

Cyberslacking sebagai Respons terhadap Stres Akademik: Fenomena di Kalangan Mahasiswa Baru

Dohan Firdiansyah

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Karolin Rista

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: dohanferdiansyah.1@gmail.com

Abstract

Freshmen often face academic stress when entering college, which can encourage cyberslacking behavior, namely the use of the internet for non-academic activities during learning. This behavior has an impact on disrupting learning concentration, understanding of material, difficulty repeating material, smartphone addiction, decreased learning motivation, exam scores, and the quality of institutional accreditation. The purpose of this study was to examine the relationship between academic stress and cyberslacking in 341 freshmen class of 2024 from various Universities in the city of Surabaya using a quantitative approach with a correlational method. Data collection was carried out using an academic stress scale and a cyberslacking scale. The results of the Spearman rho analysis showed a significant positive relationship ($r = 0.513$; $p < 0.05$), which means that the higher the academic stress, the higher the cyberslacking behavior, and vice versa.

Keywords: *Cyberslacking, Freshmen, Akademik Stress*

Abstrak

Mahasiswa baru sering menghadapi stres akademik saat memasuki perkuliahan, yang dapat mendorong perilaku cyberslacking, yaitu penggunaan internet untuk kegiatan non-akademik selama pembelajaran. Perilaku ini berdampak pada terganggunya konsentrasi belajar, pemahaman materi, kesulitan mengulang materi, kecanduan smartphone, penurunan motivasi belajar, nilai ujian, dan kualitas akreditasi institusi. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji hubungan antara stres akademik dan cyberslacking pada 341 mahasiswa baru angkatan 2024 dari berbagai Universitas di kota Surabaya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pengambilan data dilakukan dengan skala stres akademik dan skala cyberslacking. Hasil analisis Spearman rho menunjukkan hubungan positif signifikan ($r = 0,513$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi perilaku cyberslacking, dan sebaliknya.

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

Pendahuluan

Akses internet yang disediakan oleh pihak kampus diharapkan dapat mendukung proses belajar mandiri mahasiswa dan meningkatkan pembelajarannya. Kenyataannya, masih sering dijumpai mahasiswa yang tidak memanfaatkan internet dengan baik. Penjelajahan akses-akses non akademik, terutama pada saat pembelajaran sedang berlangsung masih sering dilakukan oleh mahasiswa. Aktivitas penyalahgunaan akses internet untuk hal-hal non-akademik khususnya saat proses pembelajaran berlangsung, perilaku ini dikenal dengan *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. Keduanya memiliki konsep yang sama (Bahari, dkk 2021).

Studi yang dilakukan oleh Gupta & Irwin (2016) menunjukkan bahwa platform media sosial seperti *facebook* cenderung sering diakses di dalam kelas oleh mahasiswa di Australia. Penelitian lainnya melaporkan bahwa pesan teks cenderung dikirim selama kelas oleh mahasiswa di Amerika Serikat (Wei, dkk. 2012). Hal ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas *cyberslacking* yang dilakukan di kelas oleh mahasiswa di Turki adalah mengecek media sosial (Yasar & Yardugul, 2013). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Hibrian, dkk. (2022) pada 150 mahasiswa jurusan psikologi Universitas Pendidikan Indonesia menyebutkan 64 mahasiswa (42,7%) memiliki tingkat *cyberslacking* dalam kategori tinggi dan menunjukkan sebanyak 66 mahasiswa (44%) memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi. Selanjutnya, hasil penelitian pada 129 mahasiswa Universitas Negeri Surabaya dari angkatan 2018-2021 yang berstatus aktif menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel stres akademik dan variabel *cyberslacking* dengan menunjukkan korelasi sebesar 0,425 yang dimana dari hasil tersebut dapat dikatakan berada pada kriteria sedang dan bersifat positif (Liya & Yohana, 2022). Berikutnya, berdasarkan penelitian yang dilakukan Bahari & Afiati, (2021) pada 101 mahasiswa di seluruh Indonesia dengan rentang usia 18-24 tahun diketahui sebanyak 70 subjek (69,31%) memiliki tingkat *cyberslacking* yang rendah, 29 subjek (28,71%) berada pada kategori sedang, dan 2 subjek (1,98%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil dari ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi memiliki hubungan signifikan dengan perilaku *cyberslacking*.

Perilaku *cyberslacking* memiliki dampak negatif bagi mahasiswa yaitu mengalihkan perhatian dari aktivitas yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar dan penurunan kualitas maupun kuantitas pembelajaran pada mahasiswa (Nasir dkk, 2023). Nilai akademik yang didapatkan mahasiswa menjadi rendah apabila *cyberslacking* dikelas dilakukan dengan menggunakan ponsel pintar, maka akan beresiko lebih tinggi untuk mengalami *smartphone addiction* atau kecanduan pada ponsel pintar yang tentu memiliki dampak terutama pada tingkat pembelajaran mahasiswa (Bahari & Afiati, 2021). Perilaku *cyberslacking* tersebut menimbulkan gangguan seperti mengalihkan fokus pada mahasiswa dalam menerima materi yang

disampaikan oleh dosen (Dinarti & Satwika, 2022). Dampak negatif lainnya menurut penelitian Anward dan Erlyani, (2016) *cyberslacking* pada mahasiswa dapat mempengaruhi hasil akademis dan merusak kesejahteraan karena perilaku ini tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan mahasiswa. Dari banyaknya dampak negatif, *cyberslacking* juga memiliki dampak positif yaitu dapat menghilangkan kelelahan, kebosanan, kepuasan, kreativitas, rekreasi dan pemulihan, serta membuat lebih bahagia (Vitak dkk, 2011). *Cyberslacking* memiliki dampak internal dan juga eksternal yang disebutkan pada penelitian Rachmawati, dkk. (2024) yakni perhatian yang terlihan dari aktivitas pembelajaran saat dikelas serta kecanduan *smartphone*.

Perilaku *cyberslacking* memiliki dampak negatif bagi mahasiswa yaitu mengalihkan perhatian dari aktivitas yang berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar dan penurunan kualitas maupun kuantitas pembelajaran pada mahasiswa (Nasir dkk, 2023). Nilai akademik yang didapatkan mahasiswa menjadi rendah apabila *cyberslacking* dikelas dilakukan dengan menggunakan ponsel pintar, maka akan beresiko lebih tinggi untuk mengalami *smartphone addiction* atau kecanduan pada ponsel pintar yang tentu memiliki dampak terutama pada tingkat pembelajaran mahasiswa (Bahari & Afiati, 2021). Perilaku *cyberslacking* tersebut menimbulkan gangguan seperti mengalihkan fokus pada mahasiswa dalam menerima materi yang disampaikan oleh dosen (Dinarti & Satwika, 2022). Dampak negatif lainnya menurut penelitian Anward dan Erlyani, (2016) *cyberslacking* pada mahasiswa dapat mempengaruhi hasil akademis dan merusak kesejahteraan karena perilaku ini tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan mahasiswa. Dari banyaknya dampak negatif, *cyberslacking* juga memiliki dampak positif yaitu dapat menghilangkan kelelahan, kebosanan, kepuasan, kreativitas, rekreasi dan pemulihan, serta membuat lebih bahagia (Vitak dkk, 2011). *Cyberslacking* memiliki dampak internal dan juga eksternal yang disebutkan pada penelitian Rachmawati, dkk. (2024) yakni perhatian yang terlihan dari aktivitas pembelajaran saat dikelas serta kecanduan *smartphone*. Selain itu, *cyberslacking* saat kelas berlangsung menyebabkan pemahaman mahasiswa terhadap materi pembelajaran tidak sempurna, dan kesulitan melakukan pengulangan secara mandiri.

Pada penelitian ini, peneliti berfokus pada hubungan antara stress akademik dengan perilaku *cyberslacking* yang dialami oleh mahasiswa baru. Secara umum sudah mulai banyak penelitian dengan menggunakan variabel tersebut namun subjek yang digunakan secara keseluruhan adalah mahasiswa yang telah lama aktif pada perkuliahan. Sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian yang diujikan pada mahasiswa baru, dengan demikian peneliti akan menggunakan variabel tersebut pada mahasiswa baru. Alasan peneliti mengambil subjek tersebut dikarenakan menurut peneliti, golongan mahasiswa baru memiliki kemungkinan perilaku *cyberslacking* sebagai respon terhadap stres akademik. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Liu, dkk. (2022) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa baru sering mengalami stres akademik yang secara signifikan meningkatkan kemungkinan perilaku *cyberslacking* dan tekanan ini muncul dari tuntutan lingkungan belajar yang ditingkatkan teknologi.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa baru. Responden dalam penelitian ini sebanyak 341 mahasiswa baru angkatan 2024 di kota Surabaya yang diambil dengan teknik *accidental sampling* di mana teknik pengambilan sampel dilakukan secara kebetulan melalui scan QR Code/link G-Form pada mahasiswa.

Terdapat 2 skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala stress akademik yang disusun sendiri berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011) yang terdiri dari 44 aitem dengan nilai *cronbach's alpha* 0,950 dan skala *cyberslacking* menggunakan skala yang sudah diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh (Rachmawati, dkk. 2024) terdiri dari 27 aitem valid berdasarkan bentuk-bentuk yang dikemukakan oleh penelitian (Akbulut, dkk. 2016).

Hasil

Tabel 1 menunjukkan bahwa, di antara 341 responden mahasiswa baru, rentang usia yang diperoleh adalah antara 17 dan 26 tahun. Dengan 91 mahasiswa (26,1%), persentase responden terbesar berusia antara 19 dan 20 tahun. Namun, responden termuda yakni dua mahasiswa, atau 0,6% dari total berusia 17 tahun. Informasi demografi responden berdasarkan usia ditampilkan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Responden Berdasarkan Usia

Kategori		F	%
Usia	17	2	0,6
	18	24	6,7
	19	91	26,1
	20	91	26,1
	21	55	15,8
	22	35	10
	23	30	8,6
	24	16	4,6
	25	4	1,1
	26	1	0,3

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows*

Berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan responden dengan jenis kelamin laki-laki mencapai 144 mahasiswa (41,3%), dan responden dengan jenis kelamin perempuan mencapai 205 mahasiswa (58,7%). Tabel 2 menunjukkan data demografi responden berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 2. Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori		F	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	144	41,3
	Perempuan	205	58,7

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows*

Berdasarkan data universitas, responden terbanyak diperoleh dari Universitas Negeri Surabaya dengan total responden sebanyak 96 mahasiswa (27,5%). Sedangkan jumlah data responden paling sedikit yakni dengan total responden 1 mahasiswa (0,3%), responden mahasiswa yang dimaksud adalah mahasiswa Universitas Bhayangkara Surabaya dan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Tabel 3 menunjukkan data demografi responden berdasarkan perguruan tinggi.

Tabel 3. Data Demografi Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi

Kategori		F	%
Perguruan Tinggi	Institut Teknologi 10 Nopember Surabaya	20	5,8
	Politeknik Elektronika Negeri Surabaya	2	0,6
	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surabaya	4	1,1
	Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	48	13,8
	Universitas Bhayangkara Surabaya	1	0,3
	Universitas Ciputra	7	2,0
	Universitas Dr. Soetomo	2	0,6
	Universitas Hang Tuah	2	0,6
	Universitas Hayam Wuruk Perbanas Surabaya	4	1,1
	Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya	8	2,3
	Universitas Katolik Widya Mandala	6	1,7
	Universitas Kristen Petra	17	4,9
	Universitas Muhammadiyah Surabaya	22	6,3
	Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya	1	0,3
	Universitas Narotama	7	2,0
	Universitas Negeri Surabaya	96	27,5
	Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur	10	2,9
	Universitas PGRI Adi Buana Surabaya	5	1,4
	Universitas Surabaya	15	4,3
	Universitas Wujaya Kusuma Surabaya	5	1,4

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows*

Berdasarkan program studi, responden terbanyak diperoleh dari program studi Psikologi dengan total responden sebanyak 58 mahasiswa (16,1%). Sedangkan jumlah data responden paling sedikit yakni dengan total responden 1 mahasiswa (0,3%), responden mahasiswa yang dimaksud adalah dari program studi Administrasi Negara, Administrasi Publik, Agroteknologi, Bahasa dan Seni, Bahasa Indonesia, Bioteknologi, Ekonomi Pembangunan, Geografi, Hospitality and Tourism

Bussiness, Hotel Management, Hubungan Internasional, Ilmu Kesehatan, Ilmu Komputer, Ilmu Sosial, Ilmu Syariah, Ilmu Teknologi, Information System Bussiness, Kontruksi, Manajemen Informatika, Manajemen Pariwisata, Manajemen Pendidikan Islam, Marketing Manajemen, Pendidikan Geografi, Pemanfaatan Sumber Daya Perikanan, Pendidikan Administrasi Perkantoran, Perbankan dan Keuangan, Perpajakan Digital, Sains dan Analisa Data, Sastra Indonesia, Teknik Bisnis Internasional, Teknik Pertanian, Teknik Elektro, Teknologi Mesin dan Dirgantara, serta Teknologi Pangan. Tabel 4 menunjukkan data demografi responden berdasarkan program studi.

Tabel 4. Data Demografi Responden Berdasarkan Program Studi

Kategori	F	%
Program Studi		
Administrasi Bisnis	2	0,6
Administrasi Negara	1	0,3
Administrasi Publik	1	0,3
Agroteknologi	1	0,3
Akutansi	31	8,9
Bahasa dan Seni	1	0,3
Bahasa Indonesia	1	0,3
Biologi	2	0,6
Bioteknologi	1	0,3
Bisnis	8	2,3
Desain	8	2,3
Ekonomi dan Bisnis	10	2,9
Ekonomi Pembangunan	1	0,3
Ekonomi Syariah	3	0,9
Farmasi	10	2,9
Fisika Murni	4	1,1
Geografi	1	0,3
Hospitally and Tourism Bussiness	1	0,3
Hotel Management	1	0,3
Hubungan Internasional	1	0,3
Hukum	28	8,0
Ilmu Hadist	2	0,6
Ilmu Kesehatan	1	0,3
Ilmu Komputer	1	0,3
Ilmu Komunikasi	10	2,9
Ilmu Pendidikan	2	0,6
Ilmu Politik	3	0,9
Ilmu Sosial	1	0,3
Ilmu Syariah	1	0,3
Ilmu Teknologi	1	0,3
Information System Bussiness	1	0,3
Kebidanan	4	1,1
Kedokteran	12	3,4
Kedokteran Gigi	3	0,9
Keperawatan	3	0,9
Kesehatan	2	0,6

Kimia	3	0,9
Kontruksi	1	0,3
Manajemen	28	8,0
Manajemen Dakwah	2	0,6
Manajemen Informatika	1	0,3
Manajemen Pariwisata	1	0,3
Manajemen Pendidikan Islam	1	0,3
Marketing Manajemen	1	0,3
Matematika	7	2,0
Pemanfaatan Sumber Daya Perikanan	1	0,3
Pendidikan Administrasi Perkantoran	1	0,3
Pendidikan Agama Islam	3	0,9
Pendidikan Bahasa Inggris	2	0,6
Pendidikan Geografi	1	0,3
Pendidikan Olahraga	3	0,9
Perbankan dan Keuangan	1	0,3
Perpajakan Digital	1	0,3
PGSD	2	0,6
Psikologi	58	16,1
Sains dan Analisa Data	1	0,3
Sastra Indonesia	1	0,3
Sastra Inggris	5	1,4
Sastra Jepang	2	0,6
Seni Musik	2	0,6
Seni Rupa	2	0,6
Sistem Informatika	10	2,9
Teknik Bisnis Internasional	1	0,3
Teknik Elektro	4	1,1
Teknik Industri	3	0,9
Teknik Informatika	8	2,3
Teknik Mesin	5	1,4
Teknik Pertanian	1	0,3
Teknik Sipil	10	2,9
Teknologi Elektro	1	0,3
Teknologi Informasi	2	0,6
Teknologi Mesin dan Dirgantara	1	0,3
Teknologi Pangan	1	0,3

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows*

Hasil analisis tingkatan kategorisasi partisipan pada skala *cyberslacking* mahasiswa yang memiliki skor *cyberslacking* tinggi sebanyak 66 mahasiswa atau 19,4%, mahasiswa yang memiliki skor *cyberslacking* sedang sebanyak 202 mahasiswa atau 59,2%, kemudian mahasiswa yang memiliki skor *cyberslacking* rendah sebanyak 73 mahasiswa atau 21,4%. Berdasarkan hasil dari kategori skala *cyberslacking* yang diperoleh, disimpulkan bahwa mahasiswa baru kota Surabaya dalam variabel *cyberslacking* cenderung berada pada kategori sedang. Tabel 5 menunjukkan kategorisasi skala *cyberslacking*.

Tabel 5. Kategorisasi Skala *Cyberslacking*

Rentang Skor	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
>85	Tinggi	66	19,4%
85-43	Sedang	202	59,2%
<43	Rendah	73	21,4%

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows*

Hasil analisis tingkatan kategorisasi partisipan pada skala stres akademik mahasiswa yang memiliki skor stres akademik tinggi sebanyak 78 mahasiswa atau 22,9%, mahasiswa yang memiliki skor stres akademik sedang sebanyak 196 mahasiswa atau 57,5%, mahasiswa yang memiliki skor stres akademik rendah sebanyak 67 mahasiswa atau 19,6%. Berdasarkan hasil dari kategori skala stres akademik yang diperoleh, disimpulkan bahwa mahasiswa baru kota Surabaya dalam variabel stres akademik cenderung berada pada kategori sedang. Tabel 6 menunjukkan kategorisasi skala stress akademik.

Tabel 6. Kategorisasi Skala Stres Akademik

Rentang Skor	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
>136	Tinggi	78	22,9%
136-93	Sedang	196	57,5%
<93	Rendah	67	19,6%

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows*

Hasil uji normalitas sebaran variabel *cyberslacking* yang telah dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* memperoleh nilai signifikansi $p=0,00$ ($p>0,05$) yang berarti sebaran data berdistribusi tidak normal, sehingga variabel *cyberslacking* tidak dapat memenuhi syarat uji asumsi normalitas. Tabel 7 menunjukkan hasil uji normalitas.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
<i>Cyberslacking</i>	0,00	Berdistribusi Tidak Normal

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows*

Hasil uji linieritas hubungan antara stress akademik dengan perilaku *cyberslacking* diperoleh signifikansi sebesar 0,00 ($p<0,05$). Artinya ada hubungan linear antara variabel stress akademik dengan *cyberslacking*. Tabel 8 menunjukkan hasil uji linieritas.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
Stres akademik – <i>Cyberslacking</i>	89.215	0,000	<i>Linear</i>

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows*

Hasil analisis data menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 25.0 *statistic for windows* diperoleh skor $N=0,400$ dengan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,01$) yang berarti ada hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa baru. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu "adanya hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa baru". Tabel 9 menunjukkan hasil uji korelasi *spearman rho*.

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi *Spearman rho*

Variabel	rx _y	Sig.	Keterangan
Stres akademik dengan <i>Cyberslacking</i>	0,400	0,000	Signifikan

Sumber: *Output Statistic Program SPSS 25.0 For Windows*

Pembahasan

Setelah dilakukan uji korelasi *spearman rho*, maka dapat diperoleh koefisien korelasi sebesar $r=0,400$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara variabel stres akademik dengan perilaku *cyberslacking*. Berdasarkan hitungan r hitung (*Spearman rho*) yaitu $0,400$ maka kategori kekuatan hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking* memiliki hubungan yang sedang. Melalui hasil tersebut maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian tersebut dapat diterima. Hasil uji deskriptif skala *cyberslacking* pada partisipan penelitian ini dapat diketahui bahwa mahasiswa baru dengan 66 partisipan memperoleh 19,4% dalam kategori tinggi, mahasiswa baru dengan 202 partisipan memperoleh 59,2% dalam kategori sedang, serta kategori rendah memperoleh sebesar 21,4% dengan jumlah partisipan 73 mahasiswa. Berdasarkan hasil kategori skala *cyberslacking* yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru dalam variabel *cyberslacking* berada dalam kategori sedang. Hasil uji deskriptif stres akademik pada partisipan dapat diketahui bahwa mahasiswa baru dengan 78 partisipan memperoleh 22,9% dalam kategori tinggi, mahasiswa baru dengan 196 partisipan memperoleh 57,5% dalam kategori sedang, kemudian kategori rendah memperoleh sebesar 19,6% dengan jumlah partisipan 67 mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Dinarti & Satwika (2022), yang mengemukakan terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan *cyberslacking*. Selain itu penelitian yang telah dilakukan oleh Rachmawati, dkk (2024) menyatakan dimana terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking*. Mahasiswa saat menjalani kegiatan perkuliahan terutama proses pembelajaran tentu pernah mengalami stres akademik. Stres akademik dapat terjadi karena beberapa sebab baik internal maupun eksternal (Sarafino & Smith, 2011). Berdasarkan keseluruhan proses serta hasil pada penelitian tersebut memunculkan bahwa adanya hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa baru kota Surabaya. Namun demikian, peneliti menyadari keterbatasan pada penelitian ini adalah pengolahan waktu yang kurang

sempurna oleh peneliti dalam hal pengambilan, pengolahan, hingga pelaporan data. Selain itu, responden dalam penelitian ini hanya berasal dari satu angkatan, yakni angkatan tahun 2024.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa baru kota Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian tersebut cenderung mengalami stres akademik tergolong pada tingkat kategori sedang dan perilaku *cyberslacking* yang juga tergolong dalam kategori yang sedang. Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rho* maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif serta signifikan antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking* karena nilai Sig. (2-tailed) antara stres akademik dengan *cyberslacking* berjumlah sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa baru kota Surabaya.

Mahasiswa dapat melakukan upaya penanganan atau pencegahan stres akademik secara mandiri ataupun berkelompok untuk menghindari perilaku *cyberslacking*. Seperti berlatih teknik relaksasi, melakukan penyegaran diri dengan berolahraga, mengelola waktu belajar dengan baik, serta menjaga keseimbangan antara belajar dan bersosialisasi. Dalam hal ini, Dosen dapat menggunakan metode pengajaran yang menyenangkan seperti diskusi kelompok, umpan balik, *cyberlearning*, serta melakukan pendampingan bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam belajar. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan partisipan dari berbagai angkatan sehingga data yang dimiliki lebih variatif. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu dan mau mengelola waktu dengan lebih baik dalam pengambilan, pengolahan, hingga pelaporan data penelitian.

Referensi

- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., & Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616-625.
- Bahari, A. K., & Afiati, N. S. (2021). Apakah Mahasiswa Benar-Benar Mengakses Internet Untuk Belajar? Studi Deskriptif Tentang *Cyberslacking* pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0*.
- Bahari, A., & Afiati, N. (2021). *Dampak Cyberslacking pada Kecanduan Smartphone dan Nilai Akademik Mahasiswa*. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 13(2), 145-158.
- Dinarti, I., & Satwika, N. (2022). *Dampak Cyberslacking terhadap Fokus dan*
- 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>

- Hibrian, A., dkk. (2022). *Analisis Hubungan Antara Cyberslacking dan Stres Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia*. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 11(3), 145-160.
- Liya, A., & Yohana, R. (2022). *Hubungan antara Stres Akademik dan Cyberslacking pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(1), 89-101.
- Nasir, M., dkk. (2023). *Dampak Cyberslacking terhadap Kualitas Pembelajaran Mahasiswa*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 15(1), 23-34.
- Nasir, N., Adetya, S., & Yuliana, Y. V. (2023). Dampak Cyberslacking pada Tingkat Pembelajaran Mahasiswa. *Journal on Education*, 5(2), 4624-4632.
- Rachmawati, A., Suhadianto, S., & Pratikto, H. (2024). Stres akademik dan cyberslacking pada mahasiswa. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Syaipudin, Latif (2024, Oktober 3). "Mahasiswa di PTN Surabaya 2024 Berjumlah 150.000 an, Ini Daftar Kampus Negeri Paling Populer ". *Pikiran Rakyat Jatim* : <https://jatim.pikiran-rakyat.com/jawa-timur/pr-3748642985/mahasiswa-di-ptn-surabaya-2024-berjumlah-150000-an-ini-daftar-kampus-negeri-paling-populer?page=all>
- 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.
- Simbolon, H., & Rosito, A. (2021). *Cyberslacking: Perilaku Mahasiswa dalam Mengakses Internet Selama Perkuliahan*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(2), 78-85.
- Vitak, J., dkk. (2011). *The Impact of Internet Use on Well-Being: A Study of College Students*. *Computers in Human Behavior*, 27(2), 100-108.
- 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>