

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dimana pendidikan merupakan usaha secara sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi dalam dirinya yang dapat ditempuh dengan pendidikan formal, non-formal, dan informal (UU sisdinas NO 20 Tahun 2003). Salah satu pendidikan formal yang tertinggi adalah pendidikan di Perguruan Tinggi. Di Perguruan Tinggi seseorang akan dihadapkan dengan berbagai tantangan baru terutama dalam bidang akademis. Penyesuaian akan kemandirian kebutuhan, kegiatan dan pembelajaran yang berada dari pendidikan sebelumnya (Crede & Niehorster 2011). Namun kenyataannya dalam melakukan proses pendidikan dimasa perkuliahan. Seorang Mahasiswa akan dihadapkan dengan banyaknya tuntutan seperti halnya mengerjakan tugas yang memiliki tingkat kesulitan tersendiri dan tenggat waktu yang berbeda- beda serta aktivitas lain diluar perkuliahan yang dapat membuat seseorang menunda menyelesaikan kewajiban (Rahadjo. Juneman & Setiani 2013).

Menurut Ghufroon (2010), prokrastinasi akademik digunakan untuk menunjukan suatu kecenderungan menunda-nunda pengerjaan dan penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan aktivitas akademis. Suatu penundaan tersebut dilakukan oleh individu secara berulang-ulang dengan sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman misalnya perasaan cemas, merasa bersalah, panik dan lain sebagainya. Prokrastinasi ini biasanya dilakukan seseorang untuk menghindari dari kecemasan dan stres dari tugas yang dihadapi dengan maksud untuk mendapatkan kesenangan (Burka & Yuen 2008). Prokrastinasi akademik menurut (Ferrari,Johnson & McCown 1995) adalah suatu penundaan yang dilihat dari seringnya menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas,lambat dalam mengerjakan tugas, kurangnya pemanfaatan waktu luang untuk mengerjakan tugas yang dimana lebih memilih melakukan sesuatu yang menyenangkan dan terdapat kesenjangan waktu yang telah ditentukan dengan pekerjaan yang mereka lakukan. Prokrastinasi Akademik sendiri dibagi menjadi dua bentuk yaitu *functional procrastination* yang berarti menunda suatu tugas untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dan *disfunctional procrastination* yang berarti menunda tugas tanpa adanya tujuan dan terkadang hanya untuk mendapatkan kesenangan semata. Dilihat dari penjelasan diatas dapat diartikan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan atau penghindaran dalam mengerjakan tugas yang

dilakukan secara sadar dimana biasanya dilakukan untuk menjauh dari tugas yang berat dan untuk mendapatkan kesenangan yang dibagi menjadi dua bentuk yaitu *funksional procrastination* yaitu prokrastinasi yang dilakukan untuk mendapatkan informasi lebih dan *disfunksional procrastination* yang dilakukan guna untuk mendapatkan kesenangan semata.

Prokrastinasi ini sendiri dapat terjadi pada siapa saja tanpa melihat usia, jenis kelamin ataupun status mereka baik pelajar maupun pekerja, sedikitnya 95% orang pernah melakukan prokrastinasi (Nafesa 2018), Selain itu 75% Mahasiswa pernah melakukan prokrastinasi akademik dan 50% lainnya menganggap itu adalah sebuah masalah. Prokrastinasi akademik disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu, yang terdiri dari kondisi fisik seperti kelelahan atau kesehatan dan kondisi psikologis seseorang seperti traits kepribadian, tingkat kecemasan dan motivasi suatu individu, kemudian faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri mereka seperti gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan yang mereka tempati (Ferrari, Johnson & McCown 1995).

Menurut Ferrari (dalam Ghufroon, 2003) definisi prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan; (2) 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; (3) prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Burka & Yuen (2008:6) mengemukakan bahwa kata prokrastinasi yang ditulis dalam *America Collage Dictionary*, memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu, oleh karena itu penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah menjadi kebiasaan atau pola yang menetap, yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan yang diselesaikan oleh adanya keyakinan irasional dalam memandang tugas. Prokrastinasi akademik merupakan suatu kondisi dimana seorang pelajar atau mahasiswa yang harus menyelesaikan

berbagai aktivitas akademiknya tetapi tidak gagal untuk menyelesaikan suatu aktivitas tersebut baik itu tugasnya (Ramadhan & Winata, 2016) prokrastinasi akademik terjadi karena individu yang banyak kegiatan baik di dalam akademik ataupun kegiatan kampus lainnya sehingga tidak bisa mengatur waktunya dan terlalu memprioritaskan kegiatan diluar tugas akademiknya daripada menyelesaikan tugas akademik yang ada (Ursia, siaputra, & sutanto 2013).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang penting. Jadi, seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi jika dirinya menunda pekerjaan penting tanpa alasan yang logis, padahal dirinya dapat melakukannya pada waktunya sesuai dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya. Sebagai perilaku penundaan yang khas, prokrastinasi biasanya banyak dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan tertentu saja atau pada semua hal yang terkait dengan tugas individu sebagai prokrastinator. Banyak mahasiswa yang menghabiskan waktunya untuk bermain game online di Game Center yang ada di sekitar kampus atau tempat tinggalnya. Mahasiswa yang bermain game online hampir tidak merasakan bosan dengan permainan yang ada karena game online sendiri selalu berkembang menjadi semakin mutakhir dari waktu ke waktu. Perkembangan game online sangatlah cepat, dimana hal ini berkaitan dengan semakin majunya teknologi yang dikembangkan mengoleh manusia dalam bidang komunikasi dan teknologi (gadget). Melihat dari perkembangan yang ada pada dewasa ini, sebenarnya tidak heran jika internet bisa menarik banyak pengguna karena dapat menyediakan hampir semua hal atau informasi. Fenomena ini diperkuat dengan hasil penelitian Drajat Edy Kurniawan 2017 dalam melihat intensitas bermain games online memiliki pengaruh munculnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Games atau permainan merupakan bentuk kegiatan untuk menghibur diri sendiri serta menghilangkan rasa penat dalam melakukan aktivitas keseharian, seiring perkembangan zaman, game atau permainan juga ikut mengalami perubahan, kemajuan teknologi dan informasi membuat berbagai macam permainan terus berkembang, salah satu permainan yang banyak diminati yaitu game online. Game online adalah sebuah permainan yang hanya dapat dioperasikan dengan menggunakan koneksi internet. Bermain games sudah menjadi bagian dari kegiatan sehari-hari berkehidupan, bahkan dapat menjadi sarana bersosialisasi dan berjejaring. Bermain game online dapat memberikan perubahan perilaku atau efek tertentu terhadap penggunanya. Seperti yang dikemukakan oleh Stamm dan Bowess (Alifanza, 2018)

Survei terbaru yang dirilis oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2018 menyebut pengguna aktif tahun 2018 mencapai 171 juta pengguna atau sekitar

64,8% dari pengguna aktif pada tahun 2018. Diperkirakan pemain Games Online di Indonesia berkisar 7,8% dari total pengguna (APJII 2018). Berdasarkan hasil survei menunjukan penduduk berusia 15-19 Tahun (91%) mendominasi pengguna internet di Indonesia dan penduduk berusia 25-29 Tahun (82%). Angka-angka Statistik tersebut cukup fantastis untuk menggambarkan pesatnya perkembangan internet di Indonesia. Games Online merupakan cara gaya hidup baru bagi beberapa orang di setiap kalangan pelajar sekarang ini banyak kita jumpai warung internet (warnet) di kota maupun di desa-desa dan mereka memfasilitasi akan adanya games online. Games online sendiri mempunyai dampak positif dan negatif untuk yang memainkannya. Games online sendiri mempunyai model serta bentuk animasi yang menarik sehingga banyak yang ingin memainkannya dan menyukai *games online*.

Games Online merupakan situs yang menyediakan berbagai jenis permainan yang dapat melibatkan beberapa pengguna internet di berbagai tempat yang berbeda untuk saling terhubung di waktu yang sama dengan menggunakan melalui jaringan komunikasi Online (Young, 2009). *Games online* dapat berupa permainan petualangan, strategi, simulasi, dan bermain peran yang memiliki aturan main dan tingkatan-tingkatan tertentu. Bermain *games online* dapat membuat para pemain merasa senang karena dapat mendapat kepuasan psikologis seperti terbebas dari tekanan sosial, kecemasan, frustrasi, merasa nyaman, damai dan bahagia kepuasan tersebut membuat pemain semakin tertarik dalam memainkannya. (Young 2009). Pemain games online biasanya didominasi dari kalangan pelajar, mulai dari SD, SMP, SMA, mahasiswa; bahkan orang dewasa pun tidak menutup kemungkinan akan bermain *games online* untuk menghilangkan penat karena habis melakukan aktivitas di luar rumah.

Menurut Andrew Rollings dan Ernest Adams (2006) menjelaskan bahwa *game online* lebih tepat disebut sebagai sebuah teknologi dibandingkan sebagai sebuah genre atau jenis permainan, sebuah mekanisme untuk menghubungkan pemain bersama dibandingkan pola tertentu dalam sebuah permainan. Pendapat tersebut memiliki makna bahwa games online bukan hanya sebuah permainan sederhana melainkan sebuah kemajuan teknologi yang mengedepankan mekanisme untuk dapat menghubungkan antara pemain. Anak-anak yang mempunyai intensitas bermain games online tinggi biasanya tidak akan memperhatikan lingkungan sekitarnya karena terlalu asik dengan permainannya. Berbagai macam pemain games, mulai dari yang sekedar bermain mengisi waktu luang hingga yang serius, bahkan berbisnis di dalam games. Ada dua efek dari media terhadap penggunaannya, yang pertama adalah efek primer, yaitu efek yang ditimbulkan karena adanya terpapar, perhatian, dan pemahaman; serta efek sekunder, yaitu perubahan tingkat kognitif dan perubahan perilaku. Elia

(2009) mengemukakan bahwa online game adalah permainan yang dimainkan melalui akses internet, dimana individu yang memainkannya tidak hanya berusaha untuk naik ke jenjang permainan yang lebih tinggi, namun individu tersebut juga harus mengatasi lawan bermain yang berasal dari berbagai belahan dunia. Sekarang ini terdapat berbagai jenis handphone beredar di masyarakat dari mulai yang berbasis java hingga smartphone yang menggunakan dengan menggunakan sistem operasi android. Android memiliki banyak fitur dan komponen seperti PC desktop atau laptop yang dapat mendukung kegiatan belajar mengajar.

Menurut Yee (2007) game berdampak memacu daya konsentrasi dan fokus yang lebih, melatih membuat keputusan yang cepat dan tepat, serta kerja sama tim ketika berkolaborasi dengan pemain lain, memberikan gambaran suatu situasi dunia nyata, melatih keterampilan dan sering kali digunakan sebagai sarana untuk membuka peluang bisnis. Griffiths, dkk (2004) mengemukakan intensitas bermain game merupakan banyaknya jam (rata-rata) seseorang bermain game setiap minggu. Menurut Aji (2012) game online adalah suatu bentuk permainan yang dihubungkan melalui jaringan internet. Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas bermain game online (Adams & Rollings, 2010), yaitu gender, kondisi psikologis, dan jenis game. Menurut Cowie (1994) aspek intensitas bermain *game online* ada dua yaitu kuantitas dan aktivitas. Kuantitas adalah lama waktu yang digunakan untuk bermain *game online* dan aktivitas adalah seberapa sering (frekuensi) seseorang melakukan aktivitas bermain *game online*.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan terhadap Mahasiswa di Universitas X berinisial E dan J mengatakan bahwa bermain games online itu sangat menyenangkan baginya karena punya teman baru dan bisa berkembang dengan adanya *games online* tetapi menurut E dan J terlalu sering bermain games pun tidak bagus karena banyak hal yang harus dikerjakan dan banyak tugas yang harus dikerjakan, kesimpulan yang peneliti dapat adalah bahwa E dan J terlalu asik dalam bermain games sehingga melupakan pekerjaan sehari-harinya dan menjadi malas karena terlalu sering bermain *games online* sampai pagi dan terbawa suasana didalam games online tersebut sampai lupa akan tugas tugasnya.

Individu pada umumnya bermain game sebagai sarana untuk mengatasi stres dan mengisi waktu luang. Grusser (Wood, 2008) mengemukakan bahwa individu yang intensitasnya tinggi dalam bermain *game online* memungkinkan individu bermain *game online* untuk melarikan diri dari tugas dan tanggung jawab yang ada pada kehidupan individu tersebut dibandingkan dengan individu yang intensitasnya rendah hanya untuk mendapatkan rasa tenang. Stres akademik yang merupakan ketegangan terhadap banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Stres akademik muncul diakibatkan terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Indriani (2013) menambahkan bahwa individu yang memiliki intensitas bermain *game online* yang tinggi

cenderung memiliki waktu tidur yang kurang dan menyebabkan kelelahan sehingga seringkali membuat fungsi akademik terganggu. Individu pada umumnya bermain game sebagai sarana untuk mengatasi stres dan mengisi waktu luang. Grusser (Wood, 2008) mengemukakan bahwa individu yang intensitasnya tinggi dalam bermain *game online* memungkinkan individu bermain game online untuk melarikan diri dari tugas dan tanggung jawab yang ada pada kehidupan individu tersebut dibandingkan dengan individu yang intensitasnya rendah hanya untuk mendapatkan rasa tenang. Stres akademik yang merupakan ketegangan terhadap banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu. Stres akademik muncul diakibatkan terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Indriani (2013) menambahkan bahwa individu yang memiliki intensitas bermain *game online* yang tinggi cenderung memiliki waktu tidur yang kurang dan menyebabkan kelelahan sehingga seringkali membuat fungsi akademik terganggu.

Stres merupakan suatu tekanan terhadap kemampuan individu untuk menghadapi masalah karena keterbatasan yang dimiliki individu untuk memenuhi berbagai tuntutan hidup. Misra dan McKean (Afdhal, 2012) mengemukakan bahwa siswa yang tidak mampu mengatasi masalah dalam proses akademiknya akan menimbulkan permasalahan tersendiri, yaitu stres. Siswa cenderung mengalami stres berkaitan dengan belajar, manajemen waktu, kesehatan dan keinginan untuk dihargai (Misra dalam Afdhal, 2012).

Soebastian (2010) mengemukakan coping yang dilakukan individu terhadap stressor yang diterimanya terkadang membuat individu tersebut menjadi kecanduan. Hal ini dapat dilihat ketika siswa berusaha mengalihkan atau melepaskan stres yang didapat dari lingkungan akademiknya dengan cara bermain *game online*. Kegiatan bermain *game online* yang pada awalnya menjadi strategi coping yang dilakukan siswa terhadap stresor akademiknya kemudian menjadi pemicu intensitas bermain *game online*. Intensitas bermain game online dan stres akademik yang dialami oleh siswa merupakan fenomena yang dapat ditemui dalam kehidupan akademik di berbagai sekolah.

Mahasiswa, sebagai insan akademik dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stress, stresor atau penyebab stress pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil dikuliahnya dan penyesuaian sosial dilingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kedalam kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dan harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Heiman & Kariv, 2005). Tanda-tanda stress seperti sakit kepala, pusing, insomnia, tidur tidak teratur, gangguan pencernaan dan pola makan, urat tegang, terutama pada leher dan bahu,

gelisah, cemas, sedih, mudah menangis, mood berubah- ubah, mudah marah, rasa harga diri menurun, susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, daya ingat menurun, pikiran kacau, produktivitas menurun, kehilangan kepercayaan, mudah membatalkan janji dan suka mencari kesalahan orang lain (Rasmun 2004).

Dilihat dari penjelasan di atas bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat stress dan intensitas bermain *games online* terhadap prokrastinasi akademik dimana terdapat fenomena survey yang dilakukan Harun (2012) pada 102 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi yang ada di Makasar diperoleh hasil bahwa terdapat 18% mahasiswa mengalami tingkat stress akademik yang rendah, 69% tingkat stress akademik yang sedang, dan 15% mengalami tingkat stress akademik yang tinggi. Stress yang dialami oleh mahasiswa tersebut berkaitan dengan tugas-tugas yang harus dikerjakan dalam waktu yang bersamaan, prestasi, manajemen waktu, keadaan kelas yang tidak nyaman, tuntutan atau tekanan keluarga dan lingkungan.

Pathmanathan dan Huasada (2009) juga mengemukakan bahwa perubahan gaya hidup, prestasi akademik, jadwal perkuliahan yang padat, masalah sesama teman, menyesuaikan diri jauh dari rumah untuk pertama kali dan dengan lingkungan sekitar yang baru dapat mencetus terjadinya stres akademik pada individu. Indahtiningrum (2013) mengemukakan bahwa pada saat individu mengalami stres, maka individu tersebut akan melakukan suatu perilaku yang dinamakan coping. Coping merupakan respon tingkah laku atau pikiran terhadap situasi stres, dengan menggunakan sumber daya dari dalam diri maupun lingkungan yang dilakukan secara sadar untuk mengantisipasi stresor yang diterimanya.

Berdasarkan hasil penjelasan di atas hasil penelitian dengan tingkat stress dan intensitas bermain games online terhadap prokrastinasi akademik Mahasiswa. Tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh intensitas bermain games online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan dimoderatori tingkat stress, hal itu diperkuat dengan hasil wawancara semi struktur kepada mahasiswa di Universitas X untuk melihat prokrastinasi akademik Mahasiswa dari hasil tersebut dapat disimpulkan mahasiswa menjadi prokrastinasi karena terlalu sering bermain games online akibat stress karena tekanan dari orang tua dan akibat kepanitiaan yang begitu padat Mahasiswa yang melakukan aktivitas bermain *Games Online* karena stres hanya karena ingin mempunyai banyak teman dan ingin menyalurkan hobinya untuk menjadi Profesional Player. Tidak banyak juga yang ingin menjadi Profesional Player karena sebagian dari mahasiswa hanya untuk menghilangkan stress saja.

12 Identifikasi Masalah

Dari beberapa uraian latar belakang yang sudah dijelaskan, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- 1.2.1** Bagaimana gambaran prokrastinasi akademik pada Mahasiswa di Jakarta
- 1.2.2** Bagaimana gambaran intensitas bermain games online pada Mahasiswa di Jakarta
- 1.2.3** Bagaimana gambaran tingkat stress pada mahasiswa di Jakarta
- 1.2.4** Apakah terdapat pengaruh antara intensitas bermain games online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan dimoderatori tingkat stress

13 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini masalah dibatasi pada point 1.2.4 tentang apakah terdapat pengaruh intensitas bermain games online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan dimoderatori tingkat stress.

14 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh intensitas bermain games online terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan dimoderatori oleh tingkat stress.

15 Tinjauan Penelitian

Peneliti ini bertujuan untuk mendapatkan data empiris dan apakah terdapat pengaruh intensitas bermain *games online* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan dimoderatori oleh tingkat stress.

16 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan kajian ilmu psikologi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tingkat stress, intensitas bermain *games online*, dan prokrastinasi akademik.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya tentang tingkat stress dan intensitas bermain *games online* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

1.6.2.2 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi prokrastinasi akademik yang sering mereka lakukan akibat bermain *games online*.

