

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

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**DOHAN FIRDIANSYAH**  
**NPM: 1512100050**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2024**

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

**SKRIPSI**

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



**Oleh:  
DOHAN FIRDIANSYAH  
NPM: 1512100050**

**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, 7 Januari 2025



**Dohan Firdiansyah**

NBI: 1512100050



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 : Dohan Firdiansyah

NBI/ NPM : 1512100050

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 Perilaku *Cyberslacking*  
pada Mahasiswa Baru**

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 : 7 Januari 2025

Yang Menyatakan



(Dohan Firdiansyah)

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**NAMA** : Dohan Firdiansyah  
**NBI** : 1512100050  
**JUDUL** : Hubungan Antara Stres Akademik dengan Perilaku  
*Cyberslacking* pada Mahasiswa Baru

Surabaya, 30 Desember 2024

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



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

Dosen Pembimbing II



Karolin Rista, 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: 7 Januari 2025**

**Dewan Penguji:**

**1. Nindia Pratitis, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

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

**3. Karolin Rista, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**Mengesahkan**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Dekan,**

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

**NPP. 20510020552**

## **HALAMAN MOTTO**

“ Sie de omisso cogitas, cur etiam incipit ? “

( Jika anda berpikir untuk menyerah, mengapa harus memulainya)

“ Nil volentibus arduum “

( Tidak ada yang sulit bagi mereka yang memiliki keinginan )

“ Jika anda belum tentu berhasil, maka anda juga belum tentu gagal “

**Penulis**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, kita memuji-Nya, dan meminta pertolongan, pengampunan serta petunjuk kepada-Nya. Serta senantiasa memberikan nikmat, rahmat serta karunia-Nya kepada saya. Skripsi ini saya persembahkan untuk saya sendiri telah kuat melewati berbagai rintangan dan perjuangan untuk mencapai titik ini. Setiap langkah dan usaha yang telah saya lakukan menjadi bukti dari ketekunan dan semangat yang tidak pernah padam dalam menyelesaikan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Sholawat serta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya hingga kepada umatnya hingga akhir zaman. Aamiin

Penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Prof Dr. Mulyanto Nugroho, MM, 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. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku kaprodi S1 Psikologi Fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Segenap dosen fakultas psikologi yang telah membimbing selama perkuliahan.
5. Seluruh staf Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan pelayanan selama menjalani perkuliahan.
6. Dr. IGAA Noviekayati, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali, atas bimbingan dan nasehatnya.
7. Nindia Pratitis, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji siding skripsi atas bimbingan dan arahannya.
8. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi atas bimbingan dan arahannya selama penyusunan skripsi.
9. Karolin Rista, S.psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi atas nasihat dan arahannya.
10. Alm. Bapak Damiaji dan Almh. Ibu Mujiati selaku orang tua penulis yang telah melahirkan dan membesarkan dengan penuh cinta dan kasih sayang dan doa untuk beliau selalu menjadi penuntun penulis.
11. Ibu Badrotin dan Bapak Syarofi selaku ibu dan bapak yang telah merawat, membimbing, dan memberikan segala perhatian serta dukungan tanpa henti dan juga membiayai pendidikan, serta mendampingi dalam setiap langkah.
12. Ujang Hermawan dan Dwi Wulandari selaku kakak yang selalu menjadi tempat berbagi dan memberikan inspirasi untuk tetap semangat kepada penulis.

13. Abah Soleh selaku guru Aswaja yang selalu menginspirasi semasa Madrasah Aliyah kepada penulis.
14. Bapak/Ibu Guru MI Al-Mu'awwanah Janti yang selalu menginspirasi dan memberikan nasehat untuk selalu bahagia.
15. Dewan Ustadz/Ustadzah TPQ Al-Akbar yang selalu menginspirasi.
16. Murid-muridku tercinta yang selalu ceria dan semangat dalam menjalani aktivitas baik mengaji ataupun bersekolah
17. KH Ahmad Bahauddin Nursalim selaku tokoh Nahdlatul Ulama yang nasehatnya selalu menjadi penenang dan inspirasi penulis.
18. Emha Ainun Nadjib selaku tokoh budayawan yang nasehatnya selalu membuka mata dan memperluas pandangan penulis dalam hidup.
19. Ibu cici sekeluarga yang dengan senang hati menerima penulis untuk mengerjakan setiap tugas perkuliahan dirumahnya.
20. Gilang selaku saudara kandung Galang Adi p
21. Mas Galih (@EgySayang) yang selalu menemani rekan-rekan saat mengerjakan tugas kuliah.
22. Teman-temanku Keluarga Cendana (Vio Ramadhan Putra, Galang Adi P, Reza Anugrah, Isaac Lie, Lukmanul Hakim, Siti Khabibatul Q, Iqlima Hera, Linda Dwi, Sabila Bening) selaku rekan seperjuangan yang telah bersama-sama berjuang, berdiskusi, dan belajar dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah menemani dan terus memotivasi, kebersamaan yang tak akan pernah dilupakan oleh penulis seumur hidup.

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

**Dohan Firdiansyah**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[dohanferdiansyah.1@gmail.com](mailto:dohanferdiansyah.1@gmail.com)

## **Abstrak**

Perilaku *cyberslacking* sering terjadi di dunia perkuliahan. *Cyberslacking* adalah penyalahgunaan akses internet untuk aktivitas non-akademik selama pembelajaran berlangsung untuk tujuan pribadi. Dampak perilaku *cyberslacking* meliputi penurunan motivasi, nilai ujian, mengalihkan perhatian, mengurangi pemahaman materi, dan bahkan dapat memicu kecanduan smartphone. Penelitian ini bertujuan untuk menguji adanya hubungan antara stress akademik dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa baru di kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Teknik pengambilan sampel data ini menggunakan Teknik *sampling accidental* dengan jumlah populasi responden sebanyak 341 mahasiswa baru. Instrumen pengumpulan data menggunakan alat ukur skala stress akademik dan skala *cyberslacking*. Hasil analisis *spearman rho* menunjukkan adanya hubungan positif antara stress akademik dengan perilaku *cyberslacking* memperoleh skor sebesar 0,513 dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang artinya adanya hubungan positif antara stress akademik dengan perilaku *cyberslacking* maka hipotesis yang diajukan diterima, artinya tingkat stress akademik berpengaruh pada perilaku *cyberslacking*. Artinya semakin tinggi skor stress akademik maka akan semakin tinggi skor *cyberslacking*, begitu sebaliknya semakin rendah stress akademik maka akan semakin rendah perilaku *cyberslacking*.

Kata Kunci: *Cyberslacking*, Mahasiswa Baru, Stres Akademik

# THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND CYBERSLACKING BEHAVIOR IN FRESH STUDENTS

**Dohan Firdiansyah**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[dohanferdiansyah.1@gmail.com](mailto:dohanferdiansyah.1@gmail.com)

## *Abstract*

Cyberslacking behavior often occurs in the world of college. Cyberslacking is the misuse of internet access for non-academic activities during learning for personal purposes. The impacts of cyberslacking behavior include decreased motivation, exam scores, diverted attention, reduced understanding of the material, and can even trigger smartphone addiction. This study aims to test the relationship between academic stress and cyberslacking behavior in new students in the city of Surabaya. This study uses a quantitative research type using the correlational method. The data sampling technique uses the accidental sampling technique with a population of 341 new students. The data collection instrument uses an academic stress scale and a cyberslacking scale. The results of the Spearman rho analysis showed a positive relationship between academic stress and cyberslacking behavior, obtaining a score of 0.513 with a significance of  $0.000 < 0.05$ , which means that there is a positive relationship between academic stress and cyberslacking behavior, so the proposed hypothesis is accepted, meaning that the level of academic stress has an effect on cyberslacking behavior. This means that the higher the academic stress score, the higher the cyberslacking score, and vice versa, the lower the academic stress, the lower the cyberslacking behavior.

*Keywords: Cyberslacking, Freshmen, Academic Stress.*

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul .....	i
Halaman Judul.....	ii
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan .....	iii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis .....	iv
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	v
Halaman Persetujuan Tim Penguji .....	vi
Halaman Motto .....	vii
Halaman Persembahan .....	viii
Curriculum Vitae.....	ix
Kata Pengantar .....	x
Abstrak.....	xii
<i>Abstract</i> .....	xiii
Daftar Isi .....	xiv
Daftar Tabel .....	xvii
Daftar Lampiran.....	xviii
Daftar Gambar.....	xix
Halaman sengaja dikosongkan .....	xx
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Permasalahan.....	1
2. Rumusan Masalah .....	5
B. Tujuan dan Manfaat .....	5
1. Tujuan Penelitian.....	5
2. Manfaat Penelitian.....	6
C. Keaslian Penelitian .....	6
Halaman sengaja dikosongkan .....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	11
A. Cyberslacking.....	11

1.	Pengertian Cyberslacking .....	11
2.	Bentuk Cyberslacking .....	12
3.	Indikator Cyberslacking .....	13
4.	Faktor-faktor Cyberslacking.....	14
5.	Dampak Cyberslacking .....	15
B.	Stres Akademik .....	16
1.	Pengertian Stres Akademik .....	16
2.	Aspek-Aspek Stres Akademik.....	17
3.	Indikator Stres Akademik.....	19
4.	Faktor-faktor Stres Akademik .....	20
5.	Dampak Stres Akademik.....	21
C.	Kerangka Berpikir .....	22
D.	Hipotesis Penelitian.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>25</b>
A.	Populasi dan Partisipan.....	25
1.	Populasi.....	25
2.	Partisipan.....	25
B.	Desain Penelitian .....	25
C.	Instrumen Pengumpulan Data.....	25
1.	Skala I Cyberslacking.....	26
2.	Skala II Stres Akademik.....	28
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	32
1.	Uji Prasyarat.....	32
2.	Analisis Data .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>35</b>
A.	Hasil Penelitian .....	35
1.	Pelaksanaan Penelitian .....	35
2.	Data Demografi Partisipan .....	35
3.	Uji Deskriptif.....	38
4.	Uji Hipotesis.....	39
B.	Pembahasan .....	40

Halaman sengaja dikosongkan .....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	43
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
Daftar Pustaka .....	45
Lampiran .....	49

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1</b> Skala Likert .....	26
<b>Tabel 2</b> Blue Print Sebaran Aitem Skala Cyberslacking.....	27
<b>Tabel 3</b> Blue Print Sebaran Aitem Skala Stres Akademik .....	29
<b>Tabel 4</b> Uji Diskriminiasi Aitem Skala Stres Akademik .....	30
<b>Tabel 5</b> Blue Print Sebaran Aitem Skala Stres Akademik .....	31
<b>Tabel 6</b> Kategori Skor Reliabilitas.....	32
<b>Tabel 7</b> Hasil Uji Normalitas .....	33
<b>Tabel 8</b> Hasil Uji Linieritas .....	33
<b>Tabel 9</b> Hasil Uji Korelasi Variabel Stres Akademik dan Cyberslacking .....	34
<b>Tabel 10</b> Data Demografi Usia .....	35
<b>Tabel 11</b> Data Demografi Jenis Kelamin .....	35
<b>Tabel 12</b> Data Demografi Perguruan Tinggi.....	35
<b>Tabel 13</b> Data Demografi Program Studi .....	36
<b>Tabel 14</b> Distribusi frekuensi skala Cyberslacking.....	38
<b>Tabel 15</b> Distribusi frekuensi skala Stres Akademik .....	39
<b>Tabel 16</b> Hasil uji korelasi Spearman rho .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Skala Stres Akademik .....	49
<b>Lampiran 2.</b> Tabulasi Stres Akademik.....	52
<b>Lampiran 3.</b> Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Akademik .....	53
<b>Lampiran 4.</b> Skala Cyberslacking .....	59
<b>Lampiran 5.</b> Tabulasi Cyberslacking .....	61
<b>Lampiran 6.</b> Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Cyberslacking.....	62
<b>Lampiran 7.</b> Tabulasi Skor Total .....	64
<b>Lampiran 8.</b> Hasil Uji Normalitas.....	65
<b>Lampiran 9.</b> Hasil Uji Linieritas .....	66
<b>Lampiran 10.</b> Hasil Uji Korelasi Non Parametrik Spearman Rho.....	68
<b>Lampiran 11.</b> Hasil Turnitin .....	69

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Skema Hubungan Stres Akademik Dengan Cyberslacking.....	24
---	----

**Halaman sengaja dikosongkan**