

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda untuk memulai dan mengakhiri suatu tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna atau sesuatu yang lebih menyenangkan sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan menimbulkan perasaan subyektif tidak nyaman pada pelakunya menurut Solomon dan Rothblum (1984). Prokrastinasi merupakan perilaku yang diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik, sebab tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi berupa lumpuhnya kemajuan akademik menurut Burka dan Yuen (Kartadinata & Tjundjing, 2008). Pemanfaatan waktu yang tidak efektif dan ketidaksiplinan tampaknya disinyalir juga oleh Godfrey (dalam Handayani & Suharnan, 2012) yang mengemukakan bahwa program studi yang semestinya dapat diselesaikan dalam waktu 4 tahun.

Pendapat dari Steel (Oematan, 2013) menyatakan bahwa prokrastinasi itu sendiri merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun kita tahu tahu dampak negatif yang akan terjadi. Menurut Ferrari, Johnson dan McCown (1995) prokrastinator yang sukses setelah melakukan prokrastinasi juga cenderung mengulang pola perilakunya. Menurut

Ferrari (Kurniawan, 2017) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional. Dari beberapa teori di atas, peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan.

2. Aspek - Aspek dan Ciri – Ciri Prokrastinasi Akademik

Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Tuckman (1991) adalah:

- a. Kecenderungan untuk menunda atau menunda melakukan sesuatu

Kecendrungan untuk membuang waktu secara sia – sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu diprioritaskan demi melakukan hal – hal lain yang kurang penting.

- b. Kesulitan dan penghindaran dalam melakukan suatu yang tidak disukai.

Merupakan kecendrungan untuk merasa keberatan mengerjakan hal – hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau jika memungkinkan akan

menghindari hal – hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan.

c. Menyalahkan orang lain.

Merupakan kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan suatu yang ditundanya.

Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari, Johnson dan McCown (1995) adalah:

a. Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya

b. Kelambanan dalam mengerjakan tugas.

Menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang procrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencanarencana yang telah dia tentukan sendiri.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan

Melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Peneliti menggunakan teori dari Tuckman (1991) sebagai pengantar pemahaman variabel penelitian yaitu tentang prokrastinasi akademik dan juga sebagai landasan teoritis penyusun konsep penelitian.

3. Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik

Faktor – faktor prokrastinasi akademik menurut Ferrari, Johnson dan McCown (1995) adalah:

a) Faktor internal adalah yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain :

1. Kondisi fisik individu

Faktor yang mengakibatkan adanya prokrastinasi dalam diri individu yaitu keadaan fisik maupun kesehatan

pada individu contohnya seperti kelelahan. Apabila individu tersebut mengalami kelelahan kemungkinan akan terjadi kecenderungan yang lebih tinggi dalam melakukan prokrastinasi. Tingkat intelegensi seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan dengan adanya pemahaman yang irrasional yang dimiliki suatu individu.

2. Kondisi psikologis individu

sifat kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Semakin besarnya motivasi terdapat pada individu tersebut semakin kecil juga pengaruh prokrastinasi pada individu itu sendiri.

b) Faktor eksternal adalah yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain :

1. Pola asuh orang tua

Hasil penelitian pola asuh orang tua yang dilakukan oleh Ferrari & Ollivete (dalam Ghufron & Risnawati, 2010), menemukan dengan adanya pola asuh otoriter dari Ayah menyebabkan kecenderungan yang lebih untuk melakukan perilaku prokrastinasi yang kronis pada

subyek penelitian anak wanita, sedangkan pada tingkat pengasuhan otoritatif banyak menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator.

2. Kondisi lingkungan yang *lenient*

Prokrastinasi akademik biasanya terjadi pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada terhadap lingkungan yang lebih penuh terhadap pengawasannya

Berdasar pemaparan di atas , peneliti menyimpulkan bahwa kecanduan *game online* masuk pada faktor kondisi psikologis individu. *Trait* kepribadian individu mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan kecemasan dalam berhubungan sosial. Jadi selain karena faktor dalam diri siswa yang merasa tugas-tugas yang diberikan sangatlah sulit, faktor dari luar juga dapat berpengaruh yakni hubungan sosial

B. Kecanduan *Game Online*

1. Pengertian

Lemmens dkk (2009) mendefinisikan kecanduan *game online* sebagai penggunaan berlebihan dan kompulsif pada *video game* atau *game komputer* yang mengakibatkan masalah sosial atau emosional. Menurut Young mengemukakan bahwa *game online* adalah permainan dengan jaringan, dimana interaksi antara satu orang dengan yang lainnya untuk mencapai tujuan, melaksanakan misi, dan meraih nilai tertinggi dalam dunia virtual (dalam Kurniawan, 2017). Lebih lanjut dapat dikatakan *game online* adalah suatu permainan yang dimainkan dikomputer dan dilakukan secara online (melalui internet) dan bisa dimainkan oleh banyak orang secara bersamaan.

Yee (2006) mengungkapkan bahwa kecanduan *game online* secara umum merupakan perilaku seseorang yang ingin terus bermain *game online* yang menghabiskan banyak waktu serta dimungkinkan individu yang bersangkutan tidak mampu mengontrol atau mengendalikannya. Kecanduan *game online* merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang dikenal dengan istilah *internet addictive disorder* (Angela, 2013). *Game online* merupakan sebuah gaya hidup baru bagi beberapa orang di setiap kalangan umurnya. Realita yang terjadi pada masyarakat kita di kota maupun di desa dengan banyaknya *game center* dapat menjadi candu bagi pemainnya (Kant,

2009). Seorang pemain atau *player* bermain secara berlebihan seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan selain bermain game dan seolah-olah game ini adalah hidupnya, serta memiliki pengaruh negatif bagi pemainnya (Weinstein, 2010). Pemain *game* yang bermain *game online* selama minimal enam bulan dihitung dari pertama kali bermain *game online* dapat dikatakan adiksi *game online* jika memenuhi kriteria adiksi tertentu selama jangka waktu enam bulan (Lemmens, dkk., 2009). Adanya beberapa teori di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kecanduan *game online* adalah sesuatu aktifitas yang dilakukan oleh suatu individu yang terus menerus bermain *game online* dan menghabiskan banyak waktu serta dimana individu tersebut tidak bisa mengontrol dan mengendalikannya.

2. Aspek-Aspek Kecanduan *Game Online*

Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009) menyatakan terdapat tujuh aspek pada kecanduan game online yaitu:

a. *Salience*

Bermain *game online* menjadi aktivitas yang paling penting dalam kehidupan dan mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa ingin melakukannya), dan perilaku (melakukan secara berlebihan).

b. *Tolerance*

Sebuah proses dimana aktivitas individu dalam bermain *game online* semakin meningkat, sehingga secara bertahap waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online* bertambah.

c. *Mood modification*

Mengacu pada pengalaman subjektif sebagai hasil dari keterikatan dengan bermain *game online*, misalnya penenangan diri (*transquilizing*) atau relaksasi terkait pelarian diri (*escapism*)

d. *Withdrawal*

Perasaan yang tidak menyenangkan dan dampak fisik yang terjadi ketika berhenti atau mengurangi aktivitas bermain *game online*. Aspek ini lebih banyak terdiri dari murung (*moodiness*) dan lekas marah (*irritabilty*)

e. *Relapse*

Aktivitas bermain *game online* yang berlebihan cenderung mendorong individu untuk secara cepat kembali mengulangi perilaku bermain *game online* setelah tidak melakukannya dalam jangka waktu tertentu atau masa kontrol

f. *Conflict*

Konflik yang terjadi merujuk pada konflik *interpersonal* yang dihasilkan dari aktivitas bermain *game online* secara berlebihan. Konflik dapat meliputi argumen, penolakan, berbohong dan curang.

g. *Problems*

Masalah terjadi disebabkan oleh aktivitas bermain *game online* secara berlebihan sehingga mendorong tergesernya

aktivitas lain seperti sekolah, bekerja, dan bersosialisasi. Masalah dapat terjadi pada individu pemain *game online*, seperti gangguan intrafiksi dan kehilangan kontrol

Sementara menurut Chen dan Chang (2008) menyatakan ada empat aspek yaitu :

a. Kompulsif/dorongan untuk melakukan secara terus menerus

Merupakan suatu dorongan atau tekanan kuat yang berasal dari dalam diri sendiri untuk melakukan sesuatu hal secara terus menerus.

b. Penarikan diri

Merupakan suatu upaya untuk menarik diri atau menjauhkan diri dari suatu hal.

c. Toleransi

Sikap menerima keadaan diri kita ketika melakukan suatu hal

d. Masalah hubungan interpersonal dan kesehatan

Merupakan persoalan yang berkaitan dengan interaksi dengan orang lain dan juga masalah kesehatan.

Peneliti menggunakan teori dari Lemmens, Valkenburg, dan Peter (2009) sebagai pengantar pemahaman variabel penelitian yaitu tentang kecanduan *game online* dan juga sebagai landasan teoritis penyusun konsep penelitian.

C. Hubungan Antara Kecanduan *Game Online* Terhadap Prokrastinasi

Akademik Mahasiswa Yogyakarta

Menurut Ferrari (dalam Mugista, 2014) prokrastinasi sering menimbulkan sesuatu yang negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia - sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang. Menurut (Ghufron, & Risnawita, 2010) Prokrastinasi identik dengan bentuk kemalasan dalam masyarakat. Banyaknya penelitian yang mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik berperan terhadap pencapaian akademis maka prokrastinasi merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh pada siswa itu sendiri berupa hasil yang tidak optimal dan bagi orang lain atau lingkungannya.

Aspek kecanduan *game online* yaitu *salience* dan *tolerance* berhubungan dengan aspek pada prokrastinasi akademik yaitu kecenderungan untuk menunda atau menunda melakukan sesuatu. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dari Kurniawan (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara intensitas bermain *game online* memiliki pengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam bermain *game online* maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk berperilaku prokrastinasi akademik. Demikian yang dijelaskan pada aspek *salience*

dan tolerance dengan bermain *game online* menjadi salah satu aktivitas yang paling penting dalam kehidupan dan mendominasi pikiran, perasaan (selalu merasa ingin melakukannya), dan perilaku (melakukan secara berlebihan) dan individu lebih memilih untuk melakukan hal yang lebih menyenangkan.

Kemudian aspek kecanduan *game online* yaitu *problems* berhubungan dengan aspek prokrastinasi akademik yaitu kesulitan dan penghindaran dalam melakukan suatu yang tidak disukai. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian Julyanti dan Aisyah (2015) bahwa ada hubungan positif antara kecanduan internet/*game online* dengan prokrastinasi tugas perkuliahan pada remaja pengguna warnet di Kecamatan Medan Kota. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan internet/bermain *game online* yang dialami remaja maka akan diikuti pula dengan semakin tingginya tingkat prokrastinasi pada tugas perkuliahan. Masalah terjadi disebabkan oleh aktivitas bermain *game online* secara berlebihan sehingga mendorong tergesernya aktivitas lain yang dijelaskan pada aspek *problems* sehingga berkaitan dengan individu yang kesulitan dalam melakukan suatu pekerjaan yang tidak disukai.

Kemudian aspek kecanduan *game online* yaitu *conflict* berhubungan dengan prokrastinasi akademik dengan aspek menyalahkan orang lain. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Piyeke, Bidjuni dan Wowiling (2013) beberapa subjek remaja yang ditemui ada kecenderungan perilaku bermain *game online* yang berlebihan. Mereka mengaku dengan

banyaknya pelajaran – pelajaran dan tugas di sekolah membuat mereka untuk bermain *game online* sebagai bentuk pelampiasan. Mereka beralasan dengan bermain *game online* sebagai bentuk aktifitas untuk melakukan pengalihan dari tugas yang diberikan oleh guru, semakin tinggi tingkat dalam mengerjakan suatu pekerjaan maka durasi waktu yang dibutuhkan untuk bermain *game online* akan semakin banyak juga

Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa kecanduan *game online* berhubungan dengan Prokrastinasi Akademik.

D. Hipotesis

Setelah melihat berbagai teori dan analisis di atas, peneliti membuat hipotesis bahwa kecanduan *game online* berkorelasi positif terhadap prokrastinasi akademik