

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Cyberloafing* merupakan penggunaan internet yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan saat jam kerja berlangsung (Moffan & Handoyo, 2020). Perilaku *cyberloafing* tersebut juga terjadi di dunia pendidikan, yaitu pada mahasiswa di perguruan tinggi (Fuadiah et al., 2016). Menurut Gökçearsan (2018) perilaku *cyberloafing* di Universitas didefinisikan sebagai *academic cyberloafing*, yaitu penggunaan internet oleh mahasiswa selama perkuliahan untuk aktivitas yang tidak berhubungan dengan perkuliahan atau diluar konteks pembelajaran. Perilaku *academic cyberloafing* yang terjadi pada mahasiswa diantaranya melihat situs belanja *online*, memeriksa dan mengirim email pribadi, mengunjungi situs entertainment, dan bermain *online games* selama perkuliahan berlangsung (Ozdamli & Ercag, 2021). Sucipto & Purnamasari (2020) menyebutkan bahwa ada beberapa dosen yang melarang mahasiswa menggunakan gadget di ruang kelas karena dapat mengganggu konsentrasi serta perhatian mahasiswa selama perkuliahan sedang berlangsung.

Perilaku *academic cyberloafing* yang terjadi pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti stres, kecanduan *smartphone*, rendahnya motivasi belajar, dan juga gaya mengajar dosen yang membosankan. Mahasiswa yang merasa bosan ketika perkuliahan sedang berlangsung akan melakukan *coping strategies* yang bermacam-macam, seperti bercakap-cakap dengan teman, maupun bermain *smartphone* selama pembelajaran berlangsung (Eren & Coskun, 2016). Menurut Pradipta et al., (2021) mahasiswa yang bermain *online games* di jam perkuliahan diakibatkan karena mereka merasa bosan sehingga untuk menghilangkan kebosanan mereka memilih untuk bermain *online games*. Sebagian besar mahasiswa yang bermain *online games* menganggap bahwa *online games* sebagai hiburan yang umum ketika

perkuliahan berlangsung (Naaj & Nachouki, 2021). Hal tersebut juga didukung oleh Sert & Saritepeci (2023) yang menyebutkan bahwa bermain *online games* adalah salah satu perilaku *cyberloafing* yang sangat umum di lingkungan pendidikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Yaşar dan Yurdugül (2013) terhadap 215 mahasiswa menunjukkan bahwa ditemukan adanya kecanduan perilaku *academic cyberloafing* pada mahasiswa Universitas di Turki. Perilaku *academic cyberloafing* yang ditemukan di lingkup perguruan tinggi antara lain mengakses email, situs berita, sosial media (facebook, twitter, dsb), *online games*, dan aplikasi belanja *online*. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian terbaru yang dilakukan oleh Pratama & Satwika (2022) terhadap sejumlah mahasiswa Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri di Surabaya angkatan 2018, 2019, dan 2020 terkait perilaku *cyberloafing* didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa melakukan tindakan *academic cyberloafing* saat jam perkuliahan sedang berlangsung. Kebanyakan mahasiswa melakukan tindakan *academic cyberloafing*, seperti membuka dan membalas chat, membuka situs belanja *online*, mengakses situs *streaming*, membuka media sosial, bermain *online games* dan melakukan *browsing* yang tidak berkaitan dengan perkuliahan.

Berdasarkan laporan layanan survey data *We Are Social*, Indonesia menjadi negara dengan jumlah pemain *video game* terbanyak ketiga di dunia. Laporan tersebut menyebutkan bahwa terdapat 94,5% pengguna internet yang berusia 16-64 tahun di Indonesia yang memainkan *video game* per Januari 2022 (Dihni, 2022). Penelitian yang dilakukan pada 61 mahasiswa Universitas swasta di Yogyakarta memperlihatkan bahwa durasi waktu bermain *online games* dalam sehari sebanyak 32% subjek menjawab bahwa mereka dapat bermain 3-4 jam. Sementara 26% subjek menjawab bahwa mereka dapat bermain 1- 2 jam (Sidabutar et al., 2019). Penelitian serupa yang dilakukan oleh Setiawati et al., (2021) pada 101 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas swasta di Bandar Lampung menunjukkan bahwa kecenderungan bermain *online games* dari 101 orang responden untuk tingkat tinggi dengan frekuensi 47

(46,5%), pada tingkat sedang dengan frekuensi 25 (24,8%) dan pada tingkat rendah dengan frekuensi 29 (28,7%).

*Academic cyberloafing* dapat mengakibatkan munculnya berbagai dampak negatif pada mahasiswa, salah satunya adalah kecanduan *smartphone* (Hamrat et al., 2019). *Academic cyberloafing* juga dianggap sebagai suatu wujud penundaan dan terkadang menyebabkan pekerjaan tidak selesai tepat waktu (Suari et al., 2022). Mahasiswa yang melakukan *academic cyberloafing* akan menunda pekerjaannya dalam rentang waktu tertentu. Ketika mahasiswa memilih untuk menggunakan waktu belajarnya dengan membuka situs hiburan daripada mengerjakan tugas kuliah yang diberikan oleh dosen, maka hal tersebut bisa berpengaruh terhadap penurunan hasil belajarnya (Sucipto & Purnamasari, 2020).

Perilaku menunda pekerjaan termasuk tugas kuliah dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi, yaitu suatu perilaku yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik sehingga mengakibatkan tertundanya suatu pekerjaan (Fauziah, 2016). Di bidang akademik khususnya dalam *setting* perguruan tinggi, perilaku tersebut disebut sebagai prokrastinasi akademik, yaitu penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik dalam rentang waktu yang diharapkan atau menunda untuk mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir (Muyana, 2018). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda mengerjakan tugas karena tidak bisa mengatur waktu dan mengontrol diri yang dapat mengakibatkan berkurangnya produktivitas sehingga berdampak negatif terhadap kinerja akademik mahasiswa. Bentuk-bentuk prokrastinasi akademik dapat berupa mengabaikan tugas yang diberikan oleh dosen, meremehkan atau menganggap tugas tersebut terlalu mudah untuk dikerjakan, menggunakan waktu yang lama untuk mengakses internet yang tidak berkaitan dengan tugas akademik/kuliah, mengganti aktivitas tugas utama dengan melakukan aktivitas/kegiatan lain yang sebenarnya kurang begitu penting, dan yang lainnya (Wicaksono, 2017). Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung tidak

memanfaatkan jangka waktu yang telah diberikan untuk menyelesaikan tugas yang dapat mengakibatkan berkurangnya produktivitas sehingga berdampak negatif terhadap kinerja akademik mahasiswa.

Terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat disebabkan oleh banyak faktor yang mempengaruhi. Menurut Nur Wangid (2019) terjadinya prokrastinasi akademik disebabkan dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik antara lain berupa pola asuh orang tua dan kondisi lingkungan. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik. Faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis seperti rendahnya kontrol diri dan kontrol waktu, *self-compassion* dan motivasi, kecemasan, atribusi, dan regulasi diri. Kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur serta mengarahkan bentuk perilaku individu yang dapat membawa ke arah positif (Suri et al., 2022).

Kontrol diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam menahan keinginan serta mengendalikan perilakunya sendiri, mampu mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan dari dalam dirinya yang berkaitan dengan orang lain, lingkungan, pengalaman baik dalam bentuk fisik maupun psikologis untuk memperoleh tujuan di masa depan dan dapat dinilai secara sosial (Laeli et al., 2018). Kontrol diri dapat dijadikan sebagai pengendali tingkah laku sebelum individu memutuskan sesuatu untuk bertindak (Kumalasari, D & Soesilo, 2019). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan seorang individu dalam mengendalikan dorongan-dorongan perilaku pada diri sendiri untuk menjadi yang lebih baik. Hal ini dikarenakan kontrol diri berperan sebagai mediator dalam hubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Li et al., 2022). Sikap kontrol diri yang rendah dapat mendorong terbentuknya tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi pada mahasiswa (Novera & Thomas, 2018).

Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi pada saat dihadapkan dengan suatu pilihan antara mengerjakan tugas atau melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan, maka mahasiswa tersebut akan memilih untuk menyelesaikan tugasnya terlebih dahulu agar mendapatkan hasil yang lebih memuaskan, daripada memilih untuk menunda tugas dengan melakukan kegiatan lain yang diyakini lebih menyenangkan yang hanya menghasilkan kepuasan sementara (Putra & Rustika, 2019).

Prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa yang melakukan *academic cyberloafing online games* menjadi penting untuk diteliti karena hal tersebut akan menjelaskan bagaimana perilaku menunda tugas yang dilakukan oleh mahasiswa yang dikarenakan oleh mengakses internet yang tidak berkaitan dengan aktivitas perkuliahan di dalam kontrol diri pada diri mahasiswa tersebut. Menurut Hulukati & Djibran (2018) mahasiswa merupakan masa yang sedang dalam fase dewasa awal yang pada umumnya berada pada rentang usia 18-25. Penelitian ini dilakukan pada individu dengan fase dewasa awal dikarenakan pada masa ini individu memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk tanggungjawab untuk mengembangkan kemampuan intelektualnya. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat melaksanakan tugas akademiknya dengan baik terkait masa depannya (Sholichah et al., 2018).

Menurut Metin-Orta & Demirtepe-Saygılı (2021) mahasiswa yang melakukan *academic cyberloafing* adalah mahasiswa yang mengakses internet di luar konteks pembelajaran saat perkuliahan sedang berlangsung. Akbulut et al., (2016) menyebutkan bahwa salah satu bentuk perilaku *academic cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa adalah bermain *online games*. Wulandari et al., (2020) dalam penelitiannya mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa menyebutkan bahwa terjadinya prokrastinasi akademik disebabkan oleh rendahnya kontrol diri pada mahasiswa. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Paramithasari et al., (2022) yang menunjukkan bahwa peningkatan kontrol diri berkontribusi pada penurunan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan *academic cyberloafing online games* di Universitas X Bekasi. Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa yang melakukan *academic cyberloafing online games* dikarenakan mahasiswa yang melakukan *academic cyberloafing online games* dapat mempengaruhi kinerja akademiknya.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti menemukan permasalahan yang terjadi pada penelitian sebelumnya. Pada penelitian pertama yang dilakukan oleh Ursia et al., (2013) yang berjudul Prokrastinasi Akademik dan Kontrol Diri pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Penelitian ini dilakukan pada 157 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya yang sedang mengambil mata kuliah skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji kesesuaian TMT dalam menjelaskan pola hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi, baik secara umum maupun dalam pengerjaan skripsi. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya frekuensi prokrastinasi berkaitan dengan kontrol diri.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Novera & Thomas (2018) dengan judul Peran Kontrol Diri dalam Memediasi Pengaruh Motivasi Berprestasi, Perfeksionisme, dan Kesulitan Ekonomi terhadap Prokrastinasi Akademik. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa semester akhir (2010, 2011, 2012) yang sedang mengerjakan skripsi dengan masa studi lebih dari 4 tahun di Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teori dan studi kasus motivasi berprestasi, perfeksionisme, dan kesulitan ekonomi terhadap prokrastinasi akademik serta untuk menguji variabel kontrol diri sebagai variabel mediasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Mudalifah & Madhuri (2019) yang berjudul Pengaruh Kontrol Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi STKIP PGRI Tulungagung. Penelitian ini dilakukan pada 114 mahasiswa program studi Pendidikan Ekonomi semester VIII STKIP PGRI Tulungagung tahun 2018/2019. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa secara parsial.

Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh Rahayu & Juniarly (2020) dengan judul Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi. . Penelitian ini dilakukan pada 150 orang mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas X angkatan 2016 dan 2017 . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di masa pandemi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif serta signifikan pada prokrastinasi akademik.

Penelitian terakhir yang dilakukan oleh Syaifulloh et al., (2021) yang berjudul Peran Kontrol Diri Dalam Motivasi Berprestasi Dan Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada 145 orang mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Ekonomi UNJ tahun 2013-2016 yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kontrol diri dalam memediasi pengaruh motivasi berprestasi dan perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dapat memediasi variabel bebas terhadap terikat. Kemampuan motivasi berprestasi, perfeksionisme dan kontrol diri dapat menjelaskan prokrastinasi akademik.

Penelitian-penelitian di atas memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, dimana penelitian-penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, sedangkan penelitian yang akan peneliti

lakukan dilakukan pada mahasiswa yang melakukan *academic cyberloafing online games*, serta lokasi penelitian yang akan peneliti lakukan di lokasi yang berbeda. Peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan *academic cyberloafing online games*. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa yang melakukan *academic cyberloafing online games* dianggap menyalahgunakan manfaat teknologi internet dalam lingkup pendidikan yang tentunya manfaat teknologi internet dalam proses pendidikan tersebut bergantung kepada penggunaan teknologi internet yang tepat oleh mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugasnya (Durak, 2020).

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah yaitu “apakah kontrol diri berhubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan *academic cyberloafing online games* di Universitas X Bekasi?”

### 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kontrol diri berhubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan *academic cyberloafing online games* di Universitas X Bekasi.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya untuk dikembangkan sebagai kajian teoritis atau referensi bagi peneliti selanjutnya dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Pendidikan khususnya terkait dengan kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai pengetahuan bagi masyarakat atau mahasiswa yang membutuhkan pengetahuan terutama dengan fokus yang serupa.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan referensi untuk membantu dalam meningkatkan kontrol diri dalam mengatasi prokrastinasi akademik.

#### 2. Bagi Universitas

Sebagai bahan informasi dan pengetahuan dalam hal mengenai kontrol diri pada mahasiswa saat menghadapi permasalahan prokrastinasi akademik.

#### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber referensi untuk meneliti lebih lanjut mengenai kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada variabel lainnya.

