# BAB IIKAJIAN TEORI

## Kecanduan *Gadget*

### Pengertian kecanduan *gadget*

Kecanduan (*addiction*) menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kejangkitan suatu kegemaran hingga lupa dengan hal-hal yang lain, sedangkan dalam kamus kesehatan kecanduan dikatakan sebagai kebutuhan yang kompulsif untuk menggunakan suatu zat pembentuk kebiasaan, atau dorongan tak tertahankan untuk terlibat dalam perilaku tertentu. Definisi kecanduan ponsel atau dalam istilah lainnya adalah *smartphone addiction* adalah salah satu bentuk umum dari kecanduan teknologi dan hampir sama dengan gangguan *obsesif kompulsif* dan gangguan kecanduan lainnya, gangguan fungsional yang terkait dengan kecanduan ponsel meliputi distress (*stressor* dari luar), menghabiskan waktu dengan sia-sia, dan adanya perubahan yang signifikan di rutinitas seseorang, seperti perubahan prestasi, aktivitas sosial atau bahkan suatu ikatan atau hubungan dengan orang lain.[[1]](#footnote-1)

### Aspek-aspek kecanduan *gadget*

Kwon mengembangkan kecanduan *gadget* dalam 5 aspek, yaitu:

1. *Daily life disturbance* (gangguan kehidupan sehari-hari)

Dalam hal ini yang dimaksud dengan gangguan kehidupan sehari-hari yaitu seperti tidak mengerjakan pekerjaan yang telah direncanakan sebelumnya atau sulit berkonsentrasi ketika di kelas. Pengguna *gadget* dapat mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi ketika sedang melakukan kegiatan atau pekerjaan dikarenakan terus memikirkan tentang *gadget*-nya. Selain itu, pengguna *gadget* juga dapat mengalami sakit kepala ringan, penglihatan kabur, mengalami sakit di area pergelangan tangan atau di area belakang leher yang disebabkan oleh penggunaan *gadget* yang terlalu lama, serta dapat mengalami gangguan tidur. Hal tersebut menggambarkan adanya gangguan dalam kehidupan sehari-hari yang disebabkan oleh penggunaan *gadget* secara terus-menerus.

1. *Withdrawal*

*Withdrawal* merupakan keadaan dimana pengguna akan memikirkan secara terus-menerus *gadget* walaupun tidak sedang menggunakannya serta akan merasa tidak sabar, resah dan intorelable tanpa *gadget*-nya. Hal tersebut ditunjukkan dengan pengguna akan menggunakan *gadget* secara terus-menerus dan akan marah pada saat merasa terganggu ketika sedang menggunakan *gadget*-nya.Sehingga, pada individu yang telah mengalami kecanduan *gadget* akan menunjukkan perasaan resah, cenderung tidak sabar dan *intolerable* pada saat tidak dapat menggunakan *gadget*-nya, serta akan marah ketika diganggu dalam menggunakan *gadget*.

1. *Cyberspace oriented relationship*

*Cyberspace oriented relatioship* merupakan keadaan dimana seseorang mempunyai hubungan pertemanan yang lebih dekat pada teman jejaring sosial daripada dikehidupan yang sebenarnya. Hal tersebut dapat mengakibatkan pengguna *gadget* akan merasa kehilangan yang tidak terkendali pada saat tidak dapat menggunakan *gadget*-nya. Sehingga seseorang yang mengalami kecanduan *gadget* cenderung merasa jika dirinya lebih memiliki hubungan yang erat dengan teman yang ada di media sosialnya daripada teman yang dimiliki dikehidupan nyata.

1. *Overuse* (penggunaan berlebihan)

*Overuse* diartikan sebagai penggunaan *gadget* yang cenderung tidak terkendali yang dilakukan secara berlebihan. Seseorang yang menggunakan *gadget* secara berlebihan akan lebih memilih untuk mencari pertolongan melalui *gadget-*nya. Selain itu, pengguna akan selalu mempersiapkan pengisian daya untuk *gadget* dan mempunyai dorongan untuk tetap menggunakan *gadget* walaupun seseorang tersebut telah memutuskank untuk berhenti menggunakan *gadget*-nya.

1. *Tolerance*

*Tolerance* adalah keadaan dimana pengguna merasa selalu gagal dalam mengendalikan diri pada saat menggunakan *gadget*. Pada individu yang telah mengalami kecanduan *gadget* hal tersebut dapat menjadi salah satu aspek yang mendukung yaitu menunjukkan kegagalan untuk mengendalikan penggunaan *gadget.*

### Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *gadget*

1. Faktor Internal

Faktor-faktor internal terdiri atas beberapa faktor yang menggambarkan karakteristik individu, antara lain ialah:

1. Tingkat *sensation seeking* yang tinggi

*Sensation seeking* atau pencarian sensasi merupakan sifat yang diartikan sebagai kebutuhan-kebutuhan yang beragam, baru, sensasi-sensasi kompleks dan sebuah keinginan untuk mengambil resiko, baik secara fisik maupun secara sosial. Sikap ini terbentuk dikarenakan akibat aktifitas rutin yang disebabkan oleh kebosanan dan kebutuhan untuk mecari perhatian dari orang lain atau membuat suasana menjadi gempar. *Sensation seeking* biasa ditandai dengan berbagai macam sensasi dan pegalaman yang baru, luar biasa dan kompleks, kesediaan untuk mengambil resiko baik secara sosial, fisik, hukum ataupun finansial.

1. *Self-esteem* yang rendah

Pengertian dari *self esteem* sendiri merupakan evaluasi diri dari individu terhadap kualitas diri atau keberhargaan dirinya sebagai manusia. Kepribadian yang dimiliki oleh individu dengan *self-esteem* yang rendah biasanya akan merasa minder dengan orang-orang yang berada di sekitarnya dan cenderung menilai negatif dirinya sendiri atau berfikir yang tidak masuk akal. Anak dengan self esteem yang rendah cenderung akan mengungkapkan diri mereka secara negatif. Namun, mereka akan merasa berharga dan nyaman pada saat berinteraksi dengan orang lain ketika menggunakan *gadget*.

1. Kontrol diri yang rendah

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan langkah-langkah serta tindakan yang dilakukan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.

1. Faktor Situasional

Faktor-faktor penyebab yang mengarah pada pengguna *gadget* digunakan sebagai sarana membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman. Individu akan cepat bertindak apabila berada pada situasi yang tidak nyaman dan merasa terganggu dengan aktifitas jika berada pada situasi yang tidak diinginkan dan mengalihkan perhatian pada gadget nya.

1. Faktor Sosial

Faktor ini terdiri atas faktor penyebab kecanduan *gadget* sebagai sarana menjaga kontak serta menjalin interaksi dengan orang lain.

1. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan suatu faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor tersebut berhubungan dengan tingginya paparan media tentang *gadget* dan fasilitas yang ada didalamnya.

## Prokrastinasi

### Pengertian prokrastinasi

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai procrastinator.

Menurut Ferrari et.al (1995) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai sudut pandang yaitu 1). Prokrastinasi adalah setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan 2). Prokrastinasi sebagai sebagai suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada trait dan penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap seseorang dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai dengan keyakinan yang irrasional 3). Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, tidak hanya perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang saling terkait.

Menurut Steel mengatakan bahwa prokrastinasi bukan saja komponen yang menunda tugas dengan prioritas tinggi jika tersedia perilaku lain yang memberikan reward dengan segera dan kerugian yang rendah. Steal menuliskan definisi prokrastinasi sebagaisecara sukarela menunda tindakan yang dimaksudkan meskipun diharapkan menjadi lebih buruk - untuk penundaan itu. Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda - nunda secara sukarela terhadap pekerjaan yang suda terjadwal dan penting dilakukan sehingga menimbulkan konsekuensi secara emosional, fisik dan akademik.

Berdasarkan pendapat menurut para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi yang pada akhirnya mengakibatkan kecemasan karena dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat pada waktunya dan tidak maksimal dalam mengerjakan tugas atau bahkan bisa gagal menyelesaikannya.[[2]](#footnote-2)

Karena penelitian ini dilakukan pada siswa yang berada di lingkungan akademik, dengan demikian sepanjang penelitian ini peneliti menggunakan istilah prokrastinasi akademik. Ferrari, Johnson dan McCown (1995) mendifinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu 4 menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.

### Aspek-aspek prokrastinasi

1. *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orangorang yang gagal menepati *deadline*. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.
2. *Intention-action*, celah antara keinginan dan tindakan perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.
3. *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.
4. *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

### Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2003) menyatakan, prokrastinasi mengganggu dalam dua hal:

Faktor internal

Faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi, meliputi:

* + - 1. Kondisi kodrati, terdiri dari jenis kelamin anak, umur, dan urutan kelahiran. Anak sulung cenderung lebih diperhatikan, dilindungi, dibantu, apalagi orang tua belum berpengalaman. Anak bungsu cenderung dimanja, apalagi bila selisih usianya cukup jauh dari kakaknya.
			2. Kondisi fisik dan kondisi kesehatan, mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (M. N. Ghufron, 2003), tingkat intelegensi tidak mempengaruhi prokrastinasi walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan.
			3. Kondisi psikologis, kepribadian yang dimiliki individu turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, misalnya hubungan kemampuan sosial dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.

Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Menurut Millgram (M. N. Ghufron, 2003), kondisi lingkungan yang linent, yaitu lingkungan yang toleran terhadap prokrastinasi mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi seseorang daripada lingkungan yang penuh dengan pengawasan.

Dari faktor internal yang dijelaskan diatas dapat dilihat bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yang sering dilakukan individu, yaitu kondisi kodrati, kondisi fisik, dan kondisi psikologis. Ketika individu selalu melakukan prokrastinasi secara terus menerus maka dapat dilihat apa sebenarnya penyebab ia melakukan prokrastinasi, apakah karena faktor kondisi kodrati, kondisi fisik atau kondisi psikologis. Selain faktor internal ada pula faktor eksternal yang mana terjadi karena kondisi lingkungan yang linent dan mengakibatkan individu berfikiran bahwa melakukan prokrastinasi merupakan hal yang biasa dan lumrah dilakukan.

1. Montag, C., Duke, É., Addiction, M. R.-I., & 2017, U. (2017). A Short Summary Of Neuroscientific Findings On Internet Addiction. In Springer. <https://Link.Springer.Com/Chapter/10.1007/978-3-319-46276-9_12> [↑](#footnote-ref-1)
2. “Pengertian Prokrastinasi Akademik dan Aspek Prokrastinasi Menurut Para Ahli”, <https://www.universitaspsikologi.com/2019/12/pengertian-prokrastinasi-akademik-dan-aspek-procrastination.html?m=1> , diakses tanggal 13 Februari 2022 [↑](#footnote-ref-2)