

## HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU *CYBERLOAFING* PADA MAHASISWA

**Liya Kusumawardani Dinarti**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, e-mail: [liya.17010664062@mhs.unesa.ac.id](mailto:liya.17010664062@mhs.unesa.ac.id)

**Yohana Wuri Satwika**

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, e-mail: [yohanasatwika@unesa.ac.id](mailto:yohanasatwika@unesa.ac.id)

### Abstrak

Pada saat mahasiswa merasakan stres akibat proses pembelajaran berlangsung, perilaku *cyberloafing* muncul untuk mengurangi ataupun menghilangkan tingkat stres yang dialami mahasiswa sebagai bentuk *coping* stres, dan menganggap bahwa kegiatan ini sebagai bentuk rekreasi maupun hiburan. Sebab itu penelitian dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan subjek penelitian sebanyak 129 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *accidental sampling*, dengan menggunakan dua alat ukur yaitu *Academic Stress Scale* dan Skala *Cyberloafing*. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan metode *Product Moment Correlation* yang bertujuan untuk menguji korelasi kedua variabel. Hasil korelasi kedua variabel sebesar 0,425 nilai signifikansi kedua variabel yaitu sebesar  $0,000 < 0,05$ . Sehingga hasil ini dapat dikatakan hubungan antara stres akademik dengan *cyberloafing* bersifat positif. Saat stres akademik yang dialami mahasiswa meningkat maka perilaku *cyberloafing* yang terjadi juga meningkat dan begitu sebaliknya.

**Kata Kunci** : Stres Akademik, Cyberloafing, Mahasiswa

### Abstract

*When college students feel stress due to the learning process, cyberloafing behavior appears to reduce or eliminate the level of stress experienced by college students as a form of stress coping, and consider this activity as a form of recreation or entertainment. Therefore, research was conducted to find out the relationship between academic stress and cyberloafing behavior in college students. This study used quantitative methods, with 129 college students as research subjects. The sampling technique in this study used a non-probability sampling technique, namely accidental sampling, using two measuring instruments, namely Academic Stress Scale and Cyberloafing Scale. The data analysis technique in this study uses the Product Moment Correlation method which aims to test the correlation of the two variables. The correlation results of the two variables amounted to 0.425 the significance value of the two variables is  $0.000 < 0.05$ . So these results can be said that the relationship between academic stress and cyberloafing is positive. When the academic stress experienced by college students increases, the cyberloafing behavior that occurs also increases and otherwise.*

**Keywords** : Academic Stress, Cyberloafing, College students

## PENDAHULUAN

Munculnya internet dan berkembangnya teknologi pada saat ini semakin lama memengaruhi seluruh kegiatan yang dilakukan oleh manusia seperti kegiatan dalam bidang ekonomi, bidang pendidikan, bidang kesehatan, perusahaan, dan sektor perbankan (Kidi, 2018). Dalam bidang pendidikan, perkembangan ini tidak dapat dihindari sehingga penyesuaian antara perkembangan teknologi dengan proses pembelajaran dilakukan dengan cara menggabungkan telekomunikasi dan teknologi komputer (Budiman, 2017). Hasil penelitian Novianto (2011) menyebutkan penggunaan teknologi pada saat ini sangat

memudahkan kegiatan pembelajaran khususnya bagi mahasiswa yaitu mempermudah mencari informasi terkait dengan kepentingan akademik, mencari data perpustakaan universitas, serta membantu komunikasi dan berinteraksi dengan sesama ataupun dosen tentang proses perkuliahan.

Namun sangat disayangkan, perkembangan teknologi ini tidak hanya memberikan kemudahan bagi penggunaannya. Beberapa mahasiswa tidak menggunakan perkembangan teknologi ini selayaknya untuk mempermudah proses pembelajaran berlangsung seperti mengakses media sosial, membuka atau membaca situs berita, dan bermain *game online*. Hal ini tidak sesuai dengan konteks kegiatan saat pembelajaran berlangsung,

menggunakan teknologi untuk mengakses internet yang tidak sesuai dengan tujuan awal atau pekerjaan yang sedang dikerjakannya dapat disebut dengan *cyberloafing* (Hamrat, Hidayat, dan Sumantri, 2019). Perilaku *cyberloafing* tidak hanya dapat ditemukan di tempat kerja saja, Baturay dan Toker (2015) menyebutkan bahwa diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menilai perilaku *cyberloafing* dalam konteks pembelajaran. Taneja, Fiore, dan Fischer (2015) juga menyebutkan bahwa *cyberloafing* berkembang pada setting pendidikan khususnya dalam dunia perkuliahan dimana sebagian besar mahasiswa mengakses internet pada jam perkuliahan untuk keperluan non akademik. Perilaku ini menimbulkan gangguan seperti mengalihkan fokus pada mahasiswa dalam menerima materi yang disampaikan dosen.

Lim (2002) menjelaskan bahwa istilah lain yang digunakan untuk penggunaan internet yang tidak berkaitan dengan pembelajaran dapat disebut dengan *cyberloafing*, *cyberslacking*, dan *junk computing*. Hurriyati (2017) menyebutkan bahwa *cyberloafing* memengaruhi produktivitas jika digunakan untuk mencari hiburan yang berbalik dengan tujuan awal penggunaan internet. Kegiatan ini merupakan perilaku yang secara sengaja atau perilaku sadar dalam menggunakan internet dan *gadget* milik pribadi ataupun fasilitas bersama untuk melakukan tujuan yang tidak ada kaitannya dengan pekerjaan selama jam kerja (Lim dan Teo, 2005).. Mereka menyebutkan aspek *cyberloafing* terbagi menjadi 2 yaitu *e-mailing activities* dan *browsing activities*. (1) *Emailing activities* merangkup segala bentuk aktivitas surat elektronik/*e-mail* personal seperti mengirim, menerima, dan memeriksa *e-mail* untuk kepentingan pribadi; (2) *Browsing activities* merangkum segala kegiatan menjelajahi berbagai macam situs web seperti hiburan, olahraga, dan media sosial yang tidak berkaitan dengan pekerjaan yang dilakukannya.

Akbulut, dkk (2016) menyebutkan beberapa macam *cyberloafing* di pembelajaran antara lain; (1) *Sharing*, mengakses internet untuk mengecek *posting* foto atau video yang dibagikan, memberi komentar, dan berkirip pesan dengan orang lain; (2) *Shopping*, menggunakan internet sehubungan dengan belanja *online* seperti membuka situs *online shopping* dan bank secara *online*; (3) *Real-time updating*, mengakses media sosial untuk membagikan kondisi terkini serta memberikan komentar pada hal yang sedang menjadi pembicaraan terkini; (4) *Accessing online content*, menggunakan internet untuk mengakses aplikasi,

musik, dan video yang terdapat pada situs *online*; (5) *Gaming*, mengakses internet untuk melakukan permainan *online*.

Ozler dan Polat (2012) mengatakan bahwa terdapat tiga faktor penyebab munculnya perilaku *cyberloafing*, yaitu faktor individual, situasional, dan organisasi. (1) Faktor individual meliputi sikap dan persepsi seseorang saat menggunakan internet, *personal trait* seperti kesepian, rasa malu, kontrol diri, *locus of control* dan harga diri, adiksi atau kecanduan internet, demografis, intensitas penggunaan, kode etik personal, dan norma sosial; (2) Faktor situasional meliputi kenyamanan, keterjangkauan, peluang dan akses, anonimitas, penerimaan sosial, *disinhibition*, dan *escape*; (3) Faktor organisasi meliputi batasan dalam penggunaan internet, dukungan dari atasan, persepsi rekan kerja pada normal *cyberloafing*, hasil yang ingin didapatkan, ketidakadilan, performa individu, komitmen terhadap tugas yang dimiliki, karakteristik tugas dan kepuasan atas tugas yang dikerjakan.

Seperti halnya dengan perilaku lain, *cyberloafing* juga memiliki dampak positif dan negatif pada seseorang. Dampak positif dari perilaku ini adalah menghilangkan kelelahan, stres dan kebosanan, meningkatkan kesejahteraan, kepuasan kerja, kreativitas, rekreasi dan pemulihan, serta membuat lebih bahagia (Vitak, Crouse, dan LaRose, 2011). Sedangkan dampak negatifnya menurut Zariulhaq (2021) membuat produktivitas menurun dan lalai dalam pekerjaan. Menyebabkan kecanduan perilaku *cyberloafing* dan hilangnya fokus pada pekerjaan (Anward dan Erlyani, 2016). *Cyberloafing* pada mahasiswa dapat memengaruhi hasil akademis dan merusak kesejahteraan karena perilaku ini tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan mahasiswa. Perlu diketahui bahwa perilaku *cyberloafing* yang terjadi pada mahasiswa tidak hanya berakibat dari perkembangan teknologi dan internet saja, mereka melakukan pengalihan perhatian dari dosen dengan memainkan *gadget* saat pembelajaran berlangsung agar mengurangi stres terkait akademik yang terjadi pada mereka (Anam dan Pratomo, 2020).

Meurut Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) stres diakibatkan karena tidak sesuainya keinginan dengan harapan yang ada, adanya kesenjangan antara tuntutan dengan kemampuan seseorang untuk memenuhinya. Memiliki potensial mengganggu, mengancam, tidak terkendali, dan membahayakan karena tidak mampu untuk melakukan *coping*. Sedangkan arti stres akademik menurut Harahap (2020) disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa, dan mereka

tidak memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut. Mahasiswa tidak mampu sehingga merasa terbebani dengan tuntutan tersebut, merasa tekanan yang mereka alami untuk menunjukkan prestasi akademik, menyelesaikan tugas-tugas, mengatur waktu belajar, mendapatkan nilai yang tinggi, dan menghadapi ujian sehingga dapat berdampak pada reaksi fisik ataupun psikis mereka.

Anggrini (2021) menyebutkan bahwa stres akademik memiliki beberapa aspek penyebab sebagai berikut (1) Tuntutan fisik, berasal dari lingkungan fisik ruang belajar seperti kebersihan, pencahayaan, penerangan, temperatur, keamanan, serta sarana dan prasarana ruang belajar; (2) Tuntutan tugas, seperti tugas pelajaran, pekerjaan rumah, tuntutan kurikulum, dan ujian yang menimbulkan perasaan tertekan; (3) Tuntutan peran, kewajiban yang harus dipenuhi sebagai seorang pelajar yaitu memiliki motivasi belajar tinggi, memiliki nilai memuaskan dan mempertahankannya, serta memiliki sikap yang baik; (4) Tuntutan interpersonal, mampu melakukan interaksi interpersonal dengan baik.

Selain memiliki komponen penyusun, stres akademik juga memiliki beberapa faktor yang memengaruhinya seperti faktor internal dan eksternal. Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) mengemukakan faktor internal yang mengakibatkan stres akademik yaitu (1) Pola pikir, seseorang yang berpikir bahwa ia tidak dapat mengendalikan situasi cenderung mengalami stres yang lebih besar; (2) Kepribadian, seseorang yang optimis mengalami tingkat stres lebih rendah dibandingkan dengan seseorang yang memiliki sifat pesimis; (3) Keyakinan, keyakinan seseorang memiliki peranan penting untuk dapat mengubah pola pikirnya dalam jangka yang panjang dapat mengakibatkan stres secara psikologis. Kemudian faktor eksternal penyebab stres akademik adalah (1) Pelajaran padat, dapat meningkatkan stres yang dialami seseorang; (2) Tekanan berprestasi tinggi, seperti tekanan dari diri sendiri, orangtua, dan guru untuk berprestasi; (3) Status sosial, seseorang yang memiliki kualifikasi akademik tinggi akan dipandang dan dihormati. Begitupun sebaliknya, orang yang memiliki kualifikasi rendah cenderung ditolak dan tidak diterima oleh masyarakat; (4) Persaingan orangtua, untuk melahirkan anak yang pandai dalam akademik maupun non-akademik.

Stres akademik juga memiliki dampak yang baik maupun buruk, Indriani (2021) menyebutkan stres memiliki dampak yang positif yaitu dapat

menumbuhkan motivasi dan dorongan dari dalam diri. Sedangkan dampak negatif dari stres akademik yaitu gugup, tegang, nyeri di bahu atau leher, gelisah, gangguan pencernaan, dan terus menerus khawatir (Purwati dan Rahmandani, 2018). Dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki dampak yaitu mengakibatkan kecemasan, takut, depresi, gelisah, terlalu memikirkan hal yang negatif, kurangnya konsentrasi saat mengikuti pembelajaran, dan prestasi akademik menurun.

Salah satu cara untuk mengurangi rasa stres yaitu dengan mengontrol situasi yang dihadapi. Menurut Alawiyah (2020) terdapat tiga macam *coping* dalam manajemen stres untuk menurunkan tekanan yang dirasakan, yaitu (1) *Problem focused coping*, bentuk tindakan nyata untuk menghilangkan stres seperti segera mengerjakan tugas, menyiapkan diri sebelum presentasi dan ujian; (2) *Emotion focused coping*, seperti mengatur atau mengurangi respon emosional dan melakukan hal yang menyenangkan dalam situasi tertekan; (3) *Maladaptive coping*, seperti meluapkan emosi, menghilangkan kebiasaan, penyalahgunaan narkotika dan psikotropika.

Aziz dan Margaretha (2017) menyebutkan dalam manajemen stres *emotion focused* terdapat beberapa upaya *coping* salah satunya perilaku *escape* yaitu menjauh atau menghindar dari masalah, ini memiliki maksud menarik diri dari sumber stres dengan cara melakukan aktivitas lain. Stres akademik yang dirasakan mahasiswa saat berada dalam situasi bosan dapat dihilangkan dengan cara menarik diri dan melakukan aktivitas yang menurut mereka dapat menghilangkan situasi tersebut, dengan cara menggunakan internet melalui berbagai jenis perangkat seperti *handphone* diluar konteks pembelajaran untuk tujuan pribadi yaitu *chatting* dan mengakses media sosial yang diketahui dengan istilah *cyberloafing* (Sari dan Ratnaningsih, 2018). Perilaku *cyberloafing* dapat mengurangi rasa bosan, stress, lelah, meningkatkan kreatifitas dan kepuasan, rekreasi, dan mampu meningkatkan *well being* (Vitak, Crouse, dan LaRose, 2011).

Beberapa penelitian tentang hubungan stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* menunjukkan hasil yang positif, seperti penelitian yang dilakukan oleh Pardede (2018). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *academic stress* memiliki hubungan positif dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, hasil korelasi antar variabel diperoleh nilai  $r$  sebesar 0.147 dengan signifikansi  $p < 0.001$  yang menunjukkan bahwa benar terdapat hubungan antar variabel. Selanjutnya

penelitian yang dilakukan oleh Hibrian (2020) juga menunjukkan hasil korelasi dengan nilai  $r$  0.238 dan signifikansi  $p < 0.05$  yang berarti terdapat hubungan positif antara stres akademik dan *cyberloafing* pada mahasiswa Departemen Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Dapat disimpulkan bahwa stres akademik berhubungan dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa meskipun kekuatan korelasi sangat lemah.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dapat merasakan stres akibat proses pembelajaran berlangsung. Kemudian perilaku *cyberloafing* muncul untuk mengurangi ataupun menghilangkan tingkat stres yang dialami mahasiswa sebagai bentuk *coping* stres, dan menganggap bahwa kegiatan ini sebagai bentuk rekreasi maupun hiburan. Sebab itu penelitian dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

## METODE

### Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, sehingga data penelitiannya berupa angka kemudian dianalisis yang bertujuan untuk menjawab hipotesis penelitian yang sudah dirumuskan (Jannah, 2018). Lebih jelasnya, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional untuk mengetahui apakah ada korelasi antara variabel stress akademik dengan *cyberloafing*.

### Populasi dan Sampel

Populasi adalah subjek di wilayah penelitian yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu dari peneliti (Hermawan, 2019). Dalam penelitian ini peneliti menentukan populasi penelitiannya adalah mahasiswa yang masih berstatus aktif dari angkatan 2018 sampai angkatan 2021.

Sampel adalah bagian dari populasi yang sesuai dengan karakteristik dari peneliti karena pengambilan sampel harus sesuai dan dapat mewakili populasi (Hermawan, 2019). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *accidental sampling* dimana pengambilan sampel didasarkan pada sampel yang mudah atau kebetulan ditemui dan sesuai dengan kriteria peneliti (Priyono, 2016). Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel yang sudah sesuai dengan kriteria populasi sebanyak 129 mahasiswa aktif angkatan 2018 sampai angkatan 2021.

### Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan media *google form* karena kuesioner disebar secara *online* melalui media sosial, kuesioner ini berisi beberapa pertanyaan yang sesuai dengan topik penelitian (Priyono, 2016). Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu/Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Adapun alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua alat ukur yaitu *Academic Stress Scale* oleh Kohn dan Frazer untuk mengukur sumber stres akademik dinilai dari aspek-aspeknya. Kemudian Skala *Cyberloafing* oleh Lim dan Teo yang digunakan untuk mengukur aspek-aspek perilaku *cyberloafing* (dalam Pardede, 2018).

### Teknik Analisis Data

Pada uji coba skala untuk melihat validitas dan reabilitas setiap aitem, nilai koefisien tiap aitem yang sesuai standar ialah  $>0,30$  agar validitas konstruk kuat dan reabilitas. Berdasarkan hasil uji coba untuk mengetahui reabilitas dan validitas skala *cyberloafing* yang terdiri dari 32 aitem, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.755 dan 20 aitem yang memenuhi syarat dengan nilai  $r$  0.344 (signifikansi 5%). Sedangkan hasil uji coba untuk mengetahui reabilitas dan validitas skala stres akademik yang terdiri dari 44 aitem, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.812 dan 24 aitem yang memenuhi syarat dengan nilai  $r$  0.344 (signifikansi 5%).

Kemudian teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan metode *Product Moment Correlation* yang bertujuan untuk menguji korelasi dari dua variabel stress akademik dan perilaku *cyberloafing*, uji Normalitas menggunakan *Kolmogorv-Smirnov*, dan uji Linearitas. Analisa data penelitian menggunakan bantuan program aplikasi *SPSS for Windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Deskriptif

Penelitian ini menggunakan 129 orang sebagai subjek penelitian yang sudah sesuai dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif angkatan 2018 sampai dengan 2021, dan penelitian ini juga terbuka bagi seluruh mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia.

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	26	20%
Perempuan	103	80%
Total	129	100%

Pada tabel diatas menunjukkan hasil penelitian bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 26 orang dengan persentase 20% dan jumlah mahasiswa perempuan adalah 103 orang dengan persentase 80%.

Tabel 2. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase
2018	22	17%
2019	19	15%
2020	40	31%
2021	48	37%
Total	129	100%

Hasil pada tabel menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2021 menjadi subjek yang paling banyak dari penelitian ini yaitu berjumlah 48 orang dengan persentase 37%, mahasiswa angkatan 2018 berjumlah 22 orang dengan persentase 17 %, mahasiswa angkatan 2019 berjumlah 19 orang dengan persentase 15%, dan mahasiswa angkatan 2020 berjumlah 40 orang dengan persentase 31%.

Tabel 3. Gambaran Subjek Berdasarkan Tinggal

Tinggal Bersama	Jumlah	Persentase
Orang Tua	79	61%
Wali/Kos/Asrama	49	38%
Lainnya	1	1%
Total	129	100%

Tabel diatas menggambarkan hasil bahwa subjek berjumlah 79 orang dengan persentase 61% tinggal bersama orang tua dengan, subjek yang tinggal bersama wali /kos/asrama berjumlah 49 orang dengan persentase 38%, dan lainnya berjumlah 1 orang dengan persentase 1%.

Tabel 4. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	S. Dev
Stres Akademik	129	64	117	89.49	10.953
Cyberloafing	129	38	100	63.85	13.067

Dapat dilihat dari tabel diatas bahwa nilai minimum variabel *cyberloafing* sebesar 38, nilai maksimum yaitu 100, sedangkan rata-rata dari variabel ini nilainya adalah 63.85 dimana nilai ini menunjukkan bahwa subjek memiliki nilai rata-rata *cyberloafing* yang sedang, dan untuk nilai standar deviasi *cyberloafing* adalah 13.067. Kemudian untuk variabel stres akademik memiliki nilai minimum sebesar 64, nilai maksimum sebesar 117, dengan rata-rata 89.49 dimana nilai ini menunjukkan bahwa subjek memiliki nilai rata-rata stres akademik yang cukup tinggi, dan untuk standar deviasinya adalah 10.953.

#### Hasil Uji Normalitas

Pada penelitian ini data yang diambil akan dilakukan uji normalitas *Kolmogorv-Smirnov* dengan nilai signifikansi 0,05.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Normalitas	Sig.
Stres Akademik dan <i>Cyberloafing</i>	0,055	0,200

Uji normalitas *kolmogorv-smirnov* pada tabel diatas menunjukkan hasil 0,055 dan hasil signifikansinya adalah 0,200 yang berarti distribusi data pada penelitian ini normal karena hasil signifikansinya  $>0,05$  sehingga dapat mewakili populasi.

#### Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan agar mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antara variabel *cyberloafing* dengan variabel stres akademik dengan nilai signifikansi 0,05.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	F	Ket.
Stres Akademik dengan <i>Cyberloafing</i>	0.038	1.581	Linear

Hasil pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $0,038 > 0,05$  yang berarti terdapat hubungan linear antara variabel stres akademik dengan variabel *cyberloafing*, hal ini juga didukung oleh nilai F hitung lebih kecil daripada F tabel yaitu  $1,581 < 1,59$ .

#### Hasil Uji Korelasi

Hasil uji ini untuk mengetahui hubungan antara variabel stres akademik dan *cyberloafing* yang menggunakan metode *Product Moment Correlation*, dengan nilai signifikansi 0,05 dan koefisien korelasi.

Tabel 7. Kriteria Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Kriteria
<0,20	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Tinggi
>0,80	Sangat Tinggi

Pada uji ini jika nilai signifikan kedua variabel <0.05 maka hasilnya adalah kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan.

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	Ket.
Stres Akademik	0,425	0,000	Signifikan
Cyberloafing	0,425	0,000	signifikan

Dari hasil uji korelasi pada tabel diatas, variabel stres akademik dan variabel *cyberloafing* menunjukkan angka korelasi sebesar 0,425. Jika dilihat dari kriteria koefisien korelasi, kedua variabel ini memiliki nilai korelasi yang masuk kedalam kriteria sedang. Kemudian untuk nilai signifikansi kedua variabel yaitu sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel stres akademik dan variabel 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara variabel stres akademik dan variabel *cyberloafing*. Sehingga hasil ini dapat dikatakan hubungan antara stres akademik dengan *cyberloafing* berada dikriteria sedang dan bersifat positif. Saat stres akademik yang dialami mahasiswa meningkat maka perilaku *cyberloafing* yang terjadi juga meningkat,. Begitu pula sebaliknya, jika stress akademik yang dialami mahasiswa rendah maka perilaku *cyberloafing* yang muncul akan rendah pula.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui korelasi atau hubungan antara kedua variabel yaitu variabel stres akademik dengan variabel *cyberloafing*, menunjukkan hasil korelasi sebesar 0,425. Hasil ini termasuk kedalam kriteria korelasi yang sedang, dan memiliki hubungan yang positif karena nilai signifikansi variabel <0,05 yaitu 0,000. Sehingga hal ini membuktikan bahwa hipotesis pada penelitian adanya hubungan antara stres akademik dengan *cyberloafing* pada mahasiswa.

Salah satu aspek stres akademik yang cenderung muncul dari ketiga aspek yang ada dalam

penelitian ini adalah *psychological stressor*. Kohn dan Frazer (1986) menjelaskan bahwa *psychological stressor* bentuk dari emosi yang disebabkan karena ujian yang akan datang, belajar untuk ujian, cemas akan nilai akhir, tuntutan tugas yang banyak, tidak mengerjakan tugas, dan salah membaca materi. Pernyataan Anggrini (2021) juga menjelaskan bahwa tuntutan tugas pelajaran, pekerjaan rumah, tuntutan kurikulum, dan ujian menjadi aspek penyebab stres akademik. Selain itu ia juga menjelaskan bahwa lingkungan fisik ruang belajar tuntutan peran pelajar, dan tuntutan interpersonal juga dapat menyebabkan stres akademik muncul.

Sedangkan pada perilaku *cyberloafing* pada subjek yang sering muncul adalah aspek *browsing*, yaitu mengakses internet untuk sesuatu hal yang tidak berhubungan dengan kegiatan sebenarnya (Lim dan Teo, 2005). Akbulut, dkk (2016) menjelaskan ada lima macam perilaku *cyberloafing* yaitu *sharing, shopping, real time updating, accessing online content, dan gaming*. Kelima macam ini selaras dengan hasil penelitian, subjek mengakses internet untuk mengirim atau menerima pesan dari orang lain, membuka aplikasi belanja *online*, mengakses media sosial untuk mencari hiburan atau mencari pemberitaan terkini, mengakses aplikasi hiburan, dan bermain *game*.

Liviana, Mubin, dan Basthomi (2020) menjelaskan penyebab stres akademik yang dialami mahasiswa disebabkan karena banyaknya tugas kuliah dengan waktu pengumpulan berdekatan. Lingkungan belajar yang tidak kondusif juga menjadi salah satu faktornya, karena memiliki peran penting dalam membuat suasana kondusif sehingga memotivasi mahasiswa untuk belajar (Mayangsari dan Astuti, 2020). Menurut Susanto dan Azwar (2020) mematuhi aturan, mengerjakan tugas, dan mengikuti kegiatan perkuliahan, membuat adanya kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa. Kejenuhan itu yang membuat mahasiswa stres dan memiliki emosi yang negatif (Pawicara dan Conilie, 2020). Kartika (2020) menyimpulkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa disebabkan oleh tugas kuliah, lingkungan belajar, dan pemahaman materi.

Stres akademik yang dialami mahasiswa menimbulkan perilaku *cyberloafing*, dimana perilaku ini merupakan perilaku *escape*, seperti yang disebutkan oleh Aziz dan Margaretha (2017). Karena Perilaku *escape* ini muncul sebagai bentuk upaya *coping* dari stres akademik. Menarik diri dari sumber masalah yaitu stres akademik, munculah perilaku *cyberloafing* agar dapat menurunkan tingkat

stres akademik yang terjadi. Seperti menggunakan *handphone* agar merasa teralihkan dari sumber masalah yang terjadi sehingga dapat mengurangi stres, rasa bosan, dan mampu meningkatkan kembali kreatifitas hingga kepuasan dalam menerima pembelajaran (Vitak, Crouse, dan LaRose, 2011). Anam dan Pratomo (2020) juga menyebutkan bahwa perilaku *cyberloafing* dengan cara bermain *handphone* pada saat pembelajaran berlangsung dapat mengurangi stres akademik yang mereka rasakan.

*Cyberloafing* terjadi karena adanya perkembangan teknologi dan mudahnya akses internet. Perkembangan ini mempermudah mahasiswa untuk mengakses internet seperti untuk membuka media sosial, membaca situs berita *online*, ataupun bermain *game online*. Perilaku *cyberloafing* ini memiliki dampak yang baik untuk menekan rasa stres yang dialami mahasiswa saat pembelajaran berlangsung. Menurut Adiba, Kadiyono, dan Hanami (2021) *cyberloafing* memiliki peran untuk menurunkan tingkat stres sesaat seperti contoh bermain *game* selama beberapa menit dan meningkatkan kreativitas. Dapat dikatakan bahwa perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa merupakan salah satu cara menghilangkan situasi tidak nyaman saat melakukan sesuatu kegiatan. Alasan individu melakukan *cyberloafing* adalah untuk menjelajahi atau mencari hal yang lebih menyenangkan dan untuk menghindari tugas (Blanchard dan Henle, 2008).

Namun *cyberloafing* ini juga memberikan dampak yang negatif bagi mahasiswa yaitu dapat menurunkan produktivitas akademik, karena stres akademik yang mereka rasakan tidak dikelola dengan baik (Henle dan Kedharnath, 2012). Ravizza, Hambrick, dan Fenn (2014) menjelaskan penggunaan internet untuk tujuan non akademik atau dapat disebut dengan *cyberloafing* memiliki efek negatif pada kinerja akademik pelajar. Taneja, Fiore, dan Fischer (2015) mendukung pernyataan ini dengan penjelasan bahwa dalam *setting* pendidikan, perilaku *cyberloafing* berkembang khususnya pada dunia perkuliahan. Sebagian besar mahasiswa pada jam pembelajaran mengakses internet untuk keperluan non akademik. Sehingga mengalihkan fokus mahasiswa untuk menerima materi pembelajaran. Sulistyan dan Ermawati (2020) menyebutkan bahwa rendah tidaknya ketegangan yang dirasakan individu merupakan salah satu indikator stres. Jika tingginya ketegangan yang dirasakan maka hal ini akan meningkatkan munculnya perilaku *cyberloafing*. Dalam beberapa

organisasi dan instansi perilaku *cyberloafing* merupakan kegiatan yang melanggar peraturan. Hasil penelitian Lavoie dan Pychyl (2001) *cyberloafing* telah menjadi bagian dari perilaku mahasiswa saat berada di dalam kelas. Hurriyati (2017) menjelaskan kebiasaan yang dimiliki individu salah satu faktor seseorang untuk melakukan *cyberloafing*. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan selalu berhubungan dengan internet, memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk melakukan *cyberloafing*.

Sharma dan Gupta (2004) menjelaskan bahwa *cyberloafing* merupakan usaha untuk mengatasi stres, dengan cara menyesuaikan diri dari dampak yang ditimbulkan pada saat individu merasa tertekan oleh situasi atau kondisi. Cara ini membuat individu dapat mengatur respon emosional yang dialaminya. Henle dan Blanchard (2008) menyebutkan perilaku *cyberloafing* merupakan cara untuk melepaskan diri dan menghindari dari *stressor* atau yang dapat disebut dengan *escape avoidance coping strategy*. Sedangkan Lim dan Chen (2012) juga menyebutkan bahwa perilaku *cyberloafing* menjadi salah satu mekanisme penangan rasa bosan yang dirasakan. Sehingga melakukan *cyberloafing* merupakan salah satu cara dalam menanggulangi stres.

Perilaku *escape* ini dapat menurunkan tekanan stres akademik yang dirasakan mahasiswa karena faktor internal maupun eksternal. Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) menjelaskan faktor internal yang dapat menyebabkan stres akademik adalah pola pikir individu itu sendiri bahwa ia tidak dapat mengendalikan situasi saat *stressor* muncul, sifat pesimis, dan keyakinan untuk mengubah pola pikir jangka panjang. Sedangkan untuk faktor eksternal dari stres akademik adalah pelajaran yang padat, tekanan dari diri sendiri, orang tua dan guru untuk berprestasi, status sosial, dan persaingan orang tua. Faktor-faktor ini lah yang mendukung perilaku *cyberloafing* muncul sebagai upaya  *coping* stres.

Hibrian, Baihaqi, dan Ihsan (2021) dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa perilaku *cyberloafing* dapat digunakan untuk mengatasi rasa bosan, meringankan tekanan stres akademik yang muncul karena terlalu banyak tuntutan tugas yang harus diselesaikan mahasiswa, materi pembelajaran yang sulit, tekanan dari dosen, tuntutan lingkungan, serta kegiatan sosial. Blanchard dan Henle (2008) juga menyebutkan bahwa perilaku *cyberloafing* merupakan salah satu bentuk dari  *coping* stres karena sejenak dapat mengurangi emosi negatif. Sedangkan Moffan dan Handoyo (2020) menjelaskan bahwa perilaku penyalahgunaan

internet atau *cyberloafing* ini salah satunya disebabkan oleh stres, *cyberloafing* dirasa efektif untuk melepaskan diri dari stres. Meskipun sebagai salah satu bentuk dari *coping* stres, perilaku *cyberloafing* tetap dikhawatirkan membuat produktivitas menurun dan dapat merugikan diri sendiri maupun instansi.

Bukhori, dkk (2019) menyebutkan bahwa keterkaitan stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* dapat terjadi karena adanya kesenjangan diantara realita dan hasil akademis yang diharapkan oleh mahasiswa. Dengan adanya kesenjangan tersebut, mahasiswa memilih berpaling ke situasi yang lebih membuat mereka nyaman seperti *cyberloafing*. Pemicu stres akademik yang dirasakan mahasiswa sebagai tuntutan akademik berupa tugas, materi pembelajaran yang sulit dipahami, kuis, dan ujian akan dianggap sebagai suatu masalah. Sehingga mahasiswa tidak mampu untuk menjadikan *stressor* ini menjadi pemicu untuk berkembang kearah yang lebih baik, dampak dari hal ini adalah pelarian mahasiswa untuk mencari hal yang menyenangkan.

Korelasi antara dua variabel ini juga dapat dibuktikan dari dimensi antar variabel. Lin, dkk (2009) menyebutkan terdapat tujuh dimensi stres akademik, diantaranya adalah pengajar, hasil akademik, ujian, teman belajar, teman kelas, manajemen waktu, dan diri sendiri. Hasil penelitian menyebutkan bahwa dimensi yang muncul pada subjek penelitian adalah hasil akademik, ujian, manajemen waktu, dan dari diri sendiri. Sedangkan dimensi *cyberloafing* menurut Dewinda, Rafli, dan Okfrima (2021) yaitu pembayaran dan bisnis personal, melihat dan mencari informasi, komunikasi interpersonal, menghabiskan waktu dan hiburan yang interaktif, dan pengunduhan personal. Dalam penelitian ini, dimensi *cyberloafing* yang muncul adalah melihat dan mencari informasi terkini, komunikasi interpersonal, menghabiskan waktu dan hiburan yang interaktif.

Subjek yang mendapati hasil akademik tidak sesuai dengan harapan, persiapan ujian yang kurang, tidak dapat mengatur waktu untuk mengerjakan tugas, tidak dapat mengatur waktu belajar, dan kurangnya motivasi dari diri sendiri akan memunculkan atau merasakan stres akademik. Salah satu dimensi *cyberloafing* yaitu hiburan yang interaktif dapat menenangkan diri dan menurunkan tingkat stres yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan hasil analisis kedua variabel yang menyebutkan bahwa perilaku *cyberloafing* dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan subjek.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian-penelitian sebelumnya, hasil penelitian Sen, dkk (2012) menjelaskan bahwa jika stres yang dirasakan oleh individu meningkat, maka perilaku *cyberloafing* seperti mengakses web pribadi juga meningkat. Terdapat hubungan positif yang signifikan diantara kedua variabel ini, perilaku *cyberloafing* menjadi kegiatan rekreasi jika individu mengalami stres. *Cyberloafing* yang dilakukan adalah menggunakan fasilitas instansi untuk membuka aplikasi hiburan, hal ini menunjukkan bahwa perilaku *cyberloafing* disebabkan oleh stres. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Pardede (2018) menjelaskan bahwa korelasi antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* adalah hal yang wajar. Karena saat stres akademik meningkat, semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh individu. Hal ini memunculkan perasaan tenang dan terhibur, serta menjadi rekreasi bagi individu yang melakukannya. Tinggi ataupun rendahnya perilaku *cyberloafing* yang muncul pada individu itu semua bergantung pada stres akademik yang dirasakannya.

Beberapa penjelasan diatas membuktikan bahwa perilaku *cyberloafing* yang muncul akibat stres akademik menjadi hal yang wajar. Perilaku *cyberloafing* yang dilakukan saat mahasiswa merasakan stres akademik akan memberi ketenangan bagi mereka, merasa terhibur serta memberikan rasa rekreasi atau *escape*. Hal ini sebagai bentuk dari *coping* dari stres akademik yang mereka rasakan, sehingga dapat menurunkan tingkat stres, mengurangi rasa bosan, mampu meningkatkan kembali kreativitas hingga kepuasan dalam menerima pembelajaran. Meskipun perilaku *cyberloafing* dikhawatirkan membuat produktivitas menurun dan merugikan diri sendiri maupun instansi. Dengan adanya penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberloafing* akan muncul bersamaan dengan pemicunya yaitu stres akademik sesuai dengan tinggi rendahnya stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa maka semakin tinggi pula munculnya perilaku *cyberloafing* yang dilakukannya, namun jika tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa rendah maka kecil kemungkinan perilaku *cyberloafing* yang akan muncul.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui korelasi

antara variabel stres akademik dan variabel *cyberloafing*, menunjukkan hasil korelasi sebesar 0,425. Hasil korelasi ini menandakan bahwa terdapat hubungan antara dua variabel dalam kategori sedang. Hipotesis awal yang diajukan adalah ada hubungan stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Hipotesis tersebut dapat diterima karena terbukti adanya korelasi antara stres akademik dengan *cyberloafing* serta korelasi ini bersifat positif karena semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa maka semakin tinggi pula munculnya perilaku *cyberloafing*.

#### Saran

##### 1. Bagi Instansi

Penelitian ini bisa menjadi sumber informasi bagi mahasiswa tentang hubungan stres akademik dengan perilaku *cyberloafing*. *Cyberloafing* tidak hanya memberi dampak negatif saja, namun juga dapat memberikan dampak yang positif. Seperti mengurangi tekanan stres akademik yang dialami karena menjadi bentuk rekreasi atau *escape* dari rasa bosan dan lelah dengan proses pembelajaran. Namun perlu diingat bahwa *cyberloafing* tidak dapat sepenuhnya menghilangkan/menurunkan tingkat stres yang kita alami, perilaku ini hanya sebagai bentuk hiburan ketika menghadapi situasi tersebut.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi, namun diharapkan agar peneliti selanjutnya mengumpulkan informasi yang lebih banyak tentang fenomena ini sebagai pendukung latar belakang penelitian. Meninjau lebih dalam lagi faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik dan *cyberloafing*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adiba, W. Z., Kadiyono, A. L., & Hanami, Y. (2021). Cyberloafing, Baik atau Buruk?: Exploratory Case Study Karyawan Selama Pandemi Covid-19. Performance: *Jurnal Personalia, Financial, Operasional, Marketing dan Sistem Informasi*, 28(2), 52-61. <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/performance/article/view/4246/2708>
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616-625.
- Alawiyah, S. (2020). Manajemen Stres Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. Al-Idarah: *Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 211-221. <http://103.88.229.8/index.php/idaroh/article/view/7420/3970>
- Anam, K., & Prastomo, G. A. (2020). Fenomena Cyberslacking pada Mahasiswa. Intuisi: *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202-210. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTU/ISI/article/view/23378/pdf>
- Anggrini, D. (2021). Faktor-faktor pemicu stres pada siswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1). <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/3605/pdf>
- Anward, H. H., & Erlyani, N. (2016). Peranan conscientiousness terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 3(1). <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/ecopsy/article/view/1942/0>
- Azis, N. A., & Margaretha, M. (2017). Strategi coping terhadap kecemasan pada ibu hamil dengan riwayat keguguran di kehamilan sebelumnya. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 144-157. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3976/4342>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148. Diakses dari <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/198>
- Baturay, M. H., & Toker, S. (2015). An investigation of the impact of demographics on cyberloafing from an educational setting angle. *Computers in Human Behavior*, 50, 358-366. Diakses dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563215002824>
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers in human behavior*, 24(3), 1067-1084.
- Budiman, H. (2017). Peran teknologi informasi dan komunikasi dalam pendidikan. Al-Tadzkiyyah: *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 31-43. <http://103.88.229.8/index.php/tadzkiyyah/article/view/2095>
- Bukhori, B., Said, H., Wijaya, T., & Nor, F. M. (2019). The effect of smartphone addiction, achievement motivation, and textbook reading intensity on students' academic achievement, 13(9), 66-80.

- Dewinda, H. R., Rafli, S. H., & Okfrima, R. (2021). Hubungan antara Job Characteristic dengan Perilaku Cyberloafing pada Karyawan Tenaga Kependidikan Biro Akademik dan Kemahasiswaan di Universitas Andalas. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 105-112. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/74466872/100-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1656616312&Signature=GM-wvNaEd9uHrZJIWfz~QMZLPiYAFKNNIx~BRnASBeveo566AR9E~W87fgB2ZFG0A-r13wp5kIHQ5i5Hy1r5LJEUWZVml6mbhYDN2u3b9VXUyDoPyDnose23ZvUpFmSYB2PE-Frt7TIMHZBeYKZ-4cot1GRKtXulRajrzgTQTIhrudMzuE1SauI4RGObwQCWwecG8gcz19vZgYFSqo1yinCBH Qd2bUIo8S-k44zwJ1ZjcpDPa3GqSsKblwpOaPXYGGALvdFJr2QpcYa4AzECWLsfF8JgeWVfx8BnT6KKoX0vyL~9edsqd5wLjOznBbsa~7mtqogvWidhVY3lz51g\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/74466872/100-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1656616312&Signature=GM-wvNaEd9uHrZJIWfz~QMZLPiYAFKNNIx~BRnASBeveo566AR9E~W87fgB2ZFG0A-r13wp5kIHQ5i5Hy1r5LJEUWZVml6mbhYDN2u3b9VXUyDoPyDnose23ZvUpFmSYB2PE-Frt7TIMHZBeYKZ-4cot1GRKtXulRajrzgTQTIhrudMzuE1SauI4RGObwQCWwecG8gcz19vZgYFSqo1yinCBH Qd2bUIo8S-k44zwJ1ZjcpDPa3GqSsKblwpOaPXYGGALvdFJr2QpcYa4AzECWLsfF8JgeWVfx8BnT6KKoX0vyL~9edsqd5wLjOznBbsa~7mtqogvWidhVY3lz51g_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13-19. <http://www.jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/324>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/4804>
- Henle, C. A., & Blanchard, A. L. (2008). The interaction of work stressors and organizational sanctions on cyberloafing. *Journal of managerial issues*, 383-400.
- Henle, C. A., & Kedharnath, U. (2012). Cyberloafing in the Workplace. In *Encyclopedia of cyber behavior* (pp. 560-573). IGI Global.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Vja4DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP10&dq=%22populasi+dan+sampel%22&ots=XvEmm4-9or&sig=FcNqOPFH1Jq59-u0qTmPGwDBY3U&redir\\_esc=y#v=onepage](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Vja4DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP10&dq=%22populasi+dan+sampel%22&ots=XvEmm4-9or&sig=FcNqOPFH1Jq59-u0qTmPGwDBY3U&redir_esc=y#v=onepage)
- [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Vja4DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP10&dq=%22populasi+dan+sampel%22&ots=XvEmm4-9or&sig=FcNqOPFH1Jq59-u0qTmPGwDBY3U&redir\\_esc=y#v=onepage](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Vja4DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP10&dq=%22populasi+dan+sampel%22&ots=XvEmm4-9or&sig=FcNqOPFH1Jq59-u0qTmPGwDBY3U&redir_esc=y#v=onepage)
- Hibrian, H. (2020). *Hubungan stres akademik dengan perilaku Cyberloafing pada mahasiswa psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung*. (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia). <http://repository.upi.edu/57067/>
- Hibrian, H., Baihaqi, M. I. F., & Ihsan, H. Relationship between academic stress and cyberloafing behavior among psychology department students at Universitas Pendidikan Indonesia, *Psikopedagogia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 89-93. <http://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDAGOGIA/article/view/17602>
- Hurriyati, D. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Dinas Pekerjaan Umum Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 11(2), 75-86. <http://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalpsyche/article/view/40>
- Indriani, T. (2021). Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 1.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk Psikologi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Kartika, R. (2020). Analisis faktor munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19. <https://psyarxiv.com/nqesb/>
- Kidi. (2018). *Teknologi dan aktivitas dalam kehidupan manusia*. BPSDM Provinsi Nusa Tenggara Barat. <https://bpsdmd.ntbprov.go.id/wp-content/uploads/2018/05/Teknologi-dan-aktivitas-dalam-kehidupan-manusia.pdf>
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. *Psychological reports*, 59(2), 415-426.
- Lavoie, J. A., & Pychyl, T. A. (2001). Cyberslacking and the procrastination superhighway: A web-based survey of online procrastination, attitudes, and emotion. *Social Science Computer Review*, 19(4), 431-444.
- Lim, V. K. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of organizational behavior*:

- the international journal of industrial, occupational and Organizational Psychology and Behavior, 23(5), 675-694.
- Lim, V. K., & Chen, D. J. (2012). Cyberloafing at the workplace: gain or drain on work?. *Behaviour & Information Technology*, 31(4), 343-353.
- Lim, V. K., & Teo, T. S. (2005). Prevalence, perceived seriousness, justification and regulation of cyberloafing in Singapore: An exploratory study. *Information & Management*, 42(8), 1081-1093.
- Lin, Y. M., Lin, S. C., Wang, M. Y., & Chen, F. S. (2009). What causes the academic stress suffered by students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(1), 77-81.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208. <https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/ikj/article/view/590/329>
- Mayangsari, M. D., & Astuti, J. P. (2018). Faktor yang mempengaruhi kinerja kognitif pada mahasiswa di tinjau dari pengaturan ruang kelas. *Ecopsy*, 5(3), 378831. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1680119&val=10321&title=FAKTOR%20YANG%20MEMPENGARUHI%20KINERJA%20KOGNITIF%20PADA%20MAHASISWA%20DI%20TINJAU%20DARI%20PENGATURAN%20RUANG%20KELAS>
- Moffan, M. D. B., & Handoyo, S. (2020). Pengaruh Stres Kerja terhadap Cyberloafing dengan Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Moderator pada Karyawan di Surabaya. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 64-72. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/3401/2747>
- Novianto, I. (2011). Perilaku penggunaan internet di kalangan mahasiswa. Surabaya: Universitas Airlangga. <http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/Jurnal%20IHK%20Novianto.pdf>
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(2), 1-15. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijeveg/issue/26199/275855>
- Pardede, J. (2018). *Hubungan Academic Stress dengan Cyberloafing pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara). <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/10239>
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di tengah pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29-38. <https://alveoli.iain-jember.ac.id/index.php/alv/article/view/7/4>
- Priyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 7(2), 456-466. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21664>
- Ravizza, S. M., Hambrick, D. Z., & Fenn, K. M. (2014). Non-academic internet use in the classroom is negatively related to classroom learning regardless of intellectual ability. *Computers & Education*, 78, 109-114.
- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan intensi cyberloafing pada pegawai dinas x Provinsi Jawa Tengah. *Empati*, 7(2), 572-574. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21678/20048>
- Sharma, S. K., & Gupta, J. N. (2004). Improving workers' productivity and reducing Internet abuse. *Journal of Computer Information Systems*, 44(2), 74-78.
- Sulistyan, R. B., & Ermawati, E. (2020). *Perilaku Cyberloafing di Kalangan Pegawai*. Lumajang: Widya Gama Press.
- Susanto, S., & Azwar, AG (2020). Analisis Tingkat Kelelahan Belajar Online Pada Covid-19 Dari Aspek Beban Kerja Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sangga Buana). *Tekno-Sosio Ekonomi*, 13 (2), 102-112. <http://183.91.79.105/index.php/techno-socio-ekonomika/article/view/426/260>
- Taneja, A., Fiore, V., & Fischer, B. (2015). Cyber-slacking in the classroom: Potential for digital distraction in the new age. *Computers & Education*, 82, 141-151.
- Vitak, J., Crouse, J., & LaRose, R. (2011). Personal Internet use at work: Understanding

cyberslacking. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1751-1759.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563211000604>