

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Knopfemacher (dalam Carsel, 2020) mengartikan mahasiswa sebagai individu yang proses belajar di lembaga pendidikan tinggi, baik yang berstatus negeri, swasta, maupun lembaga setara lainnya. Mahasiswa dicirikan oleh kapasitas intelektual yang tinggi, kemampuan berpikir secara analitis, serta memiliki kemampuan berencana. Tujuan utama mahasiswa pada dasarnya adalah untuk memperoleh pengetahuan dan mengembangkan pola pikir melalui proses pendidikan di perguruan tinggi, sehingga mahasiswa perlu menjalani seluruh aktivitas akademik secara optimal guna mencapai prestasi serta menyelesaikan studi tepat waktu (Iskandar, dkk dalam Hakim & Hasmira, 2022). Keberhasilan mahasiswa dalam menjalani aktivitas perkuliahan tidak hanya bergantung pada kemampuan intelektual, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kualitas motivasi yang mendasari perilaku belajar.

Mahasiswa dapat termotivasi secara intrinsik untuk melakukan aktivitas belajar, ketika kegiatan tersebut memberikan kepuasan pada dirinya sendiri, bukan karena tekanan eksternal atau untuk mendapatkan penghargaan tertentu (Ryan & Deci, 2000). Motivasi intrinsik ini mendorong individu untuk memiliki minat, antusiasme, dan kepercayaan diri yang lebih besar (Ryan & Deci, 2000). Motivasi intrinsik yang dimiliki mahasiswa berperan sebagai dasar terbentuknya *student engagement*, yang pada akhirnya mendukung pencapaian tujuan akademik. Reeve

dan Tseng (2011) menjelaskan bahwa dibutuhkan empat komponen dalam *student engagement* agar tujuan akademik tercapai, yaitu *agentic*, *behavioral*, *emotional*, dan *cognitive*. Keempat komponen ini diperlukan agar mahasiswa memberikan perhatiannya terhadap pembelajaran, mempertahankan konsentrasi dan energi dalam proses belajar, sehingga secara optimal individu dapat mencapai prestasi akademik.

Pencapaian prestasi akademik yang optimal tersebut kini tidak dapat dilepaskan dari perkembangan teknologi yang semakin masif dalam dunia pendidikan. Perkembangan teknologi ini mendorong proses belajar di era digital menjadi lebih modern, salah satunya melalui koneksi internet yang kini telah menjadi fasilitas di perguruan tinggi. Fasilitas tersebut berperan dalam mendukung kegiatan akademik mahasiswa sebagai *adult learner* untuk belajar mandiri dengan mengakses berbagai sumber-sumber informasi untuk materi belajar (Ningtias, & Magistarina, 2023). Materi belajar dan platform pembelajaran tidak hanya didapatkan melalui ruang kelas, melainkan dapat diakses secara online sehingga mahasiswa dapat belajar di mana dan kapan saja. Kemudahan tersebut bagi mahasiswa banyak memberikan manfaat untuk kegiatan akademik, namun di lain sisi tetap muncul hal negatif yaitu perilaku *cyberloafing*. Kegiatan mengakses internet yang tidak ada kaitannya dengan tugas akademik selama perkuliahan atau kelas sedang berlangsung disebut sebagai perilaku *cyberloafing*. Bentuk perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa berupa chatting, media sosial, bermain game, dan belanja online (Simanjuntak, dkk 2019; Mei, dkk 2021; Fuada, dkk 2023). Kondisi

tersebut didukung oleh data empiris yang menunjukkan tingginya intensitas *cyberloafing* pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan Mei dkk. (2021) dengan subjek 370 mahasiswa S1 di Universitas Malaysia Perlis diketahui terdapat 23 siswa (6,2%) memiliki tingkat perilaku *cyberloafing* rendah, 178 siswa (48,1%) berada ditingkat sedang, dan 169 siswa (45,7%) berada ditingkat tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan Syarifah, dkk (2025) pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan sebanyak 20 subjek (7%) berada di tingkat rendah perilaku *cyberloafing*, kemudian pada tingkat sedang sebanyak 215 subjek (79%), dan pada tingkat tinggi sebanyak 36 subjek (13%). Penelitian yang dilakukan Pratama dan Satwika (2022) pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya sebanyak 270 mahasiswa, hasilnya terdapat 62 mahasiswa (22,96%) pada kategori rendah, 138 mahasiswa (51,11%) pada kategori sedang, dan sebanyak 70 mahasiswa (25,93%) pada kategori tinggi. Perilaku *cyberloafing* di lingkungan perguruan tinggi benar terjadi berdasarkan hasil penelitian diatas, sebanyak 76,5% dari 34 mahasiswa UNP hanya sedikit mengerti materi kuliah setelah kelas selesai (Fuada, dkk 2023).

Peneliti melakukan studi awal terkait fenomena *cyberloafing* terhadap 10 mahasiswa UMSURA, 10 mahasiswa UPN, 10 mahasiswa UNAIR, 12 mahasiswa UNESA, dan 10 mahasiswa STIKES Hang Tuah pada tanggal 20-21 Januari 2026. Hasilnya menunjukkan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa terdapat 16 mahasiswa (30,8%) berada pada kategori rendah, sebanyak 15 mahasiswa (28,8%) berada pada kategori sedang, dan 21 mahasiswa (40,4%) berada pada kategori tinggi. Mahasiswa menggunakannya untuk sharing 48,6%, membuka aplikasi e-

commerce 60,9%, bermain game 34,6%, mengakses konten online 56,8%, dan membagikan update terkini di media sosial 72,2%. Peneliti dapat menyimpulkan berdasarkan data dari berbagai penelitian terdahulu dan data berdasarkan studi awal peneliti, bahwa perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa merupakan fenomena nyata dan didominasi oleh kategori sedang hingga tinggi.

Perilaku *cyberloafing* penting untuk diteliti, karena *cyberloafing* menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak terlibat dalam proses pembelajaran dan memiliki potensi untuk mengganggu keterlibatan belajar serta prestasi akademik di lingkungan perguruan tinggi. *Cyberloafing* menurut Akbulut, dkk (2016) merupakan tindakan mengakses internet yang dilakukan di kelas untuk alasan yang tidak berhubungan dengan pelajaran atau tugas-tugas di kelas seperti shopping, chatting, bermain games serta membuka sosial media. Lim (2002) mendefinisikan *cyberloafing* sebagai individu yang menggunakan internet ketika jam kerja sedang berlangsung dan tidak relevan dengan pekerjaan untuk kepentingan pribadi. Blanchard dan Henle (2008) juga mendefinisikan *cyberloafing* sebagai aktivitas menggunakan internet secara sengaja untuk kepentingan individu yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran pada saat kelas sedang berlangsung. Perilaku *cyberloafing* muncul sebagai bentuk pelarian dari kebosanan, stres, atau kurangnya motivasi dengan tujuan untuk mendapatkan kesenangan instan (Swadana & Sambudi, 2025).

Perilaku *cyberloafing* dapat dipahami melalui perspektif motivasi dalam *self determination theory*. Ryan dan Deci (2000) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik muncul ketika aktivitas yang dilakukan memberikan kepuasan pada individu.

Motivasi intrinsik dapat ditingkatkan atau dilemahkan, bergantung pada kondisi eksternal, sosial/interpersonal, dan internal dalam memfasilitasi pemenuhan kebutuhan individu akan otonomi dan kompetensi (Legault, 2017). Aktivitas yang tidak memberikan kepuasan terjadi akibat tidak terpenuhinya kebutuhan tersebut, sehingga muncul perilaku kompensasi sebagai respons untuk menutupi atau mengatasi ketidakpuasan tersebut (Ryan & Deci, 2000). Perilaku *cyberloafing* sebagai perilaku kompensasi untuk memberikan sensasi kepuasan instan pada mahasiswa (Shuter dkk, dalam Agrawal & Krishna, 2025).

Mahasiswa melakukan *cyberloafing* karena beberapa faktor. Ozler dan Polat (2012) menyatakan bahwa terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing* yaitu faktor individual (trait kepribadian, persepsi dan sikap, demografi, kecanduan dan kebiasaan internet, serta norma sosial, keinginan untuk terlibat, dan kode etik personal), faktor situasional (keadaan di tempat kerja atau pembelajaran), faktor organisasi (pembatasan akses internet, persepsi yang berikat dengan norma, dan kebosanan (*boredom*)), dan pengendalian tindakan untuk *cyberloafing* (regulasi diri).

Faktor-faktor yang telah diuraikan menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk mengkaji *academic boredom* sebagai variabel yang berperan dalam proses pembelajaran. *Academic boredom* menurut Pekrun, dkk (dalam Pekrun & Garcia, 2014) mendefinisikan *academic boredom* sebagai emosi negatif (kecemasan, keputusasaan) yang dialami oleh individu dalam lingkungan pendidikan yang secara langsung berkaitan dengan perilaku belajar, aktivitas di kelas, dan hasil belajar. Pengalaman emosional yang tidak menyenangkan menjadi bagian dari

kebosanan akademik (*academic boredom*) yang ditandai oleh perasaan lelah, kesulitan berkonsentrasi, serta kurangnya ketertarikan terhadap tugas akademik (Pekrun, dkk dalam Pekrun & Garcia, 2014). Tugas akademik yang materinya terlalu mudah, terlalu sulit, atau tidak relevan dengan minat dan tujuan individu dapat menyebabkan mahasiswa merasa bosan ketika mengikuti perkuliahan (Lutfiya, dkk 2025). Kondisi mahasiswa yang mengalami *academic boredom* tidak terlepas dari kondisi motivasi mahasiswa dalam menjalani aktivitas pembelajaran. Ryan dan Deci (2000) mengemukakan bahwa individu hanya akan termotivasi secara intrinsik terhadap aktivitas yang memiliki unsur kebaruan, tingkat tantangan, serta aktivitas yang menyenangkan tanpa paksaan eksternal. Unsur-unsur tersebut ketika tidak hadir dalam perkuliahan, maka kebutuhan psikologis dasar mahasiswa pun ikut terhambat.

Ryan dan Deci (2000) menegaskan dalam kerangka *self determination theory* bahwa setiap individu mempunyai tiga kebutuhan psikologis dasar yang bersifat bawaan serta berlaku universal, yaitu kebutuhan akan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Kebutuhan psikologis dasar yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan individu mengalami kondisi apatis, merasa terasing, dan kehilangan motivasi (Ryan & Deci, 2000). Kondisi inilah yang secara emosional dirasakan mahasiswa sebagai *academic boredom*, yakni perasaan tidak tertarik, lelah, dan sulit berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran (Pekrun, dkk dalam Pekrun & Garcia, 2014). Kondisi emosional yang dirasakan mahasiswa tersebut berdampak pada melemahnya *student engagement*, yang seharusnya kegiatan akademik berlangsung dengan ketertarikan serta antusiasme atau jauh dari emosi cemas,

bosan, serta kesal (Reeve & Tseng, 2011). Perilaku menyimpang yang didorong oleh bosan dapat melemahkan kualitas pembelajaran, sedangkan *engagement* berfungsi sebagai penguat perilaku belajar yang adaptif (Wang, 2023).

Perilaku belajar mahasiswa yang melemah ketika kondisi *engagement* yang rendah dan *boredom* yang tinggi mendorong munculnya perilaku *cyberloafing* yang lebih dominan sehingga mengganggu fokus belajar (Nurdin, dalam Purnomo, 2025). Perilaku *cyberloafing* muncul ketika individu mulai mengakses internet yang tidak relevan ketika perkuliahan atau pembelajaran sedang berlangsung sebagai usaha untuk menghilangkan rasa jenuh serta bosan yang dirasakan (Pratama & Satwika, 2022; Lakka, dkk 2023). Kecenderungan mahasiswa untuk secara spesifik memilih internet sebagai bentuk pelarian tersebut dapat dipahami melalui *Technology Acceptance Model* (TAM) oleh Davis (1989) yang menjelaskan bahwa individu cenderung menerima dan menggunakan teknologi yang dipersepsikan berguna (*perceived usefulness*) dan mudah digunakan (*perceived ease of use*). Galluch dan Thatcher (2007) menambahkan bahwa mahasiswa merupakan pengguna internet yang aktif, sehingga mudah terdistraksi ketika dihadapkan pada materi akademik yang terasa tidak menarik (*dry material*) dan konten internet menjadi pilihan yang lebih mudah untuk dijangkau dibandingkan mengikuti jalannya perkuliahan. Kondisi ini menggambarkan fenomena psikologis, karena kebosanan akademik menyebabkan individu beralih pada aktivitas alternatif sebagai bentuk pelarian singkat dari tekanan kognitif.

Hasil penelitian Purnomo (2025) mengungkapkan bahwa *academic boredom* berpengaruh positif terhadap perilaku *cyberloafing*, sehingga kejenuhan

menjadi pemicu munculnya perilaku digital yang menyimpang dari kegiatan akademik. Yanti, dkk (2022) melakukan penelitian, hasilnya menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebosanan terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa di Kota Pekanbaru. Hasil penelitian oleh Safira, dkk (2025) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik dan boredom terhadap perilaku *cyberslacking* pada SMA. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan siswa untuk memenuhi kebutuhan kompetensi serta mengalami kesulitan belajar secara efektif (Agrawal & Krishna, 2025).

Variabel lain yang ingin diteliti oleh peneliti yaitu *self regulated learning*. Zimmerman (1990) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai suatu kemampuan siswa yang mencakup tiga ciri, yaitu penggunaan strategi pembelajaran mandiri, responsive terhadap feedback yang berorientasi pada diri sendiri tentang efektivitas pembelajaran, dan proses motivasi yang saling bergantung. Corno & Mandinachi (1983) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai upaya individu dalam memantau kemampuan dirinya sendiri guna menyusun perencanaan serta melakukan pengawasan terhadap proses penyelesaian tugas agar dapat diselesaikan secara efektif. Regulasi diri dalam belajar dapat diaktifkan individu dengan dorongan motivasi sebagai penggerak utama (Hidayat, 2026). Motivasi yang paling efektif dalam mendukung *self regulated learning* adalah motivasi yang bersifat otonom, yakni motivasi yang tumbuh dari pemahaman individu terhadap makna dan nilai dari aktivitas yang dilakukan.

Individu yang motivasinya bersifat otonom dalam kerangka *self determination theory* menunjukkan minat, antusiasme, dan kepercayaan diri yang

lebih besar, yang terwujud dalam performa, persistensi, dan kreativitas yang lebih baik (Ryan & Deci, 2000). Legault (2017) juga menjelaskan bahwa motivasi ini dapat meningkat ketika kondisi eksternal, sosial/ interpersonal, dan internal dapat memfasilitasi pemenuhan kebutuhan individu akan otonomi dan kompetensi. Kondisi individu dengan terpenuhinya kebutuhan otonomi dan kompetensi melalui motivasi intrinsik inilah yang menjadi fondasi terbentuk dan terpeliharanya *self regulated learning* mahasiswa dalam proses belajar.

Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang kuat cenderung lebih mampu mengoptimalkan keterlibatan belajarnya (*student engagement*), karena *self regulated learning* memiliki peran penting dalam membentuk karakter mahasiswa yang tangguh dan mempunyai tujuan belajar yang jelas, sekaligus mendukung keberhasilan akademik (Aisyah & Pramono, 2025). Hal ini sejalan dengan Reeve dan Tseng (2011) yang menjelaskan bahwa *student engagement* digambarkan dengan menggunakan regulasi diri, memiliki teknik belajar yang mendalam, serta usaha siswa untuk memperhatikan dan tekun dalam mengerjakan tugas. Christenson dan Furlong (dalam Sa'adah & Ariati, 2020) mengungkapkan bahwa ketika pelajar tidak terlibat dalam pembelajaran cenderung bersikap tidak semangat, tidak fokus, serta berbicara dengan teman ketika pembelajaran berlangsung.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self regulated learning* memiliki hubungan dengan *cyberloafing*. Penelitian yang dilakukan Hafizah & Ra'iyati (2023) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dan negatif antara regulasi diri terhadap perilaku *cyberslacking*. Pratama & Satwika (2022) melakukan

penelitian yang hasilnya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi dengan nilai koefisien sebesar -0,332 artinya tidak terlalu kuat pengaruhnya. Hasil penelitian oleh Indriana & Laksmiwati (2025) juga menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara regulasi diri dengan *cyberloafing* dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,269 yang artinya memiliki hubungan negatif namun lemah. Penelitian yang dilakukan oleh Albiko (2024) menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self regulated learning* terhadap aktivitas *cyberloafing* pada mahasiswa pusat kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Padang. Individu dengan *self regulated learning* yang tinggi dapat memungkinkan aktivitas *cyberloafing* yang rendah. Fuada, dkk (2023) melakukan penelitian pada mahasiswa Universitas Negeri Padang, yang hasilnya terdapat kontribusi *self regulated learning* terhadap *cyberloafing* dengan nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *self regulated learning* yang lemah memiliki peran untuk mendorong perilaku *cyberloafing*, namun sebaliknya ketika individu memiliki *self regulated learning* yang tinggi diperkirakan mampu menahan perilaku *cyberloafing*. Perilaku *cyberloafing* yang dilakukan mahasiswa diakibatkan ketidakmampuan dalam mengelola perilakunya dalam bertindak (Pratama & Satwika, 2022), jika diabaikan dapat menyebabkan pencapaian akademik menurun, karena tingkat konsentrasi yang rendah berdampak pada pemahaman materi perkuliahan (Nasir, dkk 2023; Chrisnatalia, dkk, 2023; Alvaridzi & Ardelia, 2025).

Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa *academic boredom* memiliki hubungan positif dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, namun

pertanyaan yang belum terjawab adalah apakah hubungan tersebut tetap berlaku ketika mahasiswa memiliki *self regulated learning*, sekaligus melihat sejauh mana *self regulated learning* berperan terhadap kekuatan hubungan antara *academic boredom* dengan *cyberloafing*. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik diduga mampu mengelola kondisi *academic boredom* yang dialami, sehingga tidak selalu mendorong munculnya perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self regulated learning* yang rendah diduga lebih rentan untuk mendorong munculnya perilaku *cyberloafing* ketika mengalami *academic boredom*, hal ini terjadi karena tidak memiliki kapasitas regulasi yang cukup untuk mengelola kondisi tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji apakah terdapat perbedaan hubungan antara *academic boredom* dengan *cyberloafing* ditinjau dari *self regulated learning* pada mahasiswa di Surabaya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini berdasarkan uraian di atas adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan *academic boredom* ditinjau dari *self regulated learning* pada mahasiswa di Surabaya?
2. Apakah terdapat perbedaan *cyberloafing* ditinjau dari *self regulated learning* pada mahasiswa di Surabaya?
3. Apakah terdapat perbedaan hubungan antara *academic boredom* dengan *cyberloafing* ditinjau dari *self regulated learning* pada mahasiswa di Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan berdasarkan beberapa rumusan masalah diatas, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *academic boredom* ditinjau dari *self regulated learning* pada mahasiswa di Surabaya.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *cyberloafing* ditinjau dari *self regulated learning* pada mahasiswa di Surabaya.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hubungan antara *academic boredom* dengan *cyberloafing* ditinjau dari *self regulated learning* pada mahasiswa di Surabaya

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian ilmu psikologi, khususnya di bidang pendidikan. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan dengan memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara *academic boredom* dengan *cyberloafing* serta peran *self regulated learning* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai peran kebosanan akademik dan kemampuan regulasi diri dalam mempengaruhi perilaku belajar, sehingga dapat mendorong mahasiswa untuk mengelola penggunaan teknologi secara adaptif dan bertanggung jawab.

b. Bagi Pihak Instansi Perguruan Tinggi dan Dosen

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dan dosen dalam merancang strategi pembelajaran yang mampu menekan *academic boredom*, meningkatkan *self regulated learning*, serta meminimalkan *cyberloafing* pada mahasiswa selama proses perkuliahan.

