

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Banyaknya penderita *COVID-19* setiap harinya semakin bertambah. Tercatat pada data WHO (*World Health Organization*) pada tanggal 29 September 2020 banyaknya kasus *COVID-19* di dunia berjumlah 33.249.563 kasus, di antaranya 1.000.040 orang meninggal dunia (World Health Organization, 2020). Termasuk Negara Indonesia terkena penyebaran wabah *COVID-19*, tercatat pada data WHO pada tanggal 29 September 2020 Indonesia berada pada urutan ke-23 di antara Jerman dan Israel, dengan jumlah kasus sebanyak 278.722 kasus, di antaranya 10.473 dinyatakan meninggal dunia (WHO, 2020).

Wabah *COVID-19* yang begitu cepat penyebarannya membuat setiap negara harus bergerak cepat dalam menangani penyebaran wabah *COVID-19*, upaya untuk memutuskan rantai penyebaran *COVID-19* kebijakan-kebijakan baru mulai bermunculan. Pemerintah membuat kebijakan untuk tahun ajaran baru 2020-2021 mengenai panduan penyelenggaraan pembelajaran selama masa pandemi. Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran *COVID-19*, hal ini menjadi acuan pembelajaran tahun ajaran baru 2020-2021 tetap dilaksanakan, namun tidak melakukan tatap muka, melainkan belajar dari rumah secara daring. Kebijakan tersebut bukan hanya berlaku untuk siswa saja, namun perguruan tinggi juga dilarang untuk melakukan kegiatan pembelajaran di lingkungan kampus, sehingga dosen dan mahasiswa melaksanakan pembelajaran daring.

Perguruan tinggi merupakan tempat yang dapat menumbuhkan dan mengembangkan karakter mahasiswa dengan melalui proses pendidikan secara perlahan dan berkelanjutan (Dhiu & Bate, 2018). Mahasiswa dapat mengubah suatu bangsa kearah yang lebih baik apabila memiliki kualitas akademik dan karakter yang baik (Sagoro, 2013). Pada situasi pandemi *COVID-19* salah satu solusi untuk menjaga dan meningkatkan kualitas akademik mahasiswa yaitu dengan melaksanakan proses pembelajaran daring.

Maulana & Hamidi (2020) pembelajaran daring merupakan pendidikan jarak jauh secara *online* dengan tujuan untuk meningkatkan akses bagi peserta didik untuk memperoleh pembelajaran yang lebih baik dan bermutu. Secara umum pembelajaran daring dapat dilaksanakan dengan dua cara yaitu secara asinkron dan secara sinkron, pembelajaran daring secara asinkron dapat dilakukan dengan cara pendidik memberikan bahan ajar yang dapat diakses oleh peserta didik pada waktu pembelajaran, sedangkan pembelajaran daring secara sinkron bersifat *real time* sehingga terjadi komunikasi antara pendidik dengan peserta didik pada waktu yang sama (Firman dkk, 2021).

Proses pembelajaran daring seharusnya lebih mudah dilaksanakan, karena terdapat kelebihan yaitu tidak terbatas oleh ruang dan waktu pelaksanaan kuliah sehingga lebih mudah diatur dan tidak ada waktu terbuang untuk perjalanan (Manapa dkk, 2020). Selain itu terdapat beberapa aplikasi yang mendukung kegiatan pembelajaran daring seperti, *google meet*, *whatsapp*, *zoom*, *google classroom*, dan aplikasi lainnya. banyaknya aplikasi penunjang dalam pembelajaran daring membuat pendidik dapat menentukan pembelajaran daring yang sesuai baik

secara asinkron ataupun secara sinkron. Selain itu pembelajaran daring dapat membuat mahasiswa lebih aktif dan mandiri dalam belajar (Mulyono, 2020). Tidak hanya terdapat kelebihan atau kemudahan pada pembelajaran daring namun terdapat keterbatasan dalam pembelajaran daring yaitu pendidik tidak dapat memastikan apakah peserta didik benar-benar mengikuti dan memperhatikan materi yang disampaikan. Firman dkk (2021) ada beberapa aktivitas yang dilakukan mahasiswa ketika sedang mengikuti perkuliahan daring yaitu makan dan minum, melamun, menggunakan media sosial untuk *chatting* dengan teman, mengerjakan tugas mata kuliah lain, dan memperhatikan tampilan layar teman.

Aktivitas lain yang dilakukan mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan daring adalah menggunakan media sosial, banyak mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring, tetapi melakukan kegiatan mengirim pesan melalui *WhatsApp* bersama teman-temannya, dan membagikan status pada *Facebook* atau mengunggah kiriman di *instagram* (Firman dkk, 2021). Aktivitas tersebut dikenal dengan istilah “*cyberslacking*” atau “*cyberloafing*”.

Peristiwa penggunaan akses internet secara disengaja pada saat waktu bekerja atau perkuliahan dengan tujuan pribadi (tidak terkait dengan pekerjaan atau perkuliahan) disebut dengan *cyberslacking* atau *cyberloafing* (Akbulut dkk, 2016). Pada konteks akademik, Kalayc (dalam Gökçearsan dkk, 2018) *cyberslacking* didefinisikan sebagai aktivitas penggunaan internet oleh mahasiswa selama proses pembelajaran berlangsung yang tidak berhubungan dengan akademik. Yilmaz, dkk (2015) *cyberslacking* pada akademik merupakan aktivitas penggunaan internet untuk tujuan selain urusan akademik yang dilakukan selama proses perkuliahan

berlangsung. Adapun aspek-aspek *cyberslacking* menurut Akbulut dkk (2016) terdapat lima aspek, yaitu *sharing, shopping, realtime updating, accessing online content* dan *gaming/gambling*.

Menurut Blanchard & Henle (2008) *cyberslacking* dapat dianggap tidak berbahaya apabila durasinya terbatas, misalnya mengirim dan menerima email pribadi secara *online*, namun *cyberslacking* dapat dianggap sebagai masalah yang serius apabila memakan waktu yang lebih lama, mengurangi produktivitas dan perilaku yang tidak pantas, misalnya belanja *online*, perjudian *online*, dan mengunduh musik ilegal secara *online*. Penggunaan internet untuk keperluan pribadi dalam kelas atau tempat kerja (*cyberslacking*) dapat menimbulkan konsekuensi bagi individu, ataupun pengguna lainnya (Kim & Byrne, 2011). Hasil survei Lutfiyah (2018) pada mahasiswa menyatakan bahwa perilaku *cyberslacking* dapat menyebabkan mahasiswa tidak fokus belajar sehingga tidak memahami materi yang disampaikan, tidak aktif diskusi dalam perkuliahan, dan menurunkan nilai akademik mahasiswa. Tang & Austin (dalam Gökçearsan dkk, 2018) *cyberslacking* dianggap sebagai situasi negatif yang dapat mengurangi keberhasilan akademik. Berdasarkan dampak negatif dari *cyberslacking* diharapkan mahasiswa tidak melakukan *cyberslacking*, karena *cyberslacking* merupakan perilaku yang tidak pantas dilakukan mahasiswa dan dapat menurunkan keberhasilan akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lutfiyah (2018) dimana penelitian melibatkan 208 responden, diperoleh data deskriptif yang menunjukkan bahwa 36 mahasiswa (17%) memiliki tingkat *cyberslacking* yang rendah. 130

mahasiswa (63%) memiliki tingkat *cyberslacking* yang sedang, dan 42 mahasiswa (20%) memiliki tingkat *cyberslacking* yang tinggi.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 35 mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring diperoleh bahwa 25 mahasiswa pernah melakukan lebih dari satu aktivitas lain pada saat jam pembelajaran berlangsung, aktivitas yang dilakukan mahasiswa ketika sedang mengikuti perkuliahan daring yaitu menonton serial drama dan youtube, akses media sosial, *chatting* dengan teman, mengikuti rapat organisasi secara *online*, membuka aplikasi berbelanja *online* dan bermain *game online*.

Sebanyak 13 mahasiswa mengaku pernah melakukan aktivitas *chatting* dengan teman dan mengikuti rapat organisasi secara *online* pada saat perkuliahan daring berlangsung, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki aspek *sharing*. 2 mahasiswa mengaku pernah melakukan aktivitas membuka aplikasi belanja *online* pada saat perkuliahan daring berlangsung, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki aspek *shopping*. 8 mahasiswa mengaku pernah melakukan aktivitas membuka akun gosip di media sosial pada saat perkuliahan daring berlangsung, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki aspek *real time updating*. 4 mahasiswa mengaku pernah melakukan aktivitas mendengarkan musik secara *online*, menonton serial drama, dan membuka youtube pada saat perkuliahan daring berlangsung, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki aspek *accessing online content*. 3 mahasiswa mengaku pernah melakukan aktivitas bermain *game online* pada saat perkuliahan daring berlangsung, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki aspek *gaming/gambling*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan *cyberslacking*. Seharusnya mahasiswa tidak melakukan *cyberslacking* pada saat pembelajaran daring berlangsung, karena *cyberslacking* dapat mengurangi keberhasilan akademik (Tang & Austin, dalam Gökçearslan dkk, 2018)

Dari penelitian-penelitian terdahulu, didapatkan berbagai faktor yang memiliki hubungan dengan *cyberslacking*. Faktor-faktor tersebut antara lain kecanduan *smartphone*, regulasi diri, *self control* dan stres akademik. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *cyberslacking*, peneliti memilih stres akademik sebagai variabel bebas.

Sarafino & Smith (2011) stres merupakan keadaan ketika seseorang merasakan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan fisik atau psikologis dalam suatu situasi dan bersumber pada biologis, psikologis, atau sistem sosial. Desmita (2017) bahwa stres akademik merupakan kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami individu akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar individu tersebut. Beban perkuliahan yang berat membuat mahasiswa mencari penyaluran stres dengan melakukan pengalihan, yang salah satu bentuknya berupa penggunaan akses internet tidak sesuai dengan konteks pembelajaran seperti untuk media sosial, *chatting*, dan sebagai hiburan (Pardede, 2018). Bedewy & Gabriel (2015) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek stres akademik yaitu ekspektasi akademik dan tekanan untuk berprestasi, persepsi beban tugas dan ujian, dan persepsi diri akademik.

Blanchard & Henle (2008) menyatakan bahwa *Cyberslacking* adalah salah satu bentuk lain dari *emotion-focused coping* yang mana hal ini merupakan usaha mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan. Individu yang melakukan *cyberslacking* merupakan individu yang berada pada kondisi atau situasi stres.

Hal tersebut didukung dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hibrian (2020) bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Selanjutnya hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Oktapiansyah (2018) menunjukkan terdapat hubungan antara stres kerja dan perilaku *cyberloafing* pada karyawan bank, variabel stres kerja dan perilaku *cyberloafing* keduanya memiliki hubungan yang positif. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi stres kerja pada karyawan bank maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing* karyawan bank. Terdapat penelitian sebelumnya mengenai hubungan stres akademik dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa dalam kondisi normal, akan tetapi dalam penelitian ini mengungkapkan bagaimana hubungan kedua variabel pada kondisi pembelajaran di masa pandemi. Hal ini sesuai dengan saran yang di ajukan Hibrian (2020) yang menyarankan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian stres akademik dan *cyberslacking* di era pademi.

Berdasarkan uraian dari permasalahan diatas, maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan antara stres

akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring dimasa pandemi?''.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pandemi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai stres akademik dan *cyberslacking*.

2. Manfaat praktis

Jika hopotesis diterima, penelitian ini dapat menjadi rekomentasi bahwa untuk menurunkan kecenderungan perilaku *cyberlsacking* pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pendemi diperlukan upaya menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa yang mengikuti kuliah daring.