

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perilaku prokastinasi

1. Pengertian Perilaku Prokastinasi

Berdasarkan dari asal bahasa, prokastinasi berasal dari bahasa Latin yaitu *procastination*. Dengan kata awalan “*pro*” yang bermakna mendorong maju atau bergerak maju, dan kata akhiran “*crastinus*” yang bermakna keputusan hari esok, jadi dapat disimpulkan berdasarkan dari makna kata prokastinasi adalah menunda sampai hari berikutnya (DeSimone, dalam Ferrari, dkk 1995).

Definisi dari prokastinasi sendiri telah banyak dikemukakan oleh banyak para ahli. Menurut Tuckman (dalam Jatikusumo, Michael Rio, 2018) prokastinasi ialah ketidakmampuan mengatur diri sendiri sehingga terjadi penundaan pekerjaan yang seharusnya di bawah kendali atau penguasaan orang tersebut.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis prokastinasi akademik. Berdasarkan Ferrari (1995) membagi prokastinasi menjadi dua berdasarkan jenis tugasnya yaitu prokastinasi akademik dan non akademik, prokastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Contoh penundaan terhadap tugas sekolah atau pekerjaan rumah (PR). Prokastinasi non-akademik, adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.

Prokastinasi akademik berkaitan dengan unsur-unsur tugas dalam akademik. Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan terdapat enam area akademik yang merupakan unsur-unsur prokastinasi akademik, yaitu:

a. Menulis

Meliputi penundaan pelaksanaan kewajiban menulis makalah, laporan praktikum dan tugas menulis lainnya.

b. Belajar untuk menghadapi ujian

Mencakup penundaan belajar untuk menghadapi kuis, ujian tengahsemester dan ujian akhir semester.

c. Membaca

Menunda membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.

d. Kinerja administratif

Penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan kuliah, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran.

e. Menghadiri pertemuan

Penundaan atau keterlambatan menghadiri kuliah, praktikum dan pertemuan lainnya.

f. Kinerja akademik secara keseluruhan

Mencakup penundaan mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

2. Komponen Prokrastinasi

Ferrari, dkk., (1995) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam aspek dan indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

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

Seseorang yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, namun individu memilih menunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda untuk menyelesaikan sampai selesai.

b. Kelambanan dalam mengerjakan tugas.

Seseorang prokrastinator memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan seseorang pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator 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. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator 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 rencana rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah di tentukan sendiri. akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara tepat waktu.

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

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

3. Faktor- Faktor Prokrastinasi

Berdasarkan beberapa kajian teoritis (Ferrari, dkk., 1995; Rizvi, dkk., 1998; Bruno, 1998; Wulan, 2000) dapat dipaparkan dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu:

- a. Faktor internal

Merupakan faktor-faktor dari diri individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi, yang meliputi sebagai berikut:

1. Faktor fisik

Faktor fisik yang dimaksud adalah kondisi fisiologis seseorang yang mendorong kearah prokrastinasi seperti kelelahan (Wulan, 2000). Seseorang yang mengalami kelelahan yang berlebih akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering berkaitan dengan keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

2. Faktor psikologis

Faktor psikologis meliputi tipe kepribadian dan motivasi (Ferrari, dkk., 1995). Tingkat kecemasan yang tinggi dan kemampuan adaptasi yang rendah dapat juga mendorong kearah prokrastinasi akademik (Rizvi, dkk., 1998). Adapun hasil penelitian yang menemukan aspek psikologis lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain rendahnya kontrol diri.

- b. Faktor eksternal

Merupakan faktor-faktor yang terdapat dari luar diri individu, antara lain:

1. Gaya asuh orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoriter ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator ibu yang memiliki kecenderungan melakukan avoidance prokrastination menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan avoidance prokrastination pula.

2. Kondisi lingkungan

Kondisi Lingkungan yang mendukung prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan (Mill Gram, dkk. Dalam Rizvi, 1998).

3. Banyaknya tugas (Overload Task)

Banyaknya tugas yang menuntut penyelesaian pada waktu yang hampir bersamaan (Bruno, 1998). Kemudian tugas yang banyak menguras tenaga seseorang sehingga ia mengalami kelelahan dan tidak mampu menyelesaikan tugas (Friedberg, dkk., 1996).

Burka & Yuen (2008) menyatakan faktor –faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku prokrastinasi yaitu : konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri, dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan.

Menurut Salomon & Rothblum (1984) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik antara lain:

a. Sulit mengambil keputusan

Individu terkadang mengalami kesulitan untuk memutuskan tugas manyang harus dikerjakan terlebih dahulu atau bagaimana cara penyelesaian suatu tugas. Kesulitan tersebut mendorong individu untuk mengganti penyelesaian tugas dengan aktivitas yang menyenangkan, namun kurang bermanfaat (impulsive). Prokrastinator

memiliki sikap yang pasif sehingga ia kurang mampu mengambil keputusan secara tepat (indecisiveness).

b. Membelot

Individu melakukan prokrastinasi sebagai keenggannya untuk menyelesaikan tugas. Hal ini dilakukan secara sadar dan individu tahu akibatnya.

c. Kurang asertif

Kurang asertif sangat berhubungan dengan sikap pasif seorang procrastinator. Ketika individu menemui kesulitan ia tidak mau mencari bantuan (seeking for help) kepada orang lain untuk membantu menyelesaikan tugasnya, sehingga tugas-tugasnya terbengkalai atau diselesaikan mendekati deadline. Akibatnya tugas tersebut diselesaikan dengan tidak optimal.

d. Takut gagal

Takut gagal merupakan kepercayaan yang irrasional. Individu yang takut gagal akan melakukan prokrastinasi sebagai pelarian diri dari kecemasan neurotismenya itu.

e. Menginginkan sesuatu dalam keadaan "perfect"

Procrastinator melakukan penundaan dengan harapan dapat memperoleh banyak waktu untuk melengkapi dan menyelesaikan tugas-tugasnya.

f. Ketakutan atau kebencian terhadap tugas dan malas.

Individu cenderung akan menunda tugasnya dikarenakan individu merasa tidak suka terhadap tugas yang dihadapinya.

Berdasarkan komponen yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti ingin menggunakan komponen: a) Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, b) Kelambanan dalam menyelesaikan tugas, c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual, d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan, sebagai skala pengukuran untuk mengungkap prokrastinasi.

B. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep diri

Konsep diri adalah inti kepribadian dan merupakan penggabungan karakteristik fisik, psikologis, dan sosial yang diperoleh seseorang melalui pengalaman dalam berinteraksi dengan orang lain (Hurlock, 1996). Menurut Chaplin (2009: 451) bahwa yang dimaksud dengan konsep diri adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri, penilaian atau penaksiran mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan.

Konsep diri menurut Calhoun dan Acocella (dalam Gufron, 2011: 13), yaitu bahwa konsep diri adalah gambaran mental dari seseorang. Hurlock (dalam Gufron, 2011: 13) mengatakan bahwa konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai.

Roger (dalam Hurlock, 1980), menyatakan bahwa dengan konsep diri yang dimilikinya, seseorang dapat berhubungan dengan lingkungannya dengan cara tidak menyerang integritas dirinya, persepsi atau gambaran seseorang tentang dirinya akan dipengaruhi oleh cara berinteraksi dengan orang lain dan dalam melihat realita yang dihadapi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah suatu cara pandang seseorang mengenai dirinya sendiri sehingga mempengaruhi perilaku yang dilakukan.

2. Komponen Konsep diri

Terdapat beberapa aspek yang dikemukakan oleh para ahli, Fitz (1972) menyatakan bahwa terdapat lima aspek dalam konsep diri:

a. *Physical self* atau diri fisik

Di dalam aspek ini, bagaimana individu melihat dirinya dari segi fisik, kesehatan, penampilan, dan gerak motorik.

b. *Personal self* atau diri pribadi

Di dalam aspek ini, bagaimana individu melihat dirinya dari segi pribadinya

c. *Family self* atau diri keluarga

Berdasarkan hasil pengalaman individu dalam berinteraksi dengan anggota keluarga akan menghasilkan pengalaman tentang keberadaan dirinya di dalam keluarga, hubungan dengan anggota keluarga, perasaan atau penilaian tentang keluarganya.

d. *Moral ethnical self*

Perasaan individu mengenai hubungannya dengan Tuhan, pandangan hidupnya, dan penilaian individu terhadap baik-buruk.

e. *Social self*

Cara individu menilai dirinya dalam berinteraksi sosial dengan orang lain.

3. Indikator Konsep diri

Pada dasarnya, konsep diri diklasifikasikan menjadi 2 yaitu, konsep diri positif dan konsep diri negatif. Antara kedua konsep diri tersebut memiliki pengertian dan ciri-ciri masing-masing.

a. Konsep diri positif

Konsep diri positif adalah evaluasi dan penerimaan diri yang positif (Burn, 1982). Brooks dan Emmert menyatakan ciri-ciri tingkah laku individu yang memiliki konsep diri positif :

1. Akan bercita-cita menjadi pemimpin
2. Mau menerima kritikan yang bersifat membangun
3. Mau mengambil resiko lebih sering
4. Bersifat mandiri terhadap orang lain
5. Keyakinan bahwa keberhasilan dan kegagalan tergantung usaha, tindakan, dan kemampuan seseorang

6. Bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan
 7. Percaya bahwa mereka mempunyai kontrol terhadap peristiwa atau kejadian dalam hidup mereka
 8. Menerima tanggung jawab atas tindakannya sendiri
 9. Sabar dalam menghadapi kegagalan atau frustrasi, tahu cara menangani kerugian dengan cara positif
 10. Dapat menangani keadaan yang ambisius\
 11. Mampu menangani atau mempengaruhi lingkungan mereka dan bangga terhadap perilaku dan tindakan mereka
 12. Dapat menangani persoalan dengan keyakinan dan kepercayaan
- b. Konsep diri negatif

Burns (1993) menyatakan bahwa konsep diri negatif adalah evaluasi diri sendiri yang negatif, benci pada diri sendiri, merasa inferior, dan kurangnya perasaan berharga dalam penerimaan. Brooks dan Emmert menyatakan ciri-ciri tingkah laku individu yang memiliki konsep diri negatif :

- 1.) Menghindari kepemimpinan
- 2.) Menghindari kritikan dan tidak ingi mengambil resiko
- 3.) Kurang mempunyai kemampuan untuk bertahan terhadap tekanan
- 4.) Kurang memiliki motivasi unutm belajar, bekerja, dan umunya mereka mempunyai kesehatan emosi dan psikologis yang kurang baik
- 5.) Mudah terpengaruh
- 6.) Merasa perlu dicintai dan diperhatikan
- 7.) Mereka akan berbuat apa saja untuk menyesuaikan diri dan membahagiakan orang lain
- 8.) Mudah frutasi dan menyalahkan orang lain atas kekurangannya
- 9.) Menghindar dari keadaan-keadaan sulit untuk tidak gagal dan bergantung pada orang lain

4. Faktor- Faktor Konsep diri

Pudjijogyanti (Yulius Beny Prawoto, 2010: 23-26) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri sebagai berikut.

a. Peranan citra fisik

Tanggapan mengenai keadaan fisik seseorang biasanya didasari oleh adanya keadaan fisik yang dianggap ideal oleh orang tersebut atau pandangan masyarakat umum. Seseorang akan berusaha untuk mencapai standar di mana ia dapat dikatakan mempunyai keadaan fisik ideal agar mendapat tanggapan positif dari orang lain. Kegagalan atau keberhasilan mencapai standar keadaan fisik ideal sangat mempengaruhi pembentukan citra fisik seseorang.

b. Peranan jenis kelamin

Peranan jenis kelamin salah satunya ditentukan oleh perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Masih banyak masyarakat yang menganggap peranan perempuan hanya sebatas urusan keluarga. Hal ini menyebabkan perempuan masih menemui kendala dalam mengembangkan diri sesuai dengan potensi yang dimiliki. Sementara di sisi lain, laki-laki mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk mengembangkan potensi yang dimiliki.

c. Peranan perilaku orang tua

Lingkungan pertama dan utama yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah lingkungan keluarga. Dengan kata lain, keluarga merupakan tempat pertama dalam pembentukan konsep diri seseorang. Salah satu hal yang terkait dengan peranan orang tua dalam pembentukan konsep diri anak adalah cara orang tua dalam memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis anak.

d. Peranan faktor sosial

Interaksi seseorang dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya merupakan salah satu hal yang membentuk konsep diri orang tersebut. Struktur, peran, dan status sosial seseorang menjadi landasan bagi orang lain dalam memandang orang tersebut.

Berdasarkan komponen yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti ingin menggunakan komponen a) Mau menerima kritikan, b) Mau mengambil resiko, c) Bersifat mandiri, d) Mempunyai keyakinan bahwa keberhasilan dan kegagalan tergantung dari diri sendiri, e) Bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, f) Sabar dalam menghadapi kegagalan atau frustrasi dan tahu cara mengatasi dengan cara positif, g) Dapat menangani persoalan dengan keyakinan dan persoalan, sebagai skala pengukuran yang akan digunakan untuk mengungkap konsep diri.

C. Intensitas Game Online

1. Pengertian Intensitas Game Online

Intensitas bermain game online adalah tingkatan atau kuantitas perilaku bermain game online yang dilakukan oleh seseorang yang diukur secara kuantitatif. Sarwono (1999) mengatakan perilaku yang terjadi berulang kali pada manusia dipengaruhi oleh pengalaman atau hasil positif yang diterima seseorang tersebut saat melakukan perilaku itu. Intensitas dalam melakukan perilaku tersebut juga didasari oleh keputusan dasar untuk melakukan perilaku itu.

Menurut Hurlock (1998 : 228), intensitas adalah suatu sikap dan identitas seseorang terhadap keinginan untuk melakukan aktivitas secara sungguh-sungguh yang dapat diukur dengan waktu. Intensitas bermain video game merupakan gambaran seberapa lama dan seberapa sering seseorang bermain video game dengan berbagai tujuan maupun motivasi, dalam jangka waktu tertentu.

Menurut Hurlock (dalam Kristian, 2013) setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan akan dilakukan tanpa mempertimbangkan hasil akhirnya. Besarnya intensitas yang seseorang memainkan game online cenderung tidak memikirkan akibat atau dampak negatif yang ditimbulkan dari game tersebut. Menurut Sophie (dalam Kristian, 2013) Remaja yang mengalami adiksi atau kecanduan game online pada umumnya menghabiskan waktu rata-rata 23 jam perminggu.

2. Komponen Intensitas Bermain Game Online

Terdapat beberapa aspek yang dapat digunakan dalam mengukur intensitas, Chaplin (2004), *Random House Unabridged Dictionary* (1997), Nashori (2006) menyatakan bahwa ada beberapa aspek intensitas :

1. Frekuensi

Frekuensi adalah seberapa sering seseorang mengkonsumsi media dalam jangka waktu tertentu. Pada penelitian ini misalnya berapa kali seseorang bermain game dalam jangka waktu seminggu.

2. Durasi

Durasi adalah seberapa lama seseorang mengkonsumsi media, misalnya berapa lama waktu yang dihabiskan dalam sekali mengkonsumsi media. Pada penelitian tentang intensitas bermain game ini adalah berapa lama yang dibutuhkan untuk sekali bermain game.

3. Konsentrasi

Seberapa kuat konsentrasi seseorang ketika mengkonsumsi media. Point ini berhubungan konsentrasi pemain game online ketika bermain game online, semakin

besar konsentrasi yang dilakukan ketika bermain game, maka kegiatan kegiatan lain akan dikesampingkan.

4. Emosional

Mengaambarkan emosi seseorang ketika mengkonsumsi media atau bermain game online. Emosi ini meliputi perasaan bahagia, takut, marah, dll.

D. Kerangka Berpikir

konsep diri adalah gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri. Konsep diri terbagi menjadi 2 yaitu, konsep diri positif dan konsep diri negatif, Konsep diri positif adalah evaluasi dan penerimaan diri yang positif. Sedangkan konsep diri negatif adalah evaluasi diri sendiri yang negatif, benci pada diri sendiri, merasa inferior, dan kurangnya perasaan berharga dalam penerimaan. Apabila seseorang memiliki konsep diri yang positif, maka seseorang itu akan mempunyai ciri-ciri keyakinan bahwa keberhasilan dan kegagalan tergantung usaha, tindakan, dan kemampuan seseorang, bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, percaya bahwa mempunyai kontrol terhadap peristiwa atau kejadian dalam hidup mereka. Apabila individu mempunyai konsep diri yang positif, maka kecenderungan individu dalam melakukan prokrastinasi juga semakin rendah, karena seorang prokrastinator lebih mengarah kepada ciri konsep diri negatif yaitu kurang mempunyai kemampuan untuk bertahan terhadap tekanan, Kurang memiliki motivasi untuk belajar, bekerja, dan umumnya mereka mempunyai kesehatan emosi dan psikologis yang kurang baik, mudah frustrasi dan menyalahkan orang lain atas kekurangannya, menghindari dari keadaan-keadaan sulit untuk tidak gagal dan bergantung pada orang lain.

Intensitas game online merupakan ukuran atau tingkatan seseorang dalam menggunakan game online. Artinya seberapa lama atau seberapa sering seseorang dalam mengoperasikan game online. Ketika intensitas seseorang dalam bermain game itu rendah maka waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas yang

lain juga semakin banyak, namun sebaliknya jika intensitas bermain game tinggi, maka waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas yang lain semakin sedikit. Seorang pemain atau player yang bermain secara berlebihan seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan selain bermain game dan seolah-olah game ini adalah hidupnya. Intensitas bermain game online akan berdampak pada waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang lebih bermanfaat. Waktu yang seharusnya seseorang gunakan untuk melakukan kewajibannya akan terpotong atau berkurang karena terpakai untuk bermain game online. Pengguna dari game online sendiri dari berbagai kalangan latar pendidikan, mulai dari SD, SMP, SMA, S1/ sederajat, S2/ sederajat.

Dalam proses belajar mengajar, para siswa akan menemui banyak tugas yang diberikan oleh guru sebagai hasil evaluasi pembelajaran, apabila siswa menggunakan banyak waktunya untuk bermain game sehingga waktu yang ia punya untuk menyelesaikan tugas dari guru menjadi sedikit, hal yang akan terjadi adalah adanya suatu penundaan untuk mengerjakan tugas, apabila sudah terjadi adanya penundaan tugas, maka ia akan cenderung menjadi seorang prokrastinator.

E. Hipotesis

1. Ada hubungan negatif antara konsep diri dengan perilaku prokrastinasi, asumsinya adalah jika semakin rendah konsep diri, maka perilaku prokrastinasi akan tinggi.
2. Ada hubungan positif antara intensitas bermain game online dengan perilaku prokrastinasi, asumsinya adalah jika intensitas bermain game online tinggi, maka perilaku prokrastinasi juga tinggi.