Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Internet telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari khususnya pada kalangan pelajar pada era digital saat ini. Saat-saat ini, dengan kemudahan mengakses internet membuat pelajar lebih mudah mengakses berbagai informasi. Internet dapat menjadi sarana untuk memperoleh informasi yang memiliki nilai edukasi, seperti menampilkan berbagai hasil pelitian dan buku secara *online*. Hal tersebut sangat membantu bagi para pelajar khususnya bagi kalangan mahasiswa, yang hasilnya mahasiswa bisa mengunduh sumber yang dicari dan memakainya sebagai sumber referensi atau literatur dalam proses belajar.

Pemanfaatan internet oleh mahasiswa tentu akan menjadi dua sisi yang berlawanan, bisa memiliki dampak positif atau negatif. Dari sisi positif, pesatnya perkembangan internet semakin memudahkan mahasiswa untuk mengakses berbagai informasi untuk dirinya belajar. Manfaat positif lainnya adalah mahasiswa dapat dengan mudah berbagi informasi dengan mahasiswa lainnya melalui jejaring internet terkait pembelajaran (Hafizah & Ra'iyati, 2023). Namun, jika diamati lebih dalam, dampak negatif yang terjadi pada banyak mahasiswa saat ini adalah penyalahgunaan internet yang tidak sesuai dengan batasan-batasan etika yang ada.

Fenomena yang nampak pada mahasiswa dengan penyalahgunaan internet ketika menggunakan *smartphone* terlihat saat belajar di kelas, berupa fokus memainkan *smartphone* saat kelas berlangsung dan tidak memperhatikan dosen ketika mengajar di kelas. Fenomena ini dikenal dengan istilah *cyberslacking*. Dalam studi yang dilakukan oleh Anam dan Pratomo (2019) pada mahasiswa di salah satu Perguruan Tinggi Negeri di Semarang, menunjukan bahwa sebanyak 30 mahasiswa mengakui jika seluruhnya telah memainkan *smartphone* mereka saat kelas berlangsung. Seluruh responden pun menyatakan bahwa mereka menggunakan *smartphone* di kelas seringkali dilakukan dengan tujuan yang tidak edukatif seperti membalas *chat* di media sosialnya, selain itu mahasiswa pun melakukan *cyberslacking* untuk situs-situs *e-commerce* dan bermain *game*. Hal tersebut menunjukkan bahwa fenomena *cyberslacking* adalah fenomena nyata di lingkungan perkuliahan.

Permasalahan perilaku *cyberslacking* yang banyak terjadi pada mahasiswa mengakibatkan kurang maksimalnya penyerapan dari hasil pembelajaran di kelas atau selama perkuliahan berlangsung. Rendahnya prestasi akademik pun menjadi permasalahan yang nyata terjadi karena ketidak-fokusan mahasiswa ketika belajar (Simanjuntak dkk., 2022). Perilaku *cyberslacking* juga dapat menghambat partisipasi aktif mahasiswa dalam kelas. Hal ini mengakibatkan kurangnya kontribusi dalam diskusi, pertanyaan yang minim, dan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

keterlibatan yang rendah dalam aktivitas yang disediakan. Dampak negatifnya adalah pemahaman mahasiswa tentang materi yang diajarkan menjadi sangat rendah.

Hasil survei yang dilakukan di salah satu universitas di Surabaya, terungkap bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung mengakses internet untuk keperluan non-akademik selama waktu kuliah. Studi yang dipublikasikan oleh Simanjuntak dkk. (2018) menemukan bahwa dari 385 mahasiswa yang menjadi partisipan, terdapat 89.3% diantaranya mengakses internet untuk tujuan yang tidak terkait dengan materi perkuliahan. Studi awal pada penelitian lain yang dilakukan oleh Bela (2020) secara *online* kepada 72 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro menunjukkan hasil bahwa 98.6% mahasiswa pernah melakukan *cyberslacking*.

Peneliti kemudian melakukan studi awal terhadap mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung untuk membuktikan bahwa fenomena tersebut nyata. Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti melalui kuesioner yang disebar secara *online* terdapat 99.9% dari 42 responden (10 orang laki-laki dan 32 orang perempuan) pernah melakukan *cyberslacking*. Pada Tabel 1.1 dapat dilihat gambaran responden yang melakukan *cyberslacking*. Dari keseluruhan *item* yang disebarkan dalam studi awal, terdapat lima *item* dengan persentase tertinggi, yaitu sebanyak 69% responden yang memeriksa postingan teman saat kelas berlangsung. Kemudian ada sebanyak 85.7% dari responden yang melakukan obrolan melalui aplikasi media sosial dengan teman. Saat kelas berlangsung, ada sebanyak 64.4% responden menonton video yang dibagikan. Kemudian ada yang mengunjungi situs belanja *online* (64.3%) dan mengunduh aplikasi yang diperlukan (78.6%).

Tabel 1.1

Gambaran cyberslacking di UIN Sunan Gunung Djati Bandung

No	*Item*	Ya	Tidak
1.	Saat kelas berlangsung, saya memeriksa postingan teman saya	69%	31%
2.	Saat kelas berlangsung, saya melakukan obrolan melalui aplikasi media sosial dengan teman saya	85.7%	14.3%
3.	Saat kelas berlangsung, saya menonton *video* yang dibagikan	64.4%	35.6%
4.	Saat kelas berlangsung, saya mengunjungi situs belanja *online*	64.2%	35.7%
5.	Saat kelas berlangsung, saya mengunduh aplikasi yang saya perlukan	78.6%	21.4%

Peneliti juga menyertakan pertanyaan terbuka pada *form* yang disebarkan secara *online*, banyak dari responden yang menyatakan bahwa faktor mereka melakukan *cyberslacking* karena rasa bosan dan mengantuk, hal tersebut dikarenakan pembelajaran yang

kurang menarik atau monoton. Adapun responden menyatakan hal yang dapat mengurangi penggunaan *gadget* saat kelas berlangsung yaitu perlunya regulasi diri, pembelajaran yang menarik dan interaktif, materi yang disampaikan dapat dipahami, lingkungan yang produktif, mematikan notifikasi atau mematikan *gadget*.

Menurut Akbulut dkk. (2016) *cyberslacking* adalah penggunaan layanan internet yang untuk keperluan non-akademik dan berlangsung selama jam perkuliahan. Dengan kata lain, *cyberslacking* merupakan penggunaan internet yang dilakukan selama proses perkuliahan dan tidak ada kaitannya dengan materi perkuliahan. Terdapat dua jenis *cyberslacking* yaitu *minor cyberslacking* dan *serious cyberslacking*. *Minor cyberslacking* terdiri dari penggunaan email dan internet yang umum, dapat mencakup pengiriman dan penerimaan email pribadi atau kunjungan situs berita, keuangan dan olahraga. Dengan demikian, *minor cyberslacking* serupa dengan perilaku lain yang umum ditoleransi meskipun tidak sepenuhnya pantas dilakukan saat kelas berlangsung. Sedangkan *serious cyberslacking* adalah perilaku yang kasar dan berpotensi ilegal seperti perjudian *online*, pengunduhan musik, melihat situs dewasa (Blanchard & Henle, 2008).

Banyak faktor yang dapat menjadikan seseorang melakukan *cyberslacking*. Menurut O'Neill dkk. (2014) sikap, emosi, dan faktor sosial memengaruhi mahasiswa untuk melakukan perilaku *cyberslacking*. Faktor emosi berperan signifikan, mengingat *cyberslacking* adalah reaksi emosional individu terhadap situasi yang mereka alami (Liberman et dkk., 2011). Faktor lainnya adalah ketidaknyamanan emosional di kalangan mahasiswa yang disebabkan oleh beban akademik yang tinggi. Termasuk di dalamnya banyaknya tugas, metode pengajaran yang kurang menarik dan membosankan, serta kurangnya interaksi juga komunikasi antara dosen dan mahasiswa yang menimbulkan perasaan tidak nyaman pada mahasiswa (Nuha, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Ozler dan Polat (2012) menunjukkan bahwa perilaku *cyberslacking* dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor individual seperti persepsi, regulasi diri, sikap, dan sifat kepribadian, termasuk juga kebiasaan dan keinginan untuk menggunakan internet, memainkan peran penting. Selain itu, kondisi situasional seperti pengawasan di tempat kerja atau aturan di lingkungan pendidikan, serta konsekuensi yang ada, juga berpengaruh. Faktor kondisional lainnya yakni pembatasan akses internet, dukungan dari pemimpin, dan pandangan terhadap norma *cyberslacking*, juga merupakan faktor yang signifikan.

Jika ditelaah lebih dalam dari hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti, banyak responden melakukan *cyberslacking* karena rasa bosan dan mengantuk yang disebabkan oleh

pembelajaran yang kurang menarik atau monoton. Kebosanan atau *boredom* terjadi ketika seseorang mengalami kondisi tidak menyenangkan secara sementara ketika ia ingin melakukan hal yang memuaskan, namun tidak memiliki kemampuan untuk mewujudkannya (Fahlman dkk., 2013). Saat seorang mahasiswa merasa perkuliahan tidak menarik cenderung mengalihkan perhatiannya ke akses internet sesuai dengan minatnya (Junco & Cotten, 2012). Mahasiswa melakukan *cyberslacking* sebagai alternatif untuk mengurangi kebosanan dalam akademik (Hibrian dkk., 2022).

Pekrun dkk. (2010) menyebutkan bahwa kebosanan di lingkungan akademik dapat mengurangi keterlibatan kognitif, yang akhirnya mendorong mahasiswa untuk terlibat dalam aktivitas di luar konteks belajar. Dalam hal ini, *cyberslacking* muncul sebagai alternatif untuk mengatasi rasa bosan secara instan. Studi awal yang dilakukan oleh peneliti serta temuan penelitian Yunistya (2023), menemukan keselarasan, yakni mayoritas responden yang merupakan mahasiswa melakukan *cyberslacking* akibat kebosanan dalam belajar. Hasil penelitian lain yang selaras yang dilakukan oleh Syafiqah (2025) yang menunjukkan nilai korelasi Pearson sebesar 0.684 dengan signifikansi 0.000 antara variabel *boredom* dan *cyberslacking*. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan, di mana peningkatan kebosanan pada mahasiswa diikuti dengan meningkatnya kecenderungan melakukan *cyberslacking*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebosanan dapat memicu perilaku kurang produktif, salah satunya dengan memanfaatkan internet sebagai sarana distraksi.

Cyberslacking sering menjadi strategi mahasiswa untuk mengatasi kebosanan selama kuliah. Meskipun demikian, kegiatan ini dapat mengganggu fokus mereka terhadap materi yang diajarkan. Perilaku *cyberslacking* yang dilakukan mahasiswa dapat berisiko menurunkan efektivitas mereka dalam belajar dan mengalihkan fokus dari materi kuliah (Yılmaz dkk., 2015). Hasil dari penelitian yang dilakukan di Kota Pekanbaru oleh Yanti dkk. (2022) menunjukkan hasil koefisien korelasi antara *boredom* dengan *cyberslacking* pada mahasiswa di kota Pekanbaru adalah sebesar r = 0.379 disertai signifikansi 0.000 yang artinya korelasi dari kedua variabel adalah signifikan karena lebih kecil dari 0.01 dan berkorelasi positif yang berarti ketika *boredom* meningkat maka *cyberslacking* pun meningkat dan berlaku sebaliknya, namun korelasi yang terjadi termasuk pada kategori rendah. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa menganggap bahwa penggunaan media sosial dan akses internet lainnya saat belajar adalah hal yang lumrah dan tidak dianggap sebagai perilaku yang menyimpang atau *cyberslacking*. Mereka cenderung menormalisasikan

perilaku ini sebagai bagian dari gaya belajar mereka atau cara untuk mengatasi kebosanan, bukan sebagai pelanggaran norma belajar.

Namun, tidak semua mahasiswa yang mengalami kebosanan akan secara otomatis melakukan *cyberslacking*. Perbedaan respons tersebut dapat dijelaskan melalui keberadaan faktor-faktor psikologis lain, salah satunya adalah kemampuan regulasi diri. Menurut Zimmerman (1989), regulasi diri adalah proses dimana individu mengaktifkan dan memelihara pikiran, perasaan, dan tindakan yang terkoordinasi dan sistematis, yang diarahkan untuk mencapai tujuan pribadi. Regulasi diri adalah kemampuan penting yang dimiliki seseorang untuk mengelola dan merencanakan tindakannya guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi cenderung tetap terarah pada tujuan akademis mereka dan menghindari perilaku yang dapat mengganggu atau menghambat proses pembelajaran mereka, seperti *cyberslacking*. Dengan demikian, regulasi diri diduga memiliki peran dalam memengaruhi kebosanan terhadap perilaku *cyberslacking*. Artinya, meskipun seseorang merasa bosan, jika ia memiliki regulasi diri yang baik, maka kemungkinannya untuk melakukan *cyberslacking* akan lebih rendah dibandingkan mereka yang regulasi dirinya lemah.

Hasil penelitian Anugrah dan Margaretha (2013) menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan dari regulasi diri dalam mengurangi perilaku *cyberslacking*, dengan penurunan sebesar 43.5%. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Zamzani dkk. (2024) pada mahasiswa di Universitas Negeri Makassar pun menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif antara kemampuan regulasi diri dan kecenderungan *cyberslacking* di kalangan mahasiswa. Ini berarti, mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat *cyberslacking* yang lebih rendah, dan sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi diri yang rendah cenderung melakukan *cyberslacking* lebih sering. Hal ini menunjukkan pentingnya bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan perilaku agar sesuai dengan tujuan akademis yang diharapkan, sehingga dapat mengurangi kemunculan perilaku yang tidak diinginkan.

Akan tetapi, pada penelitian lainnya terdapat ketidakselarasan hasil penelitian, seperti hasil temuan penelitian Muhamad dkk. (2023) yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberslacking* pada Mahasiswa di Kota Makassar. Hasil penelitian Azzahra (2018) juga menyatakan tidak adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi diri dan perilaku *cyberslacking*, dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,125 dan nilai signifikansi sebesar 0,108. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa yang menjadi sampel

penelitian pada penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2018) memiliki regulasi diri dalam kategori yang rendah.

Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan karena topik mengenai *cyberslacking* sangat relevan dan menarik untuk diteliti di era digital saat ini. Penelitian ini pun dilakukan sebagai langkah menemukan strategi penanganan dan pencegahan yang efektif dalam mengatasi masalah perilaku *cyberslacking* yang terjadi, sehingga dapat meningkatkan produktivitas akademis dan profesional mahasiswa. Kebaruan pada penelitian ini terletak pada subjek yang dipilih, yaitu mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang ada, serta karena masih jarang yang meneliti topik mengenai *boredom* dan *cyberslacking*, dan adanya hasil penelitian terdahulu yang bertentangan pada penelitian regulasi diri dengan *cyberslacking*, maka dari itu peneliti ingin mengangkat penelitian mengenai *boredom*, regulasi diri dan *cyberslacking* dengan subjek mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung guna mendalami dan memperkaya kajian mengenai *cyberslacking*. Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan dengan adanya fenomena dan permasalahan yang terjadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh *Boredom* dan Regulasi Diri Terhadap Perilaku *Cyberslacking*".

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang, maka rumusan masalah yang muncul adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *boredom* dan regulasi diri terhadap perilaku *cyberslacking*?
2. Apakah terdapat pengaruh *boredom* terhadap perilaku *cyberslacking*?
3. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberslacking*?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan pada latar belakang, didapatkan tujuan penelitian yaitu:

1. Mengetahui pengaruh *boredom* dan regulasi diri terhadap perilaku *cyberslacking*.
2. Mengetahui pengaruh *boredom* terhadap perilaku *cyberslacking*.
3. Mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberslacking*.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian menjelaskan secara rinci kontribusi yang dapat diperoleh, baik dari aspek teoritis maupun praktis.

1. Kegunaan Teoritis

Dari hasil penelitian ini peneliti berharap dapat berkontribusi dalam menambah literatur dan kajian ilmiah di bidang psikologi pendidikan, psikologi sosial, dan psikologi

kognitif terutama yang mengacu pada hubungan antara variabel internal mahasiswa seperti *boredom*, regulasi diri, dan perilaku digital negatif seperti *cyberslacking.*

2. Kegunaan Praktis
    a. Bagi Peneliti

        Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman, pengetahuan, serta menangani permasalahan perilaku mahasiswa mengenai *boredom*, regulasi diri, dan *cyberslacking*.

    b. Bagi Dosen dan Institusi Pendidikan

        Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai faktor psikologis yang memengaruhi perilaku *cyberslacking* sehingga dapat lebih kreatif dalam menciptakan metode pembelajaran yang menarik dan interaktif untuk mengurangi kebosanan di kelas.

    c. Bagi Mahasiswa

        Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa pada pentingnya mengelola *boredom* dan regulasi diri, terutama dalam hal mengatasi gangguan digital selama perkuliahan. Sehingga para mahasiswa dapat meningkatkan kinerja akademik dan fokus belajar mereka secara keseluruhan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG