

## Stres Akademik sebagai Pemicu *Cyberloafing*: Peran Status Mahasiswa Pekerja

**Khinanta Azzahra Al Jannah**

Fakultas Psikologi, Univeristas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

**Andik Matulesy**

Fakultas Psikologi, Univeristas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

**Nindia Pratitis**

Fakultas Psikologi, Univeristas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

E-mail: [khinanazzahra@gmail.com](mailto:khinanazzahra@gmail.com)

### **Abstract**

*The combination of studying and working places extra responsibilities on individuals, which can heighten stress within the educational setting. This situation may result in unproductive actions like engaging in online distractions during study time. This research intends to investigate how academic stress correlates with cyberloafing among students who also have jobs. A sample of 160 active students from the University of 17 Agustus 1945 in Surabaya was chosen using purposive sampling methods. The instruments utilized for this research comprise the Academic Stress Scale, grounded in Gadzella's theory, and the Cyberloafing Scale, derived from Akbulut's theory. Both measures have undergone tests for validity and reliability. The analysis through simple regression reveals a noteworthy positive correlation between academic stress and cyberloafing behavior. The results suggest that as academic stress rises, the likelihood of engaging in cyberloafing also increases. It is anticipated that these findings will be valuable for managing academic stress and provide useful insights for educators to help minimize ineffective online activities during learning sessions.*

**Keywords:** Academic stress; cyberloafing; dual role; working students.

### **Abstrak**

*Peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja menciptakan tuntutan tambahan yang dapat meningkatkan stres di lingkungan akademis. Kondisi ini bisa menimbulkan perilaku negatif seperti cyberloafing selama proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara stres akademik dan cyberloafing di kalangan mahasiswa yang juga bekerja. Sebanyak 160 mahasiswa aktif dari Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya, dipilih dengan menggunakan metode purposive sampling. Alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi Skala Stres Akademik yang berdasarkan teori Gadzella dan Skala Cyberloafing yang diadaptasi dari teori Akbulut. Keduanya telah diuji untuk validitas dan reliabilitasnya. Menurut analisis regresi sederhana, ada korelasi positif yang signifikan antara stres akademik dan cyberloafing. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik terkait dengan kemungkinan cyberloafing. Diharapkan hasil ini dapat memberikan kontribusi dalam pengelolaan stres akademik dan memberikan panduan praktis bagi para pendidik untuk mengurangi perilaku online yang tidak produktif selama kegiatan belajar.*

**Kata kunci:** Stres akademik; cyberloafing; peran ganda; mahasiswa yang bekerja.

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi telah mengubah pola hidup masyarakat, termasuk dalam bidang pendidikan. Sesuai dengan informasi dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024), proporsi pengguna internet di Indonesia mencapai 79,5% di tahun 2024. Pemanfaatan internet dalam pendidikan membantu proses belajar dan memudahkan akses informasi (Arabaci, 2017). Namun, penggunaan internet juga berpotensi menimbulkan perilaku negatif, salah satunya adalah *cyberloafing*. *Cyberloafing* merupakan penggunaan internet untuk kepentingan non-akademik selama perkuliahan (Lim & Chen, 2012). Aktivitas ini dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan produktivitas akademik. Fenomena ini menjadi penting dikaji terutama pada mahasiswa bekerja yang menghadapi tekanan ganda dari akademik dan pekerjaan (Sofyanty & Supriyadi, 2021).

Stres yang berkaitan dengan pendidikan merupakan salah satu penyebab terjadinya *cyberloafing*. Stres akademik timbul ketika tuntutan perkuliahan melebihi kemampuan adaptasi mahasiswa (Barseli et al., 2017). Faktor pemicu meliputi beban tugas, ujian, dan manajemen waktu yang buruk (Harahap et al., 2020). Mahasiswa bekerja menghadapi tantangan tambahan karena harus membagi waktu dan energi antara pekerjaan dan studi. Stres yang tidak terkelola dapat menurunkan fokus dan motivasi belajar (Cahyaningrum & Tirto Projo, 2021). Akibatnya, mahasiswa mungkin mencari pelarian dengan melakukan *cyberloafing* (Lu et al., 2024). Aktivitas ini dapat memberikan rasa lega sesaat namun merugikan prestasi akademik dalam jangka panjang.

Studi sebelumnya mengindikasikan adanya keterkaitan yang baik antara tekanan akademis dan *cyberloafing*. Hibrian et al., (2022) mengidentifikasi hubungan positif meskipun tidak kuat ( $r = 0,238$ ;  $p = 0,002$ ) di antara mahasiswa Psikologi di Universitas Pendidikan Indonesia. Ningtias & Magistarina, (2023) melaporkan korelasi sedang hingga kuat ( $r = 0,606$ ;  $p < 0,001$ ) pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Muharammi et al., (2025) juga menemukan hubungan signifikan dengan korelasi kuat ( $r = 0,610$ ;  $p < 0,05$ ) pada mahasiswa Universitas PGRI Sumatera Barat. Perbedaan kekuatan korelasi dapat disebabkan oleh variasi karakteristik sampel. Mayoritas studi tersebut menggunakan mahasiswa umum tanpa mempertimbangkan status bekerja. Padahal, status bekerja dapat memengaruhi tingkat stres dan *cyberloafing* (Zhou et al., 2021).

Kesenjangan penelitian terlihat dari terbatasnya kajian yang berfokus pada mahasiswa bekerja, meskipun proporsi kelompok ini di Indonesia terbilang cukup besar. Mahasiswa bekerja berasal dari beragam latar belakang ekonomi, dengan motivasi utama untuk mendukung kebutuhan finansial. Penelitian Zhou et al., (2021) menguatkan bahwa individu dengan peran ganda cenderung lebih sering melakukan perilaku pengalihan seperti *cyberloafing*. Penelitian yang berfokus pada mahasiswa bekerja penting untuk memahami dinamika perilaku ini. Dengan demikian, penelitian ini mengisi kekosongan literatur sekaligus memberikan gambaran empiris baru dari konteks mahasiswa bekerja di Indonesia.

Survei awal yang dilakukan terhadap 49 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya menunjukkan fenomena *cyberloafing* yang signifikan. Dari total responden, 63,3% merupakan mahasiswa bekerja dan 36,7% tidak bekerja. Hasil uji *Independent Samples T-Test* menunjukkan mahasiswa bekerja memiliki skor rata-rata *cyberloafing* sebesar 20,68, lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tidak bekerja yang memiliki skor 10,89 ( $p < 0,001$ ). Berdasarkan kategori skor, 47% responden termasuk kategori tinggi, 37% kategori rendah, dan 14% kategori sedang. Aktivitas *cyberloafing* yang dilakukan meliputi membuka media sosial, menonton video *TikTok*, bermain *game online*, dan memposting status saat perkuliahan. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa bekerja lebih rentan melakukan *cyberloafing* dibanding mahasiswa tidak bekerja.

Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap mahasiswa bekerja, kelompok yang relatif jarang mendapat perhatian dalam penelitian mengenai stres akademik dan *cyberloafing*. Sebagian besar studi sebelumnya, baik di Indonesia maupun luar negeri, tidak membedakan mahasiswa berdasarkan status bekerja, sehingga mengabaikan dinamika stres dan perilaku *cyberloafing* yang mungkin berbeda (Hibrian et al., 2022; Nweke et al., 2024). Penelitian internasional, seperti yang dilakukan oleh Karaođlan Yılmaz et al., (2015), menyoroti *cyberloafing* pada mahasiswa secara umum, tanpa mempertimbangkan faktor peran ganda yang berpotensi mempengaruhi intensitas dan motif perilaku tersebut. Melalui analisis yang berfokus pada mahasiswa bekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, penelitian ini memberikan wawasan empiris yang lebih mendalam tentang keterkaitan antara stres akademis dan *cyberloafing* dalam situasi beban ganda antara akademik dan pekerjaan. Temuan yang dihasilkan diharapkan melengkapi keterbatasan literatur pada konteks Indonesia serta memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan kebijakan akademik yang adaptif terhadap mahasiswa bekerja. Selain itu, hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar intervensi strategis yang bertujuan meminimalkan *cyberloafing* dan mengoptimalkan efektivitas pembelajaran pada kelompok mahasiswa ini.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengkaji hubungan antara stres akademik dan *cyberloafing*. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu stres akademik sebagai variabel bebas dan *cyberloafing* sebagai variabel terikat. Stres akademik diukur berdasarkan dimensi dari Gadzella & Masten (2005), yaitu *academic stressors* dan *reactions to stressors*. *Cyberloafing* diukur menggunakan lima dimensi *Cyberloafing* dinilai melalui lima aspek yang diidentifikasi oleh Akbulut et al., (2016), yaitu aktivitas berbagi, berbelanja, pembaruan secara langsung, mengakses informasi online, dan bermain permainan atau berjudi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berstatus sebagai mahasiswa aktif dan bekerja sambil kuliah. Jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, sehingga penentuan jumlah sampel menggunakan bantuan program G\*Power. Berdasarkan perhitungan dengan taraf

signifikansi 0,05, *power* 0,95, dan *effect size* 0,30, jumlah minimum sampel yang dibutuhkan adalah 138 partisipan. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode pengambilan sampel yang ditujukan, dengan memperhatikan beberapa kriteria berikut: mahasiswa aktif dari angkatan 2021-2023 yang menjalani pekerjaan sekaligus kuliah dan rela untuk mengisi kuesioner.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi 1) Skala Likert untuk Stres Akademik, yang diciptakan oleh peneliti berdasarkan teori Gadzella & Masten, (2005) dan terdiri dari dua aspek: stres akademik dan respon terhadap stres akademik. Instrumen kedua adalah 2) skala Likert yang digunakan untuk mengukur *cyberloafing*, yang dirancang oleh Aisyah (2024) berdasar pada dimensi-dimensi yang diajukan oleh Akbulut et al. (2016) yaitu berbagi, belanja, pembaruan secara langsung, mengakses konten online, dan bermain permainan atau berjudi.

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan secara online melalui *Google Form*. Setiap skala terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Jawaban dikelompokkan dalam lima kategori: Hampir Selalu (HSL), Sangat Sering (SS), Kadang-Kadang (KD), Sangat Jarang (SJ), Dan Hampir Tidak Pernah (HTP). Untuk menganalisis data dalam penelitian ini, digunakan uji regresi linier sederhana guna mengetahui seberapa besar stres akademik dapat memprediksi *cyberloafing*. Sebelum melakukan analisis regresi, dilakukan uji pendahuluan termasuk uji normalitas dan uji linearitas. Semua data dianalisis dengan menggunakan IBM SPSS Statistic 25 for Windows.

## Hasil

Tabel 1 menyajikan informasi demografis dari penelitian ini, mencakup rincian tentang partisipan berdasarkan gender, usia, program kelas, dan keadaan pekerjaan. Dari aspek gender, responden dalam penelitian ini terdiri atas 62 peserta pria (39%) dan 98 peserta wanita (61%). Angka peserta wanita yang lebih banyak mengindikasikan bahwa kelompok ini lebih mendominasi dibandingkan dengan peserta pria dalam penelitian ini.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh, terdapat 28 partisipan berusia 21 tahun (18 %), 60 partisipan berusia 22 tahun (38 %), 49 partisipan berusia 23 tahun (31 %), 16 partisipan berusia 24 tahun (10 %), serta 7 partisipan berusia 25 tahun (4 %). Ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta berusia antara 21 sampai 23 tahun.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh berdasarkan program kelas, terdapat 111 partisipan yang berasal dari kelas pagi (69%) dan 49 partisipan yang berasal dari kelas malam (31%). Data ini menunjukkan bahwa partisipan dari kelas pagi merupakan kelompok yang paling dominan dalam penelitian ini.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh berdasarkan status pekerjaan, terdapat 88 partisipan yang bekerja paruh waktu (55%) dan 72 partisipan yang bekerja penuh waktu (45%). Ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta dalam studi ini memiliki pekerjaan sebagai karyawan paruh waktu.

Berdasarkan data demografi penelitian, mayoritas partisipan adalah perempuan dengan persentase 61% dan didominasi oleh kelompok usia 21–23 tahun.

Sebagian besar partisipan berasal dari kelas pagi (69%) dan memiliki status pekerjaan sebagai pekerja paruh waktu (55%). Temuan ini menunjukkan bahwa penelitian didominasi oleh mahasiswa perempuan usia awal 20-an yang mengikuti program kelas pagi serta cenderung bekerja paruh waktu.

Tabel 1. Data Demografi

Demografi	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	62	39 %
Perempuan	98	61 %
Usia		
21 Tahun	28	18 %
22 Tahun	60	38 %
23 Tahun	49	31 %
24 Tahun	16	10 %
25 Tahun	7	4 %
Program Kelas		
Kelas Pagi	111	69 %
Kelas Malam	49	31 %
Status Pekerjaan		
Paruh waktu (part time)	88	55 %
Penuh waktu (full time)	72	45 %

Tabel 2 menyajikan statistik deskriptif untuk melihat gambaran umum mengenai stres akademik sebagai variabel X dan *cyberloafing* sebagai variabel sebagai variabel Y. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa rata-rata skor *cyberloafing* yang diperoleh berada pada angka 59,28 dengan standar deviasi sebesar 14,305. Sementara itu, nilai rata-rata untuk faktor stres akademis tercatat sebesar 60,73 dengan deviasi standar mencapai 12,461.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

	Mean	Std. Deviation	N
<i>Cyberloafing</i>	59.28	14.305	160
Stres Akademik	60.73	12.461	160

Sumber: Output SPSS 25 IBM for Windows

Tabel 3 menyajikan kategorisasi stres akademik. Berdasarkan data yang diperoleh, kategorisasi untuk variabel stress akademik menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 99 partisipan (62%) berada dalam kategori tinggi sekali. Sedangkan, sebanyak 23 partisipan (14%) dalam kategori sedang, sebanyak 22 partisipan (14%) dalam kategori tinggi, sebanyak 9 partisipan (6%) dalam kategori rendah dan 7 partisipan (4%) dalam kategori rendah sekali. Tingkat stres akademik

partisipan didominasi oleh kategori tinggi sekali, dengan sebagian kecil tersebar di kategori lainnya.

Tabel 3. Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Interval	Jumlah	Persentasi
Tinggi Sekali	> 64	99	62 %
Tinggi	53 – 64	22	14 %
Sedang	43 – 52	23	14 %
Rendah	32 – 42	9	6 %
Rendah Sekali	< 32	7	4 %
		<b>160</b>	<b>100%</b>

Tabel 4 menyajikan kategorisasi *cyberloafing*. Berdasarkan data yang diperoleh, kategorisasi untuk variabel *cyberloafing* menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 57 partisipan (36%) berada dalam kategori sedang. Sebanyak 1 partisipan (1%) dalam kategori tinggi sekali, sementara 29 partisipan (18%) berada dalam kategori tinggi, 50 partisipan (31%) dalam kategori rendah dan 23 partisipan (14%) dalam kategori rendah sekali. Mayoritas partisipan berada pada kategori sedang dalam variabel *cyberloafing*, disusul oleh kategori rendah, tinggi, rendah sekali, dan hanya sedikit yang termasuk dalam kategori tinggi sekali.

Tabel 4. Kategorisasi *Cyberloafing*

Kategori	Interval	Jumlah	Persentasi
Tinggi Sekali	> 88	1	1 %
Tinggi	73 - 88	29	18 %
Sedang	59 - 72	57	36 %
Rendah	44 - 58	50	31 %
Rendah Sekali	< 44	23	14 %
		<b>160</b>	<b>100%</b>

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data dalam studi ini memenuhi asumsi distribusi yang normal. Kriteria yang digunakan merujuk pada Azwar (2017), yang menyatakan bahwa data dinyatakan normal jika nilai signifikansi (p) melebihi 0,05. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* satu sampel dan SPSS versi 25 for Windows. Hasil dari pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200, yang mengindikasikan bahwa  $p > 0,05$ . Ini menunjukkan bahwa data untuk variabel *cyberloafing* dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
<i>Cyberloafing</i>	0.063	160	0.200	Normal

Sumber: Output SPSS 25 IBM for Windows

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan adanya hubungan linear antara variabel independen dan dependen. Mengacu pada kriteria Sugiyono (2019), hubungan dianggap linear jika nilai signifikansi *Deviation from Linearity* melebihi 0,05. Dalam penelitian ini, pengujian linearitas dilaksanakan menggunakan SPSS versi 25 for Windows. Analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,383 ( $p > 0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa antara stres akademik dan *cyberloafing* terdapat hubungan yang linear.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Cyberloafing – Stres Akademik	1.068	0.383	Linier

Sumber: Output SPSS 25 IBM for Windows

Tabel 7 menyajikan hasil analisis korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan *cyberloafing*, dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,447$  dan  $p < 0,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja, semakin tinggi pula kemungkinan mereka melakukan pelanggaran internet.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Cyberloafing	Stres Akademik
Pearson Correlation	Cyberloafing	1,000	0,447
	Stres Akademik	0,447	1,000
Sig. (1 tailed)	Cyberloafing		0,000
	Stres Akademik	0,000	
N	Cyberloafing	160	160
	Stres Akademik	160	160

Sumber: Output SPSS 25 IBM for Windows

Hasil analisis regresi sederhana ditunjukkan dalam Tabel 8. Nilai R Square adalah 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik mungkin menjadi penyebab sebesar 20% perbedaan dalam perilaku *cyberloafing* mahasiswa yang bekerja. Dengan kata lain, sebesar 20% perubahan dalam perilaku *cyberloafing* dapat diprediksi melalui perubahan tingkat stres akademik. Setengah dari total, atau 80%, dipengaruhi oleh komponen yang tidak disebutkan dalam model regresi ini, termasuk variabel pribadi, lingkungan tempat kerja, dan variabel psikologis lainnya.

Tabel 8. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,447	0,200	0,195	12,838

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik mempengaruhi siswa yang bekerja. Ini sejalan dengan teori Gadzella & Masten (2005), yang membagi stres akademik menjadi dua bagian: stresor akademik dan reaksi terhadap stresor akademik. Stresor akademik meliputi tuntutan akademik seperti tugas, ujian, nilai, dan manajemen waktu yang padat. Reaksi terhadap stresor mencakup respons fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Mahasiswa yang bekerja menghadapi beban tambahan karena harus membagi waktu antara studi dan pekerjaan. Kondisi ini sering memicu stres akademik yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak bekerja. Penelitian Atrizka & Suhardi, (2022) mendukung temuan ini dengan menyebutkan kesulitan mengatur waktu sebagai pemicu utama stres akademik pada mahasiswa pekerja. Akibatnya, stres akademik menjadi fenomena umum di kalangan mahasiswa yang bekerja.

Stres akademik yang dialami mahasiswa pekerja sering direspons dengan perilaku *cyberloafing*. *Cyberloafing* diartikan sebagai penggunaan internet untuk aktivitas pribadi yang tidak terkait akademik saat jam belajar. Aktivitas ini mencakup membuka media sosial, menonton video, berbelanja online, atau bermain game. Menurut Akbulut et al., (2016), *cyberloafing* tidak hanya dipicu oleh kurangnya pengawasan, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti stres. Dalam konteks ini, *cyberloafing* dapat menjadi strategi coping sementara untuk mengurangi ketegangan. Namun, perilaku ini berpotensi mengganggu fokus belajar dan memperburuk manajemen waktu. Akibatnya, terjadi siklus negatif antara stres akademik dan *cyberloafing*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 160 responden, mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres akademik tinggi dan *cyberloafing* sedang. Pada variabel *cyberloafing*, mayoritas responden berada di kategori sedang (36%), sedangkan pada stres akademik mayoritas berada di kategori sangat tinggi (62%). Hasil dari analisis regresi sederhana mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara stres yang dialami dalam konteks akademik dan perilaku *cyberloafing*. Nilai  $R = 0,513$  dan  $p < 0,001$  menunjukkan bahwa stres akademik dapat memprediksi perilaku *cyberloafing*. Nilai  $R^2 = 0,200$  berarti stres akademik menjelaskan 20% variasi *cyberloafing*. Hal ini memperkuat hipotesis bahwa semakin tinggi stres akademik, semakin besar kecenderungan *cyberloafing*. Model regresi yang signifikan menguatkan peran stres akademik sebagai prediktor *cyberloafing*.

Perbedaan tingkat *cyberloafing* terlihat pada kelompok mahasiswa berdasarkan program kelas. Mahasiswa kelas malam memiliki rata-rata *cyberloafing* lebih tinggi (62,20) dibandingkan mahasiswa kelas pagi (57,99). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kelelahan fisik dan mental mahasiswa kelas malam setelah bekerja seharian. Keadaan tersebut membuat mereka lebih rentan terdistraksi selama perkuliahan. *Cyberloafing* menjadi salah satu cara untuk melepas kejenuhan. Sebaliknya, mahasiswa kelas pagi memulai kuliah dengan energi lebih segar, sehingga lebih fokus.

Status pekerjaan juga memengaruhi tingkat *cyberloafing*. Mahasiswa full-time memiliki rata-rata *cyberloafing* lebih tinggi (59,76) dibanding mahasiswa part-time (58,89). Beban kerja yang lebih berat pada mahasiswa full-time dapat meningkatkan kelelahan dan mengurangi konsentrasi belajar. Kondisi ini mendorong mereka mencari distraksi melalui *cyberloafing*. Mahasiswa part-time cenderung memiliki waktu dan energi lebih untuk mengelola tuntutan kuliah dan pekerjaan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa intensitas pekerjaan memengaruhi perilaku *cyberloafing*. Faktor pekerjaan perlu diperhatikan dalam analisis perilaku mahasiswa yang bekerja. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan antara beban kerja dan perilaku online yang tidak produktif.

Selain itu, tingkat stres akademik juga berbeda berdasarkan status pekerjaan. Mahasiswa *full-time* memiliki rata-rata stres akademik lebih tinggi (62,72) dibanding mahasiswa *part-time* (59,10). Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tuntutan akademik bagi mahasiswa *full-time*. Mahasiswa *part-time* memiliki ruang waktu lebih longgar untuk mengatur jadwal kuliah dan pekerjaan. Stres akademik yang tinggi pada mahasiswa *full-time* berpotensi meningkatkan risiko perilaku *cyberloafing*. Dengan demikian, beban kerja merupakan variabel penting dalam memahami hubungan stres akademik dan *cyberloafing*.

## Kesimpulan

Pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa yang bekerja adalah subjek penelitian ini. Penelitian ini melibatkan 160 mahasiswa aktif Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2021 hingga 2023 yang menjalani perkuliahan sambil bekerja. Metode kuantitatif yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berdampak positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*, dengan koefisien regresi sebesar 0,513 dan signifikansi  $p$  sebesar 0,001. Dengan nilai  $r = 0,447$  dan  $p < 0,001$ , uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat tekanan akademik yang dialami siswa, semakin besar kemungkinan mereka melakukan *cyberloafing*. Hasil ini menunjukkan bahwa stres akademik memainkan peran penting dalam mendorong perilaku penyalahgunaan internet untuk aktivitas non-akademik. Ini terutama berlaku untuk siswa yang memikul tanggung jawab ganda sebagai pekerja dan pelajar.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa yang bekerja disarankan untuk mengelola waktu dan stres akademik secara lebih efektif agar dapat meminimalkan perilaku *cyberloafing* yang berdampak negatif pada produktivitas belajar. Pengendalian penggunaan internet selama jam kuliah penting dilakukan untuk menjaga fokus dan efektivitas pembelajaran. Peningkatan keterampilan manajemen stres dan pengaturan prioritas menjadi langkah strategis agar mahasiswa dapat menyeimbangkan peran ganda sebagai pekerja dan pelajar. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam serta mengeksplorasi variabel lain seperti strategi coping, regulasi emosi, atau beban kerja yang mungkin berpengaruh terhadap *cyberloafing*. Selain itu, penggunaan metode kualitatif atau

kombinasi metode dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa bekerja dalam menghadapi stres akademik.

## Referensi

- Aisyah, S. P. (2024). *Kepribadian Conscientiousness dan Cyberslacking Pada Mahasiswa*.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- APJJI. (2024, February). *APJJI Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*.
- Arabaci, İ. B. (2017). Investigation Faculty of Education Students' Cyberloafing Behaviors in terms of Various Variables. In *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology* (Vol. 16, Issue 1).
- Atrizka, D., & Suhardi, L. (2022). *Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Bekerja di PT. Sugih Riesta Jaya Time Management Training on Stress Level of Students Working at PT. Sugih Riesta Jaya*. 3(3), 230–237. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i3.189>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cahyaningrum, S. D., & Tirto Projo, S. (2021). THE EFFECT OF ROLE STRESSOR ON JOB SATISFACTION AND ITS EFFECT ON JOB PERFORMANCE: CYBERLOAFING AS MEDIATOR. *International Journal of Education and Social Science Research*, 04(02), 39–50. <https://doi.org/10.37500/ijessr.2021.4205>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the studentlife stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1(1), 1–10.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hibrian, H., Baihaqi, M., & Ihsan, H. (2022). Relationship between academic stress and cyberloafing behavior among Psychology Department Students at Universitas Pendidikan Indonesia. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v10i2.17602>
- Karaođlan Yılmaz, F. G., Yılmaz, R., Öztürk, H. T., Sezer, B., & Karademir, T. (2015). Cyberloafing as a barrier to the successful integration of information and communication technologies into teaching and learning environments. *Computers in Human Behavior*, 45, 290–298. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.023>
- Lim, V. K. G., & Chen, D. J. Q. (2012). Cyberloafing at the workplace: Gain or drain on work? *Behaviour and Information Technology*, 31(4), 343–353. <https://doi.org/10.1080/01449290903353054>

- 
- Lu, X., Wang, Y., Chen, X., & Lu, Q. (2024). From Stress to Screen: Understanding Cyberloafing through Cognitive and Affective Pathways. *Behavioral Sciences*, 14(3), 249. <https://doi.org/10.3390/bs14030249>
- Muharammi, N., Triyono, T., & Putri, B. N. D. (2025). THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND CYBERLOAFING BEHAVIOR IN GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS OF PGRI UNIVERSITY OF WEST SUMATRA. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 207–216. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v6i1.223>
- Ningtias, Y. C., & Magistarina, E. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 10054–10062.
- Nweke, G. E., Jarrar, Y., & Horoub, I. (2024). Academic stress and cyberloafing among university students: the mediating role of fatigue and self-control. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02930-9>
- Sofyanty, D., & Supriyadi, T. (2021). Cyberloafing Ditinjau Dari Kontrol Diri Dan Kepuasan Kerja. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 21(2), 135–146. <https://doi.org/10.31599/jki.v21i2.514>
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D* (Eds. II). ALFABETA.
- Zhou, B., Li, Y., Tang, Y., & Cao, W. (2021). An Experience-Sampling Study on Academic Stressors and Cyberloafing in College Students: The Moderating Role of Trait Self-Control. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.514252>