

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini berisi uraian mengenai hal-hal yang mendasari penelitian, yaitu: latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Seiring dengan semakin pesatnya perkembangan zaman menjadikan internet sebagai salah satu kebutuhan umum bagi masyarakat. Dengan adanya internet ini dapat memberikan kemudahan untuk mencari sumber informasi dengan cepat sesuai dengan kebutuhan. Data dari APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada periode 2021-2022 menyatakan bahwa penggunaan internet di Indonesia kurang lebih berjumlah 210 juta pengguna, maka terjadi peningkatan sekitar 3,32% dari tahun sebelumnya sebesar 73,70% menjadi 77,02%, dengan usia 19-34 tahun memiliki persentase yaitu sebesar 25,68% dari penggunaan internet di Indonesia.

Pada proses belajar mengajar penggunaan internet dapat memberikan kemudahan bagi kalangan mahasiswa, misalnya untuk mencari materi pelajaran, mencari informasi atau sumber lainnya untuk menyelesaikan tugas. Hia & Ginting (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa menjadikan internet sebagai alternatif untuk mencari bahan saat mendapatkan tugas dari dosennya, ataupun pada saat presentasi karena dirasa lebih mudah dan banyak bahan referensi yang dapat dipelajari serta aksesnya yang mudah melalui *handphone* atau *smartphone* yang hampir dimiliki oleh mahasiswa. Selain itu mahasiswa juga seringkali menggunakan internet untuk melakukan wawancara, penelitian, dan berbagi informasi. Mahasiswa juga menggunakan internet sebagai tempat untuk melampiaskan perasaannya ketika mereka mendapatkan tekanan dari kampus, keluarga ataupun teman, sehingga berfungsi sebagai sarana yang

produktif untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan dan kontak sosial yang bermanfaat (Monetti, dkk., 2011).

Penggunaan internet dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Dampak positif dari menggunakan fasilitas ini salah satunya untuk meningkatkan produktivitas kerja mereka. Salmerón, dkk (2017) juga mengatakan bahwa penggunaan internet untuk belajar dapat menambah kemampuan membaca, berpikir kritis, serta mampu mengintegrasikan sumber bacaan yang mereka baca. Namun begitu penggunaan internet juga dapat memberikan dampak negatif seperti meninggalkan aktivitas pekerjaan mereka, memberikan dampak psikologis yang negatif, serta masalah yang sering terjadi di kalangan mahasiswa yaitu menggunakan internet yang tidak memiliki hubungan dengan kepentingan proses belajar atau *cyberloafing*.

Perilaku *cyberloafing* dalam konteks akademik atau pendidikan masih relatif baru, *cyberloafing* dalam konteks pendidikan sendiri adalah tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa ketika mereka menggunakan internet untuk hal-hal yang tidak berhubungan dengan materi pembelajaran ketika jam pembelajaran sedang berlangsung (Akbulut, dkk 2016). Mahasiswa masih sering melakukan *cyberloafing* di tengah-tengah perkuliahan yang sedang berlangsung membuat mahasiswa tidak fokus dan mengganggu aktivitas dalam kegiatan perkuliahan. Pasca terjadinya pandemik covid-19 juga membuat mahasiswa terbiasa untuk melakukan kegiatan perkuliahan melalui internet, sehingga kebiasaan menggunakan internet masih dilakukan bahkan yang tidak berhubungan dengan perkuliahan sekalipun. Fenomena ini menyebabkan mahasiswa lebih sering menggunakan fasilitas internet sehingga tidak menutup kemungkinan adanya aktivitas perilaku *cyberloafing*. Ketika mahasiswa yang mengalami rasa jenuh, bosan, atau stress saat pembelajaran berlangsung mereka akan melakukan sesuatu untuk menghibur dirinya. Salah satu cara yang mereka lakukan yaitu dengan cara menggunakan fasilitas internet yang tidak ada hubungannya dengan pembelajaran yang sedang berlangsung, contohnya

seperti mengakses media sosial seperti *Instagram*, *youtube*, *game online*, *twitter*, *tik tok*, ataupun melakukan kegiatan berbelanja *online*.

Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada seorang mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia juga menyatakan ia sering kali mengeluh seperti merasa jenuh, bosan, kesal, stress, sedih, dan emosi negatif lainnya yang mereka rasakan dikarenakan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen, *deadline* yang harus segera diselesaikan, ujian-ujian, maupun masalah sosial dengan teman mereka, bahkan pada saat perkuliahan sedang berlangsung ia juga berani melakukan *cyberloafing* untuk bermain *games*, bermain media sosial, atau berbelanja *online*. Perilaku *cyberloafing* dapat memberikan dampak negatif seperti hilangnya konsentrasi mahasiswa pada saat pembelajaran sedang berlangsung. Yilmaz, dkk (2015) juga menjelaskan bahwa tindakan *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa dapat mengganggu kinerja mereka dan mengalihkan perhatian mereka dari proses pembelajaran yang sedang berlangsung.

Perilaku *cyberloafing* yang berlebihan ini dapat memberikan dampak negatif seperti menimbulkan kelelahan dan berkurangnya kesehatan mental (Wu, dkk., 2020). Apabila mahasiswa melakukan perilaku *cyberloafing* secara berlebihan akan memberikan dampak negatif seperti kurang fokus saat pembelajaran, tugas-tugas tidak dapat terselesaikan tepat waktu, tidak bertanggung jawab untuk dapat menyelesaikan tugasnya dan dapat mengakibatkan terganggunya kualitas belajar pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa perilaku *cyberloafing* dapat memberikan efek negatif seperti terbaginya konsentrasi dari pekerjaan dapat mengganggu produktivitas yang dapat mempengaruhi hasil kerja (Ardilasari & Firmanto, 2017). Meskipun dampak *cyberloafing* memberikan dampak positif seperti *refreshing* dari pekerjaan, menghilangkan stress dan kelelahan, namun perlu adanya batasan *refreshing* dalam melakukan aktivitas *cyberloafing* seperti tidak terlalu *over* dan tidak membuang banyak waktu, yang dapat

mengakibatkan pekerjaan tertunda dan menumpuk, sehingga memicu dampak negative *cyberloafing* lainnya (Adiba, dkk., 2012).

Menurut O'Neill, dkk (2014) perilaku *cyberloafing* ini dapat dipengaruhi oleh sikap, emosi, dan faktor sosial yang dimiliki oleh mahasiswa untuk mengakses internet dengan tujuan pribadi yang tidak memiliki kaitannya dengan proses pembelajaran. Ozler & Polat (2012) juga menjelaskan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan tindakan *cyberloafing* yaitu faktor individu, faktor situasional, dan faktor organisasi, salah satu unsur dari faktor individu itu adalah regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wahid (2021) yang dilakukan pada karyawan DP3AKB di kota Balikpapan menunjukkan hasil bahwa faktor lain yang berpotensi mempengaruhi adalah regulasi emosi, dimana regulasi emosi yang kurang baik dapat menjadi salah satu penyebab atau faktor munculnya perilaku *cyberloafing*. Ketika seseorang kesulitan dalam meregulasi emosinya mereka akan cenderung lebih mudah merasa bosan dan tertekan, sehingga emosi yang tidak bisa dikontrol dan diubah menjadi positif dapat memunculkan perilaku *cyberloafing*.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut dapat diketahui bahwa perilaku *cyberloafing* dapat dipengaruhi oleh sikap, emosi, kebiasaan, dan cara individu tentang bagaimana cara agar mampu mengendalikan dirinya agar dapat menghindari melakukan *cyberloafing*. Diantara faktor individu yang meliputi persepsi, kontrol diri, regulasi diri, sikap, kebiasaan; faktor situasi yang berkaitan dengan lingkungan pembelajaran seperti pengawasan, peraturan, sanksi; serta faktor organisasi yang meliputi pembatasan akses internet, konsekuensi, dukungan dari pemimpin, komitmen, peneliti ingin mengkaji faktor individual khususnya secara psikologisnya yaitu regulasi emosi. Regulasi emosi adalah konsep mengenai cara individu merasakan emosi dan bagaimana mereka mengekspresikan emosi tersebut (Gross & John, 2003). Maka dari itu mahasiswa perlu meregulasi emosi mereka agar perilaku *cyberloafing* tidak muncul.

Regulasi emosi merupakan proses dalam mengatur emosi secara otomatis atau dikontrol, sadar ataupun tidak (Tambunan & Ediati, 2016). Selain itu Ugrin, dll (2007) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki perilaku *cyberloafing* mempunyai kontrol diri atau regulasi emosi yang rendah. Sehingga mahasiswa perlu adanya kesadaran agar mampu meregulasi emosi, mengubah tekanan, dan emosi negatif menjadi emosi yang positif. Emosi seseorang akan terungkap dari waktu ke waktu sehingga perlu adanya strategi untuk meregulasi emosi tersebut agar emosi negatif tidak memberikan dampak yang besar (Gross & John, 2003).

Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengendalikan emosi-emosi dasar manusia dengan baik, yang dapat tercermin dalam perilaku atau tindakan mereka. Kemampuan regulasi emosi ini dapat membantu seseorang mengendalikan perilaku mereka. Ketika seseorang mampu mengendalikan diri dalam menghadapi situasi dan berhasil mengatasi permasalahan yang muncul, maka hal itu menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik (Yilmaz, dkk., 2015). Kemampuan yang baik dalam mengelola emosi yang sedang dirasakan akan meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi berbagai situasi yang sedang terjadi. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik diharapkan mampu menghadapi tuntutan-tuntutan yang diberikan, memiliki performa kerja yang baik, dan hubungan sosial yang baik, serta mampu mengendalikan emosi negatif yang dirasakan dan mengarahkannya ke hal-hal yang positif. Sedangkan regulasi emosi yang buruk akan berdampak pada kesehatan psikologis, kinerja, serta hubungan sosial dilingkungannya.

Perilaku *cyberloafing* ini lebih banyak terjadi di perkantoran, hal ini dikarenakan kantor merupakan peringkat kedua sebagai tempat publik dengan pengguna akses wifi terbanyak, artinya pengguna internet lebih didominasi oleh karyawan (Adiba, dkk., 2021). Namun begitu dengan perkembangan internet di zaman sekarang, menjadikan internet lebih mudah diakses dimana saja termasuk di lingkungan kampus. Maka dari itu perilaku penggunaan internet

yang tidak berhubungan dengan kepentingan ini bisa dilakukan oleh siapa saja, tidak hanya dilakukan di lingkungan pekerjaan tetapi juga di lingkungan kampus. Dengan banyaknya fasilitas yang ada membuat mahasiswa tidak hanya menggunakan internet untuk mencari materi perkuliahan, tetapi juga untuk mengunjungi situs-situs yang tidak memiliki kaitannya dengan perkuliahan mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunelti (2013) di mana sebagian besar mahasiswa cenderung membuka situs jejaring sosial seperti *facebook* atau *twitter* saat mencari materi perkuliahan, melakukan *browsing*, *download* video, dan melakukan aktivitas yang tidak berkaitan dengan perkuliahan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti *cyberloafing* di lingkungan perkuliahan, selain itu penelitian ini dilakukan di lingkungan perkuliahan juga agar dapat memperluas jangkauan populasinya.

Berdasarkan penjabaran dan uraian tersebut yang melatarbelakangi peneliti untuk meneliti apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

B. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, secara umum pertanyaan penelitian yang akan diajukan adalah apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

C. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu dapat dijadikan sebagai bahan kajian dalam pengembangan kajian tentang *cyberloafing* dan faktor emosional dalam mempengaruhinya.

2. Manfaat Praktis

Bagi dosen atau penyelenggara pendidikan adalah memberikan aturan yang jelas tentang penggunaan *gadget* saat perkuliahan berlangsung agar mahasiswa tidak berpotensi melakukan *cyberloafing* dan terganggu akademiknya.