

Hubungan Kecanduan *Game Online* dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VII: Studi Korelasional di SMP Negeri 4 Kota Bogor

Alya Qonita¹, Reni Sinta Dewi², Muhammad Faishal Hidayat³

^{1,2}*Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Ibn Khaldun Bogor*

³*Program Studi Manajemen Haji dan Umrah, Universitas Ibn Khaldun Bogor*

Email: alyaaaqonita2205@gmail.com, renisintadewi@uika-bogor.ac.id, m.faishal@uika-bogor.ac.id

Abstrak

Prokrastinasi akademik pada remaja awal dapat mengganggu penyelesaian tugas, keteraturan belajar, dan pencapaian akademik. Pada saat yang sama, penggunaan game online yang tidak terkendali berpotensi menggeser waktu dan perhatian dari kewajiban sekolah. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat kecanduan game online dan prokrastinasi akademik serta menganalisis hubungan keduanya pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kota Bogor. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan sampel 180 siswa yang dipilih secara acak dari populasi 324 siswa. Kecanduan game online diukur menggunakan instrumen 21 butir yang dikembangkan berdasarkan tujuh aspek Game Addiction Scale, sedangkan prokrastinasi akademik diukur menggunakan 23 butir valid dari skala awal 24 butir. Uji coba instrumen menunjukkan Cronbach's alpha sebesar 0,925 untuk kecanduan game online dan 0,901 pada skala prokrastinasi sebelum eliminasi satu butir. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan korelasi Spearman karena asumsi untuk korelasi parametrik tidak terpenuhi. Hasil menunjukkan bahwa 55,0% siswa berada pada kategori sedang untuk kecanduan game online dan 55,6% berada pada kategori sedang untuk prokrastinasi akademik. Korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif yang kuat antara kedua variabel ($r_s = 0,659$, $p < 0,001$, $n = 180$). Temuan ini berarti siswa dengan peringkat skor kecanduan game online yang lebih tinggi cenderung memiliki peringkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Namun, karena desain penelitian bersifat potong lintang dan korelasional, hasil tidak membuktikan bahwa kecanduan game online menyebabkan prokrastinasi akademik. Implikasi praktis diarahkan pada layanan BK berbasis regulasi diri, manajemen waktu, literasi digital, pemantauan pola bermain, serta kolaborasi dengan keluarga.

Kata kunci: *Kecanduan Game Online, Prokrastinasi Akademik, Regulasi Diri, Siswa Smp, Bimbingan dan Konseling*

PENDAHULUAN

Remaja awal memasuki periode perkembangan yang ditandai oleh meningkatnya kebutuhan akan otonomi, eksplorasi sosial, dan penggunaan media digital, sementara fungsi regulasi diri masih terus berkembang. Pada fase ini, sekolah mulai menuntut siswa mengelola tugas, tenggat, belajar mandiri, dan distraksi dengan lebih banyak tanggung jawab dibandingkan pada jenjang sekolah dasar. Kondisi tersebut menjadikan kelas VII sebagai periode penting untuk mengamati pembentukan kebiasaan belajar, termasuk kecenderungan menunda pekerjaan akademik. Tinjauan pada anak dan remaja menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik di jenjang pra-universitas masih kurang diteliti dibandingkan populasi mahasiswa, padahal perilaku ini sudah berkaitan dengan self-regulated learning, manajemen waktu, perhatian terhadap distraksi, efikasi diri, dan hasil belajar (González-Brignardello et al., 2023). Dengan demikian, prokrastinasi pada siswa SMP bukan sekadar persoalan “malas”,

melainkan perilaku regulasi diri yang dipengaruhi interaksi antara karakter individu dan lingkungan belajar.

Secara konseptual, prokrastinasi dapat dipahami sebagai penundaan sukarela terhadap tindakan yang sebenarnya dimaksudkan untuk dilakukan, meskipun individu memperkirakan bahwa penundaan tersebut akan membuat kondisinya lebih buruk (Steel, 2007). Dalam konteks akademik, bentuknya dapat berupa menunda memulai tugas, menunda menyelesaikan tugas, tidak konsisten antara rencana dan pelaksanaan, atau memilih aktivitas yang lebih menyenangkan ketika tugas akademik seharusnya dikerjakan. Tuckman (1991) menempatkan prokrastinasi sebagai kecenderungan menunda yang berkaitan dengan pengelolaan diri, sedangkan Kim dan Seo (2015) melalui meta-analisis menunjukkan bahwa prokrastinasi berhubungan negatif dengan performa akademik. Prokrastinasi juga berkaitan dengan stres dan kesejahteraan psikologis, sehingga konsekuensinya tidak berhenti pada keterlambatan pengumpulan tugas (Sirois, 2014).

Literatur mutakhir menegaskan bahwa mekanisme prokrastinasi sangat dekat dengan regulasi diri. Klassen et al. (2008) menemukan bahwa efikasi diri untuk melakukan regulasi diri merupakan prediktor penting prokrastinasi akademik. Svartdal et al. (2020) menunjukkan bahwa lingkungan belajar dapat memperkuat penundaan ketika terdapat tenggat yang terlalu panjang, kebebasan tanpa struktur, minimnya umpan balik, dan distraksi yang mudah diakses. Kajian intervensi juga memperlihatkan bahwa strategi yang menargetkan self-management, perencanaan, dan pengendalian perilaku lebih menjanjikan daripada sekadar memberikan nasihat agar siswa “lebih rajin” (Turner & Hodis, 2023). Kerangka ini relevan untuk memahami game online karena aktivitas permainan digital menyediakan distraksi yang sangat menarik, segera, interaktif, dan sering kali lebih memuaskan dibandingkan tugas akademik yang hasilnya tertunda.

Permainan digital pada dasarnya merupakan aktivitas rekreasi yang umum dan tidak identik dengan gangguan. Penelitian tentang gaming menekankan pentingnya membedakan keterlibatan tinggi dari problematic gaming atau gaming disorder. Lama bermain saja bukan ukuran yang cukup untuk menyatakan adanya gangguan karena dampak fungsional dan hilangnya kontrol memiliki peran yang lebih penting (Pontes et al., 2022). Dalam artikel ini, istilah “kecanduan game online” dipertahankan karena merupakan nama variabel dalam penelitian sumber dan diukur melalui indikator Game Addiction Scale (Lemmens et al., 2009). Namun, kategori skor rendah, sedang, dan tinggi yang digunakan dalam penelitian adalah kategori statistik berbasis distribusi sampel, bukan diagnosis klinis gaming disorder. Pembedaan ini penting agar hasil penelitian tidak memberi label klinis kepada siswa hanya berdasarkan skor kuesioner.

Game Addiction Scale untuk remaja yang dikembangkan Lemmens et al. (2009) mencakup tujuh aspek, yaitu salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, dan problems. Kerangka tersebut menggambarkan keterlibatan bermain yang mulai menempati posisi dominan, kebutuhan untuk meningkatkan intensitas, penggunaan game untuk mengubah suasana hati, rasa tidak nyaman ketika berhenti, kesulitan mengendalikan perilaku, konflik dengan aktivitas lain, dan munculnya masalah fungsional. Kajian sistematis pada anak dan remaja menunjukkan bahwa problematic gaming merupakan fenomena

kompleks yang berkaitan dengan regulasi diri, kondisi emosional, faktor keluarga, dan konteks sosial (Paulus et al., 2018). Meta-analisis prevalensi juga menunjukkan bahwa estimasi gaming disorder sangat bervariasi tergantung instrumen dan kriteria yang digunakan, sehingga interpretasi hasil survei harus dilakukan secara hati-hati (Stevens et al., 2021; Gao et al., 2022).

Dalam kaitannya dengan fungsi akademik, hubungan problematic gaming dengan prestasi dan perilaku belajar tidak selalu bersifat sederhana. Alzahrani dan Griffiths (2025) menelaah 27 penelitian dan menemukan bahwa sebagian besar studi melaporkan hubungan negatif antara problematic gaming dan performa akademik, tetapi arah kausalnya belum jelas. Meta-analisis yang lebih baru oleh Chew et al. (2026) menemukan korelasi negatif rata-rata yang kecil antara problematic gaming dan pencapaian akademik, tetapi analisis longitudinal mengindikasikan kemungkinan hubungan dua arah dan bahkan kemungkinan bahwa masalah akademik juga mendorong gaming sebagai bentuk pelarian. Temuan ini penting untuk penelitian korelasional: hubungan antara game online dan perilaku akademik tidak boleh langsung diterjemahkan sebagai bukti bahwa gaming menjadi penyebab tunggal masalah sekolah.

Terdapat beberapa jalur yang secara teoritis dapat menjelaskan keterkaitan gaming bermasalah dengan prokrastinasi. Pertama adalah kompetisi waktu. Ketika gaming menempati waktu yang semula tersedia untuk tugas, belajar, atau tidur, kemungkinan menunda kewajiban akademik meningkat. Meta-analisis mengenai problematic gaming dan tidur menemukan keterkaitan dengan durasi tidur yang lebih pendek, kualitas tidur yang lebih buruk, kantuk siang hari, dan masalah tidur lainnya (Kristensen et al., 2021). Pada siswa, berkurangnya tidur dan meningkatnya kelelahan dapat membuat tugas sekolah terasa semakin aversif dan memperbesar kecenderungan memilih aktivitas yang memberi kepuasan cepat. Studi di Indonesia juga menemukan hubungan antara kecanduan game online, kualitas tidur, konsentrasi, dan fungsi akademik pada siswa sekolah menengah (Susanti et al., 2023).

Kedua adalah regulasi diri dan kontrol impuls. Penelitian longitudinal Xiang et al. (2022) menunjukkan bahwa self-control berperan dalam perkembangan gejala internet gaming disorder pada remaja. Meta-analisis Hu et al. (2025) menemukan hubungan negatif dengan kekuatan sedang antara problematic gaming dan self-control pada remaja serta emerging adults. Qi et al. (2025) juga menunjukkan bahwa hubungan self-control dan gaming disorder perlu dipahami secara longitudinal dan tidak disederhanakan menjadi hubungan sebab-akibat satu arah. Dalam literatur prokrastinasi, self-control, distractibility, dan organisasi merupakan prediktor penting penundaan (Steel, 2007). Karena kedua konstruk berbagi mekanisme regulasi diri, wajar apabila siswa yang kesulitan mengendalikan dorongan bermain juga lebih rentan mengalihkan diri dari tugas akademik.

Ketiga adalah regulasi emosi. Game dapat digunakan sebagai sarana mengurangi kebosanan, stres, atau emosi negatif. Estupiñá et al. (2024) melalui tinjauan sistematis menunjukkan hubungan antara problematic gaming dan kesulitan regulasi emosi, terutama kecenderungan menjadikan permainan sebagai strategi pelarian. Pada sisi prokrastinasi, perilaku menunda juga sering berfungsi sebagai penghindaran jangka pendek terhadap tugas yang terasa sulit, tidak menyenangkan, atau memicu kecemasan. Dengan demikian, gaming

dan prokrastinasi dapat saling beririsan pada pola pengambilan keputusan yang mengutamakan perbaikan suasana hati jangka pendek daripada tujuan akademik jangka panjang.

Bukti empiris di Indonesia mendukung adanya keterkaitan kedua fenomena, meskipun sebagian besar berasal dari remaja akhir atau mahasiswa. Kurniawan (2017) menemukan bahwa intensitas bermain game online berkaitan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling. Astuti (2020) menunjukkan bahwa self-control dan kecanduan game online berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK. Sabella et al. (2021) menemukan hubungan antara penggunaan game online dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA, sedangkan Fauzi et al. (2022) melaporkan bahwa kecanduan media sosial dan game online berkaitan dengan prokrastinasi siswa kelas IX. Sabilla HR dan Fikry (2023) juga menemukan korelasi positif antara intensitas bermain game online slot dan prokrastinasi akademik pada remaja. Penelitian Adillya et al. (2025) pada siswa SMK melaporkan korelasi positif yang kuat, sementara Jati dan Mariyati (2026) menemukan pola searah pada mahasiswa. Keseluruhan temuan menunjukkan konsistensi hubungan, tetapi perbedaan usia, jenis game, definisi operasional, dan instrumen membuat besaran korelasi tidak dapat dibandingkan secara langsung.

Kesenjangan penelitian yang penting terletak pada populasi remaja awal. Scoping review González-Brignardello et al. (2023) menunjukkan bahwa riset prokrastinasi pada anak dan remaja masih membutuhkan penguatan, khususnya terkait pengukuran dan konteks perkembangan. Siswa kelas VII berada pada fase transisi yang berbeda dari siswa SMA/SMK: kontrol orang tua masih relatif besar, tuntutan sekolah mulai meningkat, dan kebiasaan digital sedang dibentuk. Karena itu, data pada jenjang ini dapat membantu layanan bimbingan dan konseling bergerak dari penanganan reaktif menuju pencegahan.

Studi pendahuluan di SMP Negeri 4 Kota Bogor menunjukkan adanya siswa yang bermain hingga larut malam dan keterlambatan pengumpulan tugas. Naskah sumber melaporkan sekitar 16 dari 34 siswa dalam satu kelas terindikasi menunjukkan gejala penggunaan game yang bermasalah berdasarkan informasi awal guru BK, disertai aduan guru mata pelajaran mengenai keterlambatan tugas. Data tersebut tidak diperlakukan sebagai prevalensi formal karena berasal dari studi pendahuluan, tetapi cukup menunjukkan kebutuhan untuk menguji hubungan kedua konstruk pada sampel yang lebih besar. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan: (1) mendeskripsikan tingkat kecanduan game online siswa kelas VII; (2) mendeskripsikan tingkat prokrastinasi akademik; dan (3) menganalisis hubungan antara kecanduan game online dan prokrastinasi akademik di SMP Negeri 4 Kota Bogor.

METODE

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional potong lintang. Desain dipilih karena penelitian mengukur dua variabel pada satu periode tanpa memberikan intervensi, kemudian menguji kekuatan dan arah hubungan di antara skor kecanduan game online dan prokrastinasi akademik. Konsekuensi metodologis dari desain ini adalah bahwa hasil hanya mendukung interpretasi asosiasi, bukan hubungan sebab-akibat.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 4 Kota Bogor pada periode Desember 2025 sampai Agustus 2026.

Populasi penelitian terdiri atas 324 siswa kelas VII dari kelas A sampai I. Jumlah sampel ditetapkan sebanyak 180 siswa. Naskah sumber menyatakan penggunaan rumus Yamane dengan tingkat kesalahan 5% dan random sampling. Perhitungan Yamane pada populasi 324 menghasilkan angka sekitar 179, sehingga penggunaan 180 responden dapat dipahami sebagai pembulatan ke atas. Teknik random sampling dipilih agar setiap anggota populasi memiliki peluang untuk terpilih. Artikel ini mempertahankan jumlah sampel dan prosedur sebagaimana data penelitian sumber serta tidak menambahkan stratifikasi atau karakteristik demografis yang tidak tersedia.

Variabel kecanduan game online dioperasionalkan sebagai skor total kuesioner berdasarkan tujuh dimensi Game Addiction Scale for Adolescents, yaitu salience, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, dan problems (Lemmens et al., 2009). Instrumen penelitian terdiri atas 21 pernyataan dengan skala frekuensi empat kategori: Selalu, Sering, Jarang, dan Tidak Pernah. Pernyataan favorable diberi skor 4 sampai 1, sedangkan item unfavorable diberi skor terbalik. Dalam penelitian ini, skor tinggi merepresentasikan kecenderungan problematic gaming yang lebih tinggi; skor tersebut bukan diagnosis klinis gaming disorder.

Prokrastinasi akademik dioperasionalkan sebagai skor kecenderungan menunda memulai atau menyelesaikan tugas, mengalami keterlambatan dalam pengerjaan, memiliki kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, serta memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas akademik. Instrumen awal berjumlah 24 pernyataan dengan format respons empat kategori yang sama. Konsep pengukuran dikaitkan dengan literatur klasik mengenai prokrastinasi dan self-regulation (Tuckman, 1991; Steel, 2007).

Uji coba instrumen dilakukan pada 30 responden dengan r kritis 0,361 pada taraf 5%. Seluruh 21 item kecanduan game online dilaporkan memenuhi kriteria validitas dengan koefisien item-total berkisar 0,366 sampai 0,801. Pada skala prokrastinasi, naskah sumber melaporkan rentang koefisien 0,334 sampai 0,778 pada 24 item, dengan satu item (P14) berada di bawah nilai kritis dan dieliminasi; 23 item digunakan pada pengumpulan data utama. Reliabilitas internal pada tahap uji coba dilaporkan sebesar Cronbach's $\alpha = 0,925$ untuk skala kecanduan game online dan $\alpha = 0,901$ untuk skala prokrastinasi awal. Karena naskah sumber tidak melaporkan ulang alpha setelah P14 dihapus, artikel ini tidak mengklaim koefisien reliabilitas khusus untuk bentuk final 23 item.

Analisis deskriptif digunakan untuk menghitung nilai minimum, maksimum, rerata, simpangan baku, frekuensi, dan persentase kategori. Kategori rendah, sedang, dan tinggi disusun menggunakan norma berbasis rerata dan simpangan baku dari skor sampel. Oleh karena itu, kategori tersebut bersifat relatif terhadap distribusi peserta dalam penelitian dan tidak boleh ditafsirkan sebagai ambang klinis. Hal ini terutama penting pada variabel kecanduan game online karena gaming disorder merupakan konstruk klinis yang memerlukan kriteria gangguan fungsi, bukan hanya posisi skor terhadap rerata kelompok (Paulus et al., 2018; Stevens et al., 2021).

Sebelum pengujian hipotesis, naskah sumber melakukan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas. Nilai signifikansi normalitas dilaporkan $p < 0,001$, sehingga asumsi normalitas tidak terpenuhi. Uji deviation from linearity juga menghasilkan $p = 0,001$. Atas dasar itu, hubungan kedua variabel dianalisis menggunakan korelasi Spearman Rank sebagai teknik non-parametrik berbasis peringkat. Spearman tidak mensyaratkan normalitas dan hubungan linear seperti Pearson, meskipun interpretasinya idealnya didukung pola hubungan monoton. Naskah sumber tidak menyajikan scatterplot atau uji monotonicity terpisah, sehingga hal tersebut dicatat sebagai keterbatasan.

Pengujian hipotesis menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Nilai p yang pada keluaran perangkat lunak tertulis 0,000 dilaporkan dalam artikel sebagai $p < 0,001$ sesuai praktik pelaporan statistik. Koefisien positif menunjukkan bahwa peringkat skor kedua variabel bergerak searah. Karena koefisien yang digunakan adalah Spearman, artikel tidak mengubah r_s^2 menjadi persentase “pengaruh” atau “kontribusi” sebab langkah tersebut berpotensi menimbulkan interpretasi kausal yang tidak didukung desain. Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics 27.

Penelitian menyatakan partisipasi responden bersifat sukarela, pengisian angket dilakukan dengan pendampingan peneliti untuk memastikan pemahaman item, dan identitas responden dijaga kerahasiaannya. Informasi mengenai nomor persetujuan etik formal tidak tersedia dalam naskah sumber sehingga artikel tidak menambahkan nomor yang tidak terdokumentasikan.

HASIL

Karakteristik Skor Variabel

Sebanyak 180 siswa masuk dalam analisis. Skor kecanduan game online berada pada rentang 21-77 dengan rerata 54,14 dan simpangan baku 14,74. Skor prokrastinasi akademik berada pada rentang 31-63 dengan rerata 50,86 dan simpangan baku 7,25. Sebaran skor kecanduan game online lebih lebar dibandingkan prokrastinasi akademik. Variasi tersebut menunjukkan heterogenitas pola gaming yang lebih besar di antara siswa, tetapi tidak dapat dengan sendirinya digunakan untuk mengidentifikasi kasus gaming disorder.

Tabel 1. Statistik deskriptif variabel penelitian (N = 180)

Variabel	Min	Maks	M	SD
Kecanduan game online	21	77	54,14	14,74
Prokrastinasi akademik	31	63	50,86	7,25

Distribusi Kategori

Kategorisasi berbasis rerata dan simpangan baku menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang untuk kedua variabel. Pada kecanduan game online, 99 siswa (55,0%) berada pada kategori sedang, 45 siswa (25,0%) berada pada kategori tinggi, dan 36 siswa (20,0%) pada kategori rendah. Pada prokrastinasi akademik, 100 siswa (55,6%) berada pada kategori sedang, 42 siswa (23,3%) pada kategori tinggi, dan 38 siswa (21,1%) pada kategori rendah. Karena kategori bersifat sample-referenced, proporsi 25,0% pada kategori kecanduan game online tinggi tidak dapat dibaca sebagai prevalensi klinis gaming disorder.

Tabel 2. Distribusi kategori kecanduan game online dan prokrastinasi akademik

Kategori	Game online (f)	Game online (%)	Prokrastinasi (f)	Prokrastinasi (%)
Rendah	36	20,0	38	21,1
Sedang	99	55,0	100	55,6
Tinggi	45	25,0	42	23,3
Total	180	100,0	180	100,0

Uji Prasyarat dan Korelasi

Uji Kolmogorov-Smirnov menghasilkan $p < 0,001$, sedangkan deviation from linearity menghasilkan $p = 0,001$. Karena asumsi yang dipersyaratkan untuk korelasi Pearson tidak terpenuhi, analisis dilanjutkan menggunakan Spearman Rank. Hasil korelasi menunjukkan $r_s = 0,659$ dengan $p < 0,001$. Koefisien tersebut menunjukkan hubungan positif yang substansial/kuat: siswa dengan peringkat skor kecanduan game online yang lebih tinggi cenderung memiliki peringkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Temuan tidak menentukan arah sebab-akibat.

Tabel 3. Korelasi Spearman antara kecanduan game online dan prokrastinasi akademik

Pasangan Variabel	r_s	p	N
Kecanduan game online - Prokrastinasi akademik	0,659	< 0,001	180

PEMBAHASAN

Temuan utama penelitian adalah adanya hubungan positif yang kuat antara kecanduan game online dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII. Besaran $r_s = 0,659$ menunjukkan bahwa dua konstruk memiliki keterkaitan yang bermakna pada tingkat peringkat skor, tetapi hubungan tersebut tidak identik dengan kausalitas. Interpretasi ini sangat penting karena studi korelasional sering kali tergelincir pada bahasa “pengaruh”. Dalam konteks penelitian ini, data mendukung pernyataan bahwa siswa dengan kecenderungan gaming problematik yang lebih tinggi cenderung juga menunjukkan prokrastinasi yang lebih tinggi; data tidak dapat memastikan apakah gaming mendahului prokrastinasi, prokrastinasi mendorong gaming, atau keduanya dipengaruhi faktor ketiga seperti self-control, kualitas tidur, tekanan akademik, suasana keluarga, atau masalah perhatian.

Kehati-hatian tersebut sejalan dengan perkembangan literatur internasional. Alzahrani dan Griffiths (2025) menemukan bahwa mayoritas studi melaporkan hubungan negatif problematic gaming dengan performa akademik, tetapi studi longitudinal belum cukup untuk menetapkan arah sebab-akibat. Chew et al. (2026) bahkan menemukan bahwa korelasi cross-sectional antara problematic gaming dan pencapaian akademik lebih besar dibandingkan pengaruh longitudinal dari gaming menuju prestasi, dan beberapa data mendukung arah sebaliknya, yaitu masalah akademik dapat meningkatkan risiko gaming sebagai bentuk escape. Walaupun penelitian ini menilai prokrastinasi, bukan nilai akademik, pesan metodologisnya sama: hubungan perilaku digital dan fungsi sekolah kemungkinan bersifat timbal balik dan dipengaruhi faktor perantara.

Secara teoretis, hubungan yang ditemukan dapat dijelaskan melalui kerangka regulasi diri. Steel (2007) menyebut prokrastinasi sebagai kegagalan self-regulation dan menempatkan

impulsivitas, distractibility, rendahnya self-control, serta rendahnya self-efficacy sebagai faktor yang konsisten. Pada sisi gaming, Hu et al. (2025) melalui meta-analisis menemukan hubungan negatif antara problematic gaming dan self-control. Xiang et al. (2022) menunjukkan secara longitudinal bahwa self-control menjadi jalur penting yang menghubungkan sumber daya perkembangan dengan gejala internet gaming disorder. Dengan demikian, self-control dapat menjadi mekanisme bersama yang membuat gaming problematik dan prokrastinasi muncul pada siswa yang sama. Siswa yang sulit menunda kepuasan dari game mungkin juga lebih sulit memulai tugas yang tidak segera memberi reward.

Namun, hubungan self-control tidak boleh dipahami secara deterministik. Qi et al. (2025) menunjukkan bahwa hubungan self-control dan gaming disorder dapat berbeda ketika dianalisis menggunakan model longitudinal yang memisahkan perbedaan antarindividu dari perubahan dalam diri individu. Artinya, siswa dengan self-control relatif rendah memang dapat memiliki risiko lebih tinggi, tetapi perubahan gaming dari waktu ke waktu tidak selalu disebabkan secara langsung oleh perubahan self-control. Temuan ini mendukung perlunya intervensi yang lebih luas daripada sekadar “melatih disiplin”, misalnya dengan mengubah struktur waktu, stimulus lingkungan, pola tidur, dukungan keluarga, dan desain tugas akademik.

Kompetisi waktu menjadi mekanisme kedua yang masuk akal. Saat game memakan waktu belajar atau mendorong jam tidur lebih larut, siswa kehilangan ruang untuk memulai tugas lebih awal. Kristensen et al. (2021) menemukan bahwa problematic gaming berkaitan dengan durasi tidur yang lebih pendek, kualitas tidur yang buruk, kantuk siang hari, dan masalah tidur. Wong et al. (2020) juga menunjukkan keterkaitan antara keparahan internet gaming disorder, kualitas tidur, dan distress psikologis. Pada konteks Indonesia, Susanti et al. (2023) melaporkan hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik pada siswa SMA. Walaupun data penelitian ini tidak mengukur tidur, studi pendahuluan di sekolah menyebut kebiasaan bermain hingga larut malam, sehingga jalur time displacement dan sleep displacement layak diuji pada penelitian lanjutan.

Mekanisme ketiga adalah penghindaran emosi dan tugas. Estupiñá et al. (2024) menunjukkan bahwa problematic gaming berkaitan dengan emotional dysregulation dan penggunaan permainan sebagai strategi escape. Dalam prokrastinasi, tugas yang dirasakan membosankan, sulit, atau mengancam harga diri dapat memicu penghindaran; aktivitas alternatif yang menyenangkan kemudian dipilih untuk memperbaiki mood jangka pendek. Svartdal et al. (2020) menegaskan bahwa distraksi yang mudah diakses merupakan bagian dari lingkungan yang “procrastination-friendly”. Game online menyediakan reward instan, target bertahap, umpan balik segera, interaksi sosial, dan desain yang mempertahankan keterlibatan. Sebaliknya, tugas akademik sering memberi reward tertunda. Ketimpangan reward tersebut dapat membuat permainan menjadi pilihan yang lebih menarik pada saat siswa belum memiliki strategi regulasi diri yang matang.

Mayoritas siswa berada pada kategori sedang untuk kedua variabel. Temuan ini dapat dibaca secara preventif, bukan sebagai bukti bahwa sebagian besar siswa memiliki gangguan. Kategori sedang hanya menunjukkan posisi skor relatif dalam sampel. Hal yang lebih penting

adalah proporsi siswa pada kategori tinggi yang masing-masing mencapai 25,0% untuk kecanduan game online dan 23,3% untuk prokrastinasi akademik. Dalam perspektif layanan BK, kelompok ini dapat menjadi sasaran skrining lanjutan dan pemetaan kebutuhan, tetapi tidak boleh langsung diberi label “addicted”. Paulus et al. (2018) dan Stevens et al. (2021) menunjukkan bahwa definisi, instrumen, dan cut-off sangat memengaruhi estimasi problematic gaming. Pontes et al. (2022) juga menegaskan bahwa jumlah jam bermain tidak cukup untuk menentukan disorder; gangguan fungsi dan hilangnya kontrol harus menjadi perhatian utama.

Temuan penelitian sejalan dengan studi Indonesia pada jenjang pendidikan lain. Kurniawan (2017) menemukan bahwa intensitas game online berkaitan dengan prokrastinasi pada mahasiswa BK. Astuti (2020) menunjukkan kontribusi self-control dan kecanduan game online terhadap prokrastinasi siswa SMK. Sabella et al. (2021) menemukan pola serupa pada siswa SMA, sementara Fauzi et al. (2022) melaporkan hubungan kecanduan media sosial dan game online dengan prokrastinasi pada siswa kelas IX SMP. Sabilla HR dan Fikry (2023) memperoleh korelasi positif antara intensitas game online slot dan prokrastinasi remaja. Adillya et al. (2025) melaporkan korelasi 0,670 pada siswa SMK, sangat dekat dengan koefisien 0,659 pada penelitian ini. Kesamaan tersebut mendukung konsistensi asosiasi, tetapi bukan bukti bahwa besaran korelasi bersifat universal.

Perbedaan definisi operasional perlu menjadi pertimbangan saat membandingkan studi. Ada penelitian yang mengukur intensitas bermain, ada yang mengukur problematic gaming atau gaming disorder, dan ada yang secara khusus meneliti permainan slot. Ketiga konstruk tersebut tidak identik. Pontes et al. (2022) menunjukkan bahwa hubungan antara waktu bermain dan disordered gaming bersifat kompleks. Oleh karena itu, artikel ini tidak menyamakan “sering bermain” dengan “kecanduan”. Instrumen berbasis Lemmens menangkap indikator kehilangan kontrol dan problematika, sehingga interpretasinya lebih luas daripada durasi, tetapi tetap berupa self-report screening. Untuk penelitian mendatang, penggunaan instrumen yang secara eksplisit mengikuti kriteria ICD-11 atau DSM-5 dapat meningkatkan komparabilitas.

Konteks kelas VII menambah nilai praktis penelitian. Peeters et al. (2018) menunjukkan bahwa gejala IGD dapat mulai berkembang pada remaja muda dan diprediksi oleh masalah perhatian serta kerentanan sosial. Penelitian longitudinal mengenai iklim sekolah juga menunjukkan bahwa aset sekolah dan self-control berhubungan dengan perkembangan gejala gaming pada usia remaja. Dengan demikian, intervensi sekolah pada fase awal SMP berpotensi lebih efektif jika dilakukan sebelum pola bermain, tidur, dan penundaan tugas menjadi kebiasaan menetap. Fokus layanan tidak perlu menunggu sampai nilai turun drastis atau terjadi konflik keluarga.

Dari perspektif bimbingan dan konseling, pendekatan yang paling relevan adalah layanan universal dan terarah. Pada tingkat universal, guru BK dapat mengintegrasikan materi manajemen waktu, digital self-regulation, sleep hygiene, dan perencanaan tugas dalam bimbingan klasikal. Tujuan utamanya bukan melarang game, melainkan membantu siswa membedakan hiburan adaptif dari perilaku yang mengganggu fungsi. Siswa dapat dilatih membuat jadwal realistis, menetapkan batas bermain setelah kewajiban prioritas selesai,

memecah tugas besar menjadi langkah kecil, menggunakan alarm atau aplikasi pembatas, dan mengevaluasi pola penggunaan mingguan. Strategi tersebut konsisten dengan rekomendasi literatur prokrastinasi yang menekankan struktur, self-monitoring, dan pengurangan distraksi (Svartdal et al., 2020; Turner & Hodis, 2023).

Pada tingkat terarah, siswa dengan skor tinggi atau keluhan fungsional dapat mengikuti konseling kelompok berbasis self-management atau self-control. Anggraeni dan Soetjningsih (2023) menunjukkan hubungan sangat kuat antara kontrol diri akademik dan prokrastinasi pada siswa SMA yang kecanduan game online. Syuhada dan Yacob (2026) juga melaporkan penggunaan teknik self-control dalam konseling kelompok untuk menurunkan prokrastinasi pada siswa yang kecanduan game. Bukti intervensi lokal perlu dibaca sesuai keterbatasan desain, tetapi arah praktiknya sejalan dengan literatur internasional mengenai prokrastinasi: siswa membutuhkan teknik konkret untuk mengenali pemicu, mengatur stimulus, membuat komitmen, memonitor perilaku, dan memberi reinforcement pada perilaku belajar.

Keluarga merupakan komponen penting karena sebagian besar gaming terjadi di luar jam sekolah. Intervensi yang terlalu berpusat pada larangan dapat memicu konflik dan membuat siswa menyembunyikan perilaku. Pendekatan yang lebih produktif adalah kesepakatan digital keluarga: waktu bebas gawai sebelum tidur, aturan perangkat di kamar, prioritas pekerjaan rumah, durasi gaming yang dinegosiasikan, dan evaluasi berkala. Kajian faktor risiko gaming disorder menunjukkan peran lingkungan keluarga dan dukungan perkembangan pada remaja (Paulus et al., 2018; Xiang et al., 2022). Dalam praktik BK, orang tua dapat diajak memantau perubahan fungsi, bukan hanya jumlah jam: apakah siswa kehilangan tidur, mengabaikan tugas, menjadi iritabel ketika berhenti bermain, atau mengalami konflik sosial.

Temuan juga mengingatkan bahwa game tidak selalu merupakan penyebab utama. Karnadi dan Pangestu (2021), misalnya, tidak menemukan bahwa IGD secara signifikan menurunkan IPK mahasiswa setelah menggunakan analisis ekonometrik tertentu. Alzahrani dan Griffiths (2025) serta Chew et al. (2026) juga menekankan bukti yang beragam. Karena itu, layanan BK tidak seharusnya menjadikan game sebagai kambing hitam ketika siswa menunda tugas. Asesmen perlu memeriksa beban tugas, kesulitan belajar, efikasi diri, konflik teman sebaya, kondisi emosional, kualitas tidur, perhatian, dukungan keluarga, dan pengalaman kegagalan akademik. Pada sebagian siswa, gaming mungkin lebih tepat dipahami sebagai coping atas masalah lain.

Dari sisi statistik, penggunaan Spearman merupakan keputusan yang lebih tepat daripada memaksakan Pearson ketika data tidak normal dan hubungan tidak linear. Namun, Spearman tetap mengasumsikan hubungan monoton untuk interpretasi yang optimal. Karena naskah sumber tidak menyajikan scatterplot, penelitian lanjutan sebaiknya melaporkan visualisasi hubungan. Hal lain yang perlu diperkuat adalah pelaporan reliabilitas bentuk akhir skala prokrastinasi. Dalam penelitian ini, α 0,901 berasal dari tahap uji coba sebelum satu item tidak valid dieliminasi. Praktik psikometrik yang lebih baik adalah menghitung kembali α atau ω untuk 23 item final pada sampel penelitian, serta melakukan analisis faktor untuk memastikan struktur konstruk sesuai pada remaja kelas VII.

Aspek kategorisasi juga perlu ditinjau. Penggunaan mean $\pm$ SD lazim dalam penelitian pendidikan untuk menghasilkan kategori relatif, tetapi kategorisasi tersebut dapat memberi kesan klinis ketika dipakai pada istilah “kecanduan”. Pada penelitian selanjutnya, skor kontinu sebaiknya menjadi fokus utama analisis, sedangkan kategori hanya digunakan untuk tujuan deskriptif dengan label yang jelas seperti rendah, sedang, dan tinggi relatif terhadap sampel. Jika tujuan penelitian adalah skrining gaming disorder, instrumen dan cut-off yang telah divalidasi untuk konteks klinis atau populasi remaja Indonesia perlu dipilih secara khusus.

Korelasi 0,659 juga tidak boleh diterjemahkan sebagai “65,9% prokrastinasi disebabkan oleh game” atau sebagai “kontribusi 43,4%” dengan mengkuadratkan koefisien Spearman. Koefisien rank mengukur keeratan hubungan monoton antarperingkat, bukan persentase variasi kausal. Pemisahan ini memperkuat kualitas pelaporan dan mencegah rekomendasi intervensi menjadi terlalu sempit. Temuan yang lebih tepat adalah bahwa skor kedua konstruk berkelompok cukup kuat pada siswa yang sama sehingga program pencegahan dapat mempertimbangkan keduanya secara simultan.

Secara keseluruhan, kontribusi penelitian ini terletak pada bukti kontekstual di remaja awal. Hubungan yang ditemukan konsisten dengan mekanisme self-regulation dan dengan sejumlah studi di Indonesia, tetapi artikel ini menempatkan hasil dalam literatur yang lebih mutakhir dan lebih berhati-hati terhadap kausalitas. Perspektif ini penting bagi BK sekolah: tujuan utama bukan menghapus game dari kehidupan siswa, melainkan membantu mereka mempertahankan kontrol, menempatkan gaming dalam batas yang tidak mengganggu fungsi, dan membangun keterampilan memulai serta menyelesaikan tugas meskipun ada distraksi yang lebih menarik.

Implikasi bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan temuan, layanan BK dapat disusun dalam tiga lapis. Lapis pertama adalah pencegahan universal untuk seluruh kelas VII melalui bimbingan klasikal mengenai regulasi diri digital, manajemen waktu, sleep hygiene, pemecahan tugas menjadi unit kecil, teknik “mulai lima menit”, dan identifikasi distraksi. Materi sebaiknya tidak bernada moralistik atau anti-game, tetapi mengajarkan siswa mengevaluasi apakah gaming masih berada dalam fungsi rekreatif atau mulai mengganggu belajar, tidur, relasi, dan emosi.

Lapis kedua adalah intervensi terarah bagi siswa yang memiliki skor tinggi atau mulai menunjukkan gangguan fungsi. Guru BK dapat menggunakan konseling kelompok berbasis self-management: menetapkan baseline durasi dan waktu bermain, mengidentifikasi pemicu, membuat target bertahap, mengubah stimulus lingkungan, menyusun implementasi niat (“setelah makan malam saya mengerjakan tugas 25 menit sebelum bermain”), dan melakukan self-monitoring. Pelibatan wali kelas diperlukan agar perubahan keterlambatan tugas dapat diamati secara objektif.

Lapis ketiga adalah kolaborasi keluarga dan rujukan. Jika gaming disertai kehilangan kontrol berat, konflik keluarga berulang, penurunan fungsi signifikan, gangguan tidur berat, atau distress psikologis, sekolah perlu berkolaborasi dengan orang tua dan mempertimbangkan rujukan ke profesional kesehatan mental. Langkah ini sesuai dengan prinsip bahwa skor screening tidak sama dengan diagnosis. Data BK sebaiknya digunakan untuk membantu, bukan memberi stigma.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain potong lintang hanya menunjukkan hubungan pada satu waktu dan tidak dapat menentukan arah kausal. Kedua, kedua variabel diukur melalui self-report sehingga respons dapat dipengaruhi social desirability, ingatan, atau kecenderungan responden menilai diri. Ketiga, penelitian dilakukan di satu sekolah sehingga generalisasi ke siswa SMP lain perlu hati-hati. Keempat, variabel perancu penting seperti jenis kelamin, durasi gaming, genre game, kualitas tidur, self-control, stres, efikasi diri, prestasi akademik, dan pola asuh tidak dimasukkan dalam analisis. Kelima, bentuk final skala prokrastinasi terdiri atas 23 item setelah satu item dieliminasi, tetapi koefisien reliabilitas setelah eliminasi tidak tersedia dalam naskah sumber. Keenam, asumsi monotonicity untuk korelasi Spearman tidak didokumentasikan melalui scatterplot.

Penelitian berikutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk menguji apakah gaming problematik memprediksi prokrastinasi, apakah prokrastinasi mendorong gaming sebagai avoidance, atau apakah keduanya berhubungan timbal balik. Model mediasi dapat menguji self-control, sleep quality, dan emotion regulation sebagai jalur mekanistik. Penggunaan data objektif seperti log waktu bermain, waktu pengumpulan tugas, nilai, dan catatan kehadiran juga akan mengurangi ketergantungan pada self-report.

KESIMPULAN

Sebagian besar siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kota Bogor berada pada kategori sedang untuk kecanduan game online (55,0%) dan prokrastinasi akademik (55,6%). Sebanyak 25,0% siswa berada pada kategori tinggi relatif terhadap sampel untuk skor kecanduan game online dan 23,3% pada kategori tinggi untuk prokrastinasi akademik. Kategori tersebut merupakan klasifikasi statistik, bukan diagnosis klinis.

Korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif yang kuat antara kecanduan game online dan prokrastinasi akademik ($r_s = 0,659$, $p < 0,001$). Artinya, siswa dengan peringkat skor gaming problematik yang lebih tinggi cenderung memiliki peringkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Temuan mendukung pentingnya regulasi diri sebagai fokus bersama dalam memahami kedua perilaku, tetapi tidak membuktikan bahwa game online secara langsung menyebabkan prokrastinasi.

Secara praktis, sekolah dapat menggunakan temuan ini sebagai dasar pengembangan layanan BK preventif dan terarah yang mengintegrasikan manajemen waktu, self-control, regulasi emosi, sleep hygiene, pemantauan penggunaan game, serta kolaborasi dengan keluarga. Intervensi hendaknya berorientasi pada pemulihan fungsi dan keterampilan mengatur diri, bukan pelabelan atau pelarangan game secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adillya, R., Fitria, L., & Yunus, Y. (2025). Korelasi kecanduan game online dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMK Negeri 9 Padang semester ganjil tahun ajaran 2024/2025. *Interdisciplinary Journal of Computer Science, Business Economics, and Education Studies*, 2(1), 538–545. <https://journal-icesb.org/index.php/icesb/article/view/148>

- Alzahrani, A. K. D., & Griffiths, M. D. (2025). Problematic gaming and students' academic performance: A systematic review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23, 4062–4095. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01338-5>
- 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). <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4603>
- Astuti, S. R. P. (2020). Kontribusi self control dan kecanduan game online terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI di SMK ISFI Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 3(1). <https://doi.org/10.20527/jpbk.2020.3.1.1590>
- Chew, P. K. H. (2022). A meta-analytic review of Internet gaming disorder and the Big Five personality factors. *Addictive Behaviors*, 126, 107193. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107193>
- Chew, P. K. H., Yow, Y. J., & Dimech, R. (2026). Problematic gaming and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Current Addiction Reports*, 13, Article 20. <https://doi.org/10.1007/s40429-026-00718-2>
- Estupiñá, F. J., Bernaldo-de-Quirós, M., Vallejo-Achón, M., Fernández-Arias, I., & Labrador, F. (2024). Emotional regulation in gaming disorder: A systematic review. *The American Journal on Addictions*, 33(6), 605–620. <https://doi.org/10.1111/ajad.13621>
- Fauzi, M. A., Lasan, B. B., & Simon, I. M. (2022). Pengaruh kecanduan media sosial dan game online terhadap prokrastinasi akademik peserta didik. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 471–478. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p471-478>
- Gao, Y.-X., Wang, J.-Y., & Dong, G.-H. (2022). The prevalence and possible risk factors of internet gaming disorder among adolescents and young adults: Systematic reviews and meta-analyses. *Journal of Psychiatric Research*, 154, 35–43. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.049>
- González-Brignardello, M. P., Sánchez-Elvira Paniagua, A., & López-González, M. Á. (2023). Academic procrastination in children and adolescents: A scoping review. *Children*, 10(6), 1016. <https://doi.org/10.3390/children10061016>
- Hu, Y., Chen, S., Qi, D., & Zhu, S. (2025). Problematic gaming and self-control among adolescents and emerging adults: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(5), 301–317. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0537>
- Jati, W., & Mariyati, L. I. (2026). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Academia Open*, 10(2). <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.12141>
- Karnadi, E. B., & Pangestu, S. (2021). Does Internet Gaming Disorder hinder academic performance? *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p001>

- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Kristensen, J. H., Pallesen, S., King, D. L., Hysing, M., & Erevik, E. K. (2021). Problematic gaming and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 675237. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.675237>
- Kurniawan, D. E. (2017). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a Game Addiction Scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77–95. <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148–158. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: A systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 60(7), 645–659. <https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>
- Peeters, M., Koning, I., & van den Eijnden, R. (2018). Predicting Internet Gaming Disorder symptoms in young adolescents: A one-year follow-up study. *Computers in Human Behavior*, 80, 255–261. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.008>
- Pontes, H. M., Schivinski, B., Kannen, C., & Montag, C. (2022). The interplay between time spent gaming and disordered gaming: A large-scale world-wide study. *Social Science & Medicine*, 296, 114721. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114721>
- Qi, D., Li, X., & Zhu, S. (2025). Unpacking the myth in the associations between self-control and gaming disorder in children and adolescents: A comparison between traditional and random intercept cross-lagged panel model analyses. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23, 3333–3347. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01294-0>
- Sabella, A. A., Romiaty, R., & Sangalang, O. K. (2021). Pengaruh penggunaan game online terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya tahun ajaran 2020/2021. *Jurnal Education and Development*, 9(2). <https://doi.org/10.37081/ed.v9i2.2602>
- Sabilla HR, V., & Fikry, Z. (2023). Hubungan intensitas bermain game online slot dengan prokrastinasi akademik pada remaja di Kota Padang Panjang. *Journal on Education*, 5(4). <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2504>
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Stevens, M. W. R., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 55(6), 553–568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology*, 11, 540910. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Svartdal, F., & Løkke, J. A. (2022). The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Frontiers in Psychology*, 13, 1019261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019261>
- Susanti, M., Fitri, N., & Arjuna, A. (2023). Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur, konsentrasi belajar dan prestasi akademik siswa SMA Negeri 1 Sungaiselan Kabupaten Bangka Tengah tahun 2022. *Jurnal Keperawatan*, 12(1). <https://doi.org/10.47560/kep.v12i1.469>
- Syuhada, F., & Yacob, F. (2026). Teknik self-control dalam konseling kelompok untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa yang kecanduan game online. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(2). <https://doi.org/10.23969/jp.v11i02.49977>
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Turner, M., & Hodis, F. A. (2023). A systematic review of interventions to reduce academic procrastination and implications for instructor-based classroom interventions. *Educational Psychology Review*, 35, Article 118. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09838-x>
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., Pakpour, A. H., & Lin, C. Y. (2020). Relationships between severity of Internet Gaming Disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1879. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061879>
- Xiang, G., Gan, X., Jin, X., Zhang, Y., & Zhu, C. (2022). Developmental assets, self-control and Internet Gaming Disorder in adolescence: Testing a moderated mediation model in a longitudinal study. *Frontiers in Public Health*, 10, 808264. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.808264>