

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN *CYBERLOAFING*
PADA MAHASISWA AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

¹Annisa Dewi Safitri, ¹Endah Kumala Dewi

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
¹Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: annisadwsf@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *cyberloafing* pada mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Stres akademik adalah kondisi individu atas berbagai tuntutan akademik yang dianggap sebagai beban yang melampaui kapasitasnya dan ditunjukkan melalui perubahan biologis maupun psikologis. *Cyberloafing* dalam konteks pendidikan adalah perilaku individu yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan menggunakan akses internet untuk kepentingan pribadinya, seperti mengakses email pribadi, membuka obrolan pribadi, mengakses sosial media, mengunduh lagu, bermain game online, dan kegiatan lainnya yang sama sekali tidak berkaitan dengan aktivitas akademik. Populasi pada penelitian ini berjumlah 339 mahasiswa dengan total sampel penelitian berjumlah 180 mahasiswa. Metode dalam pengambilan sampel menggunakan metode *incidental sampling*. Alat ukur yang dipakai pada pelaksanaan penelitian ini ialah Skala Stres Akademik (43 aitem valid, $\alpha = 0.900$) dan Skala *Cyberloafing* (25 aitem valid, $\alpha = 0.856$). Uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana dan menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara stres akademik dengan *cyberloafing* ($R = 0.333$, $p = <.001$ ($p < 0.05$)), semakin tinggi *cyberloafing* di dalam mahasiswa. Diberikan oleh stres akademik kontribusi sebesar 11.1% terhadap peningkatan *cyberloafing* mahasiswa ($R^2 = 0.111$).

Kata kunci : stres akademik, *cyberloafing*, mahasiswa akhir

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND
CYBERLOAFING IN FINAL STUDENTS OF FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

¹Annisa Dewi Safitri, ¹Endah Kumala Dewi

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: annisadwsf@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between academic stress and cyberloafing in final year students of Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro. Academic stress is an individual's condition from academic demands that exceeds their capacity and is shown through biological and psychological changes. Cyberloafing in the context of education is the behavior of individuals who spend excessive time using internet access for personal interests, such as accessing personal email, opening private chats, accessing social media, downloading songs, playing online games, and other activities unrelated to academic activities. The population in this study was 339 students with a total research sample of 180 students. The method of sampling used the incidental sampling method. The measuring instruments used in this study were the Academic Stress Scale (43 valid items, $\alpha = 0.900$) and the Cyberloafing Scale (25 valid items, $\alpha = 0.856$). Hypothesis testing using simple regression analysis revealed a significant positive correlation between academic stress and cyberloafing ($R = 0.333$, $p = <.001$ ($p < 0.05$)), indicating that higher levels of academic stress are associated with increased cyberloafing in students. Academic stress contributes 11.1% to the increase in student cyberloafing ($R^2 = 0.111$).

Keywords: academic stress, cyberloafing, final year students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era globalisasi ini, internet berkembang pesat dan menjadi suatu hal yang sangat dibutuhkan tidak terkecuali di bidang pendidikan. Tingkat penggunaan internet di Indonesia mencapai 79.5%, angka tersebut menunjukkan peningkatan 1.4% dari periode sebelumnya. Berdasarkan kelompok usia, diketahui mayoritas yang menggunakan internet berada pada usia 12-27 tahun atau yang saat ini disebut dengan Generasi Z yakni sebesar 34.40% (APJII, 2024). Dilansir dari data tersebut, ditemukan bahwa usia remaja menghasilkan persentase tertinggi, dimana mahasiswa juga termasuk dalam kelompok usia tersebut. Hal tersebut didukung oleh data yang menunjukkan angka pertumbuhan penggunaan internet di kalangan perguruan tinggi mencapai angka 95.3% di tahun 2020 (Jayani, 2021). Mahasiswa saat ini kesulitan untuk membatasi atau mengurangi penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari karena internet sudah menjadi sumber utama kebutuhan akademik maupun non-akademik mereka (LaRose dkk., 2014). Pada bidang pendidikan, internet memberikan kemudahan dalam proses pembelajaran, seperti akses berbagai informasi yang menunjang pembelajaran. Pemanfaatan internet dalam konteks pembelajaran bukan hanya sebuah tren, melainkan telah menjadi suatu keperluan pokok dalam dunia pendidikan (Diana, 2016). Internet tidak

sekadar digunakan sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai sumber pembelajaran pada proses belajar mengajar. Mayoritas mahasiswa saat ini telah menerapkan penggunaan internet sesuai dengan kebutuhan mereka sebagai peserta didik, seperti untuk melakukan *browsing*, *resourcing*, *e-mail*, *searching*, dan milis (*mailing list*) (Yunelti dkk., 2013).

Namun, dalam proses pembelajaran, perkembangan internet bukan hanya menyediakan manfaat dan kemudahan terhadap mahasiswa. Ditemukan dampak negatif penggunaan internet oleh siswa meliputi penurunan minat belajar, kecenderungan untuk bolos belajar, kelalaian terhadap waktu, sering datang terlambat, kecanduan *game online*, suka mengganggu teman yang sedang belajar serta malas atau menunda dalam mengerjakan tugas (Elfan, 2015). Hal tersebut dikarenakan keberadaan internet dapat memunculkan tindakan maladaptif yang tidak memiliki kaitan dengan pembelajaran (Ravizza dkk, 2014). Dimana dengan adanya akses internet yang sangat luas saat ini membuat mahasiswa melakukan aktivitas *online* yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, seperti mengakses sosial media, berbagi pesan, mengakses situs belanja *online*, mengakses atau mengunduh musik secara *online* hingga mengakses *game online* (Akbulut, 2016). Pada kegiatan akademik, tentu saja hal tersebut tidak mendukung perannya. Penggunaan internet oleh mahasiswa yang berlebihan, tidak sesuai dengan tujuannya dan tidak terkontrol menimbulkan *cyberloafing* (Yilmaz dkk., 2015).

Memanfaatkan akses internet dengan penggunaan yang tidak relevan pada tujuan awal atau pekerjaan maupun kegiatan yang tengah dilaksanakannya dapat diartikan sebagai *cyberloafing* (Hamrat dkk., 2019). Peningkatan durasi penggunaan internet untuk kepentingan pribadi menyebabkan peningkatan perilaku *cyberloafing* (Yilmaz dkk., 2015). Selain ditemukan pada penelitian yang dilakukan di dunia pekerjaan atau organisasi, konsep *cyberloafing* juga ditemukan pada bidang pendidikan, terutama pada tingkat Universitas atau Perguruan Tinggi. Penelitian terkait *cyberloafing* menarik perhatian di bidang pendidikan dikarenakan akses internet dan teknologi semakin meningkat di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian mengenai *cyberloafing* di bidang pendidikan relatif masih baru (Akbulut, 2016). Taneja dkk. (2015) menyatakan *cyberloafing* telah berkembang pada bidang pendidikan, utamanya dalam lingkup perguruan tinggi, yang mana kebanyakan mahasiswa memanfaatkan internet untuk tujuan pribadi di luar konteks akademik. Kalayci (dalam Yaşar & Yurdugül, 2013), dalam konteks pendidikan, *cyberloafing* didefinisikan sebagai tindakan mahasiswa mengakses internet yang tidak sesuai dengan tujuan dari proses pembelajaran. *Cyberloafing* memengaruhi mahasiswa dikarenakan mahasiswa cenderung menggunakan akses internet dan *gadget* untuk sarana hiburan atau rekreasi daripada untuk pembelajaran (Lepp dkk., 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak dkk. (2019) di salah satu perguruan tinggi di Indonesia menyatakan bahwa dari 385 mahasiswa,

89.3% mengakses internet *non-academic* selama jam kuliah berlangsung. Anam & Pratomo (2019) dalam penelitiannya yang dilakukan pada 42 mahasiswa menunjukkan hasil tingkat *cyberloafing* dalam taraf sedang. Sebuah penelitian di salah satu universitas di China, menunjukkan bahwa sekitar 548 mahasiswa dari 1050 jumlah mahasiswa melakukan perilaku *cyberloafing* di dalam kelas (Wu dkk., 2018). Menurut penelitian Wang dkk. (2011), sebanyak 64% mahasiswa mengakses media sosial saat berada di kelas, sementara 80% mengakses media sosial saat mengerjakan tugas.

Individu yang sedang menjalankan pendidikan di tingkat yang lebih tinggi dianggap lebih berpengalaman menggunakan internet dalam pembelajaran (Arabaci, 2017). Pernyataan tersebut didukung dengan Baturay dan Toker (2015) yang menemukan bahwa siswa yang merupakan pengguna internet tingkat kelas pendidikan yang lebih tinggi akan mempunyai probabilitas yang lebih tinggi untuk terlibat dalam *cyberloafing* dibandingkan dengan siswa di tingkat kelas lebih rendah. Oleh karena itu, mahasiswa akhir tahun keempat lebih rentan melakukan *cyberloafing* dibandingkan dengan mahasiswa tahun pertama, kedua dan ketiga. Sehingga peneliti memilih mahasiswa tingkat akhir tahun keempat sebagai populasi penelitian. Meskipun mahasiswa akhir tahun keempat sudah tidak mengikuti kelas, akan tetapi *cyberloafing* tetap dapat dilakukan oleh mahasiswa akhir. Dimana saat mahasiswa akhir yang memiliki tujuan awal untuk mengerjakan skripsi tetapi berujung menggunakan akses internet untuk kepentingan personal yang tidak ada kaitannya dengan tugas skripsi

dapat disebut dengan *cyberloafing*. Didukung dengan penelitian Wu dkk. (2018) yang mengungkapkan bahwa penggunaan internet untuk keperluan pribadi di luar kelas yang dapat mengurangi waktu belajar juga dapat dianggap sebagai *cyberloafing*. Dimana waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas dalam hal ini ialah skripsi disalahgunakan untuk menggunakan akses internet secara pribadi atau *cyberloafing*.

Studi pendahuluan yang telah dilaksanakan oleh peneliti di bulan Oktober 2023 terhadap 11 orang mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2020. Dalam kuesioner tersebut, terdapat 7 aitem yang tersusun dengan pertanyaan terkait pengunggahan konten dan berkomunikasi melalui pertukaran pesan (*chatting*), pembelian secara *online*, pemeriksaan dan berbagi postingan konten terbaru di media sosial, mendengarkan musik, bermain *game* dan menonton film. Hasil survei menunjukkan responden sebagai mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi pernah melakukan *cyberloafing*. Mahasiswa dapat menggunakan waktu dengan rentang 4-5 jam dalam sehari untuk mengerjakan skripsi. Saat mengerjakan skripsi ditemukan mahasiswa melakukan kegiatan tukar pesan (*chatting*) dengan temannya atau keluarga, mengakses sosial media, membuka situs belanja *online*, bermain *game online* dan tidak jarang mahasiswa mendengarkan musik atau menonton film saat sedang mengerjakan skripsi. Hal tersebut menunjukkan bahwa saat sedang melakukan kegiatan akademik dalam hal ini yaitu mengerjakan skripsi, mahasiswa tetap menggunakan akses internet untuk kepentingan pribadi,

sehingga terjadi penurunan kinerja akademik pada mahasiswa. Berdasarkan studi pendahuluan, diketahui bahwa *cyberloafing* yang dilakukan mahasiswa termasuk jenis minor *cyberloafing*, karena mahasiswa tidak mengarah hingga bermain *game* perjudian/*gambling* (*serious cyberloafing*).

Blanchard & Henle (2008) menyebutkan bahwa *cyberloafing* terbagi atas dua jenis, antara lain minor *cyberloafing* dan *serious cyberloafing*. Minor *cyberloafing* berkaitan dengan menerima atau mengirim *email*, membaca berita *online*, *browsing*, dan berbelanja *online*. Hal tersebut dapat lebih mudah ditoleransi dan diterima norma sosial. Adapun dalam konteks *serious cyberloafing*, yaitu dimana resiko yang dimiliki lebih tinggi bahkan berpeluang ilegal misalnya melakukan perjudian *online*, mengunjungi situs pornografi, serta mengunduh film atau musik secara ilegal. Meskipun minor *cyberloafing* menunjukkan perilaku pemakaian internet secara umum yang dapat ditoleransi dan dapat memberikan dampak positif seperti untuk hiburan dan mengurangi stres sesaat, tetapi apabila dilakukan secara terus-menerus maka minor *cyberloafing* akan menimbulkan pengalihan dan memengaruhi hasil akademik mahasiswa. Wu dkk. (2018) menemukan bahwa *cyberloafing* yang dilakukan di luar kelas berkorelasi dengan penurunan kinerja akademik apabila *cyberloafing* dilakukan secara berlebihan. Dinarti & Satwika (2022) juga mengungkapkan bahwa *cyberloafing* pada mahasiswa memiliki dampak pada penurunan prestasi akademik dan kesejahteraan

mahasiswa. Hal ini dikarenakan perilaku tersebut sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Cyberloafing pada mahasiswa diakibatkan oleh beberapa faktor. Menurut Ozler & Polat (2012), faktor individu merupakan salah satu penyebab yang berkontribusi pada peningkatan *cyberloafing*. Faktor individual mencakup pandangan atau penilaian individu saat memakai internet. *Cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa tidak hanya disebabkan oleh kemajuan teknologi dan internet, mereka memainkan *gadget* saat pembelajaran berlangsung sebagai bentuk pengalihan perhatian dari dosen dengan tujuan mereduksi stres akademik yang dialami oleh mereka (Anam & Pratomo, 2020). Sesuai dengan pandangan Blanchard dan Henle (2008) yang mendukung gagasan bahwa salah satu motivasi mahasiswa melakukan *cyberloafing* yaitu dengan maksud agar terhindar dari tugas dan lebih memilih menjelajahi internet demi menemukan hal-hal yang disenangi atau disukai. Sehingga diketahui bahwa mahasiswa melakukan *cyberloafing* untuk mengalihkan perhatiannya dari tugas utamanya sebagai mahasiswa, yaitu mengerjakan tugas, mengikuti kegiatan akademik hingga dapat menyelesaikan kuliah dengan tepat waktu.

Kartika (2020) menemukan faktor-faktor seperti tugas akademik, kondisi lingkungan akademik, dan pengetahuan terhadap pelajaran merupakan pemicu stres akademik pada mahasiswa. Menurut Cohen dkk. (1997) stres akademik adalah ketika tekanan dari lingkungan akademik dianggap melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya, hal ini dapat

menyebabkan perubahan psikologis dan biologis. Harahap dkk. (2020) menyatakan bahwa stres akademik diakibatkan oleh tekanan akademik yang harus dipenuhi mahasiswa, dan ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dalam keadaan tersebut. Ketidakmampuan dalam mengatasi tantangan atau kesulitan yang dianggap melebihi batas kemampuan dalam mengerjakan skripsi membuat mahasiswa akhir rentan mengalami stres akademik.

Stres akademik pada mahasiswa dapat muncul diakibatkan beberapa faktor, seperti manajemen waktu yang kurang efektif, rendahnya motivasi akademik, beban tugas yang berat, dan tekanan dalam menyelesaikan tugas akhir (Djoar & Anggarani, 2024). Penyelesaian tugas akhir merupakan suatu tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, seperti menetapkan topik, judul, sampel, instrumen pengukuran, menemukan referensi yang sesuai, kurangnya waktu penelitian, revisi berulang, terbatasnya waktu pembimbing, dan respon yang lambat dari dosen pembimbing (Imandiri dkk., 2017).

Stres akademik dapat memengaruhi tingkat kontrol diri seseorang. Sebaliknya, kontrol diri juga dapat memengaruhi bagaimana seseorang dalam merespons stres yang dialami. Siswa dengan pengendalian diri yang lebih tinggi akan lebih cakap dalam mengatasi situasi stres (Reed, 2017). Seseorang dengan pengendalian diri yang lebih tinggi dapat untuk menjadi lebih sadar dan berpikir sebelum bereaksi, ia juga akan berusaha untuk mencapai tujuan yang dimiliki serta cenderung kurang rentan terhadap

pengaruh stres akademik. Apabila mahasiswa mempunyai pengendalian diri dengan tingkat rendah maka ia berpotensi lebih sulit untuk mengelola stres yang dimiliki dengan cara yang efektif, sehingga ia akan memilih melakukan *cyberloafing* sebagai bentuk pengalihan untuk menghilangkan rasa stres atau bagian dari *coping* atas stres akademik. Hal tersebut selaras dengan penelitian Zhou dkk (2021) dimana mahasiswa yang memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh stres akademik dan tidak mampu menahan godaan untuk melakukan *cyberloafing*. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian Liani, dkk (2021) bahwa individu dengan pengendalian diri rendah yang menghadapi tingkat stres akademik yang sama mungkin lebih cenderung terlibat dalam *cyberloafing* karena mereka kesulitan menahan godaan gangguan *online* selama tugas akademik.

Azis & Margaretha (2017) menyatakan bahwa stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa dapat mengakibatkan perilaku *cyberloafing*, yang pada dasarnya adalah upaya untuk melarikan diri dari tekanan. Pelarian yang dilakukan mahasiswa yaitu dengan bermain *gadget* dan menggunakan akses internet untuk hal di luar akademik atau melakukan *cyberloafing*. Sejalan dengan pendapat Vitak dkk. (2011) yang mengungkapkan bahwa penggunaan *handphone* membuat individu merasa teralihkan dari akar permasalahan hingga dapat mengurangi stres, kebosanan, dan mengembalikan tingkat kreativitas serta kembali mengikuti pembelajaran.

Menurut Adiba dkk. (2021) *cyberloafing* dapat mengurangi stres sementara, seperti bermain *game* dalam beberapa menit. Akan tetapi,

cyberloafing ini juga dapat berpotensi menghambat kinerja akademik mahasiswa, karena mereka tidak mampu mengelola stres akademik dengan baik (Henle dan Kedharnath, 2012). Hal tersebut dapat memengaruhi hasil akademik dan memicu kerugian karena mahasiswa lebih memilih menggunakan akses internet untuk keperluan pribadi yang tidak berkaitan dengan pembelajaran ketika kegiatan akademik sedang berlangsung. Gökçearslan dkk. (2018) mengungkapkan bahwa mahasiswa akan kesulitan mencapai target pembelajaran apabila mahasiswa melakukan *cyberloafing* secara terus-menerus. Menurut (Ravizza dkk., 2014), penggunaan internet untuk keperluan di luar lingkup akademik atau biasa disebut dengan *cyberloafing* dapat berdampak negatif pada prestasi akademik siswa. Penelitian Hamrat dkk. (2019) menemukan adanya korelasi positif dan signifikan antara tingkat stres akademik dengan *cyberloafing*. Ditemukan dimana semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin tinggi kecenderungan terlibat dalam *cyberloafing*. Sebaliknya, tingkat stres akademik yang lebih rendah berhubungan dengan kecenderungan yang lebih rendah untuk melakukan *cyberloafing*.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab *cyberloafing* terhadap mahasiswa ialah stres akademik. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan karena stres akademik memiliki peranan yang penting dalam menentukan munculnya perilaku *cyberloafing*. Selain itu, penelitian mengenai *cyberloafing* dalam setting pendidikan masih sedikit dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang ditetapkan penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan *cyberloafing* pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini yaitu untuk dapat mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *cyberloafing* pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapannya, temuan dari penelitian ini dapat berkontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan yang mengkaji tentang hubungan antara stres akademik dengan *cyberloafing*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Temuan penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dan pemahaman atau pengertian kepada subjek mengenai hubungan antara stres akademik dengan *cyberloafing*. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya membatasi penggunaan perangkat elektronik serta internet (*cyberloafing*) selama jam

pembelajaran agar tidak memengaruhi kualitas pembelajaran serta pengelolaan stres akademik yang efektif.

b. Bagi Lembaga Pendidikan

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi lembaga pendidikan mengenai stres akademik dan pemanfaatan gawai oleh mahasiswa selama di kelas untuk keperluan non-akademik (*cyberloafing*). Selain itu, diharapkan hasil ini dapat menjadi sumber referensi dalam merancang kebijakan terkait penggunaan gawai selama proses pembelajaran dan pengelolaan stres akademik yang efektif.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Temuan penelitian ini diharapkan bisa berfungsi sebagai acuan referensi oleh peneliti selanjutnya memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian terkait stres akademik dan *cyberloafing*.