

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Fenomena mahasiswa yang bekerja semakin banyak terjadi di Indonesia. Data dari BPS tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 6,98% pelajar berusia 10–24 tahun di Indonesia bekerja sambil sekolah, dengan jumlah sedikit lebih tinggi di wilayah perkotaan (7,15%) dibandingkan pedesaan (6,74%). Temuan ini diperkuat oleh laporan hasil Survei Biaya Hidup Mahasiswa 2024 yang dilakukan oleh UPN Veteran Yogyakarta bekerja sama dengan Bank Indonesia (BI). Menurut data survei yang melibatkan 2.000 mahasiswa dari 43 perguruan tinggi di Yogyakarta tersebut, lebih dari 25 % responden mahasiswa di Yogyakarta tercatat berkuliah sambil kerja. Rincian profesi mereka di antaranya adalah wirausahawan (43,41%), asisten praktikum/dosen (18,43%), freelancer (11,46%), pekerja kafe (9,65%), dan pengajar kursus (9,30%). Banyak mahasiswa di perguruan tinggi memilih untuk mengambil pekerjaan di luar kegiatan akademiknya, baik karena faktor ekonomi, kebutuhan akan kemandirian, atau untuk mencari pengalaman kerja. Menurut Motte dan Schwartz (2009), mahasiswa bekerja untuk membantu orang tua membayar kuliah, mengisi waktu luang, belajar hidup mandiri, dan mencari pengalaman. Pilihan untuk bekerja bukanlah semata-mata karena kebutuhan ekonomi, namun juga karena keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab dalam mengelola hidup.

Kondisi ini menciptakan realitas baru dalam dunia pendidikan tinggi, yakni adanya mahasiswa dengan peran ganda sebagai pelajar dan pekerja. Mahasiswa

yang bekerja harus mampu menjalankan tanggung jawab akademis seperti mengikuti kuliah, mengerjakan tugas, dan menyelesaikan skripsi, di samping memenuhi kewajibannya di dunia kerja. Tantangan ini bukanlah hal yang mudah. Mahasiswa yang bekerja dituntut memiliki manajemen waktu yang baik, kedisiplinan tinggi, dan daya tahan mental yang kuat agar tidak terjebak dalam kelelahan kronis atau kehilangan fokus terhadap pendidikan yang sedang ditempuh. Bekerja sambil kuliah, meskipun memberikan sejumlah keuntungan seperti penghasilan tambahan dan pengalaman kerja, juga berisiko menimbulkan konsekuensi negatif terhadap performa akademik. Purwanto (2013) menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki nilai ujian lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan gangguan dalam keseimbangan antara peran sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja.

Dengan hal ini, *internet* menjadi elemen penting yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan mahasiswa yang bekerja. *Internet* mempermudah mahasiswa untuk mengakses materi kuliah, mengerjakan tugas, serta berkomunikasi dengan dosen dan teman. Secara normatif, *internet* seharusnya digunakan untuk mendukung kegiatan akademik dan memperlancar proses belajar. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa *internet* juga dimanfaatkan untuk kegiatan non-akademik seperti bermain media sosial, menonton video hiburan, hingga belanja daring. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Purba, Wijaya, dan Suryani (2022), didapatkan hasil dimana 80,2% mahasiswa dikategorikan mengalami kecanduan *internet*.

Selanjutnya, penggunaan *internet* yang tidak terkontrol dalam aktivitas sehari-hari dapat menimbulkan kebiasaan *cyberloafing*, yaitu perilaku menggunakan *internet* untuk aktivitas pribadi yang tidak berkaitan dengan tugas akademik atau pekerjaan. Penggunaan *internet* yang tinggi pada mahasiswa yang bekerja mencerminkan adanya ketergantungan terhadap teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Secara ideal, *internet* seharusnya menjadi alat bantu untuk mendukung produktivitas mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kuliah dan memenuhi tanggung jawab pekerjaan. Namun dalam praktiknya, mahasiswa yang bekerja justru lebih banyak menggunakan *internet* untuk kepentingan yang tidak relevan dengan studi maupun pekerjaan. Situasi ini mencerminkan perbedaan antara penggunaan *internet* yang diharapkan dengan praktik sebenarnya yang dilakukan oleh pengguna. Informasi ini diperkuat oleh penelitian Rinaldi (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan perilaku *cyberloafing* selama pembelajaran daring. Dari 211 responden, sebanyak 85% berada pada kategori sedang, 8,5% tinggi, dan 8,5% rendah.

Kondisi ini semakin parah ketika mahasiswa mengalami tekanan baik dari sisi akademik maupun pekerjaan. Tekanan ini dapat berupa kelelahan fisik, stres karena beban tanggung jawab yang berlipat, hingga perasaan kesepian akibat kurangnya waktu untuk bersosialisasi. Menurut Turkle (2011), *internet* memang menyediakan ruang bagi individu untuk membentuk dan mengeksplorasi identitas mereka, namun di sisi lain juga dapat menyebabkan keterasingan sosial dan melemahnya hubungan interpersonal yang nyata. Mahasiswa yang bekerja dan

sering merasa terisolasi dalam lingkungan sosialnya, baik di kampus maupun di tempat kerja, cenderung menggunakan *internet* sebagai sarana pelarian.

Penggunaan *internet* yang menyimpang ini dapat menimbulkan dampak serius. Hasil ini diperkuat oleh Aqila dan Halimah (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu waktu belajar, mengurangi tingkat produktivitas, dan mengubah keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial yang berdampak pada *academic stress*. Lebih jauh, penggunaan *internet* secara berlebihan dapat menyebabkan kelelahan akademik. Mutaqinah dan Hidayatullah (2020) menyatakan bahwa peningkatan penggunaan *internet* di Indonesia selama pandemi COVID-19 salah satunya dipengaruhi oleh proses pembelajaran daring di mana terjadi kesulitan dalam manajemen waktu untuk tetap disiplin selama pembelajaran. Artinya, mahasiswa cenderung kehilangan kendali terhadap waktu yang mereka habiskan di *internet*, hingga berdampak pada aspek fisik, mental, maupun emosional.

Dalam kondisi seperti ini, muncul perilaku *cyberloafing*, yaitu penggunaan *internet* secara sengaja untuk hal-hal non-akademik saat sedang dalam aktivitas belajar atau bekerja. Perilaku ini sering kali menjadi respons terhadap stres dan tekanan. Nuha, (2021) mengemukakan bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi perilaku *cyberloafing*, yang menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi mendorong mahasiswa untuk mencari pelarian melalui aktivitas *internet* yang tidak relevan. Dalam hal ini, perilaku menggunakan *internet* secara berlebihan yang tidak berhubungan dengan kewajiban akademik maupun pekerjaan disebut sebagai *cyberloafing*. Akbulut et al. (2017)

mendefinisikan *cyberloafing* sebagai penyalahgunaan *internet* secara sengaja oleh individu, selama jam kerja atau jam kuliah, untuk kepentingan pribadi yang tidak terkait dengan tugas utama. Lim (2002) menjelaskan bahwa *cyberloafing* merupakan perilaku sukarela yang dilakukan oleh individu dengan memanfaatkan fasilitas *internet* yang tersedia, seperti saat berada di ruang kelas atau tempat kerja, untuk mengakses situs atau aplikasi yang tidak berkaitan dengan tugas utama. Kegiatan ini meliputi membuka media sosial, berbelanja daring, menonton video, bermain gim, hingga *chatting* dengan teman.

Berdasarkan temuan dari studi lapangan yang dilakukan oleh peneliti terhadap lima mahasiswa yang bekerja, terlihat bahwa subjek mengalami kondisi kesepian yang memengaruhi intensitas penggunaan *internet* mereka. Mereka cenderung menggunakan *internet* lebih sering, baik saat tidak memiliki tugas di tempat kerja maupun ketika berada di kelas namun merasa tidak memiliki koneksi sosial yang cukup kuat. Salah satu subjek menyatakan bahwa ia menggunakan media sosial secara aktif sebagai cara untuk merasa terhubung dengan dunia luar dan mengurangi perasaan kosong yang dialami selama menjalankan peran gandanya. Hal ini menunjukkan bahwa *cyberloafing* bisa menjadi salah satu bentuk mekanisme koping ketika mengalami kesepian.

Dengan demikian, penting untuk melihat *cyberloafing* bukan hanya sebagai perilaku yang mengganggu produktivitas, tetapi juga sebagai gejala dari kondisi psikologis yang lebih dalam, seperti kesepian, khususnya pada mahasiswa yang bekerja. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan kajian pada hubungan antara kesepian dan *cyberloafing* terhadap mahasiswa yang bekerja.

Perilaku *cyberloafing* yang terjadi pada mahasiswa yang bekerja bukanlah sekadar penyimpangan ringan, melainkan dapat berdampak serius terhadap produktivitas dan kesejahteraan akademik. Perilaku *cyberloafing* dilakukan saat perkuliahan berlangsung ataupun ketika mahasiswa sedang berada di tempat kerja, dan cenderung terjadi pada mereka yang memiliki akses bebas terhadap *internet* melalui perangkat pribadi.

Akbulut (2016) membagi *cyberloafing* ke dalam lima kategori utama, yaitu: *sharing*, *shopping*, *real-time updating*, *accessing online content*, dan *gaming/gambling*. *Sharing* mencakup aktivitas berbagi dan berinteraksi di media sosial seperti mengunggah foto, menonton konten teman, hingga *chatting*. *Shopping* mencakup belanja *online* serta transaksi menggunakan layanan *e-banking*. *Real-time updating* merupakan kebiasaan mengikuti isu atau topik trending secara langsung, seperti melalui *Twitter* atau *Instagram*. *Accessing online content* mengacu pada kegiatan streaming, menonton video, atau mendengarkan musik. Sedangkan *gaming/gambling* merujuk pada aktivitas bermain gim daring atau bahkan berjudi secara *online*. Setiawan (2020) mengidentifikasi berbagai aktivitas *cyberloafing* yang umum dilakukan oleh mahasiswa, antara lain membuka media sosial, *chatting online*, menonton *YouTube*, belanja *online*, bermain *game*, membaca berita, dan *browsing* situs non-akademik, dengan tujuan dari aktivitas ini meliputi hiburan, komunikasi, bisnis, dan pencarian informasi.

Bila dilihat di atas, mahasiswa yang bekerja seharusnya memanfaatkan *internet* untuk meningkatkan efisiensi belajar dan pekerjaan mereka. Namun yang terjadi justru sebaliknya, akses *internet* yang terbuka tanpa kontrol menjadi celah

untuk melakukan *cyberloafing*. Hal ini menunjukkan bahwa ketidaksesuaian antara tuntutan ideal dan kenyataan empiris dapat membuka ruang bagi munculnya perilaku menyimpang ini. Lebih jauh, perilaku *cyberloafing* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti keleluasaan akses *internet*, tetapi juga oleh faktor-faktor individual. Ozler dan Polat (2012) mengelompokkan penyebab *cyberloafing* menjadi tiga kategori, yaitu faktor organisasi, situasional, dan individu. Pada mahasiswa yang bekerja, faktor individu menjadi sangat penting, terutama karena mahasiswa berada di antara dua sistem kampus dan tempat kerja yang tidak selalu memberi pengawasan langsung terhadap aktivitas daring. Salah satu faktor individu yang sangat relevan adalah kesepian. Kesepian sebagai kondisi psikologis telah terbukti mendorong individu untuk mencari pelarian melalui aktivitas daring yang tidak relevan dengan tugas akademik maupun pekerjaan. Penelitian Budiana (2018) menunjukkan bahwa kesepian berkorelasi positif dengan kecenderungan adiktif terhadap *internet*. Sejalan dengan itu, Caplan (2002) menyatakan bahwa individu yang kesepian cenderung menggunakan *internet* sebagai mekanisme koping atas kurangnya relasi sosial yang bermakna. Temuan serupa dikemukakan oleh Ünal (2013) dan Doğan et al. (2016) yang menunjukkan bahwa kesepian secara signifikan memprediksi perilaku *cyberloafing*, khususnya pada mahasiswa dan populasi usia produktif.

Peneliti juga mencatat bahwa dari wawancara terhadap lima mahasiswa yang bekerja, mereka cenderung mengalami kesepian baik saat berada di kelas maupun di tempat kerja, yang kemudian mendorong mereka untuk bermain gawai. Durasi penggunaan *internet* yang panjang memperlihatkan bahwa gawai dan

*internet* menjadi tempat pelarian dari perasaan tidak nyaman, terutama kesepian dan kejenuhan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa *cyberloafing* bukan hanya bentuk deviasi dari norma produktivitas, tetapi juga merupakan manifestasi dari kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi. Dalam hal ini, penelitian tentang hubungan antara kesepian dan *cyberloafing* pada mahasiswa yang bekerja menjadi semakin relevan dan dibutuhkan.

Dari berbagai pemaparan sebelumnya, terlihat bahwa mahasiswa yang bekerja menghadapi beban ganda yang kompleks, yakni tuntutan akademik dan tanggung jawab profesional. Dalam proses menyeimbangkan dua peran tersebut, muncul berbagai tantangan psikologis seperti stres, kejenuhan, dan terutama kesepian. Kondisi kesepian ini bukan sekadar persoalan emosional biasa, tetapi dapat mendorong perilaku seperti *cyberloafing* yang berdampak pada kualitas belajar dan produktivitas kerja. Kesepian pada mahasiswa yang bekerja kerap muncul karena keterbatasan waktu untuk bersosialisasi dan rendahnya dukungan sosial. Menurut Chack dan Leung (dalam Özler & Polat, 2012), kesepian merupakan salah satu motif psikologis yang memengaruhi cara seseorang menggunakan *internet*. Mahasiswa yang merasa kesepian cenderung mengakses media sosial secara intensif untuk mencari koneksi emosional yang tidak mereka dapatkan dari lingkungan sekitar. Hal ini menandakan bahwa *cyberloafing* bukan hanya persoalan perilaku menyimpang dalam menggunakan *internet*, tetapi juga merupakan ekspresi dari kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi.

Dalam harapannya, mahasiswa yang bekerja diharapkan mampu menggunakan *internet* secara bijak, fokus pada tugas-tugas akademik dan

pekerjaan yang mendukung masa depan mereka. Namun dalam kenyataan menunjukkan bahwa banyak dari mereka menggunakan *internet* sebagai pelarian dari tekanan peran dan perasaan kesepian yang mereka alami. Ketimpangan antara nilai ideal dan kenyataan ini menjadi ruang penting yang perlu diteliti lebih lanjut. Studi-studi sebelumnya yang mengangkat topik *cyberloafing* banyak dilakukan dalam aktifitas karyawan atau pekerja kantoran, sehingga belum banyak yang membahas fenomena ini dalam situasi mahasiswa yang bekerja. Padahal, mahasiswa yang bekerja juga memiliki tantangan unik yang berbeda dari karyawan biasa, terutama dalam hal tanggung jawab ganda serta tekanan akademik dan sosial. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk membantu memberikan pemahaman yang lebih spesifik terhadap faktor-faktor psikologis yang melandasi *cyberloafing* pada mahasiswa yang bekerja.

Dengan latar belakang tersebut, peneliti merasa penting untuk meneliti hubungan antara kesepian dengan *cyberloafing* sebagai bagian perkuliahan pada mahasiswa yang bekerja. Pemahaman mengenai hubungan kedua variabel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan sosial, serta memberikan manfaat praktis dalam upaya pencegahan perilaku *cyberloafing* melalui intervensi psikologis berbasis kebutuhan emosional mahasiswa.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### 1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan positif antara kesepian dengan *cyberloafing* pada mahasiswa yang bekerja.

### 2. Manfaat Penelitian

#### a. Manfaat Teoritis

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjadi acuan dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi sosial, melalui pemahaman mengenai pengaruh kesepian terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja.

#### b. Manfaat Praktis

Membantu pembaca dalam memahami hubungan antara kesepian dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa yang bekerja, sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kondisi psikologis dalam penggunaan *internet* secara sehat dan produktif. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi institusi pendidikan, dosen, serta mahasiswa dalam merancang strategi pencegahan *cyberloafing* melalui peningkatan dukungan sosial dan pengelolaan emosi, guna menciptakan lingkungan akademik dan kerja yang lebih adaptif bagi mahasiswa yang bekerja.