,027
Kecanduan Game Online (X2)	,397	,071	,471	5,615	,000

Berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik analisis regresi berganda signifikansi untuk variabel *self control* dan kecanduan *game online* terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $F_{hitung} 26,939 > F_{tabel} 3,08$ , yang artinya dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti terdapat kontribusi antara variabel *self control* dan kecanduan *game online* secara simultan (bersama) terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan diterima kebenarannya, karena adanya kontribusi antara variabel *self control* dan kecanduan *game online* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMK ISFI Banjarmasin

		Self Control (X1)	Kecanduan Game Online (X2)	Prokrastinasi Akademik (Y)
Self Control (X1)	Pearson Correlation	1	,379**	,367**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	115	115	115
Kecanduan Game Online (X2)	Pearson Correlation	,379**	1	,543**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	115	115	115
Prokrastinasi Akademik (Y)	Pearson Correlation	,367**	,543**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	115	115	115

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis berganda yang telah dilakukan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternative (Ha) diterima, dan menyatakan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara *self control* dan kecanduan *game online* terhadap prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas XI di SMK ISFI Banjarmasin.

Hasil angket kecanduan *game online* adalah siswa bermain *game* ketika penat dengan tugas sekolah, menghabiskan waktu untuk bermain *game* daripada belajar ataupun mengerjakan tugas, merasa gelisah jika tidak bermain *game*, merasa senang dan bangga apabila dapat mengalahkan teman, marah ketika kalah bermain dari teman, dan terus menambah waktu ketika bermain *game online*.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, siswa mengerjakan tugas saat sehari sebelum dikumpulkan bahkan ada siswa yang mengerjakan

tugas tersebut pada pagi hari di sekolah dengan mencontek tugas teman yang lain. Jika siswa tersebut bisa mengambil keputusan dengan baik maka dia pasti akan mengerjakan tugas jauh-jauh hari dan tidak mencontek dengan temannya. Siswa bermain *game online* 4 jam sehari, siswa tersebut bermain *game online* didalam kamar dan tidak berinteraksi dengan orang tua. Pada saat di sekolah siswa diperbolehkan membawa *handphone* namun dikumpulkan pada saat jam pelajaran dimulai dan bisa diambil ketika ada mata pelajaran yang materinya mencari di internet. Pada saat *handphone* tersebut dibagi ada beberapa siswa yang tidak mengumpulkannya kembali dan bermain *game* dikelas ketika ada mata pelajaran yang kosong ataupun pada saat istirahat berlangsung. Pada saat jam pelajaran kosong tersebut guru memberikan tugas untuk dikerjakan namun siswa tersebut lebih memilih bermain *game*.

Dari hasil studi pendahuluan diatas dapat disimpulkan bahwa *self control* dan kecanduan *game online* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki *self control* rendah kurang bisa mengambil keputusan. Siswa tersebut menunda mengerjakan tugas dan mengerjakan sehari sebelum dikumpulkan. Selain itu siswa yang terlalu asik bermain *game* lupa untuk mengerjakan tugasnya.

Hal ini dibuktikan bahwa ada kontribusi yang signifikan antara

kecanduan *game* online terhadap prokrastinasi akademik di kalangan siswa kelas XI di SMK ISFI Banjarmasin. Dengan hasil uji hipotesis dari variabel kecanduan *game online* terhadap variabel prokrastinasi akademik adalah sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $t_{hitung} 5,615 > t_{tabel} 1,981$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti ada kontribusi antara kecanduan *game online* terhadap variabel prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMK ISFI Banjarmasin.

Menurut Ghuffron (2010: 165) ada beberapa faktor penyebab seseorang melakukan prokrastinasi akademik, ada faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menjadi penyebab seseorang melakukan prokrastinasi adalah kondisi fisik dan psikologis seseorang. Kepribadian seseorang turut memberikan pengaruh munculnya perilaku penundaan misalnya *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial, rendahnya motivasi mengerjakan tugas dan rendahnya kontrol diri.

Selain itu juga hasil dari membagikan angket pada siswa kelas XI dapat diketahui bahwa siswa kurang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, belum dapat menerima kekalahan dengan lapang dada, mudah tersinggung ketika ada orang lain yang mengkritik, ketika salah mengerjakan tugas maka tidak ingin lagi mengerjakan tugas tersebut, kurang bisa memikirkan akibat dan resiko dari

perbuatan yang dilakukan sekarang, ada siswa yang memprioritaskan tugas sekolah namun ada juga siswa yang menganggap bahwa tugas sekolah bisa dikerjakan nanti, kurang bisa hidup terjadwal. Hal ini sesuai dengan ciri-ciri siswa yang memiliki *self control* yang rendah.

Hal ini sesuai dengan hasil koefisien determinasi yang menunjukkan nilai R Square sebesar 0,325 hal ini menyatakan bahwa besarnya nilai variabel variabel *self control* dan kecanduan *game online* secara simultan (bersama) terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 32,5%. Maka sumbangan efektif (SE) dari variabel *self control* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 6,9% sedangkan sumbangan efektif (SE) dari variabel kecanduan *game online* terhadap prokrastinasi akademik 25,6%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel kecanduan *game online* memiliki sumbangan lebih dominan terhadap variabel prokrastinasi akademik dari pada variabel *self control*.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian mengenai “Kontribusi *Self Control* Dan Kecanduan *Game Online* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK ISFI Banjarmasin”. *Self Control* pada siswa kelas XI SMK ISFI Banjarmasin tergolong pada kategori yang rendah. Kecanduan *Game Online* pada siswa kelas XI SMK ISFI Banjarmasin tergolong pada kategori

yang sedang. Prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMK ISFI Banjarmasin tergolong pada kategori yang sedang. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Control* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK ISFI Banjarmasin. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kecanduan *Game Online* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK ISFI Banjarmasin. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Self Control* Dan Kecanduan *Game Online* Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK ISFI Banjarmasin.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus*. *Jurnal Psikologi Pitutur Volume I, No 2, Juni 2011*. Dari <https://jurnal.umk.ac.id> (Diakses pada 15 September 2018)
- Angela. (2013). *Ejournal Ilmu Komunikasi, Volume 1, Nomor 2, 532-544*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, Ariadne Noven Ginanjar. 2015. *Hubungan Antara Inferioritas dan Perilaku Bullying Remaja di SMP Pangudi Luhur St. Vincentius Sedayu*. Skripsi diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Erhamwilda. (2015). *Konseling Sebaya*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Ghufron, M. (2011). *Teori-teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kurniawan, D. E. (2017). *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. *Jurnal Konseling GUSJIGANG Vol. 3 No. 1 (Januari-Juni 2017)*. Dari <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/1120> (Diakses pada 15 September 2018)
- Margono, S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmalina, D. (2013). *Kontribusi Antara Kontrol Diri Dan Kelompok Teman Sebaya Terhadap Aktualisasi Diri Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 5 Banjarmasin*. Skripsi diterbitkan.
- Prasetyo, B., & Jannah, L. M. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sanjaya, W. (2015). *Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sarwono, S. W. (2015). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.