

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan pada teknologi terus terjadi dan penggunaannya semakin lekat pada diri manusia, terutama di tengah era globalisasi ini banyak sekali teknologi baru yang lahir dan dimanfaatkan untuk aktivitas sehari - hari, beberapa diantaranya yaitu *smartphone* dan internet. Menurut *DailySocial.id* (2015) pengguna aktif *smartphone* di Indonesia mencapai 281,9 juta jiwa. Hal ini dikarenakan masyarakat lebih memilih *smartphone* dibandingkan komputer dan tablet dalam mengakses kebutuhannya (Setyanti, 2015). Sedangkan rata – rata waktu yang dihabiskan dalam penggunaan *smartphone* di Indonesia sekitar 2 jam 30 menit tiap harinya (Warisyah, 2015). Selain itu internet juga memiliki peranan yang tidak kalah penting dalam keseharian. Menurut APJII (2017) sebanyak 143,26 juta jiwa menggunakan internet dengan komposisi sebesar 48,57% pada perempuan dan 51,43% pada laki – laki yang tersebar di seluruh Indonesia, sebagian besar pengguna internet menghabiskan waktu selama 1 – 3 jam setiap harinya dan juga mengakses internet setiap hari dalam 1 minggu. Kemudian sebanyak 50,08% pengguna internet memilih untuk mengakses internet melalui *smartphone* yang dimilikinya.

Perguruan tinggi adalah salah satu bentuk pendidikan tingkat lanjut yang didalamnya memiliki berbagai civitas akademika seperti dosen dan mahasiswa. Mahasiswa merupakan golongan yang paling banyak menggunakan serta

memanfaatkan teknologi terutama internet. Menurut Siswoyo (2017) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia atau APJII (2016) menemukan bahwa berdasarkan jenis pekerjaan, mahasiswa menempati posisi pertama dengan jumlah pengguna internet di Indonesia sebesar 89,7%.

Internet menjadi sarana yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa untuk mendukung proses belajarnya selama masa perkuliahan berlangsung. Pemanfaatan internet sebagai media pembelajaran di perguruan tinggi mampu memberikan kemudahan kepada mahasiswa dalam mencari informasi atau literasi secara mandiri yang berkaitan dengan studinya. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh APJII (2017) menemukan bahwa pemanfaatan internet di bidang pendidikan paling banyak digunakan untuk mengakses artikel sebesar 55,3% dan menonton video tutorial sebesar 49,67%. Selanjutnya dalam penelitian Junco dan Cotten (2011) menemukan bahwa internet digunakan untuk mencari informasi yang berkaitan dengan tugas, serta berkomunikasi dengan teman sekelas guna mendiskusikan tugas yang sedang dihadapi.

Selain mempermudah, keberadaan internet juga menciptakan suatu sistem pembelajaran baru bagi dunia pendidikan yaitu *e-learning* atau daring. Pada dasarnya, sistem pembelajaran daring atau *e-learning* merupakan suatu desain pembelajaran instruksional yang memungkinkan terjadinya interaksi jarak jauh dengan memanfaatkan teknologi (Abrami, Bernard, Bures, Borokhovski, &

Tamim, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dari, Muhlis, dan Kusmiyati (2021) menemukan bahwa penggunaan media internet selama mahasiswa pendidikan biologi Universitas Mataram berada pada kategori tinggi, selanjutnya jenis situs atau aplikasi yang digunakan yakni *whatsapp*, *zoom*, *google meet*, *spada unram*, serta beberapa pilihan lainnya yaitu *timelink*, *line*, *youtube*, dan pembelajaran tatap muka.

Basori (2017) menyatakan bahwa model pembelajaran daring yang memanfaatkan teknologi sangatlah membantu terutama bagi dosen dan mahasiswa untuk mengelola kegiatan pembelajaran. Selanjutnya Lee dan Tsai (2011) juga menyatakan bahwa mahasiswa lebih tertarik pada sistem pembelajaran secara modern dibandingkan dengan sistem pembelajaran secara tradisional. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Karwati (2014) bahwa *e-learning* memiliki pengaruh positif terhadap mutu belajar mahasiswa di FKIP UNINUS Bandung, semakin intensif *e-learning* dilakukan maka mutu belajar mahasiswa FKIP UNINUS akan semakin meningkat pula.

Keberadaan sistem pembelajaran daring menimbulkan berbagai dampak yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran mahasiswa, beberapa dampak yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring yaitu pembelajaran daring masih membingungkan mahasiswa, mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif, penumpukan informasi/konsep pada mahasiswa kurang bermanfaat, mahasiswa mengalami stress, serta adanya peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa (Argaheni, 2020). Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Yunitasari dan Hanifah (2020) pada tingkat sekolah menemukan bahwa terdapat

permasalahan pada minat belajar siswa ketika sistem pembelajaran daring berlangsung yaitu siswa merasa bosan karena tidak bertemu dengan teman dan gurunya secara langsung. Penelitian yang dilakukan oleh Djayadin dan Mubarakah (2021) juga menemukan permasalahan konsentrasi pada aspek afektif mahasiswa selama pembelajaran daring, dalam penelitian tersebut mahasiswa cenderung tidak memperhatikan penjelasan yang diberikan oleh dosen dengan baik melainkan mengakses media sosial seperti *whatsapp* dan *Instagram* karena dianggap jauh lebih menarik untuk dilakukan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Lau (2017) juga menunjukkan hasil yang sama bahwa ketika waktu perkuliahan berlangsung, mahasiswa cenderung menggunakan internet untuk mengakses media sosial, bermain game, serta berbagai hal lain yang tidak ada hubungannya dengan perkuliahan. Namun demikian, mahasiswa dengan kemampuan kontrol diri yang tinggi diketahui mampu mengurangi terjadinya *cyberslacking* yang dilakukan, pada penelitiannya Simbolon (2020) menemukan bahwa jika kontrol diri pada mahasiswa meningkat sebesar 1,650 maka mampu mengurangi frekuensi kecenderungan perilaku *cyberslacking* sebesar 6,909. Penggunaan teknologi oleh mahasiswa terhadap hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan akademik tersebut dapat dikategorikan sebagai perilaku *cyberslacking* atau *cyberloafing* (Akbulut, Dursun, Donmez, & Sahin, 2016).

Penggunaan kata *cyberslacking* pada mulanya hanya berlaku pada situasi dunia kerja yang artinya penggunaan internet untuk kepentingan pribadi ketika jam kerja tengah berlangsung, umumnya karyawan akan mengakses internet untuk membuka media sosial, belanja secara online, mengunduh film, serta mengakses

informasi yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan (Wasian, 2019). Kemudian dalam penelitiannya Yasar dan Yurdugul (2013) menemukan adanya hubungan positif pada faktor ketergantungan atau *addiction behaviour* yang mendorong terjadinya perilaku *cyberslacking* di dunia kerja dengan *cyberslacking* di perguruan tinggi. Hasil penelitian tersebut didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Taneja, Fiore, dan Fischer (2015) yang menemukan bahwa norma subyektif dan kontrol diri dapat mempengaruhi munculnya perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa ketika waktu perkuliahan berlangsung. Berdasarkan pembahasan tersebut, istilah *cyberslacking* sekarang tidak hanya berada di dunia kerja saja, tetapi telah penyesuaian terhadap dunia pendidikan sehingga dapat digunakan dalam situasi perkuliahan juga.

Dalam dunia pendidikan, Akbulut, Dursun, Donmez, dan Sahin (2016) mendefinisikan *cyberslacking* sebagai penggunaan teknologi internet untuk kepentingan non-akademik yang dilakukan secara sadar oleh mahasiswa. Selanjutnya Gökçearslan, Mumcu, Haslaman, dan Cevik (2016) menjelaskan bahwa penggunaan akses internet dengan tujuan yang tidak ada hubungannya dengan proses akademik juga dapat dikategorikan sebagai perilaku *cyberslacking*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak, Nawangsari, dan Ardi (2018) pada salah satu universitas di Surabaya menemukan bahwa ketersediaan dan kebiasaan mengakses internet mampu mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan *cyberslacking* selama perkuliahan. Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 8 Mei 2021 dengan 10 mahasiswa Universitas Pakuan Bogor mengatakan pernah melakukan

cyberslacking. Bentuk aktivitas yang narasumber lakukan biasanya berupa membuka media sosial dan bermain game ketika jam perkuliahan sedang berlangsung, hal tersebut dilakukan lantaran timbulnya perasaan jenuh terhadap materi yang dijelaskan oleh dosen sehingga narasumber mencari kegiatan lain yaitu berupa memainkan *smartphone*. Kemudian Anam dan Prastomo (2019) dalam penelitiannya pada salah satu Perguruan Tinggi Negeri di Semarang mengenai fenomena *cyberslacking* pada mahasiswa, mendapatkan hasil bahwa perilaku *cyberslacking* di kalangan mahasiswa berada pada kategori sedang.

Berbagai pendapat muncul terkait dengan dampak yang ditimbulkan oleh *cyberslacking*. Baturay dan Toker (2015) menyatakan bahwa *cyberslacking* mampu memberikan dampak positif berupa menurunnya stres pada mahasiswa, mengisi kembali tenaga yang telah terpakai, serta meningkatkan kinerja dan jam belajar pada mahasiswa. Sedangkan pendapat berbeda dikemukakan oleh Yilmaz, Yilmaz, Ozturk, Sezer, dan Karademir (2015) yang menyatakan bahwa *cyberslacking* mampu menciptakan hambatan dalam proses pembelajaran dan mempengaruhi lingkungan belajar di sekitarnya. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil temuan Durak (2019) yang menemukan bahwa *cyberslacking* memiliki keterkaitan dengan performa akademik yang negatif dan juga timbulnya prokrastinasi akademik. Terlebih lagi tingkat *cyberslacking* yang tinggi diketahui mampu mempengaruhi prestasi akademik yang rendah pada mahasiswa (Wu, Mei, & Ugrin, 2018).

Aspek-aspek dari *cyberslacking* yang dikemukakan oleh Akbulut, Dursun, Donmez, & Sahin (2016) yaitu : (1) *Sharing* merujuk pada aktivitas seperti memberikan komentar dan tanda suka pada unggahan orang lain, (2) *Shopping*

merujuk aktivitas seperti berbelanja di situs belanja daring, (3) *Real-time updating* merujuk pada penggunaan media sosial untuk membagikan kondisi terkini (*update status*), (4) *Accessing online content* merujuk pada aktivitas seperti membuka aplikasi yang terdapat pada situs-situs daring, (5) *Gaming/gambling* merujuk pada aktivitas seperti bermain permainan atau berjudi secara daring.

Perilaku *cyberslacking* yang berlebihan dapat menimbulkan kecanduan terhadap *smartphone* karena interaksi yang terjadi secara terus menerus antara manusia dengan internet dan *gadget*. Pernyataan tersebut didukung oleh sebuah studi yang dilakukan oleh Gökçeşlan, Mumcu, Haslaman, dan Cevik (2016) yang menunjukkan bahwa perilaku *cyberslacking* ketika waktu perkuliahan akan meningkatkan kecenderungan seseorang untuk mengalami kecanduan pada *smartphone*, sehingga penggunaan teknologi seperti *smartphone* dan internet perlu dipertimbangkan kembali efektivitasnya.

Ozler dan Polat (2012) menyatakan bahwa *cyberslacking* dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor individual yang meliputi persepsi dan sikap, kepribadian, kebiasaan dan kecanduan internet, demografis, serta keinginan untuk terlibat, norma sosial dan kode etik personal. Kemudian faktor lingkungan yang meliputi pembatasan penggunaan internet, hasil yang diharapkan, dukungan manajerial, pandangan rekan, dan sikap kerja seseorang. Terakhir adalah faktor situasional yang merupakan situasi atau kondisi ketika pembelajaran sedang berlangsung, jika mahasiswa merasa tidak diawasi oleh dosennya maka dorongan untuk melakukan *cyberslacking* akan semakin besar (Rahadi & Zaniat, 2015).

Berdasarkan faktor-faktor diatas, salah satu faktor yang dapat menyebabkan *cyberslacking* adalah faktor individual, dalam penelitiannya Lavoie dan Pychyl (2001) menemukan bahwa *cyberslacking* telah menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa ketika waktu pembelajaran sedang berlangsung. Untuk menghilangkan rasa bosan agar tetap terjaga ketika waktu pembelajaran, mahasiswa cenderung melakukan kegiatan lain (*off task*) yang tidak berhubungan dengan materi pembelajaran tersebut (Ragan, Jennings, Massey, & Doolittle, 2014).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan *cyberslacking* adalah kebiasaan dan kecanduan internet. Pada konteks *cyberslacking* pada mahasiswa, kebiasaan yang dimaksud adalah kebiasaan menggunakan *smartphone* dan akses internet untuk kepentingan non-akademik ketika waktu pembelajaran berlangsung (Ozler & Polat, 2012). Menurut LaRose (2010), lebih dari setengah perilaku media sosial adalah kebiasaan, individu yang selalu berhubungan dengan internet memiliki kemungkinan yang tinggi untuk mengakses internet yang tidak berhubungan dengan pembelajarannya.

Penggunaan *smartphone* dan internet secara berlebihan baik itu untuk kepentingan akademik maupun non-akademik dapat memicu ketergantungan pada *smartphone* sehingga individu mengalami kecenderungan *nomophobia* (*No-Mobile-Phone-Phobia*). Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Gökçearslan, Uluyol, dan Sahin (2018) yang menemukan bahwa adanya hubungan positif antara ketergantungan *smartphone* dengan *cyberslacking* yang terjadi pada mahasiswa di perguruan tinggi, semakin tinggi ketergantungan *smartphone* maka semakin tinggi pula perilaku *cyberslacking* terjadi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fajri,

Verawati, dan Ruhaena (2017) di Universitas Muhammadiyah Surakarta menemukan bahwa adanya hubungan positif antara penggunaan *smartphone* dengan kecenderungan *nomophobia*, selanjutnya dalam penelitian tersebut juga disebutkan bahwa penggunaan *smartphone* memberikan sumbangan efektif sebesar 39,2% terhadap kecenderungan *nomophobia*. Istilah *nomophobia* pertama kali digunakan dalam penelitian SecurEnvoy (2012) tentang kecemasan pada pengguna ponsel.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) kecenderungan diartikan sebagai kecondongan atau memiliki keinginan kearah suatu perilaku. Kecenderungan berbeda dengan perilaku, kecenderungan lebih didasarkan sebagai sebuah kecondongan atau keinginan individu dalam melakukan sesuatu. Selanjutnya Yildirim dan Correia (2015) mendefinisikan *nomophobia* sebagai ketakutan akan tidak dapat melakukan komunikasi melalui *smartphone*, serta suatu kumpulan perilaku atau gejala yang terkait dengan penggunaan *smartphone*. Lalu Bragazzi dan Puente (2014) menyebutkan bahwa *nomophobia* merupakan dampak dari adanya perkembangan teknologi yang mampu memberikan kemudahan dalam berinteraksi melalui dunia maya.

Nomophobia termasuk dalam gejala baru yang dialami oleh manusia karena adanya interaksi dengan teknologi saat ini. Pada dasarnya, *nomophobia* belum terdaftar dalam DSM (Diagnostic Statistic Manual). *Nomophobia* sendiri memiliki arti kecemasan atau ketakutan dalam diri seseorang (Fobia Sosial), hal ini sesuai dengan Diagnostik dan Statistik Manual Gangguan Mental (DSM-V) (2013), bahwa gangguan fobia sosial digambarkan sebagai gangguan kecemasan evolusi

kronis. Gangguan tersebut ditandai oleh kecemasan intens dalam situasi sosial yang melibatkan antara kontak, kinerja atau keduanya yang dapat menyebabkan kecemasan ekstrim atau gangguan akut pada kehidupan sehari-hari individu (Wiederhold, Wiederhold, Jang & Richards, 2000). Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti menambahkan istilah kecenderungan, dikarenakan untuk meneliti tentang gangguan *nomophobia* perlu dilakukannya diagnosis sedangkan peneliti menggunakan skala untuk melihat kecenderungan yang ada.

Adapun aspek-aspek dari kecenderungan *nomophobia* menurut Yildirim dan Correia (2015) yaitu : (1) Tidak dapat berkomunikasi, yaitu merujuk pada perasaan hilangnya komunikasi dengan orang lain serta tidak dapat menghubungi dan dihubungi oleh orang lain, (2) Kehilangan koneksi, yaitu merujuk pada perasaan hilangnya konektivitas ketika tidak dapat terhubung dengan layanan internet dan sosial media, (3) Tidak dapat mengakses informasi, yaitu merujuk pada perasaan tidak nyaman karena tidak dapat mencari, menerima, serta mengakses informasi melalui *smartphone*, (4) Menyerah pada kenyamanan, yaitu merujuk pada berbagai kemudahan yang diberikan oleh *smartphone* hingga menimbulkan perasaan nyaman yang besar pada penggunaannya.

Bragazzi dan Puente (2014) menjelaskan bahwa *nomophobia* merupakan dampak negatif dari kemajuan teknologi yang perlu untuk diwaspadai, karena dapat memberikan gangguan serta membawa manusia pada gaya hidup yang tidak sehat. Meskipun hingga saat ini belum ada penelitian yang meneliti keterkaitan antara kecenderungan *nomophobia* dengan *cyberslacking*, tetapi sebuah penelitian yang dilakukan oleh Gökçearslan, Mumcu, Haslaman, dan Cevik (2016) menemukan

bahwa penggunaan *smartphone* dan perilaku *cyberslacking* mampu mempengaruhi seseorang mengalami ketergantungan pada *smartphone*. Penelitian lebih lanjut oleh Gökçearslan, Uluyol, dan Sahin (2018) menemukan bahwa adanya hubungan positif antara ketergantungan *smartphone* dengan *cyberslacking* yang terjadi pada mahasiswa di perguruan tinggi, semakin tinggi ketergantungan *smartphone* maka semakin tinggi pula perilaku *cyberslacking* terjadi. Kemudian ketergantungan tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap timbulnya kecenderungan *nomophobia*, penelitian yang dilakukan oleh Ramaita, Armaita, dan Vandelis (2019) menemukan bahwa ketergantungan *smartphone* dapat memicu munculnya kecenderungan *nomophobia*.

Berdasarkan pemaparan di atas menunjukkan bahwa hubungan antara kecenderungan *nomophobia* dengan *cyberslacking* pada mahasiswa, merupakan suatu permasalahan menarik yang perlu adanya kajian lebih lanjut. Oleh karena itu penulis mengajukan rumusan masalah “Apakah Terdapat Hubungan Antara Kecenderungan *Nomophobia* dengan *Cyberslacking* Pada Mahasiswa ?”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan *nomophobia* dengan *cyberslacking* pada mahasiswa di masa pembelajaran daring.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi di bidang psikologi klinis tentang kecenderungan *nomophobia* terhadap perilaku *cyberslacking*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta sumbangan informasi pada masyarakat terutama mahasiswa mengenai kecenderungan *nomophobia* dan *cyberslacking*. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memahami dampak – dampak yang ditimbulkan dari perilaku tersebut, dan cara mengatasinya.