

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan yang signifikan dalam sistem pembelajaran. Penelitian dari Mansyur (2020) menghasilkan bahwa adanya pandemi ini membuat sistem pembelajaran tidak berjalan sesuai dengan rencana, mengalami transformasi media pembelajaran, dan penyesuaian lainnya. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud No. 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19) yang mengharuskan semua sekolah dan perguruan tinggi melaksanakan sistem pembelajar secara daring atau *online* (Prodjo, 2020).

Perubahan dalam sistem pendidikan akibat pandemi COVID-19 menyebabkan siswa mengalami kejenuhan atau *academic burnout* (Rinawati & Darisman, 2020). Apabila gejala kejenuhan siswa tidak dapat teratasi dan dialami secara terus-menerus dapat menimbulkan dampak negatif. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian dari Koutsimani, Montgomery, dan Georganta (2019) yang menghasilkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *burnout* dengan depresi dan kecemasan.

Peran dukungan sosial sangatlah penting dalam mengatasi kejenuhan siswa. Didukung oleh penelitian dari Kim, dkk (2017) memperoleh bahwa

dukungan sosial terutama dukungan dari sekolah atau guru berkorelasi dengan kejenuhan siswa. Artinya, jika dukungan sosial yang diterima tinggi, maka kejenuhan siswa rendah. Penelitian lain dari Wijayanti, Pebriani, dan Yudiana (2019) diperoleh bahwa adanya dukungan, bantuan, dan penerimaan diri dari teman sekelas, siswa akan dengan mudah memahami materi pembelajaran dan meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa.

Kesejahteraan merupakan impian setiap individu. Hal ini selaras dengan pernyataan Diener & Oishi (dalam Maddux, 2018) bahwa kebahagiaan dan kepuasan dengan kehidupan sangatlah penting bagi sebagian besar orang di dunia. Menurut Diener, Oishi, dan Lucas (2003), kesejahteraan subjektif adalah bagaimana individu menilai kehidupan mereka, baik pada saat ini maupun masa lalu, termasuk reaksi emosional terhadap peristiwa, suasana hati, dan penilaian yang dibentuk tentang kepuasan hidup, pemenuhan, dan kepuasan dengan domain seperti pernikahan dan pekerjaan (dalam Maddux, 2018).

Hasil penelitian Athamukhaliddinar (2019) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan subjektif dengan kesehatan mental, semakin tinggi kesejahteraan subjektif individu, maka semakin baik kesehatan mentalnya. Diener dkk (2017) mengungkapkan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi memiliki kesehatan fisik lebih baik dan hidup lebih panjang dibandingkan dengan individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Diener (2006) membagi kesejahteraan subjektif terdiri dari tiga aspek yaitu (1) *life satisfaction* atau kepuasan hidup yaitu perasaan dimana seseorang menikmati kehidupannya dan bahagia dengan kehidupannya sekarang,

kehidupan masa lalu, ataupun kehidupan masa depan, (2) *positive affect* adalah afek positif yang menunjukkan suasana hati dan emosi yang menyenangkan, dan (3) *negative affect* menunjukkan suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan, seperti kemarahan, kesedihan, rasa malu, dan kegelisahan.

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, yaitu faktor internal, dan faktor eksternal (Dewi & Nasywa, 2019). Faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu kebersyukuran, *forgiveness*, kepribadian, harga diri, dan spiritualitas. Faktor eksternal hanya dipengaruhi oleh dukungan sosial. Penelitian Hamdana & Alhamdu (2015) memperoleh tiga faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yang positif, yaitu *self-esteem* siswa, optimisme, hubungan interpersonal siswa, dan tujuan hidup.

Berdasarkan penelitian dari Sari & Maryatmi (2019), *subjective well-being* pada siswa di SMA Marsudirini Bekasi berada dalam kondisi sedang atau *moderate* dengan angka *mean* sebesar 48,4755. Penelitian lain Pigaiani, dkk (2020), dampak dari belajar di rumah akibat dari pandemi COVID-19 menyebabkan sebanyak 66% siswa mengalami kesulitan untuk tetap tinggal di rumah karena mengalami sebuah konflik ataupun argumen dengan keluarga serta takut berdampak negatif terhadap pendidikan, serta sepertiga siswa (39,9%) dilaporkan mengalami tanda-tanda kecemasan terhadap situasi yang sedang berlangsung.

Kesejahteraan subjektif yang tinggi penting untuk siswa agar dapat merasa puas dan merasakan afek positif terhadap pembelajaran di sekolah dan meningkatkan prestasi akademik (Turashvili dan Japaridze, 2012). Selanjutnya,

siswa diharapkan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi agar dapat memiliki harapan masa depan yang positif. Hal ini selaras dengan penelitian dari Karaca, dkk (2016) yang diperoleh bahwa ada hubungan yang positif antara kesejahteraan subjektif yang tinggi dengan harapan masa depan dan hubungan yang positif terhadap sesama.

Hasil wawancara pada 5 siswa SMAN 13 Tangerang didapatkan hasil bahwa 5 dari 5 siswa lebih sering mengalami kesulitan karena jaringan koneksi yang terkadang kurang bagus saat sekolah daring atau *online* yang menghambat pemahaman materi. Selanjutnya, 5 dari 5 siswa mengatakan kesulitan mengikuti dan memahami materi yang diberikan gurunya. Berikutnya, 3 dari 5 siswa mengatakan bahwa merasa bosan, capek karena menatap layar dan bingung ketika belajar via daring atau *online*. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika afek positifnya tinggi, afek negatifnya rendah, dan memiliki kesejahteraan hidup yang tinggi (Diener, Oishi, dan Lucas, 2003). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa siswa lebih sering merasakan afek negatif seperti kejenuhan, capek, dan bingung ketika belajar via *online* atau daring dibandingkan merasakan afek positif. Penelitian dari Mercado, Giordano dan Dilchert (2017) menghasilkan bahwa kejenuhan berkorelasi secara positif terhadap perilaku *cyberslacking*. Artinya, semakin tinggi tingkat kejenuhan individu, maka semakin tinggi pula individu cenderung melakukan *cyberslacking* pada saat jam kerja.

Cyberslacking (bisa disebut juga *cyberloafing*, penyalahgunaan *internet*, penggunaan *internet* di waktu kerja, dan sebagainya) adalah penggunaan

teknologi dan *internet* yang tidak berkaitan dengan pekerjaan selama jam kerja atau kelas untuk tujuan pribadi (Vitak, dkk, 2011). Blanchard & Henle (2008) membagi *cyberloafing* menjadi dua bentuk utama, yaitu *minor cyberloafing* dan *serious cyberloafing*. *Minor cyberloafing* yaitu perilaku mengirim atau menerima *e-mail*, *browsing internet*, membaca berita, dan berbelanja (*shopping*) yang tidak berkaitan dengan pekerjaan, sedangkan *serious cyberloafing* adalah bentuk perilaku mengakses situs dewasa, taruhan (*gambling*), dan mengunduh lagu ilegal.

Akbulut, Dursun, Dönmez, dan Şahin (2016) membagi 5 aspek-aspek *cyberslacking*, yaitu : (1) *sharing* yaitu kegiatan mengakses *internet* untuk menunggah konten, memberi komentar, dan *chatting*, (2) *accessing online content* yaitu kegiatan mengakses *internet* untuk melihat video, gambar, ataupun konten lain di situs-situs *online*, (3) *real-time updating* yaitu mengakses *internet* untuk membagikan postingan terkini atau memberikan tanggapan tentang berita atau topik terbaru, (4) *shopping* yaitu mengakses *internet* untuk membuka situs *e-Commerce* seperti Tokopedia, Shopee, dan lainnya, (5) *gaming/gambling* yaitu mengakses *internet* untuk bermain *game online* atau membuka situs taruhan.

Berdasarkan data statistik dari *Data Reportal* mencatat pengguna *internet* di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 202,6 juta orang. Dibandingkan tahun sebelumnya, ada peningkatan sebesar 16% atau 27 juta pengguna *internet* di Indonesia. Selanjutnya, ada 170 juta tercatat sebagai pengguna aktif sosial media di Indonesia. Presentase pengguna sosial media berusia 13 hingga 17 tahun

berdasarkan jenis kelamin yaitu 6,8% perempuan dan 5,7% laki-laki (Kemp, 2021).

Hasil penelitian Rana, dkk (2019) memperoleh bahwa kurangnya perhatian terhadap pembelajaran berpengaruh positif pada sikap siswa. Jika siswa kurang memperhatikan pembelajaran di kelas maka keterlibatan siswa di kelas akan berkurang dan menyebabkan kebosanan. Akibatnya, siswa cenderung tidak memperhatikan dan mengalihkan perhatian mereka dengan melakukan *cyberslacking*. Hal tersebut didukung oleh penelitian Eastin, Glynn, & Griffiths (2007) yang menyatakan bahwa *cyberslacking* dapat menurunkan rasa kebosanan dan *stress*.

Penelitian dari Vitak, Crouse dan LaRose (2011) menghasilkan bahwa perilaku *cyberslacking* secara signifikan berpengaruh positif terhadap tingkat kreativitas individu. Selanjutnya, penelitian lain dari Lim & Chen (2012) yang menghasilkan bahwa menjelajah *internet* atau *browsing* di saat jam kerja secara signifikan berpengaruh positif terhadap emosi positif.

Selain memiliki dampak positif, perilaku *cyberslacking* pada siswa juga memiliki dampak negatif. Penelitian lain dari Wu, Mei, dan Urgin (2018) menghasilkan bahwa *cyberloafing* atau *cyberslacking* mempengaruhi performansi akademik dan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prestasi sekolah. Artinya, jika perilaku *cyberslacking* tinggi, maka performansi akademik dan prestasi siswa akan rendah, dan sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara perilaku *cyberslacking* dengan kesejahteraan subjektif siswa SMA di masa pandemi. Mengingat pembelajaran via daring atau *online* dapat menyebabkan individu melakukan *cyberslacking* saat pembelajaran berlangsung.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *cyberslacking* dengan kesejahteraan subjektif pada siswa SMA.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan pemikiran dibidang Psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Klinis.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini adalah sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya, dan memberikan sumbangan pemikiran tentang hubungan antara *cyberslacking* dengan kesejahteraan subjektif pada siswa SMA (Sekolah Menengah Atas).