

DAMPAK ACADEMIC SELF-EFFICACY TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BERMAIN GAME ONLINE

Desy Natalia¹, Lita Patricia Lunanta², Safitri³

Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul

Jalan Arjuna Utara No. 9 Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta Barat – 11510

desinatalia020@student.esaunggul.ac.id

Abstract

A lot of students often postponed doing their assignments, causing in late submissions and a decreased academic performance because of preferring playing online games. This behavior called as academic procrastination and one of the causes factors is low academic self-efficacy. Purpose of this study to examine the influence of academic self-efficacy on academic procrastination among students college who play online games. The research method used is quantitative causal comparative with total 100 respondents sampled by using nonprobability sampling with purposive sampling techniques. Scale for academic self-efficacy has a reliability (α) of 0.93 consists of 27 items, while scale for procrastination has a reliability of (α) of 0.95 consists of 35 items. The results shows that there is a significant negative influence of academic self-efficacy on academic procrastination among students college who play online games and contribution of academic self - efficacy to academic procrastination is 52,5%. Low levels pf academic self-efficacy (53%) and high levels of academic procrastination (52%) are found among the students who play online games. Based on supporting data, students who live with their families have a higher level of academic procrastination (54,4%) in contrast to those who living alone (57,1%).

Keywords: *Academic procrastination, Academic Self efficacy, College Students, online games*

Abstrak

Banyak mahasiswa yang seringkali menunda mengerjakan tugas kuliahnya sehingga terlambat dalam mengumpulkan tugas dan berdampak pada penurunan prestasi akibat lebih mementingkan bermain game online. Perilaku menunda tersebut merupakan prokrastinasi akademik dan salah satu factor terjadinya prokrastinasi akademik adalah rendahnya *academic self-efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang bermain game online. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif kausal komparatif dan jumlah responden 100 responden dengan metode pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dan teknik *purposive sampling*. Alat ukur *academic self-efficacy* memiliki reliabilitas (α) 0,93 dengan total 27 aitem dan alat ukur prokrastinasi memiliki reliabilitas (α) 0,95 dengan total 35 aitem. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain *game online* dengan kontribusi *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 52,5%. Tingkat *academic self-efficacy* yang rendah (53%) dan prokrastinasi akademik yang tinggi (52%) ditemukan pada mahasiswa yang bermain *game online*. Berdasarkan data pendukung, mahasiswa yang tinggal bersama keluarga memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi (54,4%) dibandingkan mahasiswa yang tinggal sendiri (57,1%)

Kata kunci: Prokrastinasi akademik, *Academic Self efficacy*, Mahasiswa, *game online*

Pendahuluan

Seiring
perkembangan

berjalannya
teknologi

waktu,
semakin

berkembang maju. Perkembangan teknologi ini memudahkan aktivitas – aktivitas masyarakat sehari hari, terutama perkembangan teknologi informasi berupa internet yang bisa digunakan

sebagai media untuk mencari informasi, komunikasi, dan hiburan. APJII (2022) mencatat terdapat 210,03 juta pengguna internet di Indonesia pada tahun 2021-2022, dimana internet tersebut digunakan untuk mengakses media sosial, aplikasi komunikasi, belanja *online*, *game online*, berita, transportasi, musik, email, video, *meeting online*, belajar *online*, dan dompet elektronik. Hal ini menunjukkan penggunaan internet di Indonesia sudah menyebar luas dan sangat dibutuhkan di kalangan masyarakat.

Sehubungan dengan berkembang pesatnya internet sebagai media hiburan, game online juga semakin berkembang. Salah satu bentuk sarana hiburan yang banyak diakses masyarakat adalah game online. Hal ini sejalan dengan survey APJII (2023) yang mencatat sebanyak 23,29% menggunakan internet untuk bermain game online. Game online adalah permainan yang membutuhkan internet untuk terhubung ke dalam game dan dapat dimainkan bersama orang lain tanpa perlu bertemu secara langsung. Berdasarkan laporan *We Are Social* (dalam Kemp, 2023), Indonesia berada di peringkat kedua di dunia dengan jumlah individu yang memainkan game online terbanyak mulai dari usia 16 – 64 tahun per april 2023 dengan persentase sebesar 93,4 %. Hal ini didukung dengan pernyataan Dirjen Aptika Kominfo (dalam Prasasti, 2022) yang menyatakan bahwa lebih dari 170 juta orang memainkan game online di berbagai macam platform.

Game online biasanya dimainkan individu yang berada di rentang usia remaja - dewasa awal, yang mana mulai memasuki masa perkuliahan dan dunia kerja. Hal ini didasarkan hasil survei Entertainment Software Association yang mencatat bahwa kelompok usia yang memainkan game online terbanyak berada pada usia 18 – 34 tahun yang memiliki persentase sebesar 36% (ESA, 2022). Kemudian, berdasarkan survei yang dilakukan dr. Kristiana Siste, didapatkan bahwa sebanyak 14,4 % usia dewasa awal yang kecanduan internet untuk bermain game online (CNN, 2021).

Berdasarkan data yang sudah dipaparkan di atas, diduga bahwa game online banyak dimainkan oleh mahasiswa, dikarenakan

biasanya individu yang berada pada rentang usia 18 – 25 tahun memiliki status sebagai mahasiswa. Menurut Hulukati & Djibran (2018), mahasiswa berada pada masa dewasa awal berada direntang usia 18-25 tahun, yang memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya dan kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Jika hal ini dikaitkan dengan ciri perkembangan dewasa awal, maka individu yang berada diusia dewasa awal seharusnya sudah mulai untuk mementingkan tugas dibandingkan bermain game online. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Anderson (dalam al-Maqassary, 2010), dimana beberapa ciri perkembangan dewasa awal adalah berorientasi pada tugas bukan pada ego dan bisa mengendalikan perasaan pribadi.

Game online memiliki fitur reward ketika menyelesaikan suatu misi, yang membuat individu terlalu hanyut untuk menyelesaikan game tersebut dan menjadi lebih sering memainkannya (Widyawati, 2018). Namun, game online jika terlalu sering memainkannya, dapat menyebabkan dampak negatif, hal ini didasarkan dari pendapat Psikolog Retha Arjadi (dalam Rahmawati et al., 2021) yang menyatakan, salah satu dampak negatif game online adalah tugas/pekerjaan dan pendidikannya terbengkalai karena menunda tugas untuk bermain game online.

Banyak mahasiswa yang melakukan penundaan pada tugas akademiknya, dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Hal ini didukung oleh survei yang dilakukan oleh divisi Litbang UNHAS (2018) pada mahasiswa UNHAS, mencatat sebanyak 77 % mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, survey yang dilakukan oleh Burka & Yuen (2008) mendapatkan sebanyak 75% mahasiswa melakukan prokrastinasi, sementara survey yang dilakukan Studymode (Ross, 2014) di Los Angeles, mencatat 69% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dan terbiasa mengerjakan tugas pada malam sebelum waktu pengumpulan. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah yang banyak dialami oleh banyak mahasiswa.

Kemudian, berdasarkan survei yang dilakukan oleh APJII (2022), aktivitas penggunaan internet oleh individu lebih banyak digunakan untuk bermain game online (14,23%) dibandingkan digunakan untuk

belajar (2,81%). Berdasarkan hasil survei tersebut, dapat dikatakan individu yang bermain game online diduga tidak melakukan tugas belajarnya, hal ini terutama terjadi pada mahasiswa. Kemudian, khusus untuk mahasiswa yang bermain game online, didapatkan kasus untuk memperkuat fenomena yang terjadi, dilansir dari ABC.net (Arifah, 2019), terdapat seorang mahasiswa yang akan di Drop Out dari universitas di Purwokerto karena kecanduan memainkan game online dan tidak mau meninggalkan gamenya. Kemudian, dilansir dari LPM Institut (2022), didapatkan kasus seorang mahasiswa berinisial L prodi Psikologi UIN Jakarta mengaku sering melakukan penundaan pada tugasnya untuk bermain game online, yang membuat tugasnya menumpuk dan hasilnya kurang memuaskan. Sedangkan, dilansir dari Wowkeren (2020), terdapat kasus seorang berinisial BJ mengaku pernah berhenti kuliah setahun karena game online. Berdasarkan data dan kasus yang dipaparkan di atas, dapat terlihat bahwa mahasiswa yang memilih bermain game online dan melakukan penundaan pada tugas perkuliahannya dapat membuat dampak buruk pada kehidupan perkuliahannya, seperti tugas yang menumpuk, dan penurunan nilai.

Menurut Ferrari et al. (1995), dampak negatif prokrastinasi akademik adalah individu menjadi terhambat dalam performa akademik, waktu yang terbuang secara sia – sia tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, stress, dan mengalami tekanan. Hal ini didukung oleh penelitian Rahayudin (2021) yang menyatakan menunda – nunda tugas membuat mahasiswa menjadi membuang – buang waktu, mengurangi kesempatan berprestasi, dan mengalami keterlambatan dalam akademik. Hal ini sejalan dengan pernyataan Lestari (2020) yang menyatakan salah satu aspek yang mempengaruhi akreditasi universitas adalah angka keterlambatan lulus.

Berdasarkan data PDDIKTI (2020), mencatat dari 8.483.213 mahasiswa yang terdaftar di Indonesia, yang mengalami kelulusan hanya 1.535.074. Selanjutnya peneliti, menemukan beberapa universitas

memiliki tingkat rasio kelulusan yang rendah untuk jenjang S1. Data tersebut menunjukkan masih banyak mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu. Tetapi, data-data yang telah disebutkan belum dapat menjelaskan keterkaitan antara rendahnya persentase kelulusan tepat waktu mahasiswa dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain game online. Namun, peneliti menduga bahwa adanya keterkaitan antara rendahnya persentase kelulusan tepat waktu mahasiswa dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain game online. Dugaan tersebut didukung dengan penelitian Lupe (2021) yang menyatakan bahwa sering bermain game online dapat membuat mahasiswa melupakan tugas – tugas kuliah yang menyebabkan keterlambatan wisuda.

Dalam hal ini, untuk membagi waktu antara mengerjakan tugas perkuliahan dan bermain game online tidaklah mudah untuk dilakukan. Sehingga, tidak sedikit mahasiswa melakukan penundaan pada tugas perkuliahan untuk bermain game online. Dugaan tersebut didukung oleh Latifah (2022), bahwa salah satu faktor eksternal mahasiswa melakukan penundaan tugas perkuliahan salah satunya adalah bermain game online. Hal ini didukung oleh penelitian Aziz & Rahardjo (2013) yang menyatakan bahwa mahasiswa seringkali mengalami kelelahan dan kebosanan akan tugas akademiknya, sehingga memilih melakukan aktivitas lain seperti bermain game online dan menunda – nunda mengerjakan tugas kuliah.

Hal ini sejalan dengan fenomena dalam penelitian Jamila (2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bermain game online menjadi malas untuk mengerjakan tugas perkuliahan, terlambat mengumpulkan tugas dan mengabaikan tugas perkuliahan. Hal ini juga sejalan dengan fenomena penelitian Islamiati & Fitri (2015) yang menjelaskan mahasiswa yang bermain game online mengalami perubahan waktu pola tidur akibat asyik bermain game online, menunda mengerjakan tugas kuliah, terlambat masuk kelas, dan mengalami penurunan prestasi. Perilaku menunda dalam dunia pendidikan yang telah disebutkan di atas, dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik.

Berdasarkan teori Ferrari et al. (1995), prokrastinasi akademik merupakan perilaku

menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan suatu tugas akademik untuk melakukan aktivitas lain yang menyenangkan, yang berdampak terbuangnya waktu secara sia-sia. Menurut Ferrari et al. (1995) ciri – ciri prokrastinasi akademik, yaitu menunda untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, terlambat dalam mengerjakan tugas, ada kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja nyata, dan lebih memilih melakukan hal lain yang menyenangkan daripada melakukan tugas yang penting.

Menurut Ferrari et.al (dalam Burhani, 2016) perilaku prokrastinasi akademik salah satunya disebabkan oleh *academic self-efficacy*. Bandura (1997) mengatakan bahwa *academic self-efficacy* adalah keyakinan individu akan kemampuannya mengatur dan menyelesaikan tugas akademik yang diberikan. Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan *academic self-efficacy* sangat penting bagi individu, karena *academic self efficacy* mempengaruhi mahasiswa dalam mengambil dan menjalankan tindakan untuk mengerjakan tugas akademik, dimana individu yakin akan kemampuan dirinya mengerjakan berbagai tugas akademik yang diberikan.

Dari fenomena yang ditemukan, kemudian peneliti melakukan *preliminary study* dengan metode wawancara terhadap 3 subjek. Dari wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa 2 mahasiswa sering melakukan penundaan ketika dihadapi tugas yang sulit dan lebih memilih untuk bermain game online, hal tersebut dikarenakan merasa tidak yakin mampu mengerjakan tugas yang sulit. Sedangkan, 1 mahasiswa didapatkan jarang melakukan penundaan pada tugas, dan lebih mementingkan tugas daripada bermain game online karena baginya tugas dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahamannya.

Dari wawancara tersebut, dapat terlihat perilaku yang berbeda antara mahasiswa yang bermain game online, dimana dua mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi, dan satu mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik rendah. Mahasiswa yang memiliki prokrastinasi

akademik rendah diduga karena memiliki *academic self-efficacy* tinggi dalam dirinya. Mereka yakin mampu mengatur dan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan dengan baik, serta tidak menyerah ketika dihadapkan kegagalan. Dalam hal ini, *academic self-efficacy* yang terdapat dalam diri mahasiswa turut berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik yang dilakukannya.

Menurut Bandura (dalam Sharma & Nasa, 2014) individu dinilai memiliki *academic self-efficacy* tinggi adalah individu yang memiliki tujuan dan komitmen, mampu mengerjakan semua tugas yang diberikan, berusaha keras untuk mengerjakan berbagai tugas, berpikir bahwa tugas yang sulit sebagai suatu tantangan, dan berusaha untuk memperbaiki kegagalan yang dialami. Artinya, mahasiswa yang bermain game online yang memiliki *academic self-efficacy* tinggi adalah mahasiswa yang berusaha maksimal dalam mengerjakan berbagai tugas yang diberikan, berkomitmen dalam pengerjaan tugas dan tidak menunda pengerjaan tugas, mampu mengerjakan tugas diberbagai tingkat kesulitan, berani menerima tantangan, dan tidak takut akan kegagalan, sehingga mahasiswa yang bermain game online memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, yang ditandai dengan lebih mementingkan tugas perkuliahannya dibanding bermain game online, langsung mengerjakan tugas perkuliahannya, tidak terlambat mengumpulkan tugas, tidak menunda mengerjakan tugas perkuliahannya. Sebaliknya, mahasiswa yang bermain game online yang memiliki *academic self-efficacy* rendah akan mudah menyerah pada tugas yang sulit, takut gagal, mudah menyerah, tidak berani mengambil resiko, berpikir bahwa tugas sebagai hambatan, dan tidak mampu mengerjakan berbagai tugas perkuliahan, sehingga mahasiswa yang bermain game online memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, yang ditandai dengan lebih memilih bermain game online, sering terlambat mengumpulkan tugas, sering mengerjakan tugas ketika mendekati deadline, dan jadwal pengerjaan tugas tidak dijalankan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat terlihat bahwa prokrastinasi akademik adalah salah satu permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa dan dapat berdampak pada penurunan performa akademik dan kesuksesan

akademik. Pada dasarnya mahasiswa dituntut untuk mengembangkan kompetensinya dalam perguruan tinggi sehingga dapat siap bersaing di dunia kerja. Selain itu, prokrastinasi sendiri perlu menjadi perhatian bagi perguruan tinggi, yang mana keberhasilan perkuliahan mahasiswa akan mempengaruhi akreditasi perguruan tinggi, dikarenakan perguruan tinggi adalah tempat bagi mahasiswa untuk mengembangkan kompetensinya. Agar mahasiswa dapat berhasil dalam akademik, maka diperlukanlah *academic self-efficacy* dalam diri mahasiswa.

Jika dilihat dari penelitian sebelumnya, yang dilakukan Bisingslasi (2016), menunjukkan hubungan negatif signifikan antara *academic self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hanjani et al. (2022), yang menunjukkan ada pengaruh negatif signifikan *self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik, yang artinya semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa. Dari penelitian di atas dapat dilihat bahwa adanya pengaruh antara *academic self-efficacy* dan prokrastinasi akademik. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, yaitu penelitian ini mengambil subjek mahasiswa yang bermain game online di Indonesia, sehingga tidak hanya mengerucut pada mahasiswa dalam universitas tertentu saja.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh *Academic self-efficacy* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang bermain Game Online"

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif Kausal Komparatif, yang bertujuan untuk mencari pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variabel *academic self-efficacy*, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah variabel prokrastinasi akademik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Indonesia yang bermain game online yang jumlahnya tidak diketahui secara pasti. Oleh karena itu untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Cochran (Sugiyono, 2020). Berdasarkan perhitungan, jumlah sampel yang diambil minimal 97 responden, yang kemudian dibulatkan peneliti menjadi 100 responden. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *non-probability* dengan jenis *purposive sampling*, dimana untuk pengambilan sampel, peneliti menetapkan kriteria khusus. Adapun kriteria yang akan dijadikan sampel penelitian, yaitu mahasiswa aktif jenjang S1 yang berusia 18-25 tahun dan aktif bermain *game online* minimal 3 jam/hari.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kuesioner dengan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban. Alat ukur pada variabel *academic self-efficacy* dalam penelitian ini mengacu pada teori Bandura dan menggunakan alat ukur dari penelitian Wijaya (2019). Peneliti memodifikasi aitem dalam alat ukur tersebut dan melakukan uji coba, yang didapatkan hasil 27 aitem valid dan 3 aitem gugur. Rentang validitas skala *academic self-efficacy* berkisar antara 0,31-0,84. Kemudian, didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,936 ($\alpha \geq 0,70$). Berdasarkan nilai tersebut dapat dikatakan alat ukur *academic self-efficacy* valid dan reliabel.

Sedangkan, Alat ukur pada variabel prokrastinasi akademik dalam penelitian ini mengacu pada teori Ferrari dan menggunakan alat ukur dari penelitian Sinaga (2010). Peneliti memodifikasi aitem dalam alat ukur tersebut dan melakukan uji coba, dan didapatkan hasil 35 aitem valid dan 1 aitem gugur. Rentang validitas skala prokrastinasi akademik berkisar antara 0,31-0,80. Kemudian, didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,957 ($\alpha \geq 0,70$). Berdasarkan nilai tersebut dapat dikatakan alat ukur prokrastinasi akademik valid dan reliabel.

Untuk menjawab tujuan penelitian mengenai pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain *game online*, maka dilakukan uji regresi linear sederhana. Jika nilai sig. $p < 0,05$ dan koefisien regresi di arah negatif, maka hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh negatif *academic self-efficacy*

terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain *game online*. Sedangkan, uji kategorisasi dilakukan untuk melihat tingkat *academic self-efficacy* dan prokrastinasi akademik subjek berdasarkan kategori tinggi dan rendah

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan 100 orang mahasiswa di Indonesia yang aktif bermain *game online*. Untuk melihat gambaran subjek penelitian ini, maka peneliti melakukan pengumpulan data responden yang berupa usia, kelas perkuliahan, jenis kelamin, domisili (provinsi), durasi bermain *game online*, dan kondisi lingkungan tempat tinggal.

Tabel 1
Gambaran Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18 - 19 tahun	8	8%
20 - 21 tahun	41	41%
22 - 23 tahun	36	36%
24 - 25 tahun	15	15%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat disimpulkan bahwa subjek paling banyak berada di usia 20-21 tahun yang berjumlah 41 mahasiswa (41%).

Tabel 2
Gambaran Kelas Perkuliahan

Kelas Perkuliahan	Frekuensi	Persentase
Paralel (Kelas Karyawan)	16	16%
Reguler	84	84%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa subjek paling banyak mengambil kelas perkuliahan Reguler yang berjumlah 84 mahasiswa (84%).

Tabel 3
Gambaran Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	47	47%
Perempuan	53	53%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 3, dapat terlihat bahwa subjek paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 53 mahasiswa (53%).

Tabel 4
Gambaran Domisili

Domisili	Frekuensi	Persentase
Bali	4	4%
Banten	7	7%
Bengkulu	1	1%
DKI Jakarta	28	28%
Gorontalo	1	1%
Jawa Barat	28	28%
Jawa Tengah	5	5%
Jawa Timur	6	6%
Kalimantan Barat	2	2%
Kalimantan Selatan	1	1%
Lampung	2	2%
NTB	1	1%
NTT	1	1%
Papua barat	1	1%
Riau	2	2%
Sulawesi Selatan	3	3%
Sulawesi Utara	1	1%
Sumatera Barat	1	1%
Sumatera Utara	1	1%
Yogyakarta	4	4%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa subjek paling banyak berdomisili di DKI Jakarta dan Jawa Barat yang masing-masing berjumlah 28 mahasiswa (28%).

Tabel 5
Gambaran Durasi Bermain Game Online

Durasi Bermain	Frekuensi	Persentase
3 - 5 jam	76	76%
6 - 8 jam	17	17%
> 8 jam	7	7%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 5, didapatkan subjek paling banyak bermain game online selama 3 - 5 jam dengan jumlah 76 mahasiswa (76%).

Tabel 6
Gambaran Kondisi Lingkungan Tempat Tinggal

Kondisi Lingkungan Tempat Tinggal	Frekuensi	Persentase
Bersama Keluarga	79	79%
Tinggal Sendiri	21	21%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 6, dapat disimpulkan subjek paling banyak tinggal bersama keluarga dengan jumlah 79 mahasiswa (79%).

Kemudian, Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal yang didasarkan pada hasil uji normalitas berikut:

Tabel 7
Uji Normalitas

	Academic self-efficacy	Prokrastinasi Akademik
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200	0,112

Berdasarkan tabel 7, didapatkan hasil uji normalitas. Pada variabel *academic self-efficacy* memperoleh nilai sig. (p) 0,200 dan variabel prokrastinasi akademik memperoleh nilai sig. (p) 0,112, sehingga dapat dikatakan kedua variabel tersebut berdistribusi normal karena Sig. (p) > 0.05.

Tabel 8
Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Df	F	Sig
Regression	1	108,423	0,000

Berdasarkan tabel 8, dapat dilihat nilai F sebesar 108,423 dan nilai sig. (p) sebesar 0,000 (p < 0,05), yang menunjukkan adanya pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain game online.

Tabel 9
Hasil Nilai Koefisien

Model	B	Std. Error	Sig.
Constant	172.138	8.995	0,000
Academic self-efficacy	-1.210	.116	0,000

Berdasarkan tabel 9, dapat dilihat koefisien konstanta (a) sebesar 172,138 dan nilai koefisien regresi (b) sebesar - 1,210. Sehingga dapat dibuat persamaan regresi linear sederhana $Y = 172,138 - 1,210X$. Artinya, ketika *academic self-efficacy* bernilai 0, maka nilai prokrastinasi akademik sebesar 172,138. Kemudian, ketika *academic self-efficacy* mengalami

kenaikan satu satuan, maka prokrastinasi akademik akan turun sebesar 1,210 satuan. Dari hasil persamaan tersebut menunjukkan nilai koefisien regresi (b) sebesar (-) 1.210, yang menunjukkan pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik memiliki nilai negatif. Artinya, terdapat pengaruh negatif *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain game online. Sehingga, semakin tinggi *academic self-efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa, sebaliknya semakin rendah *academic self-efficacy* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Tabel 10
Hasil Model Summary

Model	R	R Square
1	0,725	0,525

Berdasarkan tabel 10, dapat dilihat nilai R sebesar 0,725 dan nilai R Square sebesar 0,525. Artinya, *academic self-efficacy* berkontribusi sebesar 52,5% terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan, sisanya sebesar 47,5 % dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 11
Kategorisasi Academic Self-Efficacy

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X \geq 76,42$	Tinggi	47	47%
$X < 76,42$	Rendah	53	53%
Total		100	100%

Jika dilihat pada tabel 11, dapat disimpulkan mahasiswa yang bermain game online paling banyak berada pada *academic self-efficacy* kategori rendah dengan jumlah 53 mahasiswa (53%).

Tabel 12
Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X \geq 79,67$	Tinggi	52	52%
$X < 79,67$	Rendah	48	48%
Total		100	100%

Jika dilihat pada tabel 12, Dapat disimpulkan mahasiswa yang bermain game online paling banyak memiliki prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 52 mahasiswa (52%).

Tabel 13
Hasil Tabulasi Silang Prokrastinasi Akademik dengan Kondisi Lingkungan

Kondisi Lingkungan	Prokrastinasi Akademik		Total
	Rendah	Tinggi	
Tinggal	12	9	21
Sendiri	(57,1%)	(42,9%)	(100%)
Bersama	36	43	79
Keluarga	(45,6%)	(54,4%)	(100%)
Total	48	52	100
	(48%)	(52%)	(100%)

Berdasarkan tabel 13, dapat disimpulkan mahasiswa yang bermain *game online* yang tinggal sendiri, lebih banyak memiliki prokrastinasi akademik rendah sebanyak 12 mahasiswa (57,1%). Sedangkan, mahasiswa yang bermain *game online* yang tinggal bersama keluarga lebih banyak memiliki prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 43 mahasiswa (54,4%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji statistik menggunakan regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain *game online*. Kemudian berdasarkan nilai koefisien regresi diperoleh angka koefisien -1,210 yang menunjukkan bahwa pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik berada di arah negatif. Artinya, hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh negatif *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain *game online*. Sehingga, semakin tinggi *academic self-efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa yang bermain *game online*, sebaliknya semakin rendah *academic self-efficacy* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa yang bermain *game online*. Kemudian, juga didapatkan persamaan regresi linear $Y = 172,138 - 1,210X$. yang berarti setiap kenaikan satu satuan *academic self-efficacy* maka prokrastinasi akademik akan menurun

sebesar -1,210. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bisinglasi (2016) dimana hasil dalam penelitian tersebut terdapat hubungan negatif antara *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa *academic self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa dapat menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa, dimana mahasiswa yakin mampu mengerjakan tugas akademik yang diberikan, mengatur waktu belajar, dan tidak akan membuang – buang waktu dalam mengerjakan tugas.

Kemudian, berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) diperoleh nilai sebesar 52,5%, yang artinya *academic self-efficacy* berpengaruh sebesar 52,5% terhadap prokrastinasi akademik dan 47,5% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa *academic self-efficacy* memiliki kontribusi cukup besar dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Menurut Ferrari et al. (1995), prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda untuk mengerjakan atau menyelesaikan suatu tugas untuk melakukan aktivitas lain yang menyenangkan. Dampak negatif prokrastinasi akademik adalah individu menjadi terhambat dalam performa akademik, waktu yang terbuang secara sia – sia tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, stress, dan mengalami tekanan (Ferrari et al., 1995). Hal ini didukung oleh penelitian Rahayudin (2021) yang menyatakan prokrastinasi dapat membuat mahasiswa menjadi membuang – buang waktu, mengurangi kesempatan berprestasi, dan keterlambatan dalam akademik yang mengakibatkan keterlambatan lulus.

Menurut Ferrari et al. (1995) salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah *academic self-efficacy*. *Academic self-efficacy* adalah keyakinan individu akan kemampuannya mengatur dan menyelesaikan tugas akademik yang diberikan (Bandura, 1995). Pentingnya *academic self-efficacy* dalam diri, agar individu mampu mengambil, mengatur, dan menjalankan tindakan untuk mengerjakan tugas akademik, dimana individu yakin akan kemampuannya untuk mengerjakan berbagai tugas akademik yang diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitriani & Djamoer (2021) yang menyatakan *academic self-efficacy* penting

untuk dimiliki mahasiswa karena dapat membuat mahasiswa yakin akan kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas akademik, tidak menyerah dan frustrasi ketika menghadapi tugas, sehingga mahasiswa tidak akan melakukan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini membuktikan bahwa *academic self-efficacy* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain *game online*. Menurut Bandura (1995), mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* yang tinggi akan menganggap tugas sulit sebagai tantangan, mempunyai tujuan akademik, berkomitmen dalam mencapai tujuannya, berusaha keras ketika dihadapkan berbagai tugas, mampu bangkit dari kegagalan, dan berani mengambil resiko. Hal ini berarti, dengan adanya *academic self-efficacy* yang tinggi, mahasiswa yang bermain *game online* akan berusaha keras mengerjakan berbagai tugas yang diberikan, berkomitmen untuk mencapai tujuan akademiknya, tidak takut gagal, berani menerima tantangan, sehingga membuat mahasiswa memprioritaskan tugas perkuliahan dibanding bermain *game online*, langsung mengerjakan tugas perkuliahannya dan tidak melakukan prokrastinasi akademik pada tugasnya. Sebaliknya, menurut Bandura (1995), mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* yang rendah akan melakukan penghindaran pada tugas yang dianggapnya sulit, tidak memiliki tujuan akademik, merasa tidak mampu mengerjakan berbagai tugas yang diberikan, berfokus pada kegagalan dan kekurangan, dan mudah menyerah. Hal ini berarti, mahasiswa yang bermain *game online* dengan *academic self-efficacy* yang rendah akan mudah menyerah pada tugas yang sulit, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas di berbagai tingkat kesulitan, takut gagal, tidak berani mengambil resiko, berpikir bahwa tugas sebagai hambatan, dan tidak mampu mengerjakan berbagai tugas perkuliahan, sehingga membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas, dimana lebih memilih bermain *game online*, terlambat mengumpulkan tugas, mengerjakan tugas ketika mendekati

deadline, dan jadwal pengerjaan tugas tidak dijalankan.

Kemudian, hasil kategorisasi *academic self-efficacy*, didapatkan mahasiswa yang bermain *game online* paling banyak memiliki *academic self-efficacy* rendah 53%. Subjek memiliki *academic self-efficacy* yang rendah dapat dilihat dari jawaban subjek yang memilih Sangat Sesuai (SS) pada aitem *unfavorable*, yaitu aitem 5 "Saya merasa tugas kuliah yang saya kerjakan hasilnya kurang memuaskan", aitem 16 "Saya tidak sanggup untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang menjadi tanggung jawab saya", aitem 22 "Saya gemetar ketika harus disuruh maju oleh dosen untuk menjelaskan sesuai dengan pemahaman saya" aitem 24 "Konsentrasi saya mudah teralihkan saat mengerjakan tugas kuliah yang sulit", dan aitem 25 "Ketika ada tugas kuliah yang sulit, saya tidak yakin mampu untuk mengerjakannya dengan sebaik mungkin".

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan mahasiswa yang bermain *game online* banyak yang merasa tidak yakin akan kemampuannya dalam mengerjakan berbagai tugas akademik yang diberikan, mudah menyerah ketika dihadapkan tugas yang sulit, sulit fokus dengan tugas yang dikerjakan, dan merasa takut ketika dihadapkan tugas yang sulit. Ketidakyakinan mahasiswa akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas tersebut membuat mahasiswa melakukan penundaan tugas. Hal ini didukung oleh pernyataan Bandura (dalam Rustika, 2012), yang menyatakan *academic self-efficacy* yang rendah dapat menyebabkan perilaku penghindaran pada tugas – tugas akademik yang diberikan.

Selanjutnya, pada hasil kategorisasi prokrastinasi akademik, didapatkan didapatkan mahasiswa yang bermain *game online* lebih banyak memiliki prokrastinasi akademik tinggi dengan jumlah 52%. Subjek memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dapat dilihat dari jawaban subjek yang memilih Sangat Sesuai (SS) pada aitem *favorable*, yaitu aitem 2 "Saya sering mengerjakan tugas kuliah pada hari terakhir pengumpulan tugas dikarenakan waktu habis terpakai untuk bermain *game online*", aitem 4 "Saya menunda tugas kuliah karena saya sibuk bermain *game online* yang lebih menyenangkan", aitem 7 "Saya terbiasa menunda mengerjakan tugas kuliah untuk bermain *game online*", aitem 21

“Saya seringkali merasa dikejar-kejar oleh waktu saat menyelesaikan tugas kuliah karena lebih memilih bermain *game online*”, dan aitem 35 “Saya sulit melaksanakan target/jadwal pengerjaan tugas yang telah saya tentukan sendiri karena ada ajakan untuk bermain *game online*”.

Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, maka dapat dikatakan mahasiswa yang bermain *game online* banyak yang lebih mendahulukan bermain *game online* dibanding mengerjakan tugas, sering mengerjakan tugas dengan Sistem Kebut Semalam (SKS), menunda mengerjakan tugas perkuliahan, dan tidak melaksanakan jadwal pengerjaan tugas sesuai yang direncanakan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Turmudi & Suryadi (2021) yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan bentuk kemalasan, dimana jika tidak diatasi akan membuat individu terus melakukan prokrastinasi akademik walaupun mengetahui dampak buruk perilaku tersebut yang membuat individu menjadi terlambat memulai mengerjakan tugas akademik, membuang – buang waktu, dan pengerjaan tugas menjadi tidak maksimal.

Berdasarkan, uji tabulasi silang didapatkan mahasiswa yang bermain *game online* yang tinggal sendiri lebih banyak memiliki prokrastinasi rendah dengan jumlah 12 mahasiswa (57,1%) dan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga lebih banyak memiliki prokrastinasi akademik tinggi, yaitu sebanyak 43 mahasiswa (54,4%). Hal ini karena mahasiswa yang bermain *game online* yang tinggal bersama keluarga diduga memiliki tingkat kemandirian yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tinggal sendiri, yang membuat mahasiswa yang bermain *game online* yang tinggal bersama keluarga kurang dapat mengatur perilakunya dalam belajar, kurang mampu memajemen waktu, dan kurang berinisiatif dalam mengerjakan tugas. Sedangkan, mahasiswa yang tinggal sendiri lebih mandiri dalam bertindak karena jauh dari orang tua dan hanya bergantung dengan diri sendiri, serta memegang kepercayaan orang tua untuk dapat

mengatur dirinya sendiri. Hal ini membuat mahasiswa yang tinggal sendiri lebih dapat menentukan pilihan sendiri, mampu bertanggung jawab atas pilihannya, berinisiatif dalam mengerjakan tugas, sehingga mahasiswa yang tinggal sendiri memiliki prokrastinasi akademik yang rendah dibanding dengan yang tinggal bersama keluarga. Hal ini didukung dengan penelitian Fleming (dalam Jannah, 2016) yang menyatakan bahwa individu yang jauh dari orang tua dan tinggal sendiri merupakan individu yang mandiri. Kemudian, Slameto (dalam Putra, 2017) menyatakan kemandirian membuat individu bertanggung jawab menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan terdapat pengaruh negatif signifikan *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang bermain *game online* dengan nilai Sig. (p) sebesar 0,000 dan persamaan regresi linear $Y = 172.138 - 1.210X$. Artinya, hipotesis penelitian ini diterima, dimana semakin tinggi *academic self-efficacy* maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa yang bermain *game online*, sebaliknya semakin rendah *academic self-efficacy* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa yang bermain *game online*. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa *academic self-efficacy* memiliki pengaruh sebesar 52,5% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bermain *game online* dan 47,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Selanjutnya, diketahui bahwa mahasiswa yang bermain *game online* lebih banyak memiliki *academic self-efficacy* yang rendah, yaitu sebanyak 53%, dan mahasiswa yang bermain *game online* lebih banyak memiliki prokrastinasi akademik tinggi, yaitu sebanyak 52%. Berdasarkan hasil uji tabulasi silang, didapatkan bahwa mahasiswa yang bermain *game online* yang tinggal bersama keluarga paling banyak memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi, yaitu sebanyak 54,4% dan mahasiswa yang bermain *game online* yang tinggal sendiri paling banyak memiliki prokrastinasi akademik yang rendah, yaitu sebanyak 57,1%.

Daftar Pustaka

- Al-Maqassary, A. (2010, January 11). *Perkembangan dewasa awal*. Psychologymania. <https://www.psychologymania.com/2010/01/psikologi-perkembangan-dewasa-awal.html>
- APJII. (2022). *Profil internet Indonesia 2022*. https://www.dns.net.id/identik_sedot.php?file=Survei%20Profil%20Internet%20Indonesia%202022.pdf&id=34
- APJII. (2023). *Survei penetrasi & perilaku internet 2023*. <https://survei.apjii.or.id/survei/2023>
- Arifah, N. I. (2019). *Adiksi online di Indonesia: Sampai bawa pispot ke kamar tidur karena kecanduan game*. ABC.Net. https://www.abc.net.au/indonesian/2019-06-14/draft_problem-adiksi-game-indonesia-lampau-korea-selatan/11204666
- Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah purwokerto tahun akademik 2011/2012. *Psycho Idea*, 11(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v11i1.257>
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press. <https://www.researchgate.net/publication/247480203>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. New York: W.H. Freeman & Company
- Bisinglasi, M. G. I. (2016). *Hubungan self-efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas kristen satya wacana angkatan 2014* [Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana]. https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/10184/2/T1_802012089_Full%20text.pdf
- Burhani, I. I. (2016). *Pemakaian prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir di universitas muhammadiyah surakarta* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/45507/14/02>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination why you do it, what to do about it now*. New York: Da Capo Press.
- CNN. (2021). Survei: 19,3 persen anak indonesia kecanduan internet. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211002135419-255-702502/survei-193-persen-anak-indonesia-kecanduan-internet>
- ESA. (2022). 2022 Essential facts about the video game industry - entertainment software association. *Theesa.Com*. <https://www.theesa.com/resource/2022-essential-facts-about-the-video-game-industry/>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance, theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Fitriani, A. F., & Djamhoer, T. D. (2021). Pengaruh *academic self-efficacy* terhadap prokrastinasi mahasiswa pada pembelajaran daring. *Prosiding Psikologi*, 7(2). <https://doi.org/10.29313/v0i0.28462>
- Hanjani, A. D., Mandang, J. H., & Kaunang, S. E. J. (2022). Pengaruh self efficacy terhadap prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah kejuruan negeri 1 likupang barat. *PSIKOPEDIA*, 3(3). <http://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/psikopedia/article/view/5673>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Islamiati, N., & Fitri, R. A. (2015). *Gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa bina nusantara yang kecanduan game online*. <https://docplayer.info/55668784-Gambaran-prokrastinasi-akademik-pada-mahasiswa-bina-nusantara-yang-kecanduan-game-online.html>

- Jamila. (2020). Konsep prokratinasi akademik mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/edutech.v6i2.4935>
- Jannah, A. (2016). *Perbedaan tingkat kemandirian mahasiswa merantau dan mahasiswa tidak merantau* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang]. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eprints.umm.ac.id/34357/1/jiptumpp-gdl-asjaruljan-44746-1-asjarul-h.pdf>
- Kemp, S. (2023). Digital 2023 april global statshot report. *Datareportal.Com*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-april-global-statshot>
- Lestari, N. A. (2020). Penerapan data mining menggunakan metode decision tree C4.5 untuk prediksi tingkat kelulusan mahasiswa (Studi Kasus : STMIK WIT). *Jurnal Web Informatika Teknologi*, 5(2). <https://ejurnal-wit.ac.id/index.php/J-WIT/article/view/50>
- LPM Institut. (2022). Jerat prokrastinasi pada mahasiswa UIN Jakarta. *LPM Institut*. <https://lpminstitut.com/2022/12/21/jerat-prokrastinasi-pada-mahasiswa-uin-jakarta/>
- Lupe, S. P. (2021). *Dampak bermain game online terhadap keaktifan kuliah mahasiswa (studi kasus Rt/Rw 017/006, Kelurahan Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang)* [Skripsi, Universitas Nusa Cendana Kupang]. http://skripsi.undana.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2528
- PDDIKTI. (2020). *Statistik Pendidikan Tinggi 2020*. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/asset/data/publikasi/Statistik%20Pendidikan%20Tinggi%202020.pdf>
- Prasasti, G. D. (2022). Smartphone jadi platform terpopuler untuk main game di Indonesia. *Liputan6*. [https://www.liputan6.com/tekno/read/5008391/kemkominfo-smartphone-](https://www.liputan6.com/tekno/read/5008391/kemkominfo-smartphone-jadi-platform-terpopuler-untuk-main-game-di-indonesia)
- [jadi-platform-terpopuler-untuk-main-game-di-indonesia](https://www.liputan6.com/tekno/read/5008391/kemkominfo-smartphone-jadi-platform-terpopuler-untuk-main-game-di-indonesia)
- Putra, A. W. P. (2017). *Hubungan kemandirian akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang]. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eprints.umm.ac.id/43502/1/jiptumpp-gdl-agawidyahp-46915-1-skripsi.pdf>
- Rahayudin, F. (2021). *Dampak prokrastinasi akademik pada keterlambatan kelulusan mahasiswa jurusan pendidikan ilmu pengetahuan sosial di universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/18041/>
- Rahmawati, D., Mulyana, D., & Amar, B. R. (2021). *Kecanduan Game Online*. Jakarta: Program Humas Universitas Indonesia.
- Ross, D. (2014). Eighty-seven percent of high school and college students are self-proclaimed procrastinators. *CISION PR Newswire*. <https://www.prnewswire.com/news-releases/eighty-seven-percent-of-high-school-and-college-students-are-self-proclaimed-procrastinators-260750441.html>
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi diri: Tinjauan teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1).
- Sharma, H. L., & Nasa, G. (2014). *Academic self-efficacy: A reliable predictor of educational performances*. *British Journal of Education*, 2(3). https://www.researchgate.net/publication/322790291_Academic_Self_Efficacy_A_reliable_Predictor_of_Educational_Performances
- Sinaga, M. E. (2010). *Hubungan antara intensitas mengakses facebook dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa* [Skripsi, Universitas Sanata Dharma]. <http://repository.usd.ac.id/28994/>
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Turmudi, I., & Suryadi. (2021). Manajemen perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan*

- Konseling Islam*, 10(1).
<https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/3423>
- UNHAS. (2018). Soal 77% mahasiswa mengakui prokrastinasi akademik, ini solusi dari ketua konseling unhas. *IdentitasUNHAS*.
<https://identitasunhas.com/soal-77-mahasiswa-mengakui-prokrastinasi-akademik-ini-solusi-dari-ketua-konseling-unhas/>
- Widyawati. (2018). Bermain game online: Mengisi waktu luang, bersenang-senang atau ketergantungan. *KemKes.Go.Id*.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180706/4726551/bermain-game-online-mengisi-waktu-luang-bersenang-senang-ketergantungan/>
- Wijaya, B. D. (2019). *Pengaruh efikasi diri akademik, resiliensi, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi akademik mahasiswa wali sonogo semarang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo].
<http://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/10928/>
- Wowkeren. (2020). Brisia Jodie membagikan cerita mengenai kegemarannya bermain game online. *Wowkeren.Com*.
<https://www.wowkeren.com/berita/taampil/00312283.html#>