

Policy Brief:
Menuju Penggunaan WiFi Kampus yang Bijak dan Berkelanjutan

Ditujukan kepada: Rektor Universitas Padjadjaran

Disusun oleh : Muhammad Niam Makhali

Program Studi : S2 Sains Psikologi

Mata Kuliah : Psychology for Sustainability

Tanggal : 2, Desember, 2025

Ringkasan Eksekutif

Perilaku *scrolling* media sosial menggunakan WiFi kampus sering dianggap remeh, padahal berdampak pada pemborosan sumber daya, penurunan kualitas jaringan akademik, dan potensi dampak lingkungan serta psikologis mahasiswa. Kondisi ini bertentangan dengan komitmen Unpad sebagai *green campus* yang menekankan efisiensi energi dan keberlanjutan digital. Temuan menunjukkan bahwa akses WiFi kampus dominan digunakan untuk media sosial, sehingga mengganggu kebutuhan akademik dan memperburuk beban jaringan. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan perubahan kebijakan yang jelas untuk mengatur penggunaan internet di lingkungan akademik. Policy Brief ini merekomendasikan pembatasan akses konten digital yang tidak relevan dengan kehidupan akademik, guna mendorong penggunaan internet yang lebih bijak dan mendukung produktivitas serta keberlanjutan digital.

Paparan Masalah

Universitas Padjadjaran telah berkomitmen pada visi kampus hijau (*Green Campus*). Namun, diskursus keberlanjutan sering kali terbatas hanya pada aspek fisik (pengurangan plastik, sampah, hemat energi, dan air). Meskipun aspek fisik tersebut penting, perhatian terhadap perilaku penggunaan teknologi atau keberlanjutan digital masih terabaikan, padahal perilaku ini menyumbang pemborosan sumber daya yang cukup besar dan memberikan dampak lingkungan yang harus diperhitungkan (Obringer et al., 2021).

Sebagai kampus yang inklusif, Unpad menyediakan akses internet (WiFi) yang luas untuk mendukung kegiatan akademik. Fasilitas ini diatur dalam Peraturan Rektor Universitas Padjadjaran Nomor 10 Tahun 2020 tentang Penyelenggaraan dan Pelindungan Informasi Elektronik, Dokumen Elektronik, dan Transaksi Elektronik dalam Sistem Elektronik di Lingkungan Universitas Padjadjaran, yang terutama menitikberatkan pada aspek keamanan dan legalitas, bukan pada perilaku penggunaan. Internet (WiFi) kampus pada prinsipnya ditujukan untuk menunjang aktivitas akademik, namun belum ada aturan yang secara jelas mengatur penggunaan internet, khususnya terkait perilaku digital berkelanjutan. Ketidadaan pengaturan ini secara tidak langsung mendorong pola konsumsi digital yang tidak bertanggung jawab di kalangan mahasiswa, yang tanpa disadari menghasilkan jejak karbon dan berdampak pada lingkungan.

Unpad juga telah mengatur penggunaan perangkat digital (smartphone, tab dan laptop) dalam kebijakan manajemen perangkat seluler dan penggunaan signal (2025) dengan mensyaratkan setiap perangkat yang terhubung ke layanan jaringan unpad harus terdaftar di database agar dapat dilakukan pemantauan aktivitas penggunaan. Namun hingga saat ini aturan tersebut belum di implementasikan dengan baik, sehingga seluruh perangkat digital yang dimiliki oleh mahasiswa dapat dengan bebas mengakses layanan internet (wifi) yang disediakan. Hal ini menyebabkan terbukanya peluang penyalahgunaan fasilitas bagi perilaku konsumsi digital yang boros dan tidak berkelanjutan di kalangan mahasiswa dengan pola konsumsi data, dan perangkat yang tidak terbatas.

Salah satu aktivitas yang tidak disadari, dianggap normal dan menyumbang pemborosan di lingkungan kampus adalah konsumsi konten digital menggunakan layanan fasilitas internet (WiFi) kampus. Konsumsi konten digital ini dapat terjadi dalam berbagai

jenis aktivitas daring yang lekat dengan keseharian mahasiswa, mulai dari penelusuran web (web surfing), interaksi media sosial, layanan streaming musik dan video, hingga konferensi video. Aktivitas tersebut dapat dengan mudah diakses melalui berbagai perangkat elektronik seperti smartphone, tablet maupun laptop.

Di antara berbagai konsumsi digital yang boros dan dilakukan oleh banyak mahasiswa adalah *streaming video*, yang dilakukan di smartphone. Perilaku tersebut merujuk pada aktivitas menggulir layar secara terus-menerus pada platform media sosial berbasis video pendek (seperti TikTok, Instagram Reels, atau YouTube Shorts) atau sering disebut dengan istilah *mindless scrolling*. *Mindless scrolling* adalah kondisi ketika pengguna terus mengonsumsi konten secara cepat dan berulang, sering kali tanpa tujuan yang jelas, tanpa niat yang terarah, dan dengan tingkat kesadaran yang rendah (*mindless*) (Baughan et al., 2022; Baym et al., 2020) yang secara bersamaan meningkatkan konsumsi *bandwidth* tanpa tujuan akademik yang jelas.

Perilaku *mindless scrolling*, pada dasarnya merupakan proses psikologis yang terjadi secara repetitif dan menjebak individu dalam siklus konsumsi informasi tanpa henti. Aktivitas ini sering kali terjadi di bawah sadar, dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan lingkungan (Baughan et al., 2022). Dalam konteks kampus perilaku ini dapat berdampak terhadap pemborosan sumberdaya internet kampus yang akhirnya mengakibatkan melambatnya akses internet untuk pengguna lain. Hal ini terjadi karena layanan *streaming video* memiliki intensitas permintaan data yang sangat tinggi, mencapai 1,3 hingga 2,4 GB per jam (Istrate et al., 2024). Akumulasi akses dari ratusan mahasiswa secara bersamaan akan memicu kejenuhan pada *bandwidth* jaringan sehingga melemahkan kecepatan jaringan, yang semestinya diprioritaskan untuk kebutuhan akademik dan operasional akademik.

Senada dengan hal di atas, perilaku konsumsi konten digital khususnya *streaming video* telah diidentifikasi sebagai penyumbang dampak lingkungan terbesar atas penggunaan internet dunia yang mencapai 40% hingga 52% (Istrate et al., 2024) bahkan 80% (Obringer et al., 2021), karena tingginya permintaan lalu lintas data internet serta intensitas penggunaan perangkat keras pendukungnya, artinya sebagian besar beban infrastruktur dan jejak karbon digital dunia saat ini sebenarnya bersumber dari aktivitas hiburan yang bersifat pasif, bukan dari aktivitas produktif maupun akademik.

Oleh karena itu, untuk menyikapi semakin masifnya perilaku digital yang tidak berkelanjutan di lingkungan Universitas Padjadjaran, ketiadaan peraturan yang jelas tentang kehidupan digital berkelanjutan, serta komitmen Unpad terhadap visi green campus, diperlukan perubahan kebijakan yang secara tegas mengatur aktivitas penggunaan internet (WiFi) kampus. Perubahan ini penting karena konsumsi data yang tidak terkendali tidak hanya menyebabkan saturasi jaringan yang menghambat aktivitas akademik, tetapi juga berkontribusi pada jejak karbon dan memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Rekomendasi kebijakan dalam policy brief ini disusun berdasarkan perspektif psikologi yang didasarkan pada sintesis kajian literatur, analisis peraturan internal kampus, dan data empiris lapangan, sehingga dapat menjadi landasan strategis bagi pemangku kebijakan universitas untuk merumuskan tata kelola ekosistem digital yang lebih adaptif, bertanggung jawab, dan selaras dengan prinsip keberlanjutan lingkungan.

Analisis Perilaku

Dual-process theory menjelaskan bahwa perilaku manusia digerakkan oleh dua sistem yaitu sistem 1 yang cepat, otomatis, dan tidak sadar, serta sistem 2 yang lambat, reflektif, dan disertai pertimbangan (Davis et al., 2023). Berdasarkan hasil wawancara mahasiswa melakukan *scrolling* secara refleks dan tidak direncanakan, seperti yang dikatakan mahasiswa berikut:

“...sekarang aja pas kamu wawancara aku juga lagi *scrolling*..” [ww.ap.12.49]

Hal ini menunjukkan pergeseran dari pengendalian sistem 2 ke pola otomatis sistem 1, sehingga muncul sebagai *mindless scrolling* yang biasa terjadi pada waktu jeda (12.00–13.00 dan 16.00) tanpa niat yang disengaja. Observasi di setting natural kampus (kantin, selasar, ruang tunggu) juga menunjukkan bahwa menggulir layar smartphone (TikTok, Instagram) merupakan pola perilaku yang paling dominan pada jam-jam tersebut.

Kemudian temuan wawancara juga menguatkan hasil observasi, di mana seluruh responden menyatakan bahwa *scrolling* dilakukan secara refleks dan tidak direncanakan, hal ini biasanya dipicu oleh waktu jeda dan kebiasaan yang berulang, seperti temuan pada wawancara berikut:

“...aku biasanya pas lagi megang laptop, misalnya lagi ngetik gitu, tiba tiba buka hp aja, padahal ngga tahu tujuannya apa..” [ww.i12.52]

Senada dengan temuan dari wawancara mahasiswa lain:

“...Bahkan aku lagi nonton film aja, nonton bentar, lihat hp, nonton bentar lihat hp...” [ww.a.13.08]

Secara teoretis, pola ini sejalan dengan konsep *habit loop*, di mana perilaku otomatis terbentuk melalui rangkaian isyarat (*cue*), rutinitas, dan reward yang berulang sehingga tidak lagi memerlukan niat sadar (Chen et al., 2020). Kondisi ini ditengarai oleh isyarat lingkungan (*cue*) di setting kampus, yaitu waktu tunggu dan situasi menganggur di kantin atau selasar sebagai *cue*, perilaku menggulir TikTok/Instagram sebagai rutinitas, serta hiburan cepat sebagai *reward* yang diperkuat oleh akses WiFi kampus yang cepat dan gratis, sehingga memicu hilangnya kontrol diri dan durasi penggunaan yang melampaui kebutuhan.

Meskipun perilaku *scrolling* tidak memiliki niat yang disengaja untuk memboroskan sumber daya, perilaku refleks tersebut tetap berujung pada durasi penggunaan yang tidak disadari, yaitu hilangnya kontrol diri yang membuat konsumsi data melampaui kebutuhan wajar. Pemborosan ini diperkuat oleh layanan WiFi kampus yang mudah diakses, cepat, dan gratis, sementara mahasiswa secara sadar memanfaatkannya untuk menghemat kuota internet pribadi. Studi tentang keberlanjutan digital menunjukkan bahwa konsumsi konten digital (web surfing, media sosial, dan streaming) menyerap porsi signifikan dari anggaran karbon per kapita yang selaras dengan target 1,5 °C, sehingga perilaku digital memiliki jejak karbon yang nyata (Istrate et al., 2024). Dalam konteks ini, *mindless scrolling* yang memanfaatkan WiFi kampus gratis menambah beban energi pada jaringan dan pusat data, sehingga secara

agregat menyumbang pada jejak karbon kampus meskipun mahasiswa tidak berniat memboroskan sumber daya.

Psikologi lingkungan juga menekankan peran norma sosial dan kebijakan institusional dalam membentuk perilaku pro-lingkungan (Beery et al., 2023; Farrow et al., 2017; Scott et al., 2016). Temuan atas ketiadaan aturan penggunaan WiFi, minimnya informasi tentang dampak lingkungan dari konsumsi digital, dan tidak adanya norma injunktif untuk menggunakan internet secara bijak, menjadikan kampus yang seharusnya mendukung norma pro-lingkungan, justru malah memperkuat *habit loop scrolling*, hal tersebut secara tidak langsung bertentangan dengan salah satu komitmen *green campus* terkait efisiensi sumber daya energi yang telah diusung oleh Unpad.

Dari paparan temuan analisis perilaku diatas menunjukkan bahwa *mindless scrolling* di kalangan mahasiswa merupakan hasil interaksi antara mekanisme kognitif, desain fasilitas digital kampus, serta ketiadaan norma dan kebijakan lingkungan yang jelas. Perilaku yang awalnya tampak individual ini pada akhirnya menghasilkan konsekuensi kolektif, baik berupa pemborosan sumber daya energi digital maupun terganggunya fungsi jaringan yang semestinya diprioritaskan untuk kepentingan akademik. Oleh karena itu, intervensi struktural yang dirancang untuk memutus *habit loop* dan mengaktifasi pilihan sadar dalam penggunaan WiFi kampus menjadi penting dan tidak hanya untuk melindungi kualitas layanan akademik, tetapi juga untuk menyelaraskan praktik digital sehari-hari dengan komitmen *green campus*.

Opsi Kebijakan

Focus group discussion dilakukan dalam proses perumusan rekomendasi kebijakan. Sebanyak tujuh Mahasiswa ikut serta dalam proses perumusan rekomendasi kebijakan. FGD digunakan untuk menjaring suara mahasiswa, agar rekomendasi kebijakan sesuai dengan realitas yang terjadi di lapangan. Adapun hasil dari rumusan opsi kebijakan sebagai berikut:

Hasil Rumusan Opsi Kebijakan : Pembatasan Akses Media Sosial di Jaringan Kampus

a. Alasan Psikologis

Perilaku *mindless scrolling* dipicu oleh *habit loop* otomatis (System 1) yang sulit dikendalikan karena mahasiswa cenderung merespons *cue* lingkungan secara refleks, bukan melalui pertimbangan sadar (System 2). Pembatasan akses diharapkan dapat memutus *habit loop* dan mendorong aktivasi kontrol diri serta pilihan sadar dalam penggunaan media digital.

b. Potensi Dampak

Kebijakan ini berpotensi mengurangi distraksi, meningkatkan produktivitas akademik, dan menurunkan konsumsi data berlebihan. Selain itu, kebijakan ini dapat mendorong budaya penggunaan internet yang lebih bijak serta mendukung komitmen *green campus* terkait efisiensi energi digital.

c. Tantangan Implementasi

Pembatasan akses mungkin berisiko memicu resistensi mahasiswa dan menimbulkan persepsi pembatasan kebebasan berekspresi. Diperlukan pendekatan yang inklusif, melibatkan mahasiswa dalam penyusunan kebijakan, serta disertai edukasi dan alternatif layanan digital yang mendukung kebutuhan akademik agar tidak menimbulkan dampak negatif sosial dan akademik.

Rekomendasi Kebijakan Utama

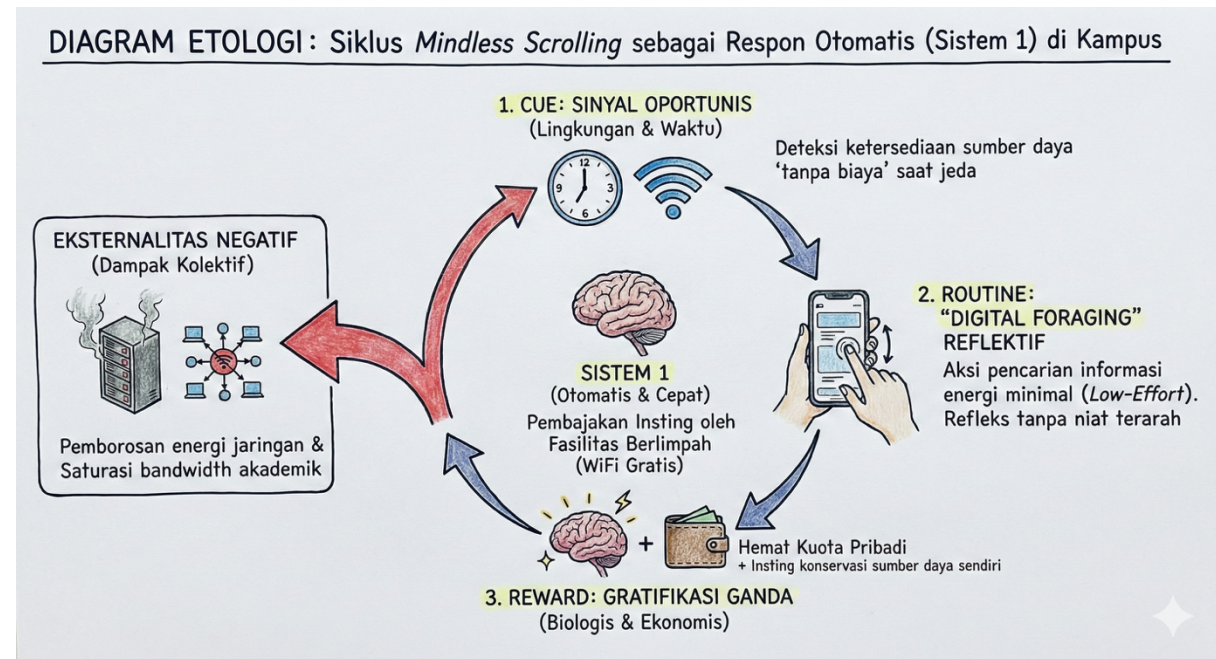
Berdasarkan paparan permasalahan dan temuan di atas, policy brief ini merekomendasikan untuk adanya perubahan di level kebijakan dengan membuat peraturan terkait dengan pembatasan akses media sosial yang menyediakan *short video* maupun *streaming video* yang tidak digunakan dalam kegiatan akademik dalam jaringan internet kampus. Rekomendasi ini didasarkan dari temuan data lapangan bahwa perilaku *mindless scrolling* sebagian besar digerakkan oleh sistem otomatis (Sistem 1), yang didasarkan *pada habit loop* dan respons instan terhadap *cue* lingkungan, bukan pada pertimbangan sadar (Sistem 2). Agar mahasiswa bisa mengubah perilaku ini, diperlukan kebijakan yang mampu memutus *habit loop* dan mengaktifkan pengendalian diri (*self-regulation*), sehingga mahasiswa dapat membuat pilihan yang lebih sadar terhadap perilaku digital yang dilakukan.

Rekomendasi ini dapat diimplementasikan dengan cara membatasi akses media sosial di seluruh area kampus oleh Direktorat Perencanaan Sistem Informasi dan Transformasi Digital Universitas Padjadjaran, serta menyertakan edukasi singkat pada saat login WiFi tentang dampak *mindless scrolling* terhadap produktivitas dan lingkungan. Selain itu, penting untuk melibatkan mahasiswa dalam proses penyusunan kebijakan agar tidak menimbulkan resistensi, serta memastikan kebijakan tetap mempertimbangkan hak digital dan kebutuhan akademik mahasiswa. Dengan demikian, pembatasan akses diharapkan dapat mendorong penggunaan internet yang lebih bijak dan mendukung komitmen green campus serta produktivitas akademik.

Refrensi

- Baughan, A., Zhang, M. R., Rao, R., Lukoff, K., Schaadhardt, A., Butler, L. D., & Hiniker, A. (2022, April 29). "I Don't Even Remember What I Read": How Design Influences Dissociation on Social Media. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*. <https://doi.org/10.1145/3491102.3501899>
- Baym, N. K., Wagman, K. B., & Persaud, C. J. (2020). Mindfully Scrolling: Rethinking Facebook After Time Deactivated. *Social Media and Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120919105>
- Beery, T., Stahl Olafsson, A., Gentin, S., Maurer, M., Stålhammar, S., Albert, C., Bieling, C., Buijs, A., Fagerholm, N., Garcia-Martin, M., Plieninger, T., & M. Raymond, C. (2023). Disconnection from nature: Expanding our understanding of human–nature relations. *People and Nature*, 5(2), 470–488. <https://doi.org/10.1002/pan3.10451>
- Chen, W., Chan, T. W., Wong, L. H., Looi, C. K., Liao, C. C. Y., Cheng, H. N. H., Wong, S. L., Mason, J., So, H. J., Murthy, S., Gu, X., & Pi, Z. (2020). IDC theory: habit and the habit loop. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s41039-020-00127-7>
- Davis, K., Slovak, P., Landesman, R., Pitt, C., Ghajar, A., Schleider, J. L., Kawas, S., Portillo, A. G. P., & Kuhn, N. S. (2023). Supporting teens' intentional social media use through interaction design. *Proceedings of IDC 2023 - 22nd Annual ACM Interaction Design and Children Conference: Rediscovering Childhood*, 322–334. <https://doi.org/10.1145/3585088.3589387>
- Direktorat Perencanaan, Sistem Informasi, dan Transformasi Digital Universitas Padjadjaran. (2025). Kebijakan manajemen perangkat seluler dan penggunaan signal (Prosedur operasional baku, Edisi 0). Universitas Padjadjaran.
- Farrow, K., Grolleau, G., & Ibanez, L. (2017). Social Norms and Pro-environmental Behavior: A Review of the Evidence. In *Ecological Economics* (Vol. 140, pp. 1–13). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2017.04.017>
- Istrate, R., Tulus, V., Grass, R. N., Vanbever, L., Stark, W. J., & Guillén-Gosálbez, G. (2024). The environmental sustainability of digital content consumption. *Nature Communications*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-024-47621-w>
- Obringer, R., Rachunok, B., Maia-Silva, D., Arbabzadeh, M., Nateghi, R., & Madani, K. (2021). The overlooked environmental footprint of increasing Internet use. In *Resources, Conservation and Recycling* (Vol. 167). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2020.105389>
- Peraturan Rektor Universitas Padjadjaran. (2020). Peraturan Rektor Universitas Padjadjaran Nomor 10 Tahun 2020 tentang Penyelenggaraan dan Pelindungan Informasi Elektronik, Dokumen Elektronik, dan Transaksi Elektronik dalam Sistem Elektronik di Lingkungan Universitas
- Scott, B. A., Amel, E. L., Koger, S. M., & Manning, C. M. (2016). *Psychology for Sustainability: 4th Edition*.

Lampiran 1. Diagram Perilaku (etologi perilaku yang tidak digital sustainability)



Lampiran 2. Form deklarasi Penggunaan AI

Deklarasi Penggunaan AI

Nama Mahasiswa : Muhammad Niam Makhali
NPM : 190120240001
Judul Tugas Akhir : Policy Brief: Menuju Penggunaan WiFi Kampus yang Bijak dan Berkelanjutan
Tanggal : 2 Desember 2025

Saya menyatakan bahwa:

1. Saya menggunakan alat AI berikut:
Gemini Pro dan Perplexity Pro
2. Bagian tugas yang dibantu oleh AI:
 - Eksplorasi Ide dan konsep
 - Eksplorasi Teori
 - Eksplorasi literatur
 - Parafrase dan tata bahasa
 -
3. Bagian tugas yang sepenuhnya saya kerjakan sendiri tanpa bantuan AI:
 - Penulisan secara umum dan Sitasi
 - Wawancara dan Observasi
 - Pembuatan judul
 - Pencarian literatur
 - Rekomendasi kebijakan
 - Analisis data
4. Saya bertanggung jawab penuh atas isi, analisis, dan rekomendasi dalam tugas ini.
5. Tidak ada konten yang secara otomatis dihasilkan AI yang dimasukkan tanpa peninjauan dan revisi pribadi.

Tanda tangan: 