

**HUBUNGAN *DELAY OF GRATIFICATION* DENGAN
SELF REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA
PENGUNA *GAME ONLINE***

Skripsi

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



**UIN IMAM BONJOL
PADANG**

Oleh :

**CUT GHANIYYA YUSUIFA
NIM 2215040195**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UIN IMAM BONJOL PADANG
1448 H/2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "*Hubungan Delay of Gratification dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Pengguna Game Online UIN Imam Bonjol Padang*" disusun oleh Cut Ghaniyya Yusuifa NIM 2215040195, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang munaqasah.

Padang, 20 Agustus 2026

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S.Pd.I., M.A
NIP. 198109282011010006

Pembimbing II



Nurul Fadhillah Khair, M.Psi.,
Psikolog
NIP. 199211192022032001

PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di tangan di bawah ini:

Nama : Cut Ghaniyya Yusuifa

NIM : 2215040195

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan *Delay of Gratification* dengan *Self Regulated Learning* Pada Mahasiswa Pengguna *Game Online* UIN Imam Bonjol Padang”** merupakan hasil karya saya sendiri dan dapat dipublikasikan sepenuhnya oleh Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Adapun bagian dalam penulisan ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran.

Padang, 25 Agustus 2026



Cut Ghaniyya Yusuifa

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul "*Hubungan Delay of Gratification dengan Self Regulated Learning* Pada Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang Pengguna Game Online" yang disusun oleh Cut Ghaniyya Yusuifa, NIM : 2215040195, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, pada hari Kamis, 10 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 17 September 2026

Tim Penguji
Ketua

Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S.Pd.I., M.A
NIP.198109282011010006

Penguji I

Dr. Wanda Fitri, M.Si
NIP.196912181995032001

Penguji II

Mai Tiza Husna, M.Psi., Psikolog
NIP. 199305312020122019

Penguji III

Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S.Pd.I., M.A
NIP.198109282011010006

Penguji IV

Nurul Fadhillah Khair, M.Psi., Psikolog
NIP. 199211192022032001

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Seftiyono, S.Ag., M.Pd
NIP.197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “**Hubungan *Delay of Gratification* dengan *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa Pengguna *Game Online***” disusun oleh Cut Ghaniyya Yusuifa, NIM 2215040195, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Perkembangan *game online* yang semakin pesat memberikan kemudahan dalam mengakses hiburan, namun juga dapat menjadi tantangan bagi mahasiswa dalam mengatur waktu dan memenuhi tuntutan akademik. Aktivitas yang menyenangkan dapat membuat individu lalai terhadap waktu, sehingga diperlukan kemampuan untuk menundanya demi mencapai tujuan yang lebih penting. Kemampuan *delay of gratification* menjadi salah satu hal yang diduga berperan dalam membantu mahasiswa menunda kesenangan yang diperoleh secara langsung demi mencapai tujuan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *delay of gratification* dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa pengguna *game online* di UIN Imam Bonjol Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 350 mahasiswa pengguna *game online*. Instrumen yang digunakan adalah skala *Academic Delay of Gratification* yang dikembangkan berdasarkan teori Bembenutty dan skala *Self-Regulated Learning* berdasarkan teori Zimmerman. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *delay of gratification* dengan *self-regulated learning*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,548$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hubungan tersebut berada pada kategori sedang. Dengan demikian, semakin tinggi *delay of gratification*, semakin tinggi pula *self-regulated learning* pada mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang pengguna *game online*.

Kata Kunci: *Delay of Gratification*, *Self Regulated Learning*, *Game Online*, Mahasiswa

ABSTRACT

Thesis titled “The Relationship between Delay of Gratification and Self Regulated Learning in Students Who Use Online Games” was written by Cut Ghaniyya Yusuifa, Student ID 2215040195, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, State Islamic University Imam Bonjol Padang.

The rapid development of online games provides easy access to entertainment, but it can also pose a challenge for students in managing their time and meeting academic demands. Pleasurable activities can make individuals lose track of time, so the ability to delay them is necessary to achieve more important goals. The ability to delay gratification is believed to play a role in helping students postpone immediate pleasure in order to achieve academic goals. This study aims to determine the relationship between delay of gratification and self-regulated learning among online game users at UIN Imam Bonjol Padang. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The research sample consisted of 350 students who are online game users. The instrument used is the Academic Delay of Gratification scale developed based on BembenuTTY's theory and the Self-Regulated Learning scale based on Zimmerman's theory. Data analysis used the Pearson Product Moment correlation technique. The research results show a positive and significant relationship between delay of gratification and self-regulated learning, with a correlation coefficient value of $r = 0.548$ and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The relationship falls into the moderate category. Thus, the higher the delay of gratification, the higher the self-regulated learning among UIN Imam Bonjol Padang students who use online games.

Keywords: *Delay of Gratification, Self-Regulated Learning, Online Games, Students*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Delay of Gratification* dengan *Self Regulated Learning* Pada Mahasiswa Online Pengguna *Game*”. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari zaman kegelapan sampai dengan berilmu pengetahuan dan akhlak mulia.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan keterbatasan. Namun, berkat bimbingan, bantuan, dukungan serta doa dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Rektor UIN Imam Bonjol Padang, Wakil Rektor dan jajaran karyawan, karyawan.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, beserta wakil dekan, serta seluruh jajaran karyawan dan karyawan yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama penulis menempuh pendidikan. Penulis berharap karya tulis ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.
3. Dosen Pembimbing Akademik, Dr. Bakhtiar, M.Ag, yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama masa perkuliahan

4. Kedua dosen pembimbing, Dr. Subhan Ajrin Sudirman, S.Pd.I., M.A, selai pembimbing I dan Nurul Fadhilah Khair, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan arahan, masukan, kritik, saran, serta dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis sangat menghargai waktu, perhatian, dan bimbingan yang telah diberikan hingga skripsi dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ketua serta Sekretaris Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan kesempatan, arahan, serta fasilitas kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
6. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol, khususnya Program Studi Psikologi Islam, yang telah memberikan bimbingan, ilmu pengetahuan, serta wawasan yang luas kepada penulis selama proses perkuliahan.
7. Yang teristimewa, penulis persembahkan rasa hormat, sayang, dan cinta kepada kedua orang tua, Ayahanda Herizal dan Ibunda Liza, serta adik tercinta, Teuku Nabil. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan yang tidak terhingga, serta dukungan dalam berbagai hal yang senantiasa diberikan kepada penulis. Setiap pencapaian yang penulis raih hingga saat ini tidak terlepas dari doa, dukungan, dan kasih sayang Bunda, Papa, dan Adik Nabil. Terima kasih telah menjadi tempat penulis mendapatkan kekuatan, semangat, dan ketenangan dalam menjalani setiap proses pendidikan, termasuk ketika menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan. Empat

tahun perjalanan pendidikan ini tentu tidak selalu mudah, namun doa dan dukungan keluarga menjadi alasan bagi penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikannya dengan sebaik-baiknya. Harapan penulis, semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, kebahagiaan, umur yang panjang, serta kebaikan kepada Bunda, Papa, dan Adik Nabil. Semoga segala kasih sayang, doa, dan pengorbanan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Bunda, Papa, dan Adik Nabil merupakan kekuatan terbesar bagi penulis dalam menjalani dan menyelesaikan rangkaian pendidikan ini. Terima kasih telah selalu percaya, mendukung, dan menemani setiap langkah penulis hingga sampai pada tahap ini.

8. Kepada keluarga besar Asful Family dan Mansurdin Family, penulis ucapkan terimakasih karena telah memberikan dukungan, doa, dan semangat kepada penulis. Terimakasih atas kebersamaan dan bantuan yang diberikan selama perjalanan pendidikan ini. Semoga Allah SWT selalu menjaga keluarga ini dan senantiasa dilimpahkan kesehatan dan keberkahan.
9. Kepada Asyifa Salsabila, sahabat penulis yang telah menemani penulis selama kurang lebih 7 tahun. Penulis ucapkan terimakasih atas dukungan, doa dan semangat yang diberikan. Terimakasih karena telah menjadi sahabat yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis, berbagi suka duka, tawa bersama. Dukungan, dan perhatian yang diberikan merupakan salah satu sumber kekuatan penulis untuk dapat menyelesaikan pendidikan ini.

Semoga Allah SWT selalu memberikan kelimpahan rahmat dan nikmat agar kebersamaan ini selalu terjaga.

10. Kepada Keluarga Remaja, Muhammad Zakki El- Khair, Oktia Vita Mulyani, Tari Dwi Syafitri, Radyatul Abiyani, Dinda Salsabila, Nayas Pritania, Irham Wiliandri, Nauval Nasution dan Irvan Jusuma Putra, keluarga baru yang dipertemukan ketika melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN), penulis ucapkan terimakasih atas doa, dukungan, semangat dan motivasi yang diberikan selama penulis menyelesaikan pendidikan ini. Terimakasih atas kasih sayang, kebersamaan, suka dan duka yang diberikan di masa akhir pendidikan ini. Kepada Muhammad Zakki El- Khair dan Oktia Vita Mulyani, terimakasih telah menjadi pendengar yang baik, tempat berbagi cerita, pendukung yang handal dan memberikan perhatian yang penuh kepada penulis. Terimakasih telah mewarnai masa-masa akhir penulis di akhir perkuliahan dan menjadi kenangan yang tidak akan terlupakan. Besar harapan penulis untuk kita selalu bersama dan semoga setiap doa, harapan dan cita-cita kita dapat terwujud dengan baik.
11. Kepada Seila, Anggun, Shofi, dan Naura, sahabat sekaligus teman seperjuangan yang telah menemani penulis sejak awal perkuliahan hingga saat ini. Terima kasih atas segala dukungan, motivasi, bantuan, dan semangat yang telah diberikan selama menjalani masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, pengalaman, canda, tawa, maupun suka dan duka, serta telah bersama-sama melewati berbagai tantangan dan rintangan selama empat tahun. Semoga segala kenangan

yang telah kita lalui bersama menjadi bagian indah dalam perjalanan hidup dan semoga kebersamaan serta tali silaturahmi ini senantiasa terjaga hingga masa yang akan datang.

12. Kepada seluruh teman-teman Psikologi Islam E, terima kasih atas kebersamaan, suka, duka, canda dan tawa serta dukungan selama masa perkuliahan. Terima kasih telah menjadi teman belajar, berdiskusi dan berjuang bersama menghadapi berbagai tantangan akademik. Terima kasih telah menciptakan begitu banyak kenangan yang akan menjadi bagian dari perjalanan selama masa perkuliahan. Semoga setelah perjalanan ini, kita semua dapat mencapai cita-cita dan kesuksesan yang diharapkan, serta tetap menjaga tali silaturahmi di mana pun kita berada.

Padang, 17 September 2026



Cut Ghaniyya Yusuifa

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang Masalah	2
B. Rumusan Masalah	11
C. Batasan Masalah	12
D. Tujuan Penelitian	12
E. Manfaat Penelitian	12
F. Sistematika Penulisan	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. <i>Delay of Gratification</i>	17
1. Definisi <i>Delay of Gratification</i>	17
2. Faktor-Faktor <i>Delay of Gratification</i>	19
3. Aspek-Aspek <i>Delay of Gratification</i>	20
4. Tahapan <i>Delay of Gratification</i>	25
B. <i>Self Ragulated Learning</i>	27
1. Definisi <i>Self Regulated Learning</i>	27
2. Faktor-Faktor <i>Self Regulated Learning</i>	28
3. Aspek-Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	31
C. Dinamika Hubungan <i>Delay Of Gratification</i> dengan <i>Self Regulated Learning</i>	36
D. Penelitian Relevan	38
E. Kerangka Konseptual	41
F. Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian	46

B. Identifikasi Variabel	46
C. Definisi Operasional	47
1. <i>Delay Of Gratification</i>	47
2. <i>Self Regulated Learning</i>	48
1. Populasi Penelitian	48
2. Sampel Penelitian	49
E. Teknik Pengumpulan Data.....	50
1. Skala <i>Delay of Gratification</i>	51
2. Skala <i>Self Regulated Learning</i>	52
F. Uji Instrumen Penelitian	55
1. Jenis Instrumen Penelitian	55
2. Uji Validitas	55
3. Uji Reliabilitas.....	59
G. Analisis Data	60
1. Uji Normalitas.....	61
2. Uji Linearitas.....	61
3. Uji Hipotesis.....	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Pelaksanaan Penelitian.....	63
B. Hasil Penelitian.....	65
1. Deskripsi Subjek Penelitian	65
2. Kategori Berdasarkan Skala.....	66
2. Uji Normalitas.....	69
3. Uji Linearitas.....	70
4. Uji Hipotesis.....	71
C. Pembahasan	72
BAB V PENUTUP	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran	85
1. Bagi Mahasiswa	85
2. Bagi Mahasiswa	85
3. Bagi Program Studi dan Pihak Kampus.....	86

4. Bagi Penelitian Selanjutnya	86
DAFTAR PUSTAKA	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Mahasiswa Aktif UIN Imam Bonjol Padang	49
Tabel 3. 2 <i>Blue Print Academic Delay of Gratification</i> Sebelum Uji Coba.....	51
Tabel 3. 3 <i>Blue Print Self regulated learning</i> Sebelum Uji Coba	53
Tabel 3. 4 Ketentuan Nilai Penilaian Skala Likert	54
Tabel 3. 5 Blueprint Skala <i>Academic Delay of Gratification</i> Setelah Uji Coba....	56
Tabel 3. 6 Blueprint Skala <i>Self Regulated Learning</i> Setelah Uji Coba	58
Tabel 3. 7 Interpretasi Reliabilitas.....	60
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Academic Delay of Gratification</i>	60
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Regulated Learning</i>	60
Tabel 4. 1 Data Sampel Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang.....	65
Tabel 4. 2 Interval Kategori	66
Tabel 4. 3 Kategorisasi Variabel <i>Delay of Gratification</i>	67
Tabel 4. 4 Kategorisasi Variabel <i>Self regulated learning</i>	69
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	70
Tabel 4. 6 Deskripsi Statistik Hasil Uji Linearitas	71
Tabel 4. 7 Uji Hipotesis <i>Delay of Gratification</i> dengan <i>Self regulated learning</i>	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Diagram Alasan Bermain Game	6
Gambar 2. 1 Diagram Kerangka Konseptual.....	43
Gambar 3. 1 Rumus One Sample Kolmogorov-Smirnov	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I SK Seminar Proposal.....	94
Lampiran II SK Pembimbing	95
Lampiran III Surat Izin Pengambilan Data Awal	96
Lampiran IV Surat Izin Uji Coba	97
Lampiran V Surat Izin Penelitian	98
Lampiran VI Hasil Validitas Isi Skala <i>Academic Delay of Gratification</i>	99
Lampiran VII Hasil Validitas Isi Skala <i>Self Regulated Learning</i>	100
Lampiran VIII Pengesahan Expert Judgment.....	101
Lampiran IX Skala Uji Coba Penelitian	103
Lampiran X Lampiran Uji Reliabilitas dan Validitas <i>Academic Delay of Gratification</i> dan <i>Self Regulated Learning</i> Sebelum item Gugur ..	110
Lampiran XI Lampiran Skala Penelitian	125
Lampiran XII Lampiran Kategorisasi Data Variabel X	131
Lampiran XIII Lampiran Kategorisasi Data Variabel Y	132
Lampiran XIV Lampiran Uji Normalitas	133
Lampiran XV Lampiran Uji Linearitas	134
Lampiran XVI Lampiran Uji Hipotesis.....	135
Lampiran XVII Lampiran Tabulasi data <i>Academic Delay of Gratification</i>	137
Lampiran XVIII Lampiran Tabulasi data <i>Self Regulated Learning</i>	148
Lampiran XIX Lampiran Dokumentasi Izin Menggunakan Skala.....	166