

Stres akademik dan *cyberslacking* pada mahasiswa

Aliyah Rachmawati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : herlanpratikto@untag-sby.ac.id

Abstract

Cyberslacking is prevalent in the academic world, especially among students. This has an impact on attention that is distracted from learning activities in class, low test scores, and decreased motivation to learn. The purpose of this study was to examine the relationship between academic stress and cyberslacking in college students. The population was 2,593 active students in the fall semester of 2021 from various faculties at the University of 17 August 1945 Surabaya. Participants totaled 374 who were recruited through quota sampling technique. This study was analyzed using Spearman's Rho. The results showed a positive relationship between academic stress and cyberslacking in college students. Referring to the findings of this study, it is suggested to lecturers to be able to use more fun teaching methods. It is suggested to students to be able to take part in training, self-refreshment, yoga as an effort to prevent or handle cyberslacking that occurs. More details will be discussed.

Keywords: Academic Stress; College Students; Cyberslacking

Abstrak

Cyberslacking banyak terjadi dalam dunia akademik, utamanya dilakukan oleh mahasiswa. Hal ini berdampak pada perhatian yang teralihkan dari aktivitas pembelajaran di kelas, rendahnya nilai ujian, hingga penurunan motivasi belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji hubungan antara stres akademik dengan cyberslacking pada mahasiswa. Populasi berjumlah 2.593 yakni mahasiswa aktif semester gasal angkatan 2021 dari berbagai fakultas di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Partisipan berjumlah 374 yang direkrut melalui teknik quota sampling. Penelitian ini dianalisis menggunakan Spearman's Rho. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara stres akademik dengan cyberslacking pada mahasiswa. Merujuk pada temuan penelitian ini, disarankan kepada Dosen agar dapat menggunakan metode pengajaran yang lebih menyenangkan. Disarankan kepada mahasiswa agar dapat mengikuti pelatihan, penyegaran diri, yoga sebagai upaya pencegahan ataupun penanganan cyberslacking yang terjadi. Lebih jelas akan dibahas.

Kata kunci : Cyberslacking; Mahasiswa; Stres Akademik

Pendahuluan

Mahasiswa seharusnya dapat memanfaatkan dengan baik akses internet yang disediakan oleh pihak kampus, terutama untuk menunjang kebutuhan studi yang sedang dijalani. Faktanya, tidak semua mahasiswa melakukannya. Mahasiswa menyalahgunakan akses internet yang ada, dengan menjelajah hal-hal non-akademik, terutama saat pembelajaran berlangsung. Perilaku ini dikenal dengan istilah *cyberslacking*. Perilaku akses internet pada hal-hal non akademik saat mengikuti perkuliahan di dalam kelas ialah definisi dari *cyberslacking* (Simbolon & Rosito, 2021). Lingkungan industri dan organisasi lebih umum menggunakan istilah *cyberloafing*, sedangkan istilah *cyberslacking* lebih difokuskan pada lingkungan pendidikan. Namun keduanya memiliki konsep yang sama (Bahari, dkk., 2021).

Cyberslacking terjadi di beberapa negara, di antaranya : 1) Amerika Serikat dengan mahasiswa yang cenderung mengirim pesan teks selama kelas (Wei, dkk., 2012), 2) Turki yang mana mahasiswa mengecek media sosial merupakan sebagian besar dari aktivitas *cyberslacking* yang terjadi (Yasar & Yardugul, 2013), serta 3) Australia dengan mahasiswa yang cenderung mengakses media sosial *facebook* (Gupta & Irwin, 2016). Selanjutnya, hasil penelitian di salah satu Perguruan Tinggi Negeri di Semarang pada 42 mahasiswa menyebutkan 40,5% mahasiswa melakukan *cyberslacking* tergolong kategori rendah, 45,2% tergolong kategori sedang, dan 14,1% tergolong kategori tinggi (Anam & Pratomo, 2019). Kemudian, hasil penelitian di Universitas HKBP Nommensen Medan pada 263 mahasiswa menyebutkan 25,1% mahasiswa melakukan *cyberslacking* pada kategori tinggi, 62,7% pada kategori sedang, dan 12,2% pada kategori rendah (Simbolon & Rosito, 2021). Berikutnya, hasil penelitian di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin angkatan 2020-2021 pada 108 mahasiswa jurusan Psikologi Islam menyebutkan 11,1% mahasiswa melakukan *cyberslacking* termasuk dalam kategori rendah, 86,1% termasuk pada kategori sedang, dan 2,8% termasuk pada kategori tinggi (Hafizah & Ra'iyati, 2023).

Hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya juga menunjukkan hasil yang serupa. 15 mahasiswa dari berbagai program studi (administrasi bisnis, administrasi negara, administrasi niaga, akuntansi, ekonomi pembangunan, manajemen, teknik elektro, teknik informatika, teknik sipil) menunjukkan 93,3% mahasiswa menyatakan kadang-kadang mengoperasikan gawai untuk mengakses sesuatu yang tidak berkaitan dengan materi saat pembelajaran berlangsung. Aktivitas yang dilakukan beragam, seperti : membaca atau membalas pesan (60%), mendengarkan musik atau menonton video (20%), bermain *game* (6,65%), mengakses elitag (6,65%). Penyampaian materi yang kurang menarik menjadi alasan sebagian besar mahasiswa.

Dampak dari adanya *cyberslacking* yakni adanya fokus atau perhatian yang teralihkan dari proses pembelajaran di dalam kelas (Nasir, dkk., 2023), produktivitas akademik yang mengalami penurunan, bahkan sampai tidak tepat waktu dalam kelulusan, serta tindakan kriminal seperti melakukan akses terhadap situs dewasa dan mengunduh *file* ilegal (Nuha, 2021). Dampak-dampak tersebut bukan hanya

berpengaruh terhadap individu (pelaku), namun juga terhadap lembaga pendidikan (jika mahasiswa rata-rata tidak lulus tepat waktu dikarenakan *cyberslacking* yang terjadi). Oleh karenanya, lembaga pendidikan harus memberikan perhatian khusus kepada *cyberslacking*.

Cyberslacking atau *cyberloafing* merupakan tindakan penyimpangan untuk mengakses suatu hal yang tidak memiliki keterkaitan dengan pekerjaan melalui fasilitas internet milik perusahaan yang dilakukan secara sadar oleh karyawan (Lim, 2002). Selain *setting* pekerjaan atau perusahaan, *cyberloafing* juga terjadi dalam *setting* pendidikan yang mana sebagian besar mahasiswa melakukan akses internet non akademik saat perkuliahan berlangsung (Gerow, dkk., 2010). Suatu perilaku dimana menggunakan internet di lingkungan belajar untuk kepentingan pribadi, bukan untuk kepentingan yang berkaitan dengan tugas di kelas, disebut *cyberslacking*. Hal ini disampaikan oleh Geokcearslan (dalam Bahari, dkk., 2021). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *cyberslacking* merupakan aktivitas akses internet yang tidak berkaitan dengan materi pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa saat pembelajaran sedang berlangsung.

Cyberslacking yang terjadi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya : metode pembelajaran, materi pembelajaran, lokasi ruangan, personal dosen yang mengajar, serta kondisi stres yang dialami mahasiswa (Nasir, dkk., 2023); kontrol diri (Simbolon & Rosito, 2021); regulasi diri (Hafizah & Ra'iyati, 2023); *self-awareness* (Paramita & Primanita, 2023); serta beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa stres akademik menjadi salah satu faktor penyebab *cyberslacking* (Bahari, dkk., 2021; Dinarti & Satwika, 2022; Nuha, 2021).

Sebelum ini, sudah ada penelitian dengan topik serupa. Namun, sejauh pengetahuan peneliti masih belum banyak dilakukan penelitian dengan variabel yang sama yakni stres akademik dan *cyberslacking*. Adapun penelitian dengan variabel tersebut hanya terbatas pada mahasiswa Psikologi Islam (pada penelitian oleh Nuha, 2021); serta tidak adanya variasi data seperti Fakultas (pada penelitian oleh Bahari, dkk., 2021 juga pada penelitian oleh Dinarti & Satwika, 2022). Maka peneliti melakukan penelitian dengan variasi partisipan yang lebih beragam pada berbagai Fakultas, serta dengan cakupan yang lebih luas. Inilah yang menjadi kebaruan dalam penelitian yang dilakukan.

Stres akademik merupakan tekanan yang dialami oleh individu disebabkan adanya persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik (Barseli & Ildil, 2017). Ketidakseimbangan antara tuntutan eksternal terhadap prestasi akademik dengan kemampuan dalam mencapainya, yang menyebabkan perubahan respon individu secara fisik maupun psikologis disebut stres akademik (Sayekti, 2017). Suatu gangguan psikis maupun fisik yang disebabkan oleh adanya tekanan dan faktor lain yang berhubungan dengan kehidupan akademik, disebut stres akademik (Asy'ari, dkk., 2019). Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan individu yang disebabkan oleh persepsi subjektif individu dalam dunia akademik.

Stres akademik dengan beberapa aspek di antaranya : 1) aspek kognitif, ditunjukkan dengan adanya penurunan daya ingat, fokus atau perhatian, serta sulit

berkonsentrasi, 2) aspek emosi, ditunjukkan dengan adanya rasa sedih, rasa marah, hingga depresi, 3) aspek perilaku sosial, ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku misalnya menyendiri atau memisahkan diri dari orang lain. Semua hal tersebut dapat terjadi pada siapapun dalam dunia pendidikan, termasuk mahasiswa. Mahasiswa adalah mereka yang menempuh atau menimba ilmu di lembaga pendidikan tinggi. Mahasiswa tentu pernah mengalami stres akademik dalam menjalani aktivitas perkuliahan misalnya proses pembelajaran, secara daring ataupun luring, di dalam ruangan ataupun di luar ruangan. Mahasiswa kemudian mencoba mencari cara untuk mengatasi stres akademik dengan mengoperasikan *smartphone* untuk mengakses media sosial, mendengarkan musik, menonton video, berbelanja, atau berbagai aktivitas lainnya yang tidak berkaitan dengan materi pembelajaran. Inilah yang kemudian disebut dengan istilah *cyberslacking*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menganggap penting untuk melakukan studi mengenai hubungan antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara stres akademik dengan *cyberslacking*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa. Sehingga diharapkan dapat bermanfaat sebagai upaya pencegahan atau setidaknya meminimalisir terjadinya *cyberslacking* dengan mengurangi serta mengantisipasi stres akademik.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara stres akademik sebagai variabel X dengan *cyberslacking* sebagai variabel Y. Stres akademik sebagai variabel X atau *independent variable*, yang mana keberadaannya menjadi sebab munculnya atau berubahnya *dependent variable*. *Cyberslacking* sebagai variabel Y atau *dependent variable*, yang mana kemunculannya sebagai akibat dari *independent variable*.

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester gasal angkatan 2021 dari berbagai fakultas di Universitas 17 Agustus 1945 yang berjumlah 2.593. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 374 mahasiswa diperoleh melalui teknik *quota* sampling. Artinya kuota pada setiap fakultas sudah ditentukan di awal, dan data yang diperoleh tidak boleh kurang dari kuota tersebut.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini adalah 1) skala likert stres akademik yang disusun mengacu pada teori Sarafino dan Smith (2011), contoh pernyataan : a) detak jantung saya meningkat saat ditunjuk Dosen untuk menjawab pertanyaan, b) saya sulit berkonsentrasi walaupun dalam kondisi tanpa gangguan apapun, c) saya merasa tidak bisa menyelesaikan tugas dengan baik; dan 2) skala likert *cyberslacking* oleh

Akbulut, dkk., (2016), contoh pernyataan : a) saat kelas berlangsung, saya bermain *game*, b) saya melihat *story* (whatsapp, instagram, dan lain-lain) teman saat kelas berlangsung, c) saat kelas berlangsung, saya membalas pesan masuk dari teman. Validitas skala dilakukan dengan penilaian secara konten oleh ahli dalam bidang psikologi, yakni Dosen Pembimbing penelitian ini. Kemudian peneliti melakukan uji coba terhadap 66 calon partisipan. Setelah itu, dilakukan uji indeks diskriminasi item dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26. Skala stres akademik memiliki 4 pilihan jawaban yakni : (Sangat Sesuai)-(Sesuai)-(Tidak Sesuai)-(Sangat Tidak Sesuai), berjumlah 24 item dengan validitas yang bergerak dari 0,337-0,655 dengan skor reliabilitas cronbach's alpha sebesar 0,903. Skala *cyberslacking* memiliki 4 pilihan jawaban yakni : (Sering Sekali)-(Sering)-(Kadang-Kadang)-(Tidak Pernah), berjumlah 27 item dengan validitas yang bergerak dari 0,498-0,828 dengan skor reliabilitas cronbach's alpha sebesar 0,966.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebar secara 1) *offline*, yakni membagikan kuesioner di dalam kelas, dan 2) *online*, yakni membagikan kuesioner melalui *link google form* kepada partisipan. Kuesioner yang dibagikan secara *offline* di dalam kelas melalui prosedur meliputi : 1) mengajukan surat pengantar penelitian pada fakultas, 2) setelah memperoleh balasan berupa surat izin penelitian, mengajukan surat tersebut kepada setiap fakultas yang dituju, serta menanyakan jadwal Dosen yang mengajar di kelas dengan mahasiswa sesuai kebutuhan penelitian (angkatan 2021), 3) mencari tahu *contact person* Dosen untuk melakukan pengaturan jadwal pengambilan data penelitian (*contact person* Dosen didapatkan melalui mahasiswa maupun Dosen dari fakultas yang dituju), 4) melakukan pengambilan data penelitian pada kelas dengan jadwal yang sudah dilakukan janji dengan Dosen terkait. Kemudian dalam pelaksanaannya, peneliti menyiapkan bolpoin yang digunakan dalam mengisi kuesioner sebagai hadiah kepada partisipan, dalam kesempatan yang lain peneliti juga mengganti bolpoin dengan *snack*. Sedangkan kuesioner secara *online* dibagikan melalui *link google form* pada media sosial *whatsapp* ke nomor pribadi mahasiswa ataupun grup kelas.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menganalisis data menggunakan teknik analisis korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26. Hal ini dikarenakan hasil dari uji prasyarat yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara stres akademik dengan *cyberslacking*, namun data penelitian berdistribusi tidak normal. Sehingga peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan *Spearman's Rho* sebagai analisis non parametrik.

Hasil

Data Demografi

Tabel 1 menyajikan data demografi penelitian yang terdiri dari rincian partisipan pada setiap fakultas, jenis kelamin, usia, program studi, kelas, status

bekerja, status merantau serta pekerjaan orang tua. Rincian partisipan pada setiap fakultas menunjukkan sebanyak 94 mahasiswa (25,1%) dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, 38 mahasiswa (10,2%) dari Fakultas Hukum, 68 mahasiswa (18,2%) dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis, 46 mahasiswa (12,3%) dari Fakultas Psikologi, 102 mahasiswa (27,3%) dari Fakultas Teknik, dan 26 mahasiswa (7,0%) dari Fakultas Ilmu Budaya.

Berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan partisipan dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 162 mahasiswa (43,3%), dan partisipan dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 212 mahasiswa (56,7%).

Berdasarkan usia, diperoleh rentang usia antara 19 tahun hingga 28 tahun. Partisipan usia 19 tahun sebanyak 12 mahasiswa (3,2%), partisipan usia 20 tahun sebanyak 153 mahasiswa (40,9%), partisipan usia 21 tahun sebanyak 139 mahasiswa (37,2%), partisipan usia 22 tahun sebanyak 40 mahasiswa (10,7%), partisipan usia 23 tahun sebanyak 19 mahasiswa (5,1%), partisipan usia 24 tahun sebanyak 3 mahasiswa (0,8%), partisipan usia 25 tahun sebanyak 3 mahasiswa (0,8%), partisipan usia 26 tahun sebanyak 1 mahasiswa (0,3%), partisipan usia 28 tahun sebanyak 1 mahasiswa (0,3%), partisipan yang tidak memberikan informasi sebanyak 3 mahasiswa (0,8%).

Berdasarkan kelas, menunjukkan partisipan yang berasal dari kelas pagi sebanyak 315 mahasiswa (84,2%), partisipan yang berasal dari kelas sore sebanyak 59 mahasiswa (15,8%).

Berdasarkan status kerja, menunjukkan partisipan yang bekerja sebanyak 92 mahasiswa (24,6%), partisipan yang tidak bekerja sebanyak 281 mahasiswa (75,1%), partisipan yang tidak memberikan informasi sebanyak 1 mahasiswa (0,3%).

Berdasarkan status merantau, menunjukkan partisipan yang merantau sebanyak 127 mahasiswa (34,0%), partisipan yang tidak merantau sebanyak 245 mahasiswa (65,5%), partisipan yang tidak memberikan informasi sebanyak 2 mahasiswa (0,5%).

Berdasarkan jenis pekerjaan orang tua, menunjukkan partisipan dengan orang tua yang bekerja sebagai Anggota TNI atau POLRI sebanyak 16 mahasiswa (4,3%), partisipan dengan orang tua yang bekerja sebagai Dokter sebanyak 1 mahasiswa (0,3%), partisipan dengan orang tua yang bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 2 mahasiswa (0,5%), partisipan dengan orang tua yang bekerja sebagai Pegawai Negeri sebanyak 50 mahasiswa (13,4%), partisipan dengan orang tua yang bekerja sebagai Pegawai Swasta sebanyak 144 mahasiswa (38,5%), partisipan dengan orang tua yang bekerja sebagai Petani sebanyak 24 mahasiswa (6,4%), partisipan dengan orang tua yang bekerja sebagai Serabutan sebanyak 1 mahasiswa (0,3%), partisipan dengan orang tua yang bekerja sebagai Wiraswasta sebanyak 132 mahasiswa (35,3%), partisipan yang tidak memberikan informasi sebanyak 4 mahasiswa (1,1%).

Tabel 1
Data Demografi

Kategori		F	%
Fakultas	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	94	25,1
	Fakultas Hukum	38	10,2
	Fakultas Ekonomi dan Bisnis	68	18,2
	Fakultas Psikologi	46	12,3
	Fakultas Teknik	102	27,3
	Fakultas Ilmu Budaya	26	7,0
Jenis Kelamin	Laki-Laki	162	43,3
	Perempuan	212	56,7
Usia	19	12	3,2
	20	153	40,9
	21	139	37,2
	22	40	10,7
	23	19	5,1
	24	3	0,8
	25	3	0,8
	26	1	0,3
	28	1	0,3
	-	3	0,8
Program Studi	Administrasi Bisnis	9	2,4
	Administrasi Negara	17	4,5
	Administrasi Niaga	2	0,5
	Administrasi Publik	4	1,1
	Akuntansi	23	6,1
	Arsitektur	25	6,7
	Ekonomi Pembangunan	1	0,3
	Ilmu Hukum	38	10,2
	Ilmu Komunikasi	62	16,6
	Manajemen	44	11,8
	Psikologi	46	12,3
	Sastra Inggris	26	7,0
	Teknik Industri	3	0,8
	Teknik Informatika	67	17,9
	Teknik Mesin	5	1,3
	Teknik Sipil	2	0,5

Tabel 1
Data Demografi

Kategori		F	%
Kelas	Pagi	315	84,2
	Sore	59	15,8
Status Kerja	Bekerja	92	24,6
	Tidak Bekerja	281	75,1
	-	1	0,3
Status Merantau	Merantau	127	34,0
	Tidak Merantau	245	65,5
	-	2	0,5
Pekerjaan	Anggota TNI atau POLRI	16	4,3
Orang Tua	Dokter	1	0,3
	Ibu Rumah Tangga	2	0,5
	Pegawai Negeri	50	13,4
	Pegawai Swasta	144	38,5
	Petani	24	6,4
	Serabutan	1	0,3
	Wiraswasta	132	35,3
	-	4	1,1

Data Deskriptif

Tabel 2 menyajikan statistik deskriptif untuk melihat gambaran umum mengenai stres akademik sebagai variabel X dan *cyberslacking* sebagai variabel sebagai variabel Y. Adapun nilai minimum variabel stres akademik sebesar 26, nilai maksimum sebesar 96, nilai rata-rata sebesar 56,98, serta standar deviasi sebesar 9,500. Kemudian pada variabel *cyberslacking* menunjukkan nilai minimum sebesar 27, nilai maksimum sebesar 108, nilai rata-rata sebesar 43,54, serta nilai standar deviasi sebesar 11,684.

Tabel 2
Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	374	26	96	56,98	9,500
Cyberslacking	374	27	108	43,54	11,684

Tabel 3 menyajikan kategorisasi stres akademik. Adapun hasil dari berbagai fakultas menunjukkan 15 mahasiswa (4%) termasuk kategori rendah sekali, 68 mahasiswa (18,2%) termasuk kategori rendah, 197 mahasiswa (52,7%) termasuk kategori sedang, 79 mahasiswa (21,1%) termasuk kategori tinggi, serta 15 mahasiswa (4%) termasuk kategori tinggi sekali. Artinya stres akademik pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2021 dari berbagai

fakultas berada pada kategori sedang dengan presentase 52,7% dengan jumlah sebanyak 197 mahasiswa.

Pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik menunjukkan 2 mahasiswa (2,1%) termasuk kategori rendah sekali, 14 mahasiswa (14,9%) termasuk kategori rendah, 49 mahasiswa (52,1%) termasuk kategori sedang, 23 mahasiswa (24,5%) termasuk kategori tinggi, serta 6 mahasiswa (6,4%) termasuk kategori tinggi sekali. Artinya stres akademik pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik berada pada kategori sedang dengan presentase 52,1% dengan jumlah sebanyak 49 mahasiswa.

Pada Fakultas Hukum menunjukkan 3 mahasiswa (7,9%) termasuk kategori rendah sekali, 5 mahasiswa (13,2%) termasuk kategori rendah, 18 mahasiswa (47,4%) termasuk kategori sedang, 9 mahasiswa (23,7%) termasuk kategori tinggi, serta 3 mahasiswa (7,9%) termasuk kategori tinggi sekali. Artinya stres akademik pada mahasiswa di Fakultas Hukum berada pada kategori sedang dengan presentase 47,4% dengan jumlah sebanyak 18 mahasiswa.

Pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis menunjukkan 1 mahasiswa (1,5%) termasuk kategori rendah sekali, 12 mahasiswa (17,6%) termasuk kategori rendah, 46 mahasiswa (67,6%) termasuk kategori sedang, 8 mahasiswa (11,8%) termasuk kategori tinggi, serta 1 mahasiswa (1,5%) termasuk kategori tinggi sekali. Artinya stres akademik pada mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis berada pada kategori sedang dengan presentase 67,6% dengan jumlah sebanyak 46 mahasiswa.

Pada Fakultas Psikologi menunjukkan 3 mahasiswa (6,5%) termasuk kategori rendah sekali, 9 mahasiswa (19,6%) termasuk kategori rendah, 19 mahasiswa (41,3%) termasuk kategori sedang, 13 mahasiswa (28,3%) termasuk kategori tinggi, serta 2 mahasiswa (4,3%) termasuk kategori tinggi sekali. Artinya stres akademik pada mahasiswa di Fakultas Psikologi berada pada kategori sedang dengan presentase 41,3% dengan jumlah sebanyak 19 mahasiswa.

Pada Fakultas Teknik menunjukkan 6 mahasiswa (5,9%) termasuk kategori rendah sekali, 25 mahasiswa (24,5%) termasuk kategori rendah, 54 mahasiswa (52,9%) termasuk kategori sedang, 14 mahasiswa (13,7%) termasuk kategori tinggi, serta 3 mahasiswa (2,9%) termasuk kategori tinggi sekali. Artinya stres akademik pada mahasiswa di Fakultas Teknik berada pada kategori sedang dengan presentase 52,9% dengan jumlah sebanyak 54 mahasiswa.

Pada Fakultas Ilmu Budaya menunjukkan 3 mahasiswa (11,5%) termasuk kategori rendah, 11 mahasiswa (42,3%) termasuk kategori sedang, serta 12 mahasiswa (46,2%) termasuk kategori tinggi. Artinya stres akademik pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Budaya berada pada kategori tinggi dengan presentase 46,2% dengan jumlah sebanyak 12 mahasiswa.

Tabel 3
Kategorisasi Stres Akademik

Fakultas	Tinggi Sekali		Tinggi		Sedang		Rendah		Rendah Sekali	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Seluruh Fakultas	15	4,0	79	21,1	197	52,7	68	18,2	15	4,0
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	6	6,4	23	24,5	49	52,1	14	14,9	2	2,1
Fakultas Hukum	3	7,9	9	23,7	18	47,4	5	13,2	3	7,9
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	1	1,5	8	11,8	46	67,6	12	17,6	1	1,5
Fakultas Psikologi	2	4,3	13	28,3	19	41,3	9	19,6	3	6,5
Fakultas Teknik	3	2,9	14	13,7	54	52,9	25	24,5	6	5,9
Fakultas Ilmu Budaya	-	-	12	46,2	11	42,3	3	11,5	-	-

Tabel 4 menyajikan kategorisasi *cyberslacking*. Adapun hasil dari berbagai fakultas menunjukkan kategori rendah dengan 103 mahasiswa (27,5%), kategori sedang dengan 201 mahasiswa (53,7%), kategori tinggi dengan 53 mahasiswa (14,2%), serta kategori tinggi sekali dengan 17 mahasiswa (4,5%). Artinya perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2021 dari berbagai fakultas berada pada kategori sedang dengan presentase 53,7% dengan jumlah sebanyak 201 mahasiswa.

Pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, menunjukkan kategori rendah dengan 25 mahasiswa (26,6%), kategori sedang dengan 43 mahasiswa (45,7%), kategori tinggi dengan 20 mahasiswa (21,3%), kategori tinggi sekali 6 mahasiswa (6,4%). Artinya perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik berada pada kategori sedang dengan presentase 45,7% dengan jumlah sebanyak 43 mahasiswa.

Pada Fakultas Ilmu Hukum, menunjukkan kategori rendah dengan 11 mahasiswa (28,9%), kategori sedang dengan 21 mahasiswa (55,3%), kategori tinggi dengan 4 mahasiswa (10,5%), kategori tinggi sekali dengan 2 mahasiswa (5,3%). Artinya perilaku *cyberslacking* pada Mahasiswa di Fakultas Hukum berada pada kategori sedang dengan presentase 55,3% dengan jumlah sebanyak 21 mahasiswa.

Pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis, menunjukkan kategori rendah dengan 16 mahasiswa (23,5%), kategori sedang dengan 43 mahasiswa (63,2%), kategori tinggi dengan 9 mahasiswa (13,2%). Artinya perilaku *cyberslacking* pada Mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis berada pada kategori sedang dengan presentase 63,2% dengan jumlah sebanyak 43 mahasiswa.

Pada Fakultas Psikologi, menunjukkan kategori rendah dengan 13 mahasiswa (28,3%), kategori sedang dengan 21 mahasiswa (45,7%), kategori tinggi dengan 7 mahasiswa (15,2%), kategori tinggi sekali dengan 5 mahasiswa (10,9%). Artinya perilaku *cyberslacking* pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi berada pada kategori sedang dengan presentase 45,7% dengan jumlah sebanyak 21 mahasiswa.

Pada Fakultas Teknik, menunjukkan kategori rendah dengan 37 mahasiswa (36,3%), kategori sedang dengan 57 mahasiswa (55,9%), kategori tinggi dengan 5 mahasiswa (4,9%), kategori tinggi sekali dengan 3 mahasiswa (2,9%). Artinya perilaku *cyberslacking* pada Mahasiswa di Fakultas Teknik berada pada kategori sedang dengan presentase 55,9% dengan jumlah sebanyak 57 mahasiswa.

Pada Fakultas Ilmu Budaya, menunjukkan kategori rendah dengan 1 mahasiswa (3,8%), kategori sedang dengan 16 mahasiswa (61,5%), kategori tinggi dengan 8 mahasiswa (30,8%), kategori tinggi sekali dengan 1 mahasiswa (3,8%). Artinya perilaku *cyberslacking* pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Budaya berada pada kategori sedang dengan presentase 61,5% dengan jumlah sebanyak 16 mahasiswa.

Tabel 4
Kategorisasi *Cyberslacking*

Fakultas	Tinggi Sekali		Tinggi		Sedang		Rendah		Rendah Sekali	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Seluruh Fakultas	17	4,5	53	14,2	201	53,7	103	27,5	-	-
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	6	6,4	20	21,3	43	45,7	25	26,6	-	-
Fakultas Hukum	2	5,3	4	10,5	21	55,3	11	28,9	-	-
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	-	-	9	13,2	43	63,2	16	23,5	-	-
Fakultas Psikologi	5	10,9	7	15,2	21	45,7	13	28,3	-	-
Fakultas Teknik	3	2,9	5	4,9	57	55,9	37	36,3	-	-
Fakultas Ilmu Budaya	1	3,8	8	30,8	16	61,5	1	3,8	-	-

Uji Asumsi

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data pada variabel dependen memiliki distribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel *Test of Normality*, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka sebaran data berdistribusi tidak normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka sebaran data berdistribusi normal atau memenuhi syarat normalitas. Hasil uji normalitas sebaran untuk variabel *cyberslacking* menggunakan Kolmogorov-Smirnov diperoleh signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Artinya sebaran data berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
<i>Cyberslacking</i>	0,130	374	0,000	Tidak Normal

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linier antara Variabel independen dengan Variabel dependen. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel ANOVA *table*. Penelitian ini mengacu pada nilai *linearity*, yang mana jika nilai signifikansi < 0,05 maka hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen dinyatakan linier. Sebaliknya jika nilai signifikansi > 0,05 maka hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen dinyatakan tidak linier. Hasil uji linieritas hubungan antar variabel menggunakan *compare means* diperoleh skor *linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya ada hubungan yang linier antara variabel stres akademik dengan *cyberslacking*. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6
Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Stres Akademik - <i>Cyberslacking</i>	141,375	0,000	Linier

Hasil Uji Hipotesis

Hasil penelitian berdasarkan analisis data yang menggunakan analisis korelasi Spearman's Rho tersaji pada Tabel 7 menunjukkan skor korelasi sebesar 0,430 dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,01$. Artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara Stres Akademik dengan *Cyberslacking*. Hubungan positif diartikan semakin tinggi stres akademik yang dialami individu maka semakin tinggi pula perilaku *cyberslacking*. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik yang dialami individu maka semakin rendah pula perilaku *cyberslacking*.

Sumbangan efektif penelitian ini sebesar 0,184. Artinya stres akademik memiliki pengaruh sebesar 18,4% terhadap perilaku *cyberslacking*. Adapun 81,6% lainnya dipengaruhi oleh kontrol diri, regulasi diri, *self awareness*, metode pembelajaran, materi pembelajaran, lokasi ruangan, personal dosen yang mengajar, dan sebagainya.

Tabel 7
Hasil Uji Hipotesis

			Stres Akademik	Cyberslacking
Spearman's rho	Stres Akademik	Correlation	1,000	0,430
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	0,000
	Cyberslacking	N	374	374
		Correlation	0,430	1,000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	0,000	.
		N	374	374

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Spearman's Rho, diperoleh hasil bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa. Maka, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hubungan dengan arah positif dapat diartikan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula perilaku *cyberslacking* yang terjadi. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah pula perilaku *cyberslacking* yang terjadi. Selanjutnya pada hasil uji hipotesis juga menunjukkan bahwa sumbangan efektif atau kontribusi dari stres akademik sebesar 18,4% terhadap munculnya perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa angkatan 2021 dari berbagai fakultas di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa stres akademik pada 5 fakultas termasuk pada kategori sedang, di antaranya yakni : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Psikologi, serta Fakultas Teknik. Sedangkan hanya 1 fakultas yang termasuk pada kategori tinggi, yakni Fakultas Ilmu Budaya. Selanjutnya 4 fakultas dengan stres akademik yang cenderung tinggi, di antaranya yakni : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Hukum, Fakultas Psikologi, serta Fakultas Ilmu Budaya. Sedangkan 2 fakultas lainnya dengan stres akademik yang cenderung rendah, yakni Fakultas Ekonomi dan Bisnis, serta Fakultas Teknik.

Berikutnya hasil pada *cyberslacking* menunjukkan bahwa 6 fakultas termasuk pada kategori sedang, di antaranya yakni : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Psikologi, Fakultas Teknik, serta Fakultas Ilmu Budaya. Selanjutnya 5 fakultas dengan *cyberslacking* yang cenderung rendah, di antaranya yakni : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Psikologi, serta Fakultas Teknik. Sedangkan hanya 1 fakultas dengan *cyberslacking* yang cenderung tinggi, yakni Fakultas Ilmu Budaya.

Penelitian ini menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya pada 135 Mahasiswa Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri Salatiga yang melaporkan bahwa ada pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa (Nuha, 2021). Selain itu, penelitian pada 129 mahasiswa aktif angkatan 2018 sampai angkatan 2021 juga melaporkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* dalam kategori yang bersifat positif, karena semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa maka semakin tinggi pula munculnya perilaku *cyberslacking* (Dinarti & Satwika, 2022). Pun dalam penelitian pada 204 mahasiswa yang tersebar di seluruh Indonesia yang menjalani pembelajaran daring selama pandemi covid-19 melaporkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik, maka akan semakin

tinggi intensitas perilaku *cyberslacking*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah stres akademik, maka akan semakin rendah pula intensitas perilaku *cyberslacking*. Berdasarkan hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya, maka terbukti bahwa stres akademik menjadi salah satu faktor penyebab munculnya perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

Mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan terutama proses pembelajaran tentu pernah mengalami stres akademik. Stres akademik yang terjadi dapat disebabkan oleh beberapa hal baik dari internal maupun eksternal (Barseli & Ildil, 2017). Faktor internal yang mempengaruhi stres akademik misalnya pola pikir bahwa tidak memiliki kendali atas sesuatu, yang kemudian berpikir bahwa mahasiswa tidak dapat melakukan kendali atas apapun. Selanjutnya mahasiswa dengan sifat optimis yang rendah cenderung pesimis, biasanya memiliki tingkat stres akademik yang tinggi sebab tidak adanya keyakinan dalam diri untuk menghadapi suatu keadaan. Kemudian pada faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik misalnya jam pembelajaran yang lebih padat sehingga berkurang hingga tidak memiliki waktu untuk bersantai. Lalu tingginya tekanan untuk berprestasi dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri serta ketidakmampuan dalam mengatasinya akan semakin memperparah stres akademik yang dialami.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik mencari cara untuk menyalurkan stres tersebut dengan tindakan *escaping* yakni perilaku *cyberslacking* (Hamrat, dkk., 2019). Perilaku *cyberslacking* yang dilakukan tentunya memiliki dampak bagi internal individu ataupun eksternal individu, misalnya pihak Universitas. Dampak dari perilaku *cyberslacking* yakni perhatian yang teralihkan dari aktivitas pembelajaran yang terjadi di dalam kelas, serta kecanduan *smartphone*. Selain itu, *cyberslacking* saat kelas berlangsung menyebabkan pemahaman mahasiswa terhadap materi pembelajaran yang tidak sempurna, dan akan kesulitan untuk melakukan pengulangan materi secara mandiri.

Berdasarkan keseluruhan proses serta hasil yang diperoleh pada penelitian ini, peneliti menyadari bahwa terdapat keterbatasan atau kelemahan yang ada di dalamnya. Adapun keterbatasan pada penelitian ini adalah pengelolaan waktu yang kurang sempurna oleh peneliti dalam hal pengambilan, pengolahan, hingga pelaporan data. Selain itu, partisipan dalam penelitian ini hanya berasal dari satu angkatan, yakni angkatan 2021.

Kesimpulan

Temuan dalam penelitian ini menyatakan ada hubungan antara stres akademik dengan *cyberslacking*. Artinya ketika mahasiswa mendapatkan tugas-tugas yang berat dapat menyebabkan terjadinya stres akademik. Kondisi ini selanjutnya bisa menjadi pemicu munculnya *cyberslacking* seperti mengunjungi media sosial, belanja online, mengunggah *story* pada waktu yang sebenarnya (*real time*), mendengarkan musik, menonton video, bermain *game*, hingga melakukan judi *online* di kelas. Oleh karenanya temuan penelitian ini bisa menjadi dasar sebagai upaya pencegahan terjadinya *cyberslacking* dengan cara menurunkan stres akademik.

Merujuk pada hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka tenaga pendidik (Dosen) bisa menggunakan metode pengajaran yang lebih menyenangkan seperti *cyberlearning*, diskusi kelompok, umpan balik, serta melakukan pendampingan terhadap mahasiswa yang mengalami kesulitan. Mahasiswa dapat melakukan upaya pencegahan, penanganan, atau penurunan stres akademik. Misalnya mengikuti pelatihan, penyegaran diri dengan berjalan-jalan, yoga, yang bisa dilakukan secara mandiri ataupun berkelompok. Peneliti selanjutnya disarankan dapat memperluas metode juga teknik dalam penelitian, juga melakukan penelitian dengan partisipan dari berbagai angkatan sehingga data yang diperoleh nantinya lebih bervariasi, serta mampu dan mau mengelola waktu dengan lebih baik dalam pengambilan, pengolahan serta pelaporan data penelitian.

Referensi

- Akbulut, Y., Dursun, O. O., Donmez, O., & Sahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616–625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Anam, K., & Pratomo, G. A. (2019). Fenomena cyberslacking pada mahasiswa. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11 No. 3, 202–210.
- Asy'ari, M. U., Bukhori, B., & Ma'shumah, L. A. (2019). The effect of quality of school life and resilience on academic stress in students. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7 No. 2, 185–198.
- Bahari, A. K., Surur, A. A., Purwantie, D., & Afiati, N. S. (2021). Distraksi digital : studi korelasional antara stres akademik dengan cyberslacking. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional*, 1(December), 421–435.
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5 No. 3, 143–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/119800>
- Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan stres akademik dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 No. 7, 84–95.
- Gerow, J. E., Galluch, P. S., & Thatcher, J. B. (2010). To slack or not to slack : internet usage in the classroom. *Journal of Information Technology Theory and Application*, 11(3), 5–24.
- Gupta, N., & Irwin, J. D. (2016). In-class distractions : the role of facebook and the primary learning task. *Computers in Human Behavior*, 55, 1165–1178. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.022>
- Hafizah, S., & Ra'iyati, S. (2023). Pengaruh regulasi diri terhadap perilaku cyberslacking pada mahasiswa. *Psycho Idea*, 21 No. 2, 108–118.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone. *Jurnal EDUCATIO*, 5 No. 1, 13–19.
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job : cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 675–694.
- Nasir, N., Adetya, S., & Yuliana, Y. V. (2023). Dampak cyberslacking pada tingkat pembelajaran mahasiswa. *Journal on Education*, 5 No. 2, 4624–4632.
- Nuha, M. U. (2021). Pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi islam iain salatiga. *Skripsi*.
- Paramita, R. D., & Primanita, R. Y. (2023). Kontribusi self awareness terhadap perilaku cyberslacking pada siswa di kota bukitinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7 No. 2, 16576–16581.

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions* (C. Johnso, R. Johnston, E. McKeever, M. M. Fong, A. Castro, & K. Pepper (eds.); 7th ed.). O'Callaghan, Jay.
- Sayekti, E. (2017). Efektifitas teknik self-instruction dalam mereduksi stress akademik pada siswa kelas xi ma yarobi kec. grobogan, kab. grobogan tahun 2016/2017. *Skripsi*.
- Simbolon, L. L., & Rosito, A. C. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan cyberslacking mahasiswa universitas hkbp nommensen. *Jurnal Psikologi Univeresitas HKBP Nommensen*, 7 No 2, 47–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.36655/psikologi.v7i2.525>
- Wei, F. F., Wang, Y. K., & Klausner, M. (2012). Rethinking college students ' self-regulation and sustained attention : does text messaging during class influence cognitive learning? *Communication Education*, 61 No. 3, 185–204. <https://doi.org/10.1080/03634523.2012.672755>
- Yasar, S., & Yardugul, H. (2013). The investigation of relation between cyberloafing activities and cyberloafing behaviors in higher education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 83, 600–604. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.114>