

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang berada di tahap perkembangan dewasa awal. Pada tahap ini, diharapkan bahwa mereka mampu melakukan berbagai tugas sosial dan akademik secara mandiri. Mahasiswa tidak hanya diharuskan untuk menyelesaikan tugas kuliah mereka, tetapi mereka juga diharuskan untuk mengatur waktu, membuat prioritas secara mandiri hingga membuat keputusan yang berdampak pada masa depan mereka.

Mahasiswa dihadapkan pada beragam tuntutan akademik dalam menjalani kehidupan perkuliahan, mulai dari mengikuti kegiatan pembelajaran, menyelesaikan tugas, mempersiapkan ujian, hingga membagi waktu dengan berbagai aktivitas lainnya. Menurut Quincho (2021), disimpulkan bahwa beban akademik yang berlebihan merupakan salah satu sumber stress terbesar pada mahasiswa. Sejalan dengan itu Fahri dan Daud (2023), menemukan bahwa beban belajar menjadi salah satu aspek stress akademik yang berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tuntutan akademik merupakan salah satu kondisi yang perlu dihadapi mahasiswa dan membutuhkan kemampuan untuk mengelola diri dalam menjalankan berbagai kewajiban akademik.

Kemampuan tersebut menjadi semakin penting ketika mahasiswa dihadapkan pada berbagai pilihan kegiatan yang mampu memberikan kesenangan secara langsung, salah satunya melalui aktivitas bermain *game online*. Game online merupakan salah satu bentuk hiburan yang banyak diminati oleh masyarakat, termasuk pada kelompok usia dewasa awal. Data dari Start.io (2026) dari profil *heavy online gamers* di Indonesia menunjukkan bahwa 35,6% berada pada rentang usia 18–24 tahun dan 29,3% pada rentang usia 25–34 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas bermain game online cukup menonjol pada kelompok usia 18–34 tahun. Sementara itu, Al Mubarak dan Soerdirham (2021), menemukan bahwa 82.5% responden pemain game online, berusia 18 – 24 tahun. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas bermain game online banyak ditemukan pada kelompok usia yang mencakup mahasiswa, yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dalam menjalani perkuliahan.

Studi yang dilakukan Putri dkk. (2024), menemukan bahwa mahasiswa yang bermain game (*mobile legends*) berkaitan dengan perilaku menunda tugas akademik. Sejalan dengan itu penelitian yang dilakukan Pratiwi (2024), ditemukan bahwa terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas bermain game online pada mahasiswa berkaitan dengan pengelolaan aktivitas

akademik, khususnya dalam kemampuan mengatur perilaku belajar dan menyelesaikan tuntutan akademik. Oleh karena itu, mahasiswa pengguna game online menjadi kelompok yang relevan untuk dikaji lebih lanjut, terutama dalam memahami faktor psikologis yang berkaitan dengan kemampuan mengatur diri dalam proses belajar.

Game online merupakan salah satu bentuk hiburan yang banyak diminati oleh masyarakat, termasuk pada kelompok usia dewasa awal. Data dari Start.io (2026) dari profil *heavy online gamers* di Indonesia menunjukkan bahwa 35,6% berada pada rentang usia 18–24 tahun dan 29,3% pada rentang usia 25–34 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas bermain game online cukup menonjol pada kelompok usia 18–34 tahun. Sementara itu, Al Mubarak dan Soerdirham (2021), menemukan bahwa 82,5% responden pemain game online, berusia 18 – 24 tahun. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas bermain game online banyak ditemukan pada kelompok usia yang mencakup mahasiswa, yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dalam menjalani perkuliahan.

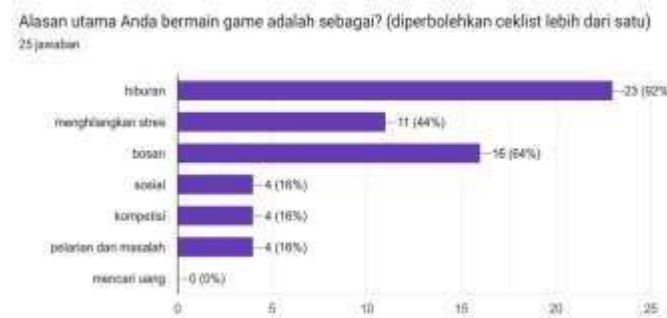
Fenomena mahasiswa pengguna *game online* juga ditemukan dalam lingkungan UIN Imam Bonjol Padang (UIN IB). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aktivitas bermain *game online* telah menjadi bagian dari aktivitas mahasiswa UIN IB. Friantoni (2022), menemukan bahwa di UIN IB terdapat mahasiswa yang secara aktif tergabung dalam komunitas game

online. Sejalan dengan itu, Ardiansyah (2024) menemukan adanya pengalaman seperti kecanduan, hambatan berpikir, sulit berkonsentrasi, gelisah, tidak sabar, dan mudah terganggu pada mahasiswa UIN IB yang bermain game (*mobile legends*).

Berdasarkan temuan tersebut, mahasiswa pengguna *game online* merupakan kelompok yang relevan untuk dikaji karena aktivitas bermain *game online* berlangsung di tengah berbagai tuntutan akademik yang harus mereka jalani. Mahasiswa perlu mampu menentukan prioritas, mengatur waktu, serta mengarahkan perilakunya agar aktivitas yang memberikan kesenangan secara langsung dan tidak menghambat pencapaian tujuan akademik. Oleh karena itu, penting untuk melihat bagaimana kondisi pengelolaan belajar pada mahasiswa pengguna *game online*, khususnya dalam konteks mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang.

Untuk memperoleh gambaran secara langsung, peneliti melakukan survei awal yang dilakukan terhadap 25 mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang yang aktif bermain game online. Dari survei tersebut ditemukan bahwa aktivitas bermain game online menjadi salah satu aktivitas yang dilakukan dalam keseharian mahasiswa. Sebagian responden melaporkan bermain game online selama beberapa jam dalam sehari, dengan durasi bermain yang mencapai sekitar enam jam. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas bermain game online dapat menyita waktu yang seharusnya dapat digunakan untuk memenuhi tuntutan akademik maupun aktivitas lainnya.

Gambar 1. 1
Diagram Alasan Bermain Game



Berdasarkan Gambar 1.1 diatas, sebagian besar responden menyatakan bahwa aktivitas bermain game dilakukan sebagai bentuk hiburan dan sarana untuk menghilangkan stress dan mengatasi rasa bosan. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Rahimah dkk. (2025), yang menunjukkan bahwa game online dapat digunakan oleh mahasiswa sebagai salah satu cara untuk mengatasi stress akademik. Aktivitas bermain game membantu mahasiswa mengalihkan perhatian dari tuntutan akademik dan memberikan pengalaman yang menyenangkan serta menenangkan. Hal ini menunjukkan bahwa bermain *game online* dapat menjadi salah satu pilihan mahasiswa untuk memperoleh hiburan, mengurangi tekanan, dan mengatasi kejenuhan setelah menjalani aktivitas akademik.

Pada survei awal juga ditemukan bahwa hampir seluruh responden tidak memiliki perencanaan atau jadwal belajar yang terstruktur. Meskipun demikian, sebagian besar responden tetap memiliki tujuan akademik jangka

panjang, seperti keinginan untuk menyelesaikan perkuliahan tepat waktu. Temuan tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara tujuan akademik yang ingin dicapai dengan pengaturan kegiatan belajar yang dilakukan dalam keseharian. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tujuan akademik, namun belum sepenuhnya diikuti dengan perencanaan dan pengaturan kegiatan belajar yang terstruktur. Hal tersebut menjadi penting untuk diperhatikan karena kemampuan dalam merencanakan, mengatur, dan mengarahkan kegiatan belajar merupakan bagian dari *self-regulated learning*.

Untuk memperkuat survei tersebut peneliti melakukan wawancara awal dengan beberapa informan yang dilakukan pada 2 Maret 2026 Jam 20.03 di Minimarket X1 Mart, menunjukkan bahwa mereka bermain game online dengan durasi berkisar antara 2 hingga 6 jam per hari. Para informan mengungkapkan bahwa waktu bermain tersebut sering kali dilakukan setelah perkuliahan, bahkan tidak jarang mengurangi waktu belajar, mengerjakan tugas, maupun waktu istirahat. Mereka mengungkapkan bahwa sulit sekali menahan diri untuk tidak bermain game secara terus-menerut. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri yang rendah akibat kesulitan menunda kesenangan bermain game online, sehingga mereka cenderung lebih memprioritaskan aktivitas yang memberikan kepuasan segera dibandingkan tanggung jawab akademik yang menuntut usaha dan konsistensi.

Menurut Zimmerman (2000), kemampuan individu untuk secara aktif mengelola proses belajarnya melalui perencanaan, pemantauan, dan pengendalian perilaku, kognisi, serta emosinya disebut dengan *Self Regulated Learning* (SRL) atau Pembelajaran Mandiri. Ma Yanlei dkk. (2024) mengungkapkan bahwa SRL merupakan proses multidimensi yang mencakup tiga strategi diantaranya kognitif, motivasional, dan metakognitif.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara tuntutan yang seharusnya dapat dilakukan mahasiswa dengan kondisi yang ditemukan pada survei awal. Mahasiswa diharapkan mampu mengatur waktu dan menentukan prioritas agar dapat menyelesaikan kewajiban akademik dengan baik. Namun, dalam kenyataannya, mahasiswa juga dapat menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu dan mengendalikan pilihan aktivitas, terutama ketika dihadapkan pada kegiatan yang memberikan kesenangan secara langsung, seperti bermain *game online*. Kondisi ini dapat membuat mahasiswa lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan saat ini dibandingkan menyelesaikan kegiatan akademik yang manfaatnya baru dirasakan di kemudian hari.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Astuti (2024) bahwa mahasiswa masih sering menunda pengerjaan tugas dan lebih memilih aktivitas yang memberikan kesenangan sesaat, yang disebabkan oleh rendahnya kemampuan *self regulated learning* dalam mengatur waktu dan aktivitas belajar.

Mahasiswa dengan (SRL) yang baik mampu mengatur waktu dan membatasi aktivitas yang mengganggu belajar mereka, termasuk bermain game online. Sebaliknya, intensitas bermain game yang tinggi cenderung berkaitan dengan rendahnya regulasi diri. Hal ini sejalan dengan temuan Putra dkk. (2023) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara intensitas bermain game online dan SRL.

Untuk itu perlu adanya kemampuan regulasi diri yang berperan penting dalam mendukung efektivitas SRL tersebut. Salah satunya ialah kemampuan *delay of gratification*. *Delay of Gratification* (DOG) adalah kemampuan individu untuk menunda pemenuhan keinginan yang bersifat segera demi memperoleh hasil yang lebih bernilai di masa depan melalui pengendalian diri dan pengelolaan perhatian. DOG ditunjang oleh kemampuan kontrol perhatian dan reappraisal kognitif, yaitu kemampuan individu untuk mengubah representasi mental terhadap stimulus menggoda sehingga dorongan impulsif dapat ditekan. (Mischel, 2010).

Keterkaitan antara *delay of gratification* dan *self regulated learning* telah ditemukan dalam penelitian sebelumnya. Bembenutty (2007) menunjukkan bahwa *academic delay of gratification* berkaitan dengan kemampuan regulasi belajar, motivasi, dan pencapaian akademik pada mahasiswa. Sejalan dengan temuan tersebut, Bembenutty dan Karabenick (2009) menemukan bahwa kesediaan mahasiswa untuk menunda kepuasan

berkaitan dengan penggunaan strategi regulasi belajar serta pertimbangan terhadap nilai dan pentingnya tujuan akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menunda kepuasan berkaitan dengan bagaimana mahasiswa mengarahkan dan mengatur perilakunya dalam mencapai tujuan akademik.

Penelitian Zhang dkk. (2026) juga menunjukkan bahwa DOG berkaitan dengan aspek-aspek yang mendukung fungsi akademik, seperti strategi belajar dan pengendalian diri dalam menjalankan aktivitas belajar. Dengan demikian, kemampuan mahasiswa dalam menunda kepuasan dapat menjadi salah satu hal yang berkaitan dengan kemampuan mereka dalam mengatur perilaku belajar dan mempertahankan fokus pada tujuan akademik, terutama ketika dihadapkan pada aktivitas yang memberikan kepuasan secara langsung.

Berdasarkan temuan-temuan dan fenomena tersebut menjadi sangat relevan dengan konteks mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang. Sebagai perguruan tinggi berbasis keagamaan, UIN tidak hanya menekankan karakter pengendalian diri dalam nilai-nilai islam di mana hal tersebut sejalan dengan konsep SRL. namun, di sisi lain mahasiswa tetap berada pada kelompok usia yang memiliki akses tinggi terhadap teknologi digital, termasuk game online. Kondisi ini menjadi menarik untuk diteliti, karena adanya kemungkinan kesenjangan antara nilai pengendalian diri yang diharapkan dengan perilaku

aktual mahasiswa dalam mengelola waktu belajar dan aktivitas bermain game.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dipahami bahwa mahasiswa pengguna *game online* dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan aktivitas nonakademik yang memerlukan kemampuan dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, serta mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan akademik. Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya keterkaitan antara *delay of gratification* dan *self-regulated learning* pada mahasiswa. Namun, berdasarkan penelusuran terhadap penelitian terdahulu, penelitian yang mengkaji hubungan kedua variabel tersebut secara khusus pada mahasiswa pengguna *game online*, terutama dalam konteks mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang, belum banyak ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan *delay of gratification* dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa pengguna *game online* di UIN Imam Bonjol Padang.

B. Rumusan Masalah

Agar penelitian ini dapat lebih terarah dan terumuskan, maka yang menjadi rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan *Delay of gratification* dengan *Self regulated learning* pada mahasiswa pengguna game online?”

C. Batasan Masalah

Agar terarahnya penelitian ini, maka yang menjadi masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Apakah kategorisasi *Delay of gratification* pada mahasiswa pengguna game online?
2. Apakah kategorisasi *Self regulated learning* pada mahasiswa pengguna game online?
3. Apakah terdapat Hubungan *Delay of gratification* dengan *Self regulated learning* pada mahasiswa pengguna game online?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan pada penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui kategorisasi *Delay of gratification* pada mahasiswa pengguna game online.
2. Untuk mengetahui kategorisasi *Self regulated learning* pada mahasiswa pengguna game online.
3. Untuk mengetahui hubungan *Delay of gratification* dengan *Self regulated learning* pada mahasiswa pengguna game onlineUI

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan penelitian yang sudah ada dan juga dapat memberikan manfaat terhadap perkembangan ilmu terkhusus pada Ilmu Psikolog.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat, baik manfaat praktis atau pun manfaat teoritis. Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

- a. Penelitian dapat menjadi refleksi bagi mahasiswa dalam mengevaluasi kebiasaan penggunaan game online berlebih sehingga siswa dapat memperbaiki kebiasaan belajar untuk menghadapi tantangan akademik
- b. Penelitian ini dapat menjadi referensi dan landasan awal bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai hubungan *delay of gratification* dan *self regulated learning*, baik dengan pendekatan yang berbeda, sampel yang lebih luas, maupun variabel lain yang relevan, sehingga dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi pendidikan.
- c. Penelitian ini bermanfaat sebagai sumber informasi edukasi mengenai seberapa buruk game online jika digunakan secara impulsif.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika Penulisan: Karya ini disusun menjadi lima bab untuk membuatnya lebih mudah dipahami. Ini dilakukan dengan tujuan untuk

menyusunnya secara sistematis dan membuatnya lebih mudah untuk memahami bagaimana bab-bab berhubungan satu sama lain. Adapun sistematika yang dimaksud sebagai berikut:

1. BAB I : PENDAHULUAN

BAB ini menjelaskan tentang latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan juga sistematika penulisan.

2. BAB II : KAJIAN TEORI

BAB ini terdapat teori-teori yang berkaitan dengan variabel X yaitu *delay of gratification* dan variabel Y yaitu *self-regulated learning*, hubungan antara kedua variabel X dan Y, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan yang terakhir hipotesis penelitian.

3. BAB III : METODE PENELITIAN

BAB ini terdiri dari jenis penelitian, definisi operasional, populasi & sampel, teknik pengumpulan data, dan instrument penelitian

4. BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

BAB ini berisi pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan,

5. BAB V : PENUTUP

Berisi kesimpulan dan saran