

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi sangat berkembang bagi semua orang mulai dari kalangan bawah hingga kalangan atas, berkembangnya teknologi hingga saat ini sangat membantu semua orang-orang, mulai dari pelajar hingga pekerja. Salah satu perkembangan teknologi yang sangat dibutuhkan semua orang untuk saat ini adalah internet, internet di zaman globalisasi saat ini adalah faktor terpenting bagi semua orang banyak sekali pengguna internet di Indonesia bahkan dunia, tak mengenal umur untuk penggunaan internet ini mulai dari kalangan anak-anak hingga kalangan dewasa sudah sangat banyak yang menggunakan internet.

Awal mula internet muncul di Indonesia di mulai pada tahun 1990-an. Saat itu internet lebih di kenal dengan jaringan komunitas, dimana pada masa itu gotong royong, sangat hangat pada masa itu. Pada saat ini internet menjadi bagian dari kehidupan di masa yang modern ini. Dalam aktifitas seperti, dunia pendidikan, pekerjaan, militer, kesehatan maupun dalam kehidupan sosial masyarakat sehari-hari. Setiap hari internet selalu berkembang setelah ditemukan 67 tahun yang lalu (Nurbaiti & Alfarisyi, 2023).

Di Indonesia internet sudah berada di seluruh telepon gengam, siapapun dapat mengakses nya pada saat ini, dimanapun , kapanpun hampir semua orang sudah berselancar dalam dunia maya dan dapat bertegur sapa dalam sosial media yang telah tersedia. Dengan biaya yang murah semua orang sekarang sudah dapat berselancar didalam dunia maya. Setiap tahunnya di Indonesia menunjukkan bahwa penggunaan internet terus meningkat. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). Penggunaan internet pada periode 2023-2024 mencapai 221, juta orang dan jumlah tersebut meningkat sebanyak 2,67% dibandingkan periode sebelumnya.

Kemajuan teknologi dan berkembangnya internet mempermudah kita dalam melakukan apapun, selain itu pastinya perkembangan ini juga membawa dampak negatif bagi para penggunanya. Salah satu dampak negatif yang muncul dari

perkembangan internet ini yaitu *cyberloafing*. *Cyberloafing* adalah kegiatan penyalahgunaan internet yang diberikan oleh perusahaan selama jam bekerja berlangsung, untuk melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan pekerjaan selama jam bekerja berlangsung demi kepuasan pribadi yang dilakukan secara sadar oleh karyawan (Lim, 2002).

Dalam penelitian ini, pemfokusan subjek penelitian yaitu dalam ruang lingkup akademik, yaitu mahasiswa. Jika dalam lingkup karyawan melakukan *cyberloafing* membuat ketidakfokusan dalam pekerjaan, jika pada mahasiswa membuat ketidakfokusan terhadap materi yang sedang berlangsung di kelas, perilaku yang biasa terjadi yaitu, chatting, instagram, dan bahkan bermain game di dalam kelas. Kedua aktifitas ini dapat disamakan karena penyalahgunaan internet di waktu bekerja.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (L. Fuadiah dkk., 2016) mereka menemukan mahasiswa di salah satu perguruan tinggi menggunakan akses internet demi kepentingan pribadinya selama jam pelajaran berlangsung. (Simanjuntak dkk., 2019) menemukan korelasi negatif lama waktu melakukan *cyberloafing* mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Menurut Arabaci (Simanjuntak dkk., 2019) mahasiswa yang melakukan perilaku *cyberloafing* cenderung akan mendapatkan nilai ujian yang buruk dan akan mengalami penurunan motivasi belajar. Karena dampak *cyberloafing* mempengaruhi mahasiswa dalam mengalihkan fokusnya ke hal yang non akademik (Silalahi & Eliana, 2021)

Dalam konteks perilaku *cyberloafing*, terdapat empat kategori perilaku yang telah diidentifikasi oleh (Anugrah & Margaretha, 2013), yaitu perilaku perkembangan, perilaku pemulihan, perilaku menyimpang, dan perilaku kecanduan. Perilaku perkembangan melibatkan aktivitas pengembangan pribadi, seperti membaca materi pendidikan online. Sementara itu, perilaku pemulihan terkait dengan upaya relaksasi selama istirahat, seperti menonton video lucu atau bermain game. Perilaku menyimpang mencakup aktivitas yang melanggar norma sosial atau kebijakan perusahaan. Terakhir, perilaku kecanduan terfokus pada ketergantungan pada aktivitas online yang dapat menghambat kinerja, seperti bermain game atau terlalu sering berada di media sosial.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *cyberloafing* memiliki hasil sehingga *cyberloafing* dapat dipengaruhi oleh kepribadian individu. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Cyberloafing* yang dilakukan mahasiswa, menurut (Ozler & Polat, 2012) faktor tersebut melibatkan faktor individual yaitu, persepsi, regulasi diri, kontrol diri, sikap, trait kepribadian, kebiasaan, kecanduan internet, dan niat, selain itu faktor situasional, seperti kondisi di tempat kerja atau pembelajaran, termasuk pengawasan, peraturan, dan sanksi yang diterapkan, juga turut berperan. Selanjutnya faktor organisasi, seperti pembatasan akses internet, konsekuensi, dukungan pemimpin, persepsi terhadap norma *cyberloafing*, komitmen, dan karakteristik pekerjaan, juga memiliki pengaruh terhadap munculnya perilaku tersebut.

salah satu alasan mahasiswa terlibat dalam *cyberloafing* adalah karena mereka kesulitan mengelola perilaku mereka. (Karaotlan Yilmaz dkk., 2015) menyatakan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa melakukan *cyberloafing* dikarenakan ketidakmampuan dalam mengatur diri sehingga memicu perilaku *cyberloafing* selama perkuliahan. Penelitian ini sejalan dengan temuan Prasad (Silalahi & Eliana, 2021) yang menegaskan bahwa kemampuan regulasi diri memiliki dampak signifikan terhadap kecenderungan mahasiswa melakukan *cyberloafing*.

Menurut Zimmerman regulasi diri atau pengelolaan diri merupakan pembangkitan diri baik dalam pikiran, perasaan maupun tindakan yang direncanakan sesuai dengan capaian dari tujuan diri. Bandura mengemukakan (Apriani dkk., 2020) bahwa regulasi diri adalah sebuah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri. Pada penelitian yang dilakukan (Pratama & Satwika, 2022) mereka menemukan nilai yang signifikan yang menandakan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing*.

Selain itu salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa karena kurangnya menjalankan perilaku kontrol diri yang menjadikan keinginan menggunakan internet di dalam kelas saat sesi belajar dilaksanakan, salah satu faktor lainnya yang memiliki keterkaitan dengan *cyberloafing* adalah kesadaran diri, menurut Goleman kesadaran diri yang

dikenal sebagai kesadaran diri merupakan dasar kemampuan emosional seseorang. Kesadaran diri adalah kesadaran akan kemampuan dan keterbatasan diri, dan juga pemahaman terhadap elemen-elemen dan kondisi yang dapat memunculkan respons emosional dalam diri (Shintia & Taufik, 2019).

Pada penelitian yang dilakukan Vivien K.G & Don (Shintia & Taufik, 2019) semakin tinggi tingkat kesadaran diri seseorang maka cenderung mengurangi perilaku *cyberloafing*. Lalu menurut Okpara & Edwin (Shintia & Taufik, 2019) seseorang yang memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi cenderung baik dalam mengelola kecerdasan emosinya dan lebih efektif dalam mengerjakan dan menyelesaikan kerjaan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Pranitasari dkk., 2016) adanya pengaruh kesadaran diri terhadap perilaku *cyberloafing* dengan arah korelasi negatif, hal ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* ditentukan dengan kesadaran diri seseorang. Penelitian ini sejalan dengan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Shintia & Taufik, 2019) semakin tinggi atau semakin paham akan kesadaran diri sendiri maka semakin rendah tingkat perilaku *cyberloafing* dilakukan.

Tabel 1 Preliminary Aspek *Cyberloafing*

Aspek <i>cyberloafing</i>	Responden								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Sharing</i>	√	√	√	√	-	√	√	√	√
<i>Shopping</i>	√	√	√	√	-	√	√	√	√
<i>Real-time updating</i>	-	√	√	√	-	√	√	√	√
<i>Accessing online content</i>	-	-	√	√	-	√	√	-	√
<i>Gaming/gambling</i>	-	-	-	√	√	√	√	√	-

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan berupa wawancara yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam 45 Bekasi sebanyak 7 orang dari 7 program studi yang berbeda yang terdiri dari, Ilmu pemeritahan, Sastra inggris, manajemen, agribisnis, pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi, pendidikan agama islam, dan teknik mesin. Mahasiswa tingkat akhir Universitas Esa Unggul Bekasi sebanyak 2 orang yang terdiri dari program studi Hukum dan Manajemen. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa beberapa permasalahan yang

menghambat mahasiswa, karena menggunakan internet secara efektif, karena mereka sering menggunakan internet untuk keperluan pribadi. Terdapat 8 mahasiswa melakukan aktivitas pada aspek *sharing*, aktivitas yang dilakukan ialah membagikan foto atau video yang dibagikan di media sosial. Lalu pada aspek ke dua terdapat 8 mahasiswa melakukan aktivitas *shopping* dimana mereka mengunjungi bahkan berbelanja online ketika matakuliah sedang berlangsung pada aplikasi seperti (shopee, toko pedia, dan lain-lain). Pada aspek ke tiga terdapat 7 mahasiswa yang melakukan aktivitas *real-time updating* dimana mereka melakukan aktivitas seperti mengomentari berita atau postingan yang sedang tren di media sosial. Selanjut nya pada aspek ke empat terdapat 5 mahasiswa melakukan aktivitas *accessing online content* dimana mereka melakukan aktivitas seperti mendengarkan musik atau menonton dan mendownload video dan film menggunakan Wi-fi kampus. Aspek ke lima terdapat 5 mahasiswa melakukan aktivitas *gaming/gambling* dimana mereka bermain *game* bahkan memainkan judi online ketika matakuliah berlangsung menggunakan fasilitas kampus yaitu Wi-fi.

Tabel 2 Preliminary Aspek Regulasi diri

Aspek regulasi diri	Responden								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Receiving</i>	√	-	-	√	√	-	√	√	√
<i>Evaluating</i>	√	-	√	√	-	√	√	-	-
<i>Triggering</i>	-	√	√	√	-	√	-	-	√
<i>Searching</i>	√	√	√	-	√	√	√	√	-
<i>Formulating</i>	-	√	-	√	-	√	√	√	√
<i>Implementing</i>	√	√	-	√	-	-	√	√	-
<i>Assessing</i>	-	√	√	√	-	-	√	√	-

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan berupa wawancara yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam 45 Bekasi sebanyak 7 orang dari 7 program studi yang berbeda yang terdiri dari, Ilmu pemerintahan, Sastra Inggris, manajemen, agribisnis, pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi, pendidikan agama islam, dan teknik mesin. Mahasiswa tingkat akhir Universitas Esa Unggul Bekasi sebanyak 2 orang yang terdiri dari program studi Hukum dan Manajemen. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa, pada aspek *receiving* 6

mahasiswa sulit dalam mencari pemecahan permasalahan dikarenakan kurangnya mencari informasi yang sedang dihadapi. Aspek kedua *evaluating* 5 mahasiswa menunjukkan kesulitan mengambil keputusan akibat keraguan, kurang percaya diri, dan kekhawatiran akan risiko atau konsekuensi dari keputusan yang salah. Aspek ketiga yaitu *triggering* terdapat 5 mahasiswa sulit dalam mengambil tindakan untuk melakukan sesuatu yang mengarah dalam perubahan individu tersebut. Aspek keempat *searching* terdapat 7 mahasiswa sulit mencari solusi dalam memecahkan masalah yang sedang dialaminya. Aspek ke lima *formulating* atau *planning* terdapat 6 mahasiswa merancang rencananya untuk mencapai tujuan yang sebelumnya direncanakan. Aspek ke enam *implementing* terdapat 5 mahasiswa yang sulit untuk menerapkan rencana yang telah dibuat karena malas. Aspek ke tujuh *assessing* terdapat 5 mahasiswa tidak mengetahui sejauh mana rencananya akan berhasil dan tidak mengevaluasi setelah rencananya dijalankan.

Tabel 3 Preliminary Aspek Kesadaran diri

Aspek kesadaran diri	Responden								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Reflective self-development</i>	√	-	√	√	√	-	√	√	√
<i>Acceptance</i>	-	√	-	√	-	√	√	√	-
<i>Proactive at work</i>	-	√	√	√	-	√	√	-	√
<i>Emotional cost</i>	√	√	√	-	√	√	√	√	-

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan berupa wawancara yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam 45 Bekasi sebanyak 7 orang dari 7 program studi yang berbeda yang terdiri dari, Ilmu pemerintahan, Sastra Inggris, manajemen, agribisnis, pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi, pendidikan agama Islam, dan teknik mesin. Mahasiswa tingkat akhir Universitas Esa Unggul Bekasi sebanyak 2 orang yang terdiri dari program studi Hukum dan Manajemen. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa, pada aspek *Reflective self-development* terdapat 7 mahasiswa tidak melakukan evaluasi terhadap tindakan dan perasaan individu nya. Aspek kedua *Acceptance* terdapat 5 orang kurangnya menerima nya kekurangan diri nya sendiri. Aspek ke tiga *Proactive at work* terdapat 6 mahasiswa kurangnya melakukan inisiatif terhadap kendali yang sedang

dilakukan. Aspek ke empat *emotional cost* terdapat 7 mahasiswa yang memiliki emosi yang tidak stabil ketika mengambil keputusan seperti merasa marah dan kesal ketika bingung mengambil keputusan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan, bahwa terdapat beberapa aspek yang mendukung perilaku cyberloafing diantaranya yaitu receiving, triggering, searching, formulanting, emotional awarenees, accurate self assasment, dan self confidence. Bahwa beberapa mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri dan kesadaran diri yang rendah sehingga setelah dilihat dari faktor-faktor *cyberloafing* rendah nya pehamaman terhadap aspek-apek diatas sehingga mereka melakukan aktifitas cyberlofiing seperti menonton film, bermain game, membuka postingan dimedia sosial.

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang diatas, dari beberapa penelitian terdahulu terdapat beberapa perbedaan penelitian diantara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti, dan setelah dilihat dari hasil wawancara pre-liminary maka peneliti tetarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai pengaruh regulasi diri dan kesadaran diri dengan *Cyberloafing*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran variabel regulasi diri, kesadaran diri, dan *cyberloafing*?
2. Adakah hubungan antara regulasi diri dengan *cyberloafing*?
3. Adakah hubungan antara kesadaran diri dengan *cyberloafing*?
4. Adakah pengaruh antara regulasi diri dan kesadaran diri dengan *cyberloafing*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran variabel regulasi diri, kesdaran diri, dan *cyberloafing*
2. Mengetahui adakah hubungan antara regulasi diri dengan *cyberloafing*
3. Mengetahui adakah hubungan antara kesadaran diri dengan *cyberloafing*

4. Mengetahui adakah hubungan antara regulasi diri dan kesadaran diri dengan *cyberloafing*

D. Manfaat Penelitian

Secara praktis maupun teoritis, penelitian ini memiliki beberapa manfaat diantaranya adalah:

1. Manfaat penelitian

Penelitian ini akan menjadi sumbangan karya ilmiah bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan psikologi pendidikan dan perkembangan yang mengkaji tentang hubungan regulasi diri dan kesadaran diri dengan *cyberloafing* pada Mahasiswa.

2. Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada mahasiswa untuk lebih memahami tentang individu nya sendiri terkait dengan regulasi diri dengan kesadaran diri dan bisa memahami tentang *cyberloafing*.

b. Bagi perguruan tinggi

Penelitian ini memberikan informasi kepada perguruan tinggi akan pengaruh regulasi diri dan kesadaran diri terhadap *cyberloafing* untuk memperhatikan faktor-faktor perilaku *cyberloafing* yang terjadi pada mahasiswa.