

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Melalui hasil penelitian yang berjudul “Hubungan *Delay of Gratification* dengan *Self Regulated Learning* Pada Mahasiswa Pengguna Game Online UIN Imam Bonjol Padang” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat *delay of gratification* pada mahasiswa pengguna game online di UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan dalam menunda kepuasan demi hasil besar di masa depan yang cukup baik. Kemampuan ini tercermin dari kesediaan mahasiswa untuk mengendalikan keinginan yang dapat mengganggu pencapaian tujuan akademik serta memprioritaskan aktivitas yang mendukung keberhasilan belajar. Dengan demikian, mahasiswa pengguna game online tetap menunjukkan kemampuan penundaan kepuasan yang cukup memadai dalam kehidupan akademiknya.
2. Tingkat *self regulated learning* pada mahasiswa pengguna game online di UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori tinggi. Fakta temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur, memantau,

3. dan mengevaluasi proses belajarnya tergolong baik. Mahasiswa juga mampu mengelola waktu, menetapkan tujuan belajar, serta mengarahkan perilakunya untuk mencapai target akademik yang diharapkan. Dengan demikian, meskipun terlibat dalam aktivitas bermain game online, sebagian besar mahasiswa tetap menunjukkan kemampuan regulasi diri dalam belajar yang cukup baik.
4. Terdapat korelasi positif yang erat antara *delay of gratification* dan *self regulated learning* pada mahasiswa pengguna game online ($r = 0,548$; $p = 0,000 < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Hubungan tersebut berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menunda kepuasan sesaat, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola dan mengarahkan proses belajarnya. Temuan ini menunjukkan bahwa *delay of gratification* berkontribusi terhadap terbentuknya *self regulated learning* pada mahasiswa pengguna game online.

Mengenai hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa *delay of gratification* berperan penting sebagai faktor pendukung dalam menunjang keberhasilan *self regulated learning*. Kemampuan untuk menunda kepuasan sesaat membantu mahasiswa tetap berfokus pada tujuan akademik, mengelola waktu secara efektif, serta mengarahkan perilaku belajarnya secara lebih terencana.

Dengan demikian, kemampuan *delay of gratification* yang baik dapat mendukung terciptanya proses belajar yang lebih optimal.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *delay of gratification* dengan membiasakan diri mengutamakan tujuan akademik dibandingkan kesenangan sesaat, termasuk dalam penggunaan game online. Selain itu, mahasiswa perlu terus mengembangkan kemampuan *self regulated learning* melalui pengelolaan waktu yang efektif, penyusunan target belajar yang jelas, serta evaluasi belajar secara berkala agar dapat mencapai hasil akademik yang optimal.

2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *delay of gratification* dengan membiasakan diri mengutamakan tujuan akademik dibandingkan kesenangan sesaat, termasuk dalam penggunaan game online. Selain itu, mahasiswa perlu terus mengembangkan kemampuan *self regulated learning* melalui pengelolaan waktu yang efektif, penyusunan target belajar yang jelas, serta evaluasi belajar secara berkala agar dapat mencapai hasil akademik yang optimal.

3. Bagi Program Studi dan Pihak Kampus

Bagi program Studi diharapkan dapat memberikan dukungan dalam pengembangan kemampuan regulasi diri mahasiswa melalui kegiatan akademik maupun nonakademik, seperti pelatihan manajemen waktu, strategi belajar efektif, dan pengelolaan penggunaan media digital. Upaya tersebut dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan *delay of gratification* dan *self-regulated learning* sehingga mampu menghadapi berbagai tantangan dalam proses pembelajaran.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang berpotensi berhubungan dengan *self-regulated learning*, seperti *self control*, motivasi belajar, efikasi diri, dukungan sosial, maupun intensitas bermain game online. Dengan demikian, dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self regulated learning* pada mahasiswa pengguna game online

DAFTAR PUSTAKA

- Abilio Afonso Lourenco, M. O. (2024). Academic Performance of Excellence: The Impact of Self-Regulated Learning and Academic Time Management Planning. *Knowledge*, 289-301. <https://doi.org/10.3390/knowledge4020016>
- Ahmad, J. (2023). Self-Regulation dan Self Regulated Learning dalam Pendidikan Islam. *Researchgate*.
- Ali, S. M. (2026). Metacognitive Strategies in Education: Fostering Self-Regulated Learning Across Disciplines and Learning Environments. *Journal of Interdisciplinary Studies in Education*, 45-72.
- Al Mubarak, D. F. A., & Soedirham, O. (2021). Gambaran faktor perilaku bermain game online pada remaja. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 87–99. <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i1.185>
- Ana Cristina Torres, M. D. (2024). Self-Regulated Learning in Secondary School: Students' Self-Feedback in a Peer Observation Programme. *Elsivier*. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2024.101407>
- Ardiansyah, N. (2024). *Perilaku toxic disinhibition dalam bermain game online Mobile Legends pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang* [Skripsi, UIN Imam Bonjol Padang]. Repository UIN Imam Bonjol Padang
- Astuti, A. D. (2024). *The Effect of Self-Regulated Learning on Student Academic Procrastination*. *Tunas: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*.
- Aziz, J. A. (2017). Self Regulated Learning da;am Al-Quran. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 81-107.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Azzahra Jihan Chani, M. N. (2026). College students vs. online gaming: Academic procrastination, conscientiousness and self-regulated learning. *Gadjah Mada Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.22146/gamajop.95556>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action* . Englowood Cliffs: NJ: Prentice.
- Bayu Dwi Maulana Putra, I. E. (2023). Hubungan Intensitas Bermain Game Online Mobile. *Jurnal Psikologi* , 1-8.
- Bembenutty, H. (2022). Sustaining motivation and academic delay of gratification: Analysis and applications. *Theory Into Practice* , 75-78.
- Bembenutty, H. (2022). Sustaining Motivation and Academic Delay of Gratification: Analysis and Applications. *Theory Into Practice*, 75-88.
- Bembenutty, H. K. (2003). Academic Delay of Gratification, Future Goals, and Self-Regulated Learning.
- Bembenutty, K. (1998). Individual Differences in Academic Delay of Gratification . *Eric* . https://eric.ed.gov/?id=ED422792&utm_source
- Carolina Tinajero, E. M.-L. (2024). Classic and modern models of self-regulated learning: integrative and componential analysis. *Frontiers*.
- Chakraborty Rajib, Chechi Vijay Kumar. (2026). Academic delay of gratification: Self-regulated learning research among undergraduate indian students. *Wiley Online Library*. pp. 65-69. <https://doi.org/10.1002/tl.70008>
- Chen, P. P., & Woody, M. A. (2026). How academic delay of gratification impacts higher-education learners. *New Directions for Teaching and Learning*, 2026(185), 11–16. <https://doi.org/10.1002/tl.70000>
- Jiao C-Y, Song X, Shao W-Y, Feng L-P and Jiao D-L. (2022). The chain-mediation pathway of gender regarding academic delay of gratification in college students is regulated by anxiety/depressive mood and prospective memory. *Front. Psychol.* doi: 10.3389/fpsyg.2022.1015331
- Elsa Addessia, F. P. (2013). Delay Choice vs. Delay Maintenance: Different Measures of Delayed Gratification in Capuchin Monkeys (*Cebus apella*). *National Institute of Health*.

- Fahri, A. A., & Daud, M. (2023). Pengaruh penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(1), 292–299. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i1.2670>
- Febiyanti Rizka, Laili N. (2023). Hubungan motivasi belajar dengan self regulated learning mahasiswa tahun pertama di universitas muhammadiyah sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal*. <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v6i3.343>
- Frank D. Buono, M. E. (2017). Delay Discounting of Video Game Players: Comparison of Time Duration Among Gamers.
- Friantoni, S. G. (2023). *Hubungan self control dengan online game addiction pada komunitas IMBOO E-Sport* [Skripsi, UIN Imam Bonjol Padang]. Repository UIN Imam Bonjol Padang.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Han, F. (2025). Sustainable Lifelong Learning Competence: Understanding University Students' Self-Regulated Learning in Flipped Classrooms by Combining Questionnaire and Learning Analytics Data. *Sustainability*.
- Manuel J, Geduld B and Kaiser K (2024) Encouraging self-regulated learning: examining the feedback approaches and teaching strategies employed by English Home Language teachers. *Front. Educ.* doi: 10.3389/educ.2024.1447955
- Kaichi Yanaoka, L. E. (2022). Cultures crossing: The power of habit in delaying gratification. *Sage Journal*
- Lars M. Gollner, N. B. (2018). Delay of Gratification, Delay Discounting and their Associations with Age, Episodic Future Thinking, and Future Time Perspective. *Front. Psychology*.
- Li, Y. (2024). The mechanism of self-regulated learning among rural primary middle school students: Academic delay of gratification and resilience. *ScienceDirect*.

- Ling-Ling Xia, J.-D. L.-L.-J.-Y. (2023). Effects of Online Game and Short Video Behavior on Academic Delay of Gratification - Mediating Effects of Anxiety, Depression and Retrospective Memory. *Psychology Research and Behavior Management*, 4553-4365.
- Luxi Chen, W.-J. J. (2024). Delayed gratification predicts behavioral and academic outcomes: Examining the validity of the delay-of-gratification choice paradigm in Singaporean young children. *ResearchGate*.
- Marcus Kubsch, S. S. (2025). Self-regulated Learning in the Digitally Enhanced Science Classroom: Toward an Early Warning System. *Springer*.
- Maria Di Blasi, A. G. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 25-34.
- Mawarni, A. (2024). Hubungan Kecanduan Game Online terhadap Self-Regulated Learning pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. *Skripsi*.
- Michael Hoerger, S. W. (2011). Development and Validation of the Delaying Gratification Inventory. *American Psychological Association*, 725-738.
- Mischel, W. (1974). Processes In Delay Of Gratification. *DEPARTEMENT OF PSYCHOLOGY STANFORD UNIVERSITY*.
- Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Understanding Self-Control and How to Master it*. Columbia: Bantam Press.
- Nathalie Barz, M. B.-U. (2024). Fostering Self-Regulated Learning Using Synchronous or Asynchoronous Digital Learning Environments: a Latent Profile Analysis of Pre-Service Teachers' Individual Differences. *Frontiers* .
- Sumiati, N. T., Mangunsong, F. M., & Guritnaningsih. (2021). Pendekatan metode naïve bayes classifier untuk memprediksi kemampuan delay of gratification anak dengan Down Syndrome. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi (Journal of Psychological Science and Profession)*, 5(1), 66–79. DOI: 10.24198/jpsp.v5i1.29956.
- Giuliani NR and Kelly NR (2021) Delay of Gratification Predicts Eating in the Absence of Hunger in Preschool-Aged Children. *Front. Psychol.* doi: 10.3389/fpsyg.2021.650046

- Pintrich, P. R. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. *Academic Press*, 451-502.
- Pratiwi, M. (2024). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pengguna Game Online di Kota Padang. *YASIN*, 4(5), 1014-1022. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i5.3671>
- Putri, C. A., Razita, A. I., Sari, N. M. T., & Kurniawan, Z. (2024). Pengaruh intensitas bermain game online terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *MARS: Jurnal Teknik Mesin, Industri, Elektro dan Ilmu Komputer*, 2(1), 128–141. <https://doi.org/10.61132/mars.v2i4.257>
- Quincho, F. S., Rodríguez Galán, D. B., Farfán Pimentel, J. F., Huayta-Franco, Y. J., Delgado Arenas, R., Crispín, R. L., & Reynosa Navarro, E. (2021). Academic stress in university students: Systematic review. *İlköğretim Online*, 20(5), 3224–3230. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.05.351>
- Rahimah, A., Yuniarti, N. D., Irsyadina, I., & Komalasari, S. (2025). Peranan game online *Hay Day* sebagai strategi mengatasi stres akademik mahasiswa. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(2), 90–97. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v7i2.5491>
- Rr. Agung Kesna Mahatmaharti, R. F. (2024). Analysing self-discipline: An overview of self-control, self-regulation and delay of gratification in elementary school students in jombang. *Jurnal Obsesi*.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. Texas: McGraw-Hill.
- Saraswati, P. (2019). Kemampuan Self Regulated Learning Ditinjau dari Achievement Goal dan Kepribadian pada Pelajar Usia Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 69-78.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories : An Educational Perspective*. Boston: Pearson.
- Start.io. (2026). Heavy online gamers in Indonesia. *Start.io*.
- Sitaninggar Anindya, R. H. (2025). Hubungan Academic Delay of Gratification dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 378-383.

- Rahayu, S., Asbari, M., & Nurhayati, W. (2023). *Delayed gratification: Menahan sedikit kesenangan untuk kebahagiaan besar jangka panjang*. Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan, 1(2), 114–118. DOI: 10.70508/literaksi.v1i02.64.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Walter Mischel, O. A. (2010). Willpower' over the life span: decomposing self-regulation. *Oxford University Press*.
- Wolters, C. A. (2003). Assessing Academic Self-Regulated Learning. *Trends Child*.
- Ye, X., Yang, W., Cheng, T., & Gao, H. (2025). The relationship between academic delay of gratification and depressive symptoms among college students: Exploring the roles of academic involution and academic resilience. *Behavioral Sciences*, 15(11), 1486. <https://doi.org/10.3390/bs15111486>
- Ma, Y., Shao, K., Sun, J., & Wang, J. (2024). The enhancement of undergraduates' self-regulated English writing ability from the perspective of metacognition. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 27, 525–529. DOI: 10.54097/p1g91p38.
- Zeltia Martinez-Lopez, V. E. (2023). Perceived Social Support and its Relationship with Self-Regulated Learning, Goal Orientation Self-Management, and Academic Achievement. *Springer*. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00752-y>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *THEORY INTO PRACTIC*