

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Di era digital seperti sekarang ini, internet sudah menjadi bagian terpenting dari kehidupan sehari-hari. Kehadirannya telah mengubah cara orang dalam berkomunikasi, bekerja, maupun belajar. Internet menyediakan akses cepat dan mudah untuk mendapatkan informasi dari seluruh dunia, memungkinkan orang untuk terhubung dan berkolaborasi tanpa batasan ruang dan waktu. Di bidang pendidikan, internet telah membuka peluang besar bagi pelajar dan mahasiswa untuk memperluas pengetahuan mereka melalui berbagai sumber belajar *online*, seperti jurnal ilmiah, *e-book*, dan video pembelajaran (Anderson & Rainie, 2018). Aksesibilitas internet telah membantu memfasilitasi proses belajar-mengajar dan memungkinkan mahasiswa untuk mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan lebih mudah.

Namun, meskipun internet memiliki banyak manfaat, penggunaannya juga membawa sejumlah tantangan. Di satu sisi, internet dapat meningkatkan efisiensi dan produktivitas, terutama dalam kegiatan akademik seperti pencarian data, referensi bacaan *online*, diskusi kelompok *online*, dan pengumpulan materi pembelajaran. Di sisi lain, akses yang tidak terbatas ke internet juga dapat menimbulkan masalah seperti *distraksi*, penyalahgunaan waktu, dan penurunan konsentrasi (Akbulut et al., 2016). Ketersediaan berbagai platform hiburan, media sosial, dan *game online* sering kali membuat pengguna teralihkan dari tujuan awal mereka.

Fenomena ini tampak jelas di kalangan mahasiswa, di mana penggunaan internet sudah menjadi kebutuhan sehari-hari, baik untuk keperluan akademik maupun non-akademik. Mahasiswa menggunakan internet untuk mengakses bahan pembelajaran kuliah, mengikuti perkuliahan daring, dan berkomunikasi dengan teman atau dosen. Namun, berdasarkan beberapa penelitian, banyak mahasiswa juga memanfaatkan waktu perkuliahan atau belajar mandiri untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan studi mereka, seperti menjelajahi media sosial, menonton video *streaming*, dan bermain *game online* (Cabeza-Ramírez et al., 2022).

Perilaku tersebut dikenal sebagai *cyberloafing*, yaitu penggunaan internet untuk tujuan non-akademik selama waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau bekerja (Blanchard & Henle, 2008). *Cyberloafing* menjadi perhatian penting karena dapat mengurangi tingkat keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran dan menurunkan efektivitas proses belajar-mengajar (Nasir et al., 2023). Akibatnya, nilai ujian yang diperoleh mahasiswa menjadi rendah, yang mencerminkan kurangnya efektivitas dalam proses belajar.

Perilaku *cyberloafing* merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa Indonesia. Penelitian yang dilakukan terhadap 423 mahasiswa di sebuah universitas swasta di Surabaya menunjukkan bahwa 90,8% responden terlibat dalam aktivitas *cyberloafing* selama perkuliahan, dengan durasi rata-rata 15-30 menit dalam satu sesi kelas. Sebaliknya, hanya 9,2% mahasiswa yang melaporkan tidak melakukan *cyberloafing* (Simanjuntak et al., 2019). Selain itu, penelitian lainnya yang melibatkan 374 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya serta 42 mahasiswa dari salah satu perguruan tinggi negeri di Semarang juga menunjukkan bahwa mereka kerap melakukan *cyberloafing* selama pembelajaran di kelas (Anam & Pratomo, 2019; Rachmawati et al., 2024). Temuan ini menggambarkan bahwa perilaku *cyberloafing* telah menjadi bagian dari kebiasaan mahasiswa, yang berpotensi mengurangi efektivitas pembelajaran jika tidak dikelola dengan baik.

Studi pendahuluan dilakukan peneliti kepada 30 responden, terdiri dari 76,7% perempuan dan 23,3% laki-laki yang berstatus sebagai Mahasiswa aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang tersebar dari berbagai fakultas, di antaranya Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Adab dan Humaniora, Fakultas Ushuluddin, Fakultas Psikologi, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam. Hasil studi awal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa, yakni 93.33%, mengakui pernah menggunakan internet untuk keperluan non-akademik selama jam pembelajaran, sementara hanya 6.67% yang mengakui tidak melakukannya. Penggunaan internet non-akademik ini dilakukan dengan frekuensi yang bervariasi. Sebanyak 56.67% responden menggunakan internet dengan frekuensi sedang, dan 26,66% menggunakan internet dengan frekuensi yang lebih rendah. Sebagian kecil lainnya, yakni 6.67% dan 3.33%, melaporkan penggunaan yang lebih tinggi.

Penggunaan internet non-akademik tersebut mempengaruhi proses pembelajaran mereka. Beberapa mahasiswa merasa bahwa aktivitas tersebut mengurangi fokus dan kemampuan mereka dalam memahami materi yang diajarkan di kelas. Dampaknya terlihat lebih jelas saat menghadapi ujian atau tugas akademik, di mana mereka merasa menyesal karena pemahaman yang kurang maksimal. Namun, ada juga yang merasa santai saat mengalihkan perhatian mereka ke aktivitas *online*, meskipun muncul perasaan bersalah setelahnya.

Menariknya, banyak mahasiswa memiliki keinginan untuk mengurangi atau bahkan menghentikan kebiasaan ini. Namun, mereka juga mengakui bahwa mereka sulit mengendalikan diri untuk tidak membuka internet selama perkuliahan, meskipun mereka sadar akan dampaknya. Sebagian mahasiswa lainnya menyatakan bahwa mereka mampu mengurangi kebiasaan tersebut dengan melakukan strategi tertentu, seperti menyimpan ponsel atau mengalihkan perhatian pada tugas utama. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri (*self regulation*) berperan penting dalam mengendalikan dorongan untuk melakukan *cyberloafing*.

Selain itu, studi awal menunjukkan bahwa salah satu alasan mahasiswa melakukan *cyberloafing* adalah karena merasa bosan dengan materi perkuliahan atau kurang termotivasi untuk mengikuti kegiatan belajar. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tujuan akademik yang jelas dan dorongan untuk mencapai hasil belajar yang baik lebih mampu menjaga fokus pada tugas-tugas mereka dan menghindari aktivitas *online* yang tidak relevan. Hal ini menegaskan bahwa motivasi belajar berperan sebagai faktor penting yang dapat mendorong mahasiswa untuk memprioritaskan kegiatan akademik dibandingkan aktivitas lain yang kurang produktif.

Berdasarkan beberapa penelitian, *cyberloafing* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebosanan atau rendahnya motivasi belajar, dan lemahnya kemampuan *self regulation*. Rendahnya motivasi belajar berkontribusi signifikan, di mana individu dengan motivasi rendah cenderung menghindari tugas yang dirasa sulit atau membosankan melalui *cyberloafing* (Kim & Seo, 2015 ; Akbulut et al., 2017). Selain itu, *self regulation*, yakni kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku, menjadi faktor penting. Individu dengan *self regulation* rendah sering kesulitan menahan dorongan untuk melakukan aktivitas *online* yang tidak relevan, sehingga lebih rentan terhadap perilaku ini (Zimmerman, 1990).

Dalam literatur psikologi, *self regulation* atau regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku dan emosi mereka dalam mencapai tujuan tertentu, termasuk mengendalikan dorongan untuk melakukan aktivitas yang tidak produktif (Baumeister et al., 2007). Mahasiswa dengan *self regulation* yang baik cenderung mampu mengelola penggunaan internet mereka dengan lebih bijaksana. Di sisi lain, motivasi belajar mengacu pada dorongan yang dimiliki individu untuk mencapai keberhasilan dalam kegiatan akademik, baik karena alasan intrinsik seperti minat terhadap materi, maupun ekstrinsik seperti keinginan mendapatkan nilai tinggi (Ryan & Deci, 2000). Motivasi belajar yang tinggi dapat

membantu mahasiswa tetap fokus pada materi pelajaran, sehingga dapat menekan perilaku *cyberloafing*.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan antara *self regulation* dan *cyberloafing*. Misalnya, Hafizah & Ra'iyati (2023) menemukan bahwa regulasi diri yang lebih tinggi berkorelasi dengan perilaku *cyberloafing* yang lebih rendah. Penelitian oleh Prasad et al., (2010) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self regulation* dengan *cyberloafing*, karena *cyberloafing* merupakan salah satu bentuk kegagalan dalam sistem pengaturan diri. Nurul Fuada et al., (2023) menyatakan bahwa *self regulation learning* yang tinggi mengurangi kecenderungan *cyberloafing* di kalangan mahasiswa.

Namun, dalam penelitian Azzahra (2018) menunjukkan bahwa *self regulation* tidak terbukti memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap *academic cyberloafing*. Hasil ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor karakteristik subjek penelitian dan keterbatasan alat ukur. Penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, yang mungkin memiliki pola pikir, kebiasaan, atau strategi belajar yang berbeda dibandingkan populasi lain. Selain itu, skala *self regulation* yang diadaptasi, mungkin kurang sesuai dengan konteks budaya mahasiswa Indonesia, sehingga tidak sepenuhnya mampu menangkap hubungan antara *self regulation* dan *cyberloafing*.

Selain itu, penelitian yang mengkaji hubungan antara motivasi belajar dan *cyberloafing* juga menunjukkan hasil yang menarik. Akbulut et al., (2017) menemukan bahwa mahasiswa dengan motivasi belajar rendah lebih sering melakukan aktivitas *online* yang tidak terkait pembelajaran selama kuliah. Tanjung (2022) mengatakan bahwa motivasi belajar mempengaruhi perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh penelitian dari Toker & Baturay (2021), yang membuktikan bahwa motivasi belajar dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing*. Sana dkk (dalam R. Yılmaz & Yurdugül, 2018) mengatakan bahwa ketika siswa kehilangan motivasi dan minat, mereka akan membuat mereka tidak dapat berkonsentrasi pada pembelajaran dan mereka akan mulai terlibat dalam *cyberloafing*.

Namun, hasil penelitian dari R. Yılmaz & Yurdugül (2018), menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* siswa tidak dipengaruhi oleh motivasi mereka mengikuti kelas. Salah satu faktor utama adalah konteks populasi siswa yang mengikuti pembelajaran berbasis teknologi (IT). Dalam populasi ini, penggunaan perangkat digital sudah menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari, sehingga motivasi belajar mungkin tidak cukup kuat untuk mengatasi

distraksi yang ditimbulkan oleh akses mudah ke aktivitas non-akademik seperti perilaku *cyberloafing*.

Kasus *cyberloafing* yang signifikan di kalangan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung menunjukkan urgensi penelitian ini, karena perilaku tersebut berpotensi mengurangi kualitas pembelajaran dan pencapaian akademik. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku ini, agar dapat dikembangkan strategi yang efektif untuk mengurangi *cyberloafing* dan meningkatkan efisiensi pembelajaran di kalangan mahasiswa.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang menggabungkan dua variabel independen, yaitu *self regulation* dan motivasi belajar, dalam konteks perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian sebelumnya umumnya hanya mengeksplorasi satu variabel, sehingga penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang lebih komprehensif dalam memahami fenomena ini.

Berdasarkan latar belakang ini, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Self regulation* dan Motivasi Belajar terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa". Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh gambaran yang lebih jauh mengenai pengaruh faktor psikologis terhadap perilaku *cyberloafing*, serta memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi pengelola pendidikan dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran di era digital.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara *self regulation* terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat pengaruh antara motivasi belajar terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *self regulation* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa?

Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *self regulation* terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

2. Mengetahui apakah terdapat pengaruh antara motivasi belajar terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.
3. Mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *self regulation* dan motivasi belajar terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan kajian dalam ranah psikologi pendidikan dan psikologi sosial, khususnya yang berkaitan dengan *self regulation*, motivasi dan perilaku *cyberloafing*. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperkaya literatur akademik mengenai hubungan antarvariabel tersebut, serta menjadi acuan dan dasar pertimbangan bagi penelitian selanjutnya yang membahas topik serupa maupun mengkaji variabel lain yang relevan.

Kegunaan Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber acuan dan menambah wawasan bagi pihak-pihak terkait, seperti dosen, tenaga pendidik, dan pihak manajemen perguruan tinggi, dalam merancang strategi pembelajaran yang efektif dan mendorong perilaku belajar positif mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam upaya pencegahan dan penanggulangan perilaku *cyberloafing* di lingkungan akademik, sehingga dapat menunjang peningkatan mutu pendidikan dan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran secara optimal.