

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecanduan *Game Online* merupakan perilaku dimana seseorang bermain game online secara berlebihan dan mengalami ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis (Prasetyawan, 2016) . Adiksi atau kecanduan *game online* dapat dilihat dari intensitas waktu yang digunakan oleh orang tersebut saat berada didepan komputer ataupun perangkat elektronik dimana *game online* tersebut dapat dimainkan (Dinata, 2017). Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* mengalami penurunan motivasi dan cenderung tidak tertarik dengan kegiatan lain (Jannah et al., 2015) . Seperti kecanduan yang lain, *game online* dapat menggantikan posisi penting orang-orang terdekat seperti teman dan keluarga sebagai salah satu sumber kesenangan dalam kehidupan emosional seseorang (Dinata, 2017). Hal ini ditandai dengan gangguan kontrol atas *game* dan menjadikan *game* prioritas lebih dari kegiatan yang lain (Novrialdy, 2019). Sesuatu yang dilakukan dengan berlebihan tidak akan berujung dengan baik.

Meskipun WHO menjelaskan bahwa kecanduan *game online* dapat mengarah kepada terjadinya gangguan atau *disorder* pada penggunaannya. Dimana gejalanya menggambarkan tentang dampak-dampak perilaku yang identic dengan kriminalitas (Edo S. Jaya, 2018). Tetapi disisi yang lain kecanduan *game online* tidak dapat di definisikan secara klinis seperti yang ada didalam DSM-IV, karena kecanduan *game online* hanya merujuk kepada penggunaan yang berlebihan, sehingga tidak dapat dimasukkan dalam kategori gangguan (Weinstein, 2010). Sehingga penggunaan yang berlebihan atau untuk melihat perilaku candu dapat merujuk kepada intensitas waktu yang dihabiskan untuk bermain *game online*. Seseorang dikatakan kecanduan

game online jika seseorang menghabiskan waktu lebih dari 4 sampai 6 jam per hari (Ayu & Saragih, 2016).

Ketika pikiran seseorang disibukkan dengan *game*, baik itu untuk bermain *game online* tersebut dan keinginan untuk bermain *game* tersebut dapat menjadi tanda bahwa peraku bermain *game* ini berada diluar kontrol (Hellman et al., 2013). Saat melakukan hal lain, *gamer* yang bermasalah ini mungkin merasakan ketidaknyamanan baik secara emosional maupun fisik, seperti gejala penarikan diri yang diselesaikan dengan kembali bermain *game* (Hellman et al., 2013). Meskipun WHO sudah mengklasifikasikan *video gaming* sebagai gangguan kesehatan mental dalam ICD-11, hal ini masih menjadi kontroversial karena *American Pshyciatric Association* masih belum mendeklarasikan kalau *video gaming* sebagai gangguan kesehatan mental karena masih kurangnya bukti yang pasti dan meyakinkan (Singh, 2019). Kecanduan *game online* dapat terjadi karena disebabkan oleh adanya masalah kesehatan mental daripada menyebabkan gangguan mental (Singh, 2019). Selain itu, bermain *game online* dapat menjadi sebuah bentuk *coping* atau *escapism* dari kesulitan dan ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari (Hellman et al., 2013)

Masalah-masalah yang timbul dari kegiatan bermain *game online* secara berlebihan, di antaranya kurang peduli terhadap interaksi sosial, cenderung menjadi egosentris, kehilangan kemampuan untuk mengatur waktu, menurunnya prestasi akademik, minimnya relasi sosial, terganggunya keadaan finansial, kesehatan, pendidikan, pekerjaan dan fungsi kehidupan lain yang penting (Jap et al., 2013). Dampak terbesar dari kecanduan *game online* adalah investasi waktu ekstrem yang dilakukan hanya untuk bermain (Baggio et al., 2016). Penggunaan waktu yang berlebihan untuk bermain *game online* dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Selain penggunaan waktu yang lebih banyak dihabiskan dengan bermain *game online*, seseorang yang mengalami kecanduan *game online* juga akan menarik diri dari lingkungan

sosialnya dan lebih memilih untuk bermain game (Santoso dan Purnomo, 2017). Tingginya intensitas bermain *game online* menyebabkan remaja tidak memiliki skala prioritas dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Kurniawan, 2017).

Ditambah dengan kemajuan teknologi saat ini, game online tidak hanya dapat dimainkan di *platform computer*, tetapi juga *smartphone* dan *playstation* (Kuss et al., 2013). Hal ini memudahkan pengguna *game online* untuk dapat memainkannya dimana saja dan kapan saja. Sehingga kecanduan *game online* dapat di alami oleh setiap orang, namun tidak dapat dipungkiri bahwa kalangan remaja lebih mendominasi (Yonandi et al., 2011). *Game online* yang awalnya mempunyai target pasar pada anak-anak atau remaja, sekarangpun banyak dimainkan oleh orang dewasa. Di era ini dimana akses untuk menggunakan internet semakin mudah dan cepat, sebagian besar orang tua hanya memfasilitasi anak-anaknya tetapi tidak memberikan pengawasan secara langsung terhadap penggunaannya. Siswapun dapat dengan bebas bermain *game online* (Yonandi et al., 2011). Kecanduan *game online* dianggap lebih sering dan rentan terjadi pada remaja daripada orang dewasa (Jordan & Andersen, 2017). Kondisi ini muncul karena remaja merupakan individu yang memiliki keingintahuan yang tinggi, suka mencoba hal baru dan memiliki ambisi yang besar untuk terus-menerus mencapai pencapaian tertentu dalam *game* yang dimainkan (Yonandi et al., 2011).

Berdasarkan data yang diperoleh, *game online* dinikmati oleh segala usia, baik anak-anak hingga dewasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemain game online remaja laki-laki 93,2%, dewasa laki-laki 79,6%, remaja perempuan 6,8%, dan dewasa perempuan 20,4% (Griffiths et al., 2004). Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa remaja laki-laki lebih banyak bermain *game online* dibandingkan laki-laki dewasa. Namun berbanding terbalik dengan perempuan dewasa dan remaja perempuan, pengguna *game online* perempuan dewasa lebih banyak daripada remaja

perempuan. Hal ini membuktikan bahwa kecanduan *game online* dapat terjadi pada orang dewasa dan tidak hanya terjadi pada remaja saja. Remaja yang mengalami kecanduan *game online* akan banyak menghabiskan waktu mereka. Saat bermain *game online*, remaja dapat menghabiskan waktu lebih dari dua jam/hari atau lebih dari 14 jam/minggu (Rudhiati et al., 2015), bahkan dapat menghabiskan 55 jam/minggu (Kuss et al., 2013).

Seseorang yang mengalami kecanduan *game online* menjadi acuh terhadap apa yang terjadi di sekelilingnya (Ayu & Saragih, 2016). Efek dari kecanduan ini termanifestasi menjadi kurangnya kemampuan berkonsentrasi, kurang memperhatikan saat dikelas dan terus-menerus memikirkan tentang game online (Guerada, 2021). Mereka lebih memilih untuk mengabaikan rutinitasnya yang lain dan tidak memperdulikan interaksi sosialnya, sehingga terjadi hubungan yang renggang antara remaja dengan teman dan keluarga (Jannah et al., 2015). Karena terlalu fokus dengan *game online*, kemampuan untuk berkonsentrasi pada studi dan pekerjaan terganggu (Yonandi et al., 2011). Hal ini mendorong remaja menjadi malas belajar dan memberikan dampak perilaku menunda-nunda pekerjaan (Kurniawan, 2017). Karakteristik yang ditunjukkan oleh remaja yang mengalami kecanduan game online ini dapat didefinisikan sebagai prokrastinasi. Mahasiswa memiliki kecenderungan untuk tidak segera menyelesaikan tugas kuliah, penundaan dan kelalaian dalam mengatur waktu ini merupakan faktor dari prokrastinatik akademik (Sari et al., 2021).

Menurut Schouwenburg, prokrastinatik akademik adalah perilaku seseorang menunda pengerjaan tugas atau kegiatan belajar dan digantikan dengan kegiatan lain yang tidak perlu (Kurniawan, 2017). Prokrastinatik akademik adalah kebiasaan mahasiswa menunda kegiatan belajar yang akan berefek buruk dibidang akademik (Ardika & Farid, 2021). Prokrastinasi akademik yang ditunjukkan oleh mahasiswa berupa memberikan alasan atas keterlambatannya dalam menyelesaikan tugas, dan jika perilaku ini menjadi

kebiasaan akan mengganggu produktivitasnya (Kurniawan, 2017). Banyak mahasiswa yang menunda tugas karena merasa tenggat waktu yang diberikan dosen fleksibel, mereka lebih memilih untuk melakukan hal lain dengan beralasan masih banyak waktu (Rudhiati et al., 2015). Prokrastinasi akademik mahasiswa dipengaruhi banyak faktor.

Menurut Bernard, faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu *Anxiety, self-deprication, Low discomfort tolerance, Pleasure-seeking, Time disorganization, Environmental disorganization, Poor task approach, Lack of assertion, Hostility with others*, dan *stress and fatigue* (dalam Rudhiati et al., 2015). Adapun faktor lain menurut Ferrari, terdapat faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang pertama meliputi kondisi perasaan, minat, kecerdasan, motivasi, kejenuhan (*burnout*) belajar, dan kebiasaan dalam belajar, kedua meliputi kondisi fisiologis mahasiswa yaitu *Student Burnout*, ketiga ketidakmampuan mahasiswa mengatur waktu. Sedangkan faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan (dalam Winahyu, 2020). Salah satu penyebab prokrastinasi pada mahasiswa berasal dari faktor internalnya yaitu *Student Burnout*.

Burnout merupakan kondisi fisik dan psikis seseorang mengalami kelelahan kerja (Hastuti et al., 2017). *Burnout* didefinisikan sebagai kelelahan fisik, kelelahan berkepanjangan, keputusasaan, gejala fisik dan psikis yang mengandung sikap negative terhadap orang lain, pekerjaan dan kehidupan individu (Maslach & Jackson, 1981). *Student Burnout* merupakan kondisi dimana mahasiswa merasakan kelelahan mental karena tuntutan belajar (Winahyu, 2020). Bagi mahasiswa, belajar dipandang sama seperti sebuah pekerjaan karena mereka meluangkan waktu dan berusaha agar dapat sukses seperti mereka berangkat bekerja (Esteve, 2008). Mahasiswa yang mengalami *burnout* akan kekurangan energi dan tidak bisa memahami pelajarannya (Esteve, 2008). Dalam proses pembelajaran, stress yang disebabkan oleh pelajaran, beban kelas, atau faktor dari tekanan psikologis lainnya yang

mungkin menyebabkan emosional *burnout*, kecenderungan depersonalisasi, dan rasa keberhasilan yang rendah (Çakır et al., 2014).

Berdasarkan hasil wawancara nonformal yang dilakukan dari 10 mahasiswa pada tanggal 21 sampai 23 Maret 2021 didapatkan data sebagai berikut, beberapa mahasiswa mengaku ketika bermain game online dapat menghabiskan waktu lebih dari 2 jam dalam sehari untuk bermain game, ada juga mahasiswa yang menyebutkan dapat bermain game selama 9 jam dalam sehari, bahkan ia juga mengungkapkan dapat menghabiskan waktu lebih banyak jika bermain saat *weekend*. Mahasiswa menjelaskan bahwa ketika bermain *game online* mereka seringkali lupa waktu yang kemudian berakhir menunda pengerjaan tugas, mengabaikan kelas online yang sedang berlangsung, dan mengesampingkan pembelajaran perkuliahan. Contohnya ada mahasiswa yang mengerjakan tugas dengan cara sistem kebut semalam atau mendekati tenggat waktu pengumpulan. Selain itu mahasiswa juga mengungkapkan bahwa ketika kelas online sedang berlangsung menggunakan *zoom*, seringkali mematikan camera dan bermain *game online* menggunakan *handphone*. Mereka mengaku bahwa ketika menjelang waktu ujian tengah semester maupun ujian akhir semester beberapa mahasiswa tidak mempersiapkan diri untuk ujiannya, melainkan waktunya dihabiskan untuk bermain game.

Dari hasil wawancara tersebut, mereka menunjukkan adanya gejala kecanduan *game online* karena menghabiskan waktu lebih dari 14 jam dalam seminggu untuk bermain *game online*. Dengan hal itu, menunjukkan adanya perilaku Prokrastinasi Akademik yang mereka tunjukkan. Perilaku Prokrastinasi Akademik merupakan pengesampingan atau penundaan kegiatan dan tugas-tugas akademik (Winahyu, 2020). Prokrastinasi akademik terjadi karena beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah *Student Burnout* (Aypay & Eryilmaz, 2011).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan 10 mahasiswa yang bermain game online didapatkan beberapa pernyataan yang merujuk kepada *Student Burnout*. Mahasiswa mengaku jika mendapat beban tugas yang banyak dari dosen merasa stress dan pusing. Terlebih jika tugas tersebut harus dikumpulkan diwaktu yang sama. Salah satu mahasiswa menceritakan pengalamannya ketika harus melakukan magang di sebuah sekolah dasar, ia merasa tertekan karena setiap hari harus membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran baru setiap hari. Ia juga menceritakan bagaimana dosen selalu bertanya mengenai *progress* magangnya, sehingga ia merasa tertekan. Salah satu mahasiswa lain mengungkapkan bahwa ada beberapa hal-hal eksternal yang menghambat pengerjaan tugas seperti kurangnya fasilitas yang dimiliki sehingga menimbulkan stress karena tidak dapat menyelesaikan skripsinya.

Ketika menghadapi perasaan yang membuat tertekan, mahasiswa yang diwawancara menyebutkan untuk menghilangkan rasa jenuh mereka meninggalkan tugas dengan bermain *game online*. Permasalahan akademik tersebut yang menyebabkan mahasiswa mengalami *Student Burnout* dikarenakan adanya tuntutan akademik (Arlinkasari & Akmal, 2017). *Student Burnout* merupakan kondisi dimana mahasiswa merasakan kelelahan karena tuntutan studi, memiliki perasaan sinisme, dan perilaku dimana seseorang mengabaikan studinya (Esteve, 2008).

Prokrastinasi Akademik dilakukan oleh mahasiswa yang menunda pengerjaan tugas akademiknya ketika ia mengalami stress intensif (Senécal et al., 1995). Penelitian menunjukkan bahwa terdapat relasi positif antara prokrastinasi akademik dengan akademik *burnout* (Çakır et al., 2014). Mahasiswa yang mengalami *burnout* dan menunjukkan perilaku Prokrastinasi berupa melewatkan kelas, tugas tidak dikerjakan dengan baik, dan mendapatkan hasil ujian yang buruk (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Berdasarkan fakta yang di dapatkan dari beberapa subjek, terdapat adanya fakta-fakta yang menggambarkan perilaku prokrastinasi akademik dan

juga fakta mengenai *Student Burnout*. Merujuk kepada teori Ferrari, salah satu faktor dari perilaku prokrastinasi akademik adalah *Student Burnout*. Maka, dengan demikian peneliti ingin mencoba melakukan penelitian dengan kajian empirik mengenai hubungan sebab akibat yang terjadi pada dua variable tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *Student Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengalami kecanduan *game online*.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Student Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang mengalami kecanduan *game online*.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Kegunaan teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah bahan kajian dalam ilmu psikologi yang berkaitan dengan Prokrastinasi Akademik dengan *Student Burnout* pada mahasiswa yang kecanduan *game online*. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji tentang *Student Burnout* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang kecanduan bermain *game online*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan ilmu kepada pembaca mengenai dampak negatif dari Prokrastinasi Akademik yang

dialami mahasiswa kecanduan *game online*. Sehingga mahasiswa dapat memahami dan meminimalisir permasalahan yang muncul karena Prokrastinasi akademik. Dan penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan kepada pihak Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk melakukan upaya-upaya yang dapat mengurangi dampak negatif dari Prokrastinasi Akademik yang di alami oleh mahasiswa yang mengalami kecvanduan *Game Online*.

1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya telah banyak membahas tentang *burnout* dan Prokrastinasi Akademik. Dari penelitian terdahulu penulis tidak menemukan judul yang serupa, dimana dalam penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengalami kecanduan *Game Online* sebagai fenomena, *Student Burnout* sebagai variable bebas, dan Prokrastinasi Akademik sebagai variable terikat.

Beberapa jurnal yang berkaitan dengan penelitian yang sedang dilakukan saat ini diantaranya sebagai berikut. Pertama, ada penelitian dari Arlinkasari & Akmal, (2017) dengan judul Hubungan antara *School Engagement*, *Academic Self-Efficacy*, dan *Academic Burnout* pada Mahasiswa. Subjek penelitian menggunakan mahasiswa yang sedang menjalanin studinya di perguruan tinggi di wilayah DKI Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan korelasional. Jenis penelitian ini non-eksperimental dan menggunakan *non-probability sampling* untuk pengumpulan datanya. Berdasarkan penelitian tersebut, didapatkan hasil koefisien korelasi *academic self-efficacy* dan *academic burnout* sebesar - 0,365. Sehingga menunjukkan hasil korelasi *negative*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan, apabila *academic self-efficacy* pada mahasiswa rendah maka mahasiswa akan memiliki kecenderungan mengalami *academic burnout* yang tinggi.

Penelitian kedua dari Winahyu, (2020) dengan judul Hubungan Dukungan Sosial dan Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. Subjek dalam penelitian ini menggunakan siswa SMA Negeri 3 Sidoarjo. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Penelitian ini menemukan hasil bahwa antara variable Dukungan Sosial dan *Student Burnout* dengan variable Prokrastinasi Akademik memiliki nilai koefisien korelasi sebesar 0,511 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 5$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Student Burnout* dan Prokrastinasi akademik memiliki hubungan signifikan dengan arah positif dalam kategori sedang terhadap Prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo.

Penelitian selanjutnya ada juga penelitian dari Christopher, (2020) dengan judul Hubungan Perilaku Prokrastinasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IKIP Gunungsitoli. Subjek penelitian ini menggunakan mahasiswa Bimbingan dan Konseling IKIP Gunungsitoli. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan metode skala. Berdasarkan hasil pengujian yang dilakukan peneliti diketahui hasil bahwa nilai r (koefisien korelasi) = 0,405 yang menunjukkan bahwa variable bebas memiliki hubungan sebesar 0,405 terhadap variable terikat. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara perilaku prokrastinasi dengan tingkat stress.

Penelitian keempat dari Tomaszek & Muchacka-Cymerman, (2020), dengan judul *Examining The Relationship Between Student School Burnout and Problematic Internet Use*. Metode penelitian ini menggunakan instrumen *Student School Burnout Scale* (SSBS) oleh Aypay (2012), didalamnya terdapat 34 item yang dikategorisasikan ke dalam 7 sub-skala. Penelitian ini menggunakan skala Likert. Subjek penelitian menggunakan 230 siswa SMA yang berlokasi di Polandia Tengah, Utara, dan Selatan. Berdasarkan penelitian tersebut secara signifikan didapatkan hasil korelasi Pearson bahwa semakin

tinggi tingkat siswa yang mengalami *Student Burnout* maka semakin tinggi juga Permasalahan penggunaan internet yang dialami siswa.

Penelitian kelima dari Nopita et al., (2021), dengan judul Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMPS Abdi Agape Singkawang. Subjek penelitian ini menggunakan 4 siswa dari SMPS Abdi Agape Singkawang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data informasi menggunakan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dapat diketahui beberapa perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa, yaitu berupa penundaan tugas, siswa terlambat mengumpulkan tugas, siswa lebih suka melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan di dalam kelas seperti mengobrol, mengganggu teman kelas lainnya, atau bermain game online. Perilaku ini disebabkan karena siswa tidak paham dengan pelajaran yang diberikan guru atau tidak menyukai mata pelajaran tertentu.

Penelitian keenam dari Ardika & Farid, (2021) dengan judul Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa bimbingan dan konseling Angkatan 2019 UNIPA Surabaya. Penelitian Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan *one group pre-test post-test design* yang merupakan penelitian eksperimental. Berdasarkan penelitian ini ditemukan hasil bahwa teknik rekonstrukturing kognitif dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.