

**Cyberslacking di kalangan pelajar: Bagaimana peran stres dan boredom?**

**Cintya Ma'alis Safira**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Andik Matulesy**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Suhadianto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

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

**Abstract**

*The fact that the internet is used for non-academic activities during learning sessions indicates a shift in students' study behaviour. Cyberslacking, defined as the use of digital technology for personal purposes during learning, is one such behaviour. The purpose of this study is to examine how academic stress and boredom influence cyberslacking among upper secondary school students. A quantitative approach with a correlational design was employed. The sample was determined through purposive sampling, comprising 167 Year 11 students selected based on the school's considerations. Instruments included a boredom scale, an academic stress scale, and a cyberslacking scale, all grounded in psychological theory and tested for validity. Multiple linear regression was applied to analyse the data. The findings reveal that both academic stress and boredom affect cyberslacking; however, only academic stress exerts a statistically significant impact. This suggests that academic stress is the primary driver prompting students to disengage from learning via the internet. Schools are encouraged to devise strategies to manage stress and adopt more engaging teaching approaches to curb such behaviour.*

**Keywords:** Boredom, Cyberslacking, Senior High school student,; Stress academic.

**Abstrak**

Fakta bahwa internet digunakan untuk aktivitas non-akademik selama proses pembelajaran memperlihatkan bahwa perilaku belajar siswa berubah. *Cyberslacking*, yang berarti memakai teknologi digital untuk keperluan pribadi saat belajar, ialah salah satu bentuk perilaku tersebut. Tujuan penelitiannya guna menganalisa bagaimana stres akademik dan kebosanan memengaruhi perilaku *cyberslacking* siswa di Sekolah Menengah Atas. Studi ini memakai metodologi kuantitatif dengan desain korelasional. Penentuan sampelnya memakai purposive sampling, subjek penelitian terdiri dari 167 siswa kelas XI yang dipilih berdasar kepada pertimbangan sekolah. Alat yang digunakan termasuk skala kebosanan, skala stres akademik, dan skala *cyberslacking*, yang didasarkan pada teori psikologi dan telah diuji validitasnya. Regresi linier berganda digunakan guna menganalisa datanya. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa stres akademik dan kebosanan berdampak pada *cyberslacking*. Namun, hanya tekanan akademik yang terbukti memiliki dampak yang signifikan. Hasilnya memperlihatkan bahwa stres akademik ialah faktor utama yang mendorong siswa untuk menghindari internet. Sekolah harus membuat strategi untuk mengendalikan stres dan memakai pendekatan pembelajaran yang lebih menarik untuk menghentikan perilaku ini.

**Kata kunci:** Boredom, Cyberslacking, Siswa SMA, Stres Akademik

## **Pendahuluan**

Kemajuan teknologi informasi telah memberikan dampak besar pada berbagai bidang kehidupan, tak terkecuali pendidikan. Perangkat digital seperti telepon pintar dan komputer kini menjadi elemen tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern, termasuk para siswa dan mahasiswa. Mengacu pada datanya APJII di 2024, sebanyak 79,5% populasi Indonesia telah mengakses internet, yang memperlihatkan tingginya intensitas keterlibatan masyarakat dengan aktivitas online. Survei Sosial Ekonomi Nasional oleh BPS juga memperlihatkan bahwa mayoritas siswa di Indonesia memakai internet, namun sebagian besar penggunaannya bukan untuk pembelajaran, melainkan untuk hiburan dan media sosial.

Dalam pendidikan, internet sejatinya memiliki potensi besar sebagai media pembelajaran yang fleksibel dan mudah diakses. Tapi, tidak semua siswa memanfaatkannya secara optimal. Fenomena yang sering terjadi ialah *cyberslacking*, yaitu penggunaan internet untuk keperluan personal atau diluar akademiknya saat proses pembelajarannya dijalankan. *Cyberslacking* dapat berdampak pada konsentrasi belajar, penurunan motivasi akademik, hingga kecanduan terhadap perangkat digital. Fenomena ini umum pada masa remaja, terkhusus pada siswa SMA yang sedang berada dalam fase pencarian jati diri dan rentan terhadap distraksi.

Berbagai penelitian terdahulu mengidentifikasi sejumlah faktor yang memengaruhi perilaku *cyberslacking*, antara lain regulasi diri, prokrastinasi akademik, harga diri, dan tekanan eksternal dari lingkungan belajar. Tapi, kajian yang secara khusus meneliti kontribusi stres akademik dan kebosanan (*boredom*) secara bersamaan terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa SMA masih terbatas. Penelitian Rachmawati dkk. (2024) memperlihatkan bahwa stres akademik berkorelasi positif dengan *cyberslacking*, sementara Mumtaza dkk. (2023) mengungkapkan bahwa kebosanan saat pembelajaran turut mendorong perilaku ini. Studi sebelumnya lebih banyak berfokus pada populasi mahasiswa dan belum banyak menyoroti siswa sekolah menengah atas sebagai subjek penelitian.

Maka dari itulah kajian ini dijalankan guna mengkaji secara empiris bagaimana stres akademik dan kebosanan berperan dalam mendorong perilaku *cyberslacking* pada siswa SMA. Penelitiannya ini diinginkan bisa berkontribusi pada pengembangan literatur psikologi pendidikan, terkhusus terkait faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku belajar di era digital. Temuan dari penelitiannya ini juga diinginkan bisa dimaksimalkan jadi acuan menumbuhkan strategi pengelolaan pembelajaran yang lebih adaptif dan mendukung kesehatan mental siswa. Kebaruan dari penelitiannya ada pada pendekatannya yang menggabungkan dua faktor internal, yaitu stres akademik dan boredom, dalam menjelaskan kecenderungan perilaku *cyberslacking* secara spesifik pada siswa SMA.

## **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres akademik dan *boredom* dengan *cyberslacking* pada siswa Sekolah Menengah Atas. Responden pada penelitian ini sebanyak 167 siswa Sekolah Menengah Atas di Sidoarjo yang diambil

dengan teknik *purposive sampling* lewat cara mensebar kuisioner penelitiannya lewat scan QR/ link G-form ke siswa dan siswi.

Kajian ini memakai 3 skala, yang pertama skala stres akademik yang disusun sendiri mengacu pada aspek yang dijabarkan Bedewy & Gabriel (2015), yang didalamnya ada 24 aitem dimana skor *cronbach's alphanya* 0,826. yang kedua ialah *boredom* yang disusun sendiri berdasar kepada dari aspek yang dikemukakan oleh Tze, dkk (2011) yang terdiri dari 40 aitem dengan skor *cronbach's alphanya* 0,870. Selanjutnya *cybeslacking* yang disusun sendiri berdasar kepada aspek yang dikemukakan oleh Akbulut, dkk (2016) dengan jumlah aitem sebanyak 40 dan dengan nilai *cronbarch alpha's* 0,887.

## Hasil

Berdasar kepada tabel 1 tercermin bahwa dari 167 partisipan siswa SMA "X" di Sidoarjo yang didalamnya ada kelas X1-1 mencapai 20 siswa dengan persentase 12,0%, kelas X1-2 mencapai 14 siswa dengan persentase 8,4%, kelas X1-3 mencapai 19 siswa dengan persentase 11,4%, kelas X1-4 mencapai 18 siswa dengan persentase 10,8%, kelas X1-5 mencapai 19 siswa dengan persentase 11,4%, kelas X1-6 mencapai 17 siswa dengan persentase 10,8%, kelas X1-7 mencapai 18 siswa dengan persentase 10,8%, kelas X1-8 mencapai 10 siswa dengan persentase 6,0%, kelas X1-9 mencapai 9 siswa dengan persentase 5,4%, kelas X1-10 mencapai 14 siswa dengan persentase 8,4%, kelas X1-11 mencapai 9 siswa dengan persentase 5,4%, Tabel data demografi responden nya mengacu pada kelasnya tercermin di tabel 4.1.

**Tabel 1**

Data Demografi Responden Berdasarkan Kelas

No	Kelas	Jumlah Siswa	Persentase
1.	XI-1	20 Siswa	12,0%
2.	XI-2	14 Siswa	8,4%
3.	XI-3	19 Siswa	11,4%
4.	XI-4	18 Siswa	10,8%
5.	XI-5	19 Siswa	11,4%
6.	XI-6	17 Siswa	10,8%
7.	XI-7	18 Siswa	10,8%
8.	XI-8	10 Siswa	6,0%
9.	XI-9	9 Siswa	5,4%
10.	XI-10	14 Siswa	8,4%
11.	XI-11	9 Siswa	5,4%
<b>Total</b>		<b>167 Siswa</b>	<b>100%</b>

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Selain itu, responden berdasar kepada jenis kelamin terdiri dari 96 siswa perempuan yang menyumbang 57,5% dari total, dan 71 siswa laki-laki yang menyumbang 42,5% dari total. Data demografi responden berdasar kepada jenis kelamin disabilamanan dalam tabel 2.

**Tabel 2**

Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah Siswa	Persentase
1.	Perempuan	96 Siswa	57,5%
2.	Laki-laki	71 Siswa	42,5%
<b>Total</b>		<b>167 Siswa</b>	<b>100%</b>

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Hasil analisa terkait tingkat partisipannya dari skala *cyberslacking* pada siswa yang mempunyai skor *cyberslacking* tinggi mencapai 28 orang atau 16,8%, siswa dengan skor sedangnya ada 109 orang atau 65,3%, dan 30 orang, atau 18,0%. Tabel 3 berisi analisis deskriptif skala *cyberslacking*

**Tabel 3**

Analisis deskriptif skala *cyberslacking*

Variabel	Rentang Skor	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
<i>cyberslacking</i>	X > 67	Tinggi	28	16,8%
	47-67	Sedang	109	65,3%
	X < 47	Rendah	30	18,0%

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Hasil analisa terkait tingkat kategorisasi partisipannya pada skala stres akademik pada siswa yang mempunyai skor stres akademik tinggi ada 33 atau 19,8% siswa, siswa dengan skor sedangnya mencapai 108 siswa atau 64,7%, dan 26 siswa atau 15,6% dalam kategori rendah. Adapun tabel analisis deskriptif skala stres akademik pada tabel 4.

**Tabel 4.**

Analisis Deskriptif Skala Stres Akademik

Variabel	Rentang Skor	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Stres Akademik	X > 35	Tinggi	33	19,8%
	24-34	Sedang	108	64,7%
	X < 24	Rendah	26	15,6%

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Hasil analisa terkait tingkat kategorisasi partisipannya pada skala *boredom* siswa yang mempunyai skor *boredom* tinggi mencapai 29 orang atau 17,4%, dan 117 orang atau 70,1% dalam kategori sedang, dan siswa yang mempunyai skor *boredom* rendah mencapai 21 orang atau 12,6%. Mengacu pada hasil kategori skala stres akademik, bisa diambil simpulan bahwa siswa di SMA "X" Sidoarjo memiliki dalam variabel *boredom* masuk dalam kategori sedang. Adapun tabel analisis deskriptif skala *boredom* pada tabel 4.8.

**Tabel 5**

Analisis Deskriptif Skala boredom

Variabel	Rentang Skor	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
boredom	X > 70	Tinggi	29	17,4%
	52-69	Sedang	117	70,1%
	X < 52	Rendah	21	12,6%

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Peorlerhan pengujian normalitasnya dari cyberslacking memakai formula Kolmogorov-Smirnovnya memperoleh skor signifikansi p-nya= 0,200 ( $p > 0,05$ ) maknanya datanya terdistribusi normal, alhasil cyberslacking bisa mencukupi persyaratan uji asumsi normalitasnya. Tabel hasil pengujian normalitasnya ada di tabel 6.

**Tabel 6.**

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	
	Sig. (p)	Keterangan
cyberslacking	0,200	Berdistribusi Normal

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Hasil pengujian linieritas diantara stres akademik dengan cyberslacking memperlihatkan nilai signifikansinya mencapai **0,000** ( $p < 0,05$ ) maknanya bahwa ada relasi linier diantara stres akademik dengan cyberslacking.

Hasil pengujian linieritas antara boredom dengan cyberslacking memperlihatkan skor signifikansinya mencapai **0,002** ( $p < 0,05$ ) makannya ada relasi linier antara boredom dengan cyberslacking. Ditunjukkan di tabel 7.

**Tabel 7.**

Hasil Uji Linieritas

Variabel	Linearity		
	F	Sig.	Keterangan
Stres akademik – cyberslacking	247,002	0,000	Linier
boredom – cyberslacking	10,133	0,002	Linier

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Peroelhan analisa simultan mengacu pada Tabel 7 memperlihatkan bahwa uji korelasi simultan antara stres akademik ( $X_1$ ), kebosanan ( $X_2$ ), dan prokrastinasi akademik ( $Y$ ) menghasilkan skor R-kuadrat mencapai 0,777, skor F-kuadrat mencapai 125,117, dan skor signifikansi mencapai 0,000 ( $P < 0,05$ ). Itu memperlihatkan bahwa stres akademiknya dan kebosanan memiliki efek positif terhadap cyberslacking. Berdasar kepada hasil uji simultan ini, hipotesis 1 diterima. Stres akademik dan kebosanan menyebabkan peningkatan cyberslacking, dan sebaliknya.

Skor R square mencapai 0,602 memperlihatkan bahwa stres akademik dan boredom memengaruhi cyberslacking mencapai 60,2%. Sisanya, mencapai 39,8%, dipengaruhi oleh banyak faktor. Adapun tabel hasil analisis uji korelasi simultannya pada tabel 8.

**Tabel 9.**

Hasil Uji korelasi simultan

Model summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.777	0.602	0.599	6,517

Sumber : Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows

	Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
<b>Regression</b>	10626,527	2	5313,263	125,117	0.000
<b>Residual</b>	6964,503	164	42,466		
<b>Total</b>	17591,030	166			

Sumber : Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows

Hasil pengujian parsial yang dilaksanakan memakai program SPSS versi 25 for Windows bisa dicerminkan di sini. Hasil Uji korelasi parsial bisa dicerminkan pada tabel 10.

**Tabel 2**

Hasil uji korelasi parsial

Model	Unstandardized Coefficients		Unstandardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Constant	7,904	5,454		1,449	0,149
Stress akademik	1,435	0,095	0.811	15,069	0.000
Boredom	0,102	0,058	0,094	1,755	0.081

Sumber : Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows

Berdasar kepada tabel di atas, dapat diartikan hasil uji korelasi parsial yang memperlihatkan hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan cyberslacking diperoleh skor  $t=15,069$ , dengan signifikansi  $0,000$  ( $p<0,05$ ) yang memperlihatkan bahwa ada korelasi positif antara tingkat stress akademik dan cyberslacking. Uji parsial memperlihatkan bahwa hipotesis dua diterima,

Berdasar kepada tabel diatas memperlihatkan hasil uji korelasi parsial antara boredom dengan cyberslacking  $t= 1,755$  dan signifikansi mencapai  $0,081$  ( $p>0,05$ ). Dapat diartikan maka tidak ada hubungan antara boredom dengan cyberslacking. Ini karena boredom tidak punya pengaruh pada cyberslacking bilamana nilai signifikansi lebih dari  $0,05$ . Maknanya, tinggi rendahnya boredom tidak bisa menjadi prediktor yang signifikan untuk cyberslacking. Hasil uji parsial tersebut memperlihatkan bahwa hipotesis tiga ditolak.

## **Pembahasan**

Hasil analisis regresi berganda memperlihatkan bahwa stres akademik dan *boredom* secara simultan memiliki kontribusi signifikan terhadap perilaku *cyberslacking* pada siswa. Itu ditunjukkan oleh nilai  $F = 125,117$  dengan signifikansi  $p < 0,05$  serta nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,602, yang mengindikasikan bahwa 60,2% variabel *cyberslacking* dapat dijelaskan oleh stres akademik dan *boredom*. Temuan ini memperkuat bahwa kedua variabel tersebut, secara bersama-sama, memiliki peranan penting dalam memengaruhi kecenderungan siswa melakukan aktivitas internet non-akademik selama pembelajaran.

Secara parsial, stres akademik memperlihatkan pengaruh positif yang signifikan terhadap *cyberslacking* dengan nilai  $t = 15,069$  dan  $p = 0,000$ . Artinya, makin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan siswa, maka makin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan *cyberslacking*. Itu didukung oleh temuan Firdiansyah dkk. (2024) dan Hibrain dkk. (2021) yang memperlihatkan bahwa tekanan akademik berkorelasi positif dengan aktivitas online non-akademik sebagai bentuk pelampiasan atau pengalihan perhatian. Tekanan dari tugas, ujian, dan ekspektasi akademik mendorong siswa untuk mencari pelarian melalui aktivitas seperti membuka media sosial atau menonton video hiburan.

Namun, berbeda dengan stres akademik, variabel *boredom* tidak memperlihatkan pengaruh yang signifikan terhadap *cyberslacking* secara parsial. Hasil uji  $t$  memperlihatkan nilai  $t = 1,755$  dengan signifikansi  $p = 0,081$  ( $> 0,05$ ), yang berarti *boredom* bukanlah prediktor signifikan terhadap perilaku *cyberslacking*. Temuan ini bertentangan dengan penelitian Wiguna & Ardi (2019) serta Hafizah & Ra'iyati (2023) yang menemukan bahwa rasa bosan memiliki hubungan erat dengan aktivitas *cyberslacking*, terutama ketika individu memiliki regulasi diri yang rendah.

Interpretasi dari hasil tersebut memperlihatkan bahwa rasa bosan yang dialami siswa tidak secara otomatis mendorong mereka untuk melakukan *cyberslacking*. Siswa dengan tingkat *boredom* yang tinggi, tetapi memiliki strategi pengelolaan diri yang baik, tidak serta-merta akan terdorong untuk membuka konten non-akademik saat pembelajaran berlangsung. Sebaliknya, siswa yang merasa jenuh namun tidak memiliki kontrol diri atau motivasi belajar yang kuat, lebih mungkin melakukan *cyberslacking* sebagai mekanisme coping.

Hasil deskriptif memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa SMA "X" berada pada kategori sedang dalam hal stres akademik, *boredom*, maupun *cyberslacking*. Kondisi ini menggambarkan bahwa stres dan kebosanan memang cukup umum terjadi, tetapi belum mencapai tingkat yang ekstrem. Walaupun demikian, siswa tetap memperlihatkan kecenderungan memakai waktu belajar untuk kegiatan non-akademik, seperti mengakses media sosial atau bermain gim, terutama ketika mengalami tekanan atau kejenuhan dalam proses belajar.

Temuan ini juga mengonfirmasi kajian Askew dkk. (2014) yang menyatakan bahwa *cyberslacking* merupakan bentuk perilaku menyimpang dalam konteks akademik, yang muncul akibat penggunaan internet untuk tujuan non-pembelajaran. Sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam memisahkan antara aktivitas belajar dengan godaan digital, yang akhirnya menurunkan efektivitas pembelajaran dan konsentrasi mereka di kelas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi baru terhadap literatur perilaku *cyberslacking*, terutama dalam konteks siswa SMA. Perbedaan hasil

mengenai pengaruh boredom memperlihatkan bahwa masih dibutuhkan kajian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel mediasi atau moderasi seperti regulasi diri, motivasi belajar, atau gaya belajar siswa. Keterbatasan pada metode purposive sampling dan cakupan sekolah juga membatasi generalisasi hasil, sehingga disarankan untuk memperluas subjek kajian di masa mendatang.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini mengungkap bahwa stres akademik berperan penting dalam mendorong perilaku *cyberslacking* pada siswa SMA, sedangkan *boredom* tidak memperlihatkan pengaruh yang signifikan. Melalui uji simultan, ditemukan bahwa kedua variabel bersama-sama berkontribusi terhadap *cyberslacking*, namun hanya stres akademik yang secara parsial memiliki hubungan positif signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa siswa yang mengalami tekanan akademik cenderung mencari pelarian ke aktivitas digital non-akademik selama proses belajar, sedangkan tingkat kejenuhan tidak selalu menjadi pendorong utama munculnya perilaku tersebut. Hasil ini memberikan kontribusi teoritis baru dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami dinamika psikologis siswa terkait perilaku penyimpangan digital, serta menyoroti perlunya pendekatan yang lebih menyeluruh dalam mengkaji faktor-faktor penyebab *cyberslacking*.

Dari temuan ini, disarankan agar siswa lebih sadar akan dampak stres akademik dan mampu mengelolanya secara adaptif melalui strategi seperti manajemen waktu, istirahat yang cukup, serta aktivitas pendukung konsentrasi belajar lainnya. Sekolah juga diharapkan dapat mengambil peran aktif dalam menanggulangi stres dan kejenuhan melalui penyediaan layanan konseling yang responsif serta pembelajaran yang lebih menyenangkan dan interaktif. Penggunaan teknologi digital di kelas perlu diatur secara bijak agar tetap menunjang proses belajar, bukan menjadi sumber distraksi. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian, baik dari segi populasi maupun variabel tambahan seperti peran guru, lingkungan sosial, atau faktor personal lain yang mungkin memediasi atau memoderasi hubungan antara stres akademik, *boredom*, dan *cyberslacking*.

## **Referensi**

- Abdurrohim, & Fadillaj, K. N. (2024). Hubungan antara kontrol diri dan kesepian dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. *Psikologi Indonesia*, 2(4), 243–253.
- 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>
- Amalina, D. R., & Yasmin, M. (2024). Hubungan boredom dengan perilaku cyberloafing pada PNS di Kota X. *Journal of Social Science Research*, 4(5), 4246.
- APJII. (2024, February 7). Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta. Retrieved from <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta>
- Bahari, A., & Afiati, Y. R. (2021). Smartphone addiction sebagai dampak perilaku *cyberslacking*. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 120–132.



- Chin, A., Markey, A., Bhargava, S., Kassam, K. S., & Loewenstein, G. (2016). Bored in the USA: Experience sampling and boredom in everyday life. *Journal of Experimental Psychology: General*, 145(3), 2713–2722.
- Das, S. R., Seif, M. H., & Zadeh, A. V. (2020). Factors influencing the cyberslacking behavior and internet abusive intention in academic settings: A structural equation modeling approach. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(4), 1287–1301.
- Firdiansyah, D., Suhadianto, & Rista, K. (2024). Cyberslacking sebagai respons terhadap stres akademik: Fenomena di kalangan mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Walisongo*, 6(2), 253–267.
- Fisher, C. D. (1998). Effects of external and internal interruptions on boredom at work: Two studies. *Journal of Organizational Behavior*, 19(5), 503–522.
- 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.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (9th ed.). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- 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.
- Hafizah, S., & Ra'yati, S. (2023). Pengaruh regulasi diri terhadap perilaku cyberslacking pada mahasiswa. *Psycho Idea*, 21(2), 145–158.
- Hibrian, H. (2022). Analisis hubungan antara cyberslacking dan stres akademik mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 112–125.
- Isaac, S., & Michael, W. B. (1981). *Handbook in research and evaluation* (2nd ed.). San Diego, CA: Edits Publishers.
- Kenah, K., Bernhardt, J., Cumming, T., Spratt, N., Luker, J., & Janssen, H. (2018). Boredom in patients with acquired brain injuries during inpatient rehabilitation: A scoping review. *Neuropsychological Rehabilitation*, 28(6), 931–950.
- Kornhauser, Z. G., Paul, A. L., & Siedlecki, K. L. (2016). An examination of students' use of technology for non-academic purposes in the college classroom. *Journal of Teaching and Learning with Technology*, 5(1), 1–15.
- Kumar, P. P., Chako, S. M., & Kishor, M. (2024, November). Cyberslacking and psychological distress in school-going adolescents and its impact on their mothers. *PANCAR: Pendidik Anak Cerdas dan Pintar*, 6(2), 77–88.
- Li, X., & Liu, D. (2022, September). The influence of technostress on cyberslacking of college students in technology-enhanced learning: Mediating effects of mental health. *Archives of Mental Health*, 1(3), 90–100.
- Monagas, E. S., & Nunez, J. L. (2024, September 22). Boredom in the classroom: Sentiment analysis on teaching practices and outcomes. *Education Inquiry*, 15(2), 193–211.