

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK  
DENGAN *CYBERSLACKING* PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**ALIYAH RACHMAWATI**  
**NBI : 1512000034**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2024**

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN  
CYBERSLACKING PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**ALIJAH RACHMAWATI**

**NBI : 1512000034**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2024**

# **HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN CYBERSLACKING PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**ALIYAH RACHMAWATI**

**NBI : 1512000034**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2024**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 12 Januari 2024



**Aliyah Rachmawati**

NBI : 1512000034



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aliyah Rachmawati  
NBI/ NPM : 1512000034  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk  
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945  
Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free  
Right)**, atas karya saya yang berjudul:

**Judul skripsi**

**Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Cyberslacking  
Pada Mahasiswa**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free  
Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak  
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam  
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah  
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya  
Pada tanggal : 12 Januari 2024

Yang Menyatakan



(Aliyah Rachmawati)

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**NAMA** : Aliyah Rachmawati  
**NBI** : 1512000034  
**JUDUL** : Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Cyberslacking*  
Pada Mahasiswa

Surabaya, 12 Januari 2024

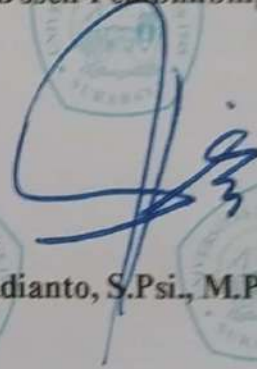
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Drs. Herlan Pratikto, MSi., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog

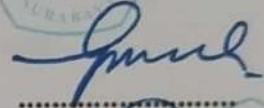
**HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

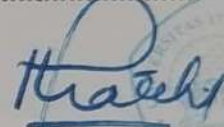
**Pada Tanggal : 12 Januari 2024**

**Dewan Penguji :**

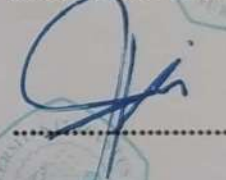
**1. Dra. Dwi Sarwindah Sukiatni, M.S., Psikolog**



**2. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog**



**3. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog**



**Mengesahkan**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Dekan,**



**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

**NPP. 20510020552**

## HALAMAN MOTTO

**Barangsiapa yang tidak mampu menahan lelahnya belajar,  
maka harus mampu menahan perihnya kebodohan**

-Imam Syafi'i-

**Tuhan, sang pencipta skenario terindah**

-Raal-

**Penderitaan terkadang bisa membuat kita kuat**

-Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog-

**Tetap kerjakan, jangan menyerah, jangan terpaku dengan tanggal yang sudah  
ditetapkan, karena semua selalu ada kemungkinan**

-Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog-

**Kendalikan sesuatu yang masih bisa kau kendalikan.  
Sisanya? Lepaskan, pasrahkan, dan percayakan pada Tuhan**

-Raal-

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirobbil'alamin* puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, serta mempersembahkannya kepada :

Ibu Rofi'ah dan Bapak Arif Budianto selaku orangtua tercinta yang memberikan limpahan cinta dan kasih sayang, nasihat yang tanpa lelah disampaikan, serta untaian doa yang senantiasa dipanjatkan. Terima kasih atas seluruh momen berharga dalam suka maupun duka, sehingga peneliti dapat menjadikannya pelajaran sebagai bekal dalam menjalani kehidupan.

Muhammad Ardiansyah selaku adik tercinta dengan dukungan yang terpendam dalam lisan, namun tersampaikan dalam perbuatan. Terima kasih atas segala momen indah, serta senyuman yang semoga selalu merekah, sebab di situlah letak sumber semangat peneliti untuk terus melangkah.

Peneliti juga mempersembahkan skripsi ini kepada diri sendiri yang telah melangkah mencapai titik ini, berjuang agar dapat bertahan menghadapi hingga melewati seluruh hambatan dalam prosesnya yang diketahui ataupun tidak diketahui oleh orang lain.

## *CURRICULUM VITAE*

### **A. Identitas Diri**

Nama : Aliyah Rachmawati  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Hobi : Membaca, Menulis, Menggambar  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Email : [aliyahrachmawati.sby@gmail.com](mailto:aliyahrachmawati.sby@gmail.com)  
Media sosial (ig) : ali\_rachma

### **B. Riwayat Pendidikan**

- |                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 1. SDN Bulak Banteng II Surabaya | 2007-2012 |
| 2. SMP Negeri 27 Surabaya        | 2012-2015 |
| 3. SMK Negeri 10 Surabaya        | 2015-2018 |

### **C. Riwayat Pekerjaan**

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. PT. Fido Cahaya Medika Surabaya (Admin) | 2018-2021 |
|--|-----------|

### **D. Riwayat Organisasi**

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Sie Kerohanian Islam - Ekstrakurikuler SMK (Sekretaris) | 2017-2018 |
| 2. Karang Taruna (Sekretaris)                              | 2023-2024 |

### **E. Kemampuan**

Ms. Word  
Ms. Excel  
Ms. Power Point  
Bahasa Indonesia Aktif  
Bahasa Indonesia Pasif

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillahirobbil 'alamin* puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah serta ridho-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan antara Stres Akademik dengan *Cyberslacking* pada Mahasiswa" dengan baik. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW sebagai tauladan terbaik yang pernah ada. Skripsi ini disusun, tentunya untuk memenuhi salah satu syarat dari program skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Skripsi ini dalam penyusunannya, membutuhkan bantuan dari berbagai pihak dan penulis menyadari hal tersebut. Oleh sebab itu, penulis pada kesempatan ini ingin berterimakasih kepada :

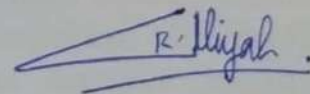
1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, M.M., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
5. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
6. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama penulis menempuh pendidikan.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu, waktu dan pengalaman yang sangat berarti bagi penulis.
8. Ibu Rofi'ah selaku ibu tercinta penulis yang telah mempertaruhkan nyawa dalam menghadirkan penulis ke dunia, merawat, mendidik dengan tulusnya cinta dan kasih sayang. Dukungan dan doa yang senantiasa mengiringi kehidupan penulis. Terima kasih atas seluruh ilmu sehingga penulis menjadikannya sebagai bekal dalam menjalani kehidupan.
9. Bapak Arif Budianto selaku bapak tercinta penulis yang telah memberikan nasihat serta memotivasi untuk berani mencoba hal baru yang dapat meningkatkan kemampuan diri. Terima kasih atas seluruh ilmu sehingga penulis menjadikannya sebagai bekal dalam menjalani kehidupan.

10. Muhammad Ardiansyah selaku adik tercinta penulis yang telah memberikan cinta dan kasih sayang berlimpah, dukungan yang tersurat dan tersirat, serta doa yang senantiasa dipanjatkan.
11. Keluarga besar yang tidak penulis sebutkan satu-persatu, yang telah memberikan seluruh kasih sayang, dukungan, serta doa yang baik kepada penulis.
12. Teman seperjuangan gelar sarjana yakni Dessy Fitry Natallya, Yosefia Putri Yoniar, Muhammad Rizqi Aditya, Nillu Santika Nirmalasari, Noviana Firdaus, Adelia Elsiana Putri, Ari Fanti Wardani, Theresia Verlania Tena Meo, Suli Hangia Livis Garnis Wahningyun yang telah saling memotivasi, menguatkan, membantu, berbagi informasi, dan berjuang bersama melewati seluruh tantangan dalam dunia perkuliahan.
13. Seluruh teman seperjuangan skripsi yang tidak penulis sebutkan satu-persatu, yang telah bersama-sama berjuang untuk melewati tantangan skripsi.
14. Seluruh teman psikologi angkatan 2020 kelas sore yang tidak penulis sebutkan satu-persatu, yang telah memulai dari semester awal hingga saat skripsi ini ditulis serta menciptakan banyak momen berharga. Terima kasih telah berjuang untuk menempuh pendidikan sarjana ini bersama-sama.
15. Guru-guru KB Syiar Islam di antaranya Bunda Umi, Bunda Sri, Bunda Yatun, serta Bunda Endang yang telah memberikan dukungan, doa, serta nasihat kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis dengan terbuka menerima kritik dan saran yang membangun demi ketepatan dan kesempurnaan penelitian ini. Sehingga penelitian yang dilakukan akan bermanfaat bagi keilmuan khususnya ilmu psikologi.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Surabaya, 12 Januari 2024



**Aliyah Rachmawati**

NBI. 1512000034

# HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN CYBERSLACKING PADA MAHASISWA

**Aliyah Rachmawati**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[aliyahrachmawati.sby@gmail.com](mailto:aliyahrachmawati.sby@gmail.com)

## **Abstrak**

Mahasiswa tentu pernah mengalami stres akademik dalam menjalani aktivitas pembelajaran. Mahasiswa kemudian mencoba mengatasi dengan mengakses hal-hal non-akademik saat pembelajaran berlangsung sebagai upaya menyalurkan stres yang dialami, ini disebut *cyberslacking*. *Cyberslacking* merupakan aktivitas akses internet yang tidak berkaitan dengan materi pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa saat pembelajaran sedang berlangsung. Dampak dari *cyberslacking* di antaranya, perhatian yang teralihkan dari proses pembelajaran, rendahnya nilai ujian, serta kecanduan *smartphone*. Selain itu, *cyberslacking* juga berdampak pada kurang sempurnanya pemahaman terhadap materi yang disampaikan, lalu muncul kesulitan saat melakukan pengulangan secara mandiri, sehingga terjadi penurunan motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi Mahasiswa aktif Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2021 dari berbagai fakultas, berjumlah 2.593. Partisipan berjumlah 374 mahasiswa diperoleh melalui teknik *quota sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan alat ukur skala stres akademik dan skala *cyberslacking*. Adapun teknik analisis data yang digunakan yakni *Spearman's Rho*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,430$  dengan  $p=0,000 < 0,01$ , sehingga dapat diartikan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan *cyberslacking*. Artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan nilai koefisiensi determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,184. Sehingga dapat diartikan bahwa stres akademik memberikan dampak atau sumbangan efektif sebesar 18,4% terhadap perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dari berbagai fakultas.

Kata Kunci: *Cyberslacking*; Mahasiswa; Stres Akademik

## THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND CYBERSLACKING IN COLLEGE STUDENTS

Aliyah Rachmawati

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[aliyahrachmawati.sby@gmail.com](mailto:aliyahrachmawati.sby@gmail.com)

### *Abstract*

*Students have certainly experienced academic stress in undergoing learning activities. Students then try to overcome by accessing non-academic things while learning takes place as an effort to channel the stress experienced, this is called cyberslacking. Cyberslacking is an internet access activity that is not related to learning material carried out by students while learning is taking place. The impacts of cyberslacking include distraction from the learning process, low test scores, and smartphone addiction. In addition, cyberslacking also has an impact on a less perfect understanding of the material presented, then difficulties arise when repeating independently, resulting in a decrease in learning motivation. This study aims to examine the relationship between academic stress and cyberslacking in college students. This study uses a correlational quantitative method. Population Active students of the University of 17 August 1945 Surabaya class of 2021 from various faculties, totaling 2,593. Participants amounted to 374 students obtained through the quota sampling technique. The data collection instrument used a measuring instrument for the academic stress scale and the cyberslacking scale. The data analysis technique used was Spearman's Rho. The results of data analysis show that the correlation coefficient  $r_{xy} = 0.430$  with  $p = 0.000 < 0.01$ , so it can be interpreted that there is a very significant positive correlation between academic stress and cyberslacking.*

*Keywords: Academic Stress; College Students; Cyberslacking*

## Daftar Isi

Halaman Judul.....	i
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan.....	ii
Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	iii
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	iv
Halaman Persetujuan Tim Penguji.....	v
Halaman Motto.....	vi
Halaman Persembahan.....	vii
<i>Curriculum Vitae</i> .....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Abstrak.....	xi
<i>Abstract</i> .....	xii
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Gambar.....	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah.....	4
B. Tujuan dan Manfaat.....	4
1. Tujuan Penelitian.....	4
2. Manfaat Penelitian.....	4
C. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	9
A. <i>Cyberslacking</i> .....	9
1. Pengertian <i>Cyberslacking</i> .....	9
2. Bentuk <i>Cyberslacking</i> .....	10
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Cyberslacking</i> .....	11
4. Dampak <i>Cyberslacking</i> .....	14
B. Stres Akademik.....	15
1. Pengertian Stres Akademik.....	15
2. Aspek Stres Akademik.....	16
3. Indikator Stres Akademik.....	17

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	18
5. Dampak Stres Akademik	20
C. Kerangka Berpikir	20
D. Hipotesis	22
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	<b>23</b>
A. Populasi dan Partisipan	23
1. Populasi	23
2. Partisipan	23
B. Desain Penelitian	24
C. Instrumen Pengumpul Data	25
1. Skala <i>Cyberslacking</i>	25
2. Skala Stres Akademik	29
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	34
1. Uji Prasyarat	34
2. Analisis Data	35
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>37</b>
A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan	46
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
<b>Daftar Pustaka</b>	<b>51</b>
<b>Lampiran</b>	<b>57</b>

## Daftar Tabel

Tabel 3.1. Sebaran Populasi Penelitian.....	23
Tabel 3.2. Rincian Jumlah Partisipan Pada Setiap Fakultas.....	24
Tabel 3.3. Skor Skala Likert Stres Akademik.....	25
Tabel 3.4. Skor Skala Likert <i>Cyberslacking</i> .....	25
Tabel 3.5. <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala <i>Cyberslacking</i> .....	26
Tabel 3.6. Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Cyberslacking</i> .....	28
Tabel 3.7. Rangkuman Hasil Uji Validitas Skala <i>Cyberslacking</i> .....	29
Tabel 3.8. Kategori Reliabilitas.....	29
Tabel 3.9. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Cyberslacking</i> .....	29
Tabel 3.10. <i>Blue Print</i> Aitem Skala Stres Akademik.....	31
Tabel 3.11. Hasil Uji Validitas Aitem Skala Stres Akademik.....	32
Tabel 3.12. Rangkuman Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....	33
Tabel 3.13. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik.....	34
Tabel 3.14. Hasil Uji Normalitas.....	34
Tabel 3.15. Hasil Uji Linieritas.....	35
Tabel 4.1. Data Demografi.....	39
Tabel 4.2. Statistik Deskriptif.....	40
Tabel 4.3. Norma Skor Stres Akademik.....	41
Tabel 4.4. Kategorisasi Stres Akademik.....	42
Tabel 4.5. Norma Skor <i>Cyberslacking</i> .....	43
Tabel 4.6. Kategorisasi <i>Cyberslacking</i> .....	44
Tabel 4.7. Hasil Uji Hipotesis.....	45

## Daftar Gambar

Gambar 2.1. Skema Hubungan Stres Akademik Dengan <i>Cyberlacking</i> .....	22
Gambar 3.1. Rumus Menentukan Jumlah Partisipan Pada Setiap Fakultas.....	24

## Daftar Lampiran

Lampiran 1. Surat Perizinan Penelitian.....	57
Lampiran 2. Skala Uji Coba Stres Akademik.....	64
Lampiran 3. Skala Uji Coba <i>Cyberslacking</i> .....	70
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	73
Lampiran 5. Skala Stres Akademik.....	78
Lampiran 6. Skala <i>Cyberslacking</i> .....	83
Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian.....	86
Lampiran 8. Hasil Uji Prasyarat.....	130
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis.....	133