



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 5 Tahun 2023 Page 10054-10062

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Yonatri Cahya Ningtias^{1✉}, Elrisfa Magistarina²

Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang

Dosen Psikologi Universitas Negeri Padang

Email: yonatricahyaningtias23@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Perkembangan internet khususnya di perguruan tinggi pada saat ini telah meluas. Sebagian besar universitas di Indonesia menawarkan koneksi internet gratis kepada mahasiswa sebagai cara untuk membantu kegiatan akademik mahasiswa. Namun, banyak dari mahasiswa yang menggunakan akses internet di dalam kelas untuk tujuan non-akademik seperti *chatting*, *email* dan *media sosial* hal ini disebut juga dengan perilaku *cyberloafing*. Banyaknya tugas perkuliahan dan lingkungan yang terlalu berisik disebut juga dengan stres akademik yang menjadi salah satu alasan mahasiswa melakukan perilaku *cyberloafing*. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *proportionate sampling* dengan jumlah sampel 269 orang. Alat ukur stres akademik dan perilaku *cyberloafing* yang digunakan merupakan adaptasi oleh Liya (2022). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* sebesar 0.606.

Kata Kunci : *Stres Akademik, Perilaku Cyberloafing, Mahasiswa, Universitas Negeri Padang*

Abstract

The development of the internet, especially in universities, has now become widespread. Most universities in Indonesia offer free internet connections to students as a way to help students with their academic activities. However, many students use internet access in class for non-academic purposes such as chatting, email and social media. This is also called cyberloafing behavior. The large number of lecture assignments and an environment that is too noisy is also known as academic stress, which is one of the reasons why students engage in cyberloafing behavior. The aim of this research is to look at the relationship between academic stress and cyberloafing behavior in Padang State University students. This research uses quantitative methods. The sampling technique used in this research was proportionate sampling with a sample size of 269 people. The instrument used to measure academic stress and cyberloafing behavior is an adaptation by Liya (2022). The results of this study show that there is a relationship between academic stress and cyberloafing behavior of 0.606.

Keyword: *Academic stress, cyberloafing behavior, students, Padang State University*

PENDAHULUAN

Pada sektor pendidikan Indonesia, khususnya di perguruan tinggi, penggunaan internet telah meluas. Sebagian besar universitas di Indonesia menawarkan koneksi internet gratis kepada mahasiswa sebagai cara untuk membantu kegiatan akademik mahasiswa. Dengan adanya akses internet ini dapat membantu mahasiswa belajar secara mandiri sebagai *adult learner* dalam menyediakan sumber-sumber informasi untuk materi belajar. Selain itu karena internet memfasilitasi akses ke materi pembelajaran yang lebih baru, banyak perguruan tinggi menggunakannya untuk meningkatkan kualitas hasil belajar mahasiswa (Lee & Tsai, 2011)^[1].

Keberadaan internet di Perguruan Tinggi diharapkan akan meningkatkan standar hasil akademik mahasiswa di lembaga akademik. Namun, Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan akses internet di dalam kelas melakukannya untuk tujuan non-akademik seperti *chatting, email dan media sosial* (Junco & Cotten, 2012)^[2]. Prasad, Lim, dan Chen (2010)^[3] menemukan fenomena mahasiswa di Perguruan Tinggi yang menggunakan akses internet kampus untuk kepentingan pribadi selama proses perkuliahan berlangsung. Hal ini merupakan salah satu bentuk dari perkembangan internet yang dapat menimbulkan dampak negatif dari penggunaannya yaitu munculnya perilaku *cyberloafing*. *Cyberloafing* didefinisikan sebagai perilaku sadar seseorang dalam menggunakan fasilitas internet untuk mengakses pekerjaan yang tidak sesuai dengan pekerjaannya disebut dengan *cyberloafing* (Askew, 2013)^[4]. Dalam ruang lingkup pendidikan, *cyberloafing* diartikan sebagai kecenderungan siswa atau perilaku menggunakan teknologi untuk tujuan yang tidak berhubungan dengan kegiatan akademik selama kelas sedang berlangsung

(Kalayci, 2010)^[5].

Faktor yang menyebabkan terjadinya *cyberloafing* yaitu : *factor individual, factor organization dan factor situasional* (Ozler & Polat, 2012)^[6]. Situasi sekitar dapat menjadi penyebab munculnya perilaku *cyberloafing*. Situasi yang dimaksud ialah adanya ketersediaan akses internet yang dapat dipergunakan dengan bebas. Ketersediaan akses internet yang dapat digunakan secara bebas akan dimanfaatkan oleh individu untuk menghilangkan kebosanan atau kejenuhan selama perkuliahan, seperti mencari topik yang tidak terkait dengan pembelajaran dengan kata lain, *cyberloafing* dapat digunakan sebagai salah satu bentuk hiburan (Lim & Teo, 2005)^[7]. Variabel yang juga berkaitan dengan hal tersebut adalah stres akademik.

Stres Akademik yaitu Rasa bosan, lelah dan kejenuhan saat belajar yang dapat disebabkan karena banyaknya tuntutan dan tugas yang diberikan selama perkuliahan, dan hal ini disebut juga dengan stres akademik (Wilks, 2008)^[8]. Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa disebabkan oleh banyak faktor salah satunya yaitu banyaknya tuntutan pelajaran seperti tugas individu, tugas kelompok dan juga tugas pratikum (Fairbrother & Warn, 2003)^[9]. Faktor lainnya yang membuat individu merasakan stres akademik yaitu lingkungan belajar seperti kelas yang terlalu berisik dan teknik pembelajaran yang monoton (Agolla & Ongori, 2009)^[10]. Apabila stres akademik yang dirasakan mahasiswa tinggi maka perilaku *cyberloafing* yang muncul akan tinggi pula. Dari penjelasan penelitian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti kembali penelitian mengenai stres akademik yang dikaitkan dengan *cyberloafing*. Sehingga penelitian ini menfokuskan penelitian dengan judul "Hubungan antara Stres Akademik dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. Variabel bebasnya (X) adalah stress akademik dan Variabel terikatnya (Y) adalah Perilaku *Cyberloafing*. Populasi yang dijadikan subjek penelitian dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan bagian dari teknik *non probability sampling* yaitu *Proportional Sampling*. *Proportional Sampling* yaitu dalam menentukan sampel, peneliti mengambil wakil-wakil dari tiap-tiap kelompok yang ada dalam populasi yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota subjek yang ada di dalam masing-masing kelompok tersebut. Analisis data utama dalam penelitian ini menggunakan *uji pearson correlation*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Skor Hipotetik dan Skor Empirik Stres Akademik Berdasarkan Aspek

Variabel Stres Akademik	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
<i>physical stressors</i>	5	15	10,12	2,118	3	15	9	2
<i>psychological stressors</i>	22	57	41,25	5,971	12	60	36	8
<i>psychosocial stressors</i>	16	45	29,64	6,634	9	45	27	6

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa pada variabel stres akademik bahwa nilai mean empirik dari aspek *physical stressors* adalah 10.12 sedangkan nilai mean hipotetiknya adalah 9, pada aspek *psychological stressors* nilai mean empiriknya adalah 41.25 sedangkan pada nilai mean hipotetiknya adalah 36, pada aspek *psychosocial stressors* nilai mean empiriknya adalah 29.64 sedangkan nilai mean hipotetiknya adalah 27. Seluruh nilai mean empirik pada skala stres akademik lebih tinggi dari pada nilai mean hipotetik. Sehingga dapat dikatakan bahwa responden penelitian memiliki skor tinggi disetiap aspek pada skala stres akademik.

Tabel 2. Skor Hipotetik dan Skor Empirik Perilaku cyberloafing berdasarkan aspek

Variabel Stres Akademik	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
<i>Browsing</i>	39	82	63,48	8,716	18	90	54	12
<i>Emailing</i>	2	10	5,78	2,025	2	10	6	1,3

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui pada variabel perilaku *cyberloafing* bahwa nilai mean empirik dari aspek aktivitas *browsing* adalah 63.48 sedangkan nilai mean hipotetik adalah 54, pada aspek aktivitas email nilai mean empirik 5.78 sedangkan mean hipotetik ialah 6. Jadi dapat disimpulkan bahwa aspek browsing pada perilaku *cyberloafing*

memiliki mean empirik yang lebih tinggi dari pada skor hipotetik sedangkan pada aspek *emailing* nilai mean hipotetik lebih tinggi dibandingkan nilai mean empirik. Hal ini dapat disimpulkan bahwa dari semua aspek mendapatkan bahwa nilai rata-rata empirik lebih unggul dari nilai hipotetik

Tabel 3. Uji Normalitas

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	<i>Asymp. sig(2-tailed)</i>	Keterangan
0.035	0.200	Normal

Berdasarkan uji normalitas residual pada skala perilaku *cyberloafing* dan stres akademik, diperoleh nilai 0,200. Berdasarkan hasil uji normalitas telah diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan nilai residual data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel	Sig. (p) <i>linearity</i>	Keterangan
Stres akademik dengan Perilaku <i>Cyberloafing</i>	0.100	Hubungan Linear

Berdasarkan hasil pada tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0.100 dan nilai tersebut lebih besar dari 0.05, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa variabel stres akademik dengan *cyberloafing* memiliki hubungan linear.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Sig.	Keterangan
Stres Akademik	0,606	0,000	Signifikan
Perilaku <i>Cyberloafing</i>	0,606	0,000	Signifikan

Pada hasil tabel diatas, hasil analisis korelasi antar variabel, diperoleh nilai r sebesar 0.606 dengan signifikansi $p = 0.000$ yang artinya $p < 0.0001$. Maka hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa universitas negeri padang. Maka dapat disimpulkan bahwa ketika stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tinggi maka semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* yang

muncul dan juga begitu pula sebaliknya, ketika stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa rendah maka akan semakin rendah pula perilaku *cyberloafing* yang muncul.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa adanya hubungan signifikan yang positif antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa universitas negeri padang. Dimana ketika stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa semakin tinggi maka perilaku *cyberloafing* yang muncul akan semakin tinggi pula. Begitu pula sebaliknya dimana semakin rendah stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa maka kecenderungan *cyberloafing* akan semakin rendah. Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang juga membahas antara stres akademik dengan *cyberloafing* pada mahasiswa. Dalam hasil penelitian Liya (2022) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing*, dengan nilai korelasi yang berada pada kategori sedang, dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa ketika mahasiswa mengalami stres akademik maka akan menimbulkan perilaku *cyberloafing*, dimana perilaku ini merupakan perilaku *escape*. Aziz dan Margaretha (2017)^[11] menyebutkan bahwa Perilaku *escape* adalah individu menjauhkan diri dari kegiatan pembelajaran yang sedang diikutinya dengan menggunakan akses internet yang tidak berhubungan dengan konteks pembelajarannya. Dalam penelitian Liya (2022)^[12] menjelaskan ketika stres akademik yang mereka rasakan muncul maka individu akan melakukan perilaku *cyberloafing* untuk mengurangi rasa bosan, menurunkan tingkat stres, serta mampu meningkatkan kembali kreativitas hingga kepuasan dalam menerima pembelajaran.

Dalam menjalani kehidupan perkuliahan, tentunya mahasiswa tidak terlepas dari tugas dan juga ujian, hal ini yang dapat memicu terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Kohn & Frazer (1986)^[13] menjelaskan bahwa terdapat 3 aspek dalam stres akademik diantaranya *physical stressors*, *psychological stressors* dan *psychosocial stressors*. Pada penelitian ini aspek *physical stressors* memiliki nilai persentase yang lebih tinggi dibandingkan dengan aspek yang lain yaitu sekitar 186 responden (69.2%) *Physical stressors* merupakan lingkungan kelas seperti suhu, pencahayaan dan kebisingan hal tersebut salah satu penyebab mahasiswa merasakan stres akademik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam mengatasi stres yang dirasakan tersebut yaitu dengan melakukan suatu aktivitas maupun menarik diri dari suatu kegiatan yang dirasa akan menimbulkan tekanan (Taylor, 2006)^[14].

Dalam konteks penelitian ini, saat individu merasakan adanya domain stres dalam dirinya, maka ia akan menggunakan akses internet untuk hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan pembelajaran. Seperti membuka aplikasi media sosial *Instagram, Tiktok, Whatsaap* dan lainnya, hal ini merupakan suatu upaya mahasiswa dalam mengatasi stres yang dialami sebagai bentuk hiburan atau istirahatnya (Astri, 2014)^[15]. Sejalan dengan aspek *cyberloafing* oleh Lim & Theo (2005) pada penelitian ini aspek *browsing* memiliki nilai persentase yang lebih tinggi dari aspek lainnya sekitar 160 responden (59.5%) dimana hal tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa universitas negeri padang cenderung melakukan perilaku *cyberloafing* berupa *browsing* situs yang tidak berkaitan dengan pembelajaran.

Tidak hanya dampak negatif, *cyberloafing* juga dapat memberikan dampak positif seperti memberikan efek pemulihan dan menyenangkan (Lim & Teo, 2005). Namun, tentunya hal tersebut dapat dirasakan manfaatnya apabila tidak dilakukan secara berlebihan yang akibatnya dapat mengganggu kualitas pembelajaran. Varol & Yildirim (2018)^[16] memberikan beberapa saran untuk mengurangi aktivitas *cyberloafing* saat jam pelajaran, diantaranya adalah pengajar harus memberikan materi atau bahan ajar yang variatif dan dapat menggugah minat mahasiswa. Selain itu, penanaman esensi pentingnya suatu mata kuliah juga harus ditanamkan pada mahasiswa. Terakhir, manajemen penanganan kelas yang baik oleh pengajar tentunya dapat membantu mengurangi aktivitas *cyberloafing* pada mahasiswa. Sementara, upaya- upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi intensitas stres akademik tentunya beranekaragam dan bergantung pada kebutuhan mahasiswa itu sendiri. *Mindfulness* telah terbukti dalam beberapa penelitian merupakan sebuah intervensi yang baik untuk permasalahan kesehatan mental dan perilaku (Bergsma & Langenberg, 2014)^[17]. Bentuk intervensi lain yang dapat dilakukan untuk mereduksi stres akademik pada mahasiswa adalah dengan bantuan dosen. Menurut Ramirez & Beilock (2011)^[18], dengan meminta mahasiswa untuk menuliskan perasaan dan pikirannya mengenai ujian, beberapa saat sebelum dilakukan tes, ternyata dapat mengurangi pengaruh negatif tekanan terhadap performa. Dukungan emosional, baik dari dosen pembimbing, maupun teman sebaya juga dapat mengurangi dampak dari stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa (MacGeorge, dkk, 2007)^[19].

Dari penjelasan diatas, dapat dikatakan bahwa perilaku *cyberloafing* akan muncul bersamaan dengan pemicunya yaitu stres akademik sesuai dengan tinggi rendahnya stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa maka semakin tinggi pula munculnya perilaku *cyberloafing* yang dilakukannya, namun jika tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa rendah maka kecil kemungkinan perilaku *cyberloafing* yang akan muncul.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan dan juga berdasarkan pembahasan mengenai hubungan antara Stres Akademik dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. Dapat ditarik beberapa kesimpulan bahwa Terdapat hubungan yang positif signifikan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Adapun beberapa saran dari peneliti, yaitu :

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran bagi peneliti yang tertarik membahas topik yang sama diharapkan dapat mengumpulkan informasi mengenai data demografis yang lebih banyak untuk memperkuat hasil penelitian. Dikarenakan penelitian ini tidak membahas lebih dalam mengenai *cyberloafing* digunakan sebagai bentuk pelarian saat stres akademik muncul atau sebagai upaya yang dapat mengurangi stres akademik, untuk itu kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam lagi terkait dari tujuan individu dalam melakukan perilaku *cyberloafing*.

2. Bagi Instansi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi mahasiswa tentang hubungan stres akademik dengan perilaku *cyberloafing*. Tidak hanya dampak negatif, *cyberloafing* juga dapat memberikan dampak positif, salah satu dampak positif dari *cyberloafing* yaitu mengurangi tekanan stres akademik yang dialami karena menjadi bentuk hiburan dari rasa bosan dan lelah dengan proses pembelajaran. Namun perlu diingat bahwa *cyberloafing* tidak dapat sepenuhnya menghilangkan/menurunkan tingkat stres yang kita alami, perilaku ini hanya sebagai bentuk hiburan ketika menghadapi situasi tersebut. Untuk itu pihak instansi seperti dosen harus lebih mengontrol mahasiswanya dalam menggunakan internet saat pembelajaran berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Lee, S. W. Yu., & Tsai, C. C. (2011). Students Perceptions of Collaboration, Self Regulated Learning, and Information Seeking in the context of Internet Based Learning and Traditional Learning. *Computers in Human Behavior*. Vol. 27(2), Pp. 905-914
- Junco, R. Cotton, S, R. (2012). No A 4 U : The relationship between multitasking and academic performance. *Computers & Education*, 59(2), 505-514.
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.12.023>
- Prasad, S., Lim, V. K. G., & Chen, D. J. Q. (2010). Self Regulation, Individual Characteristic and Cyberloafing. *PACIS Proceedings*. Paper 159.

- Askew, K. (2013). The relationship between cyberloafing and task performance and an examination of the theory of planned behavior as a model of cyberloafing. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 73(12-B(E))
- Kalayci, E. (2010). The investigation of relationship between cyberloafing and self regulated learning strategies among undergraduate student. Hacettepe Universitesi.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: determinants and impacts. *International Journal of EBusiness and EGovernment Studies*, 4(2), 1–15. http://www.sobiad.org/eJOURNALS/journal_IJEBEG/archives/2012_2/derya_ergun.pdf
- Lim, V. K. G., & Teo, T. S. H. (2005). *Prevalence, perceived seriousness, justification and regulation of cyberloafing in Singapore: An exploratory study. Information and Management*, 42(8), 1081–1093. <https://doi.org/10.1016/j.im.2004.12.002>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Fairbrother, K., & Warn, J. (2003). *Workplace dimensions, stress and job satisfaction. Journal of Managerial Psychology*, 18(1–2), 8–21. <https://doi.org/10.1108/02683940310459565>
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). *Decision making Harrison's. Educational Research and Review*, 4(2), 63–70.
- Azis, N. A., & Margaretha, M. (2017). Strategi coping terhadap kecemasan pada ibu hamil dengan riwayat keguguran di kehamilan sebelumnya. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 144-157. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/articel/view/3976/4342>
- Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa. *Character, Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 84–95.
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). *An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. Psychological reports*, 59(2), 415-426.
- Taylor, S. E. (2006). *Health Psychology* (6th Ed.). University of California: LA.
- Astri, Y. & Zahrani, S. (2014). Pengaruh iklim organisasi terhadap perilaku cyberloafing pada karyawan PT. Telekomunikasi Indonesia TBK Medan.
- Varol, F., & Yildirim, E. (2018). An Examination of Cyberloafing Behaviors in Classrooms from Students' Perspectives. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, pp. 26–46. <https://doi.org/10.17569/tojqi.349800>
- Bergsma, E. v. d. W., Labgenberg, G. (2014). The effective of school-based mindfulness training as a program to prevent stress in elementary school children. *Mindfulness*, (5), 238-248.
- Ramirez, G. & Beilock, S. L. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance

in the classroom. *Science*, 211-213.

MacGeorge, E. L., Samter, W., & Gillihan, S. J. (2007). Academic Stress, supportive communication, and health. *Journal Communication Education*. 54, 365-372