

Escape in the Scroll: Academic Stress and Cyberloafing Behavior among University Students

*Syifa Nur Rohmah¹, Ummi Barokah², Muhammad Azka Ziyah³, Mayla Zahwa Syabania⁴,
Ridho Maulana Apriandi⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah, Indonesia
E-mail: syifanurrohmah467@gmail.com

Article History: Submission: 2025-06-23 || Accepted: 2025-09-16 || Published: 2025-09-25

Sejarah Artikel: Penyerahan: 2025-06-23 || Diterima: 2025-09-16 || Dipublikasi: 2025-09-25

Abstract

Cyberloafing, defined as using the internet for non-academic activities during learning, has become a pressing issue in higher education. Guided by the Transactional Model of Stress and Coping (Lazarus & Folkman, 1984), this study examines whether academic stress is positively associated with cyberloafing among students of the Faculty of Da'wah and Communication, Syarif Hidayatullah State Islamic University Jakarta. Using a quantitative causal-associative design, data were collected via an online questionnaire from 91 active undergraduates (cohorts 2021–2024). Academic stress was measured with a modified Student-Life Stress Inventory (Puteri, 2024; $\alpha=0.824$), and cyberloafing with the Indonesian Academic Cyberloafing Scale (Fuadi et al., 2025; $\alpha=0.915$). Simple linear regression analysis (SPSS v27) revealed that academic stress significantly predicted cyberloafing ($\beta = .25$, $SE = .10$, $t = 2.43$, $p = .017$, 95% CI [.04, .45]), but with a small effect size ($R^2 = 0.062$). These results suggest that while academic stress contributes to cyberloafing, the majority of variance is explained by other factors such as self-regulation, motivation, and digital habits. Practical implications include structured tech breaks, phased learning tasks, and self-regulation training to mitigate cyberloafing in academic settings. Future research should employ multivariate models and cross-program replication to better capture the multidimensional drivers of cyberloafing.

Keywords: Academic Stress, Cyberloafing, Coping, Higher Education, Digital Behavior.

Abstrak

Cyberloafing, yaitu penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik saat pembelajaran, semakin menjadi masalah di perguruan tinggi. Berlandaskan Transactional Model of Stress and Coping (Lazarus & Folkman, 1984), penelitian ini menganalisis apakah stres akademik berasosiasi positif dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian kuantitatif dengan desain asosiatif kausal ini melibatkan 91 mahasiswa aktif (angkatan 2021–2024) melalui kuesioner daring. Instrumen yang digunakan adalah Student-Life Stress Inventory modifikasi Puteri (2024; $\alpha=0,824$) untuk stres akademik, dan Indonesian Academic Cyberloafing Scale modifikasi Fuadi dkk. (2025; $\alpha=0,915$) untuk cyberloafing. Analisis regresi linier sederhana (SPSS v27) menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap cyberloafing ($\beta = .25$, $SE = .10$, $t = 2,43$, $p = .017$, 95% CI [.04, .45]), namun dengan efek kecil ($R^2 = 0,062$). Artinya, stres akademik hanya menjelaskan sebagian kecil perilaku cyberloafing, sementara sebagian besar dipengaruhi faktor lain seperti regulasi diri, motivasi, dan kebiasaan digital. Implikasi praktis mencakup penerapan tech breaks terstruktur, desain tugas bertahap, dan pelatihan regulasi diri untuk menekan cyberloafing di kelas. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan model multivariat dan replikasi lintas program untuk memahami faktor yang lebih luas.

Kata kunci: Stres Akademik, Cyberloafing, Coping, Pendidikan Tinggi, Perilaku Digital.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi telah membawa dampak yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan tinggi. Perguruan tinggi di Indonesia kini umumnya menyediakan akses internet gratis bagi mahasiswa sebagai fasilitas pendukung proses pembelajaran. Akses ini bertujuan untuk mempermudah mahasiswa dalam mengakses sumber-

sumber akademik, berkomunikasi dengan dosen, dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan secara lebih efisien. Namun, di balik manfaat tersebut, penggunaan internet di lingkungan akademik juga menghadirkan tantangan baru, salah satunya adalah munculnya perilaku *cyberloafing*.

Cyberloafing merupakan perilaku menggunakan internet untuk aktivitas non-akademik selama waktu pembelajaran, seperti mengakses media sosial, bermain gim daring, menonton video hiburan, hingga melakukan belanja daring (Toker & Baturay, 2021; Fuadi et al., 2025). Aktivitas ini tidak sejalan dengan tujuan pembelajaran dan dapat mengganggu konsentrasi serta efektivitas proses akademik. Fenomena ini telah berkembang secara global dan semakin marak di lingkungan pendidikan tinggi. Taneja dan Fischer (2015) mengungkapkan bahwa mahasiswa cenderung mengakses internet untuk keperluan pribadi saat jam perkuliahan, yang berdampak pada turunnya fokus dan motivasi belajar. Menurut Ozler dan Polat (2012), *cyberloafing* dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor individual, situasional, dan organisasi. Faktor individual mencakup sikap, kepribadian, tingkat kecanduan internet, harga diri, kontrol diri, hingga norma sosial yang dianut. Faktor situasional meliputi kemudahan akses, anonimitas, dan dorongan untuk menghindari tekanan. Sementara itu, faktor organisasi berkaitan dengan kebijakan institusi, dukungan dari dosen, serta persepsi terhadap budaya kerja atau belajar yang berlaku. Ketiga faktor ini saling berinteraksi dan membentuk kecenderungan seseorang untuk melakukan *cyberloafing* dalam konteks akademik.

Perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa memiliki dampak yang signifikan terhadap proses pembelajaran. Wu et al. (2020) menyebutkan bahwa *cyberloafing* dapat menurunkan pencapaian akademik, meningkatkan perilaku prokrastinasi (Durak, 2020), serta mengurangi fokus dan keterlibatan mahasiswa selama kuliah (Li et al., 2022). Lebih lanjut, perilaku ini juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, karena sering kali dilakukan sebagai respons terhadap tekanan atau stres akademik. Stres akademik sendiri merupakan tekanan yang timbul akibat beban tugas, ujian, target capaian nilai, serta jadwal perkuliahan yang padat. Barseli et al. (2017) menyatakan bahwa stres muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan individu dalam memenuhi ekspektasi tersebut. Dalam konteks mahasiswa, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan perilaku kompensatif seperti *cyberloafing*. Dinarti dan Satwika (2022) menemukan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan perangkat digital sebagai sarana pelarian dari stres akademik, seperti membuka media sosial atau menonton video hiburan selama perkuliahan berlangsung. Penelitian mereka menunjukkan adanya korelasi positif antara stres akademik dan *cyberloafing*, dengan nilai korelasi sebesar 0,425 ($p < 0,000$), yang mengindikasikan hubungan yang cukup kuat antara kedua variabel tersebut.

Fenomena ini menjadi semakin penting untuk dikaji secara spesifik di lingkungan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Mahasiswa di fakultas ini tidak hanya dituntut untuk memiliki kompetensi akademik, tetapi juga diharapkan mampu menyampaikan nilai-nilai dakwah dan komunikasi yang berlandaskan etika dan moral Islam. Ketika perilaku *cyberloafing* terjadi sebagai akibat dari tekanan akademik yang tinggi, maka hal tersebut bukan hanya berpengaruh pada capaian akademik, tetapi juga dapat mengganggu karakter dan etos keilmuan mahasiswa. Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hipotesis yang diajukan adalah: H_1 : Stres akademik berasosiasi positif dengan perilaku *cyberloafing* mahasiswa. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai perilaku digital mahasiswa di Indonesia sekaligus menjadi dasar bagi strategi manajemen stres dan kebijakan akademik yang adaptif di era pembelajaran digital.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal, yakni penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara dua variabel (Sugiyono, 2019). Pendekatan ini dipilih karena penelitian ingin menganalisis sejauh mana stres akademik (variabel independen/X) memengaruhi perilaku *cyberloafing* (variabel dependen/Y) pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dari angkatan 2021 hingga 2024. Populasi ini

dipilih karena mahasiswa dari fakultas tersebut dikenal aktif dalam kegiatan akademik dan organisasi, yang dapat menjadi pemicu timbulnya stres akademik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *convenience sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan ketersediaan dan kesediaan subjek dalam mengisi kuesioner penelitian secara sukarela (Sugiyono, 2019). Sampel yang diperoleh dalam penelitian ini berjumlah 91 mahasiswa.

Table 1. karakteristik demografi responden

	Demografi	Jumlah	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	18	19,8%
	Perempuan	73	80,2%
Usia	17-19	38	41,8%
	20-22	53	58,3%
Perangkat yang digunakan di kelas	Laptop	48	52,7%
	Telepon pintar	88	96,7%
	Tablet	5	5,5%
Aktivitas menggunakan perangkat di kelas	Mencatat materi	62	68,1%
	Mengerjakan materi pembelajaran	83	91,2%
	Media sosial	71	78%
	Belanja online	40	44%
	Bermain game	25	27,5%
	Menonton video hiburan	36	39,6%
	Lainnya	4	4,4%

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala terstandar yang telah dimodifikasi. Pertama, stres akademik diukur menggunakan Student-Life Stress Inventory (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1994) dan dimodifikasi oleh Puteri (2024). Instrumen ini terdiri atas 15 butir pernyataan dengan skala Likert 1-5 (1 = tidak pernah, 5 = hampir selalu) dan menghasilkan reliabilitas yang tinggi (Cronbach's Alpha = 0,824). Kedua, perilaku cyberloafing diukur menggunakan Indonesian Academic Cyberloafing Scale (IACS) yang dikembangkan oleh Akbulut et al. (2016) serta dimodifikasi oleh Fuadi dkk. (2025). Instrumen ini terdiri dari 20 item yang mencakup lima dimensi, yaitu sharing, shopping, real-time updating, gaming, dan accessing online content, dengan reliabilitas yang sangat tinggi (Cronbach's Alpha = 0,915). Meskipun demikian, validitas konstruk instrumen modifikasi belum diuji dengan analisis faktor konfirmatori (CFA) sehingga menjadi salah satu keterbatasan penelitian ini.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk Google Form melalui berbagai platform media sosial mahasiswa. Sebelum mengisi kuesioner, responden diminta menyetujui informed consent untuk memastikan partisipasi bersifat sukarela. Penelitian ini juga telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik fakultas dengan nomor referensi yang relevan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27 melalui beberapa tahapan. Pertama, dilakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta nilai rata-rata dan standar deviasi variabel utama. Kedua, dilakukan uji asumsi yang mencakup normalitas residual, linearitas, homoskedastisitas, independensi residual melalui uji Durbin-Watson, serta deteksi outlier menggunakan Cook's Distance dan Leverage. Ketiga, reliabilitas instrumen diuji kembali dengan Cronbach's Alpha. Selanjutnya, analisis regresi linier sederhana digunakan untuk menguji hipotesis, dengan stres akademik sebagai variabel prediktor dan perilaku cyberloafing sebagai variabel terikat. Hasil analisis dilaporkan dalam bentuk koefisien regresi standar (β), standard error, nilai t, p-value, koefisien determinasi (R^2), serta 95% confidence interval, yang kemudian ditafsirkan berdasarkan kriteria efek Cohen (1988).

Secara metodologis, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain desain potong lintang yang tidak dapat menjelaskan hubungan kausal secara longitudinal, potensi common method bias karena seluruh data diperoleh dari satu sumber pada waktu yang sama, serta keterbatasan generalisasi akibat penggunaan convenience sampling pada satu fakultas. Selain itu,

komposisi sampel yang didominasi responden perempuan sekitar 80 persen juga dapat memunculkan bias gender terhadap temuan penelitian.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana stres akademik memengaruhi perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Untuk menganalisis hubungan tersebut, peneliti menggunakan analisis regresi linier sederhana, dengan stres akademik sebagai variabel bebas (X) dan perilaku *cyberloafing* sebagai variabel terikat (Y)

1. Koefisien Determinasi (R Square)

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat, digunakan koefisien determinasi (R Square). Nilai ini menunjukkan proporsi variasi variabel terikat yang dapat dijelaskan oleh variabel bebas dalam model regresi. Ringkasan hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Ringkasan Model Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.250 ^a	.062	.052	12.617

Dari Tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai R Square sebesar 0,062 mengindikasikan bahwa stres akademik memberikan kontribusi sebesar 6,2% terhadap variasi perilaku *cyberloafing*. Artinya, hanya sebagian kecil dari perilaku *cyberloafing* yang dapat dijelaskan oleh tingkat stres akademik mahasiswa. Sedangkan sebesar 93,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat hubungan antara stres akademik dan *cyberloafing*, hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk menjadi satu-satunya prediktor. Hal ini selaras dengan pandangan sebelumnya bahwa *cyberloafing* merupakan perilaku kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti regulasi diri, lingkungan belajar, tingkat motivasi, kecanduan digital, hingga tekanan sosial.

2. Uji Signifikansi Model (Uji F)

Setelah mengetahui besarnya kontribusi variabel stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* melalui nilai koefisien determinasi, langkah selanjutnya adalah menguji apakah model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan atau tidak. Uji signifikansi model dilakukan dengan menggunakan uji F (ANOVA), yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat. Hasil uji signifikansi model dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Uji ANOVA / Signifikansi Regresi

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
1 Regression	944.049	1	944.049	5.930	.017 ^b
Residual	14168.677	89	159.199		
Total	15112.725	90			

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,017, yang berarti lebih kecil dari batas signifikansi $\alpha = 0,05$. Ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan secara statistik, dan stres akademik secara signifikan memengaruhi perilaku *cyberloafing* mahasiswa. Nilai F hitung sebesar 5,930 menguatkan kesimpulan bahwa model regresi cukup layak untuk menjelaskan hubungan antara dua variabel tersebut. Namun demikian, meskipun hubungan ini signifikan secara statistik, besar

kontribusi variabel stres akademik tergolong lemah, sebagaimana tercermin dari nilai R Square yang rendah.

Temuan ini memperkuat argumen bahwa stres akademik merupakan salah satu pemicu munculnya perilaku *cyberloafing*, terutama sebagai bentuk *coping mechanism* atau pelarian sementara dari tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa (Dinarti & Satwika, 2022; Barseli et al., 2017). Ketika mahasiswa merasa terbebani oleh tugas, ujian, atau ekspektasi akademik yang tinggi, mereka cenderung mengalihkan perhatian ke aktivitas non-akademik yang lebih menyenangkan dan instan, seperti mengakses media sosial, menonton video hiburan, atau berbelanja daring. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan melalui nilai signifikansi sebesar 0,017 ($p < 0,05$), yang berada di bawah ambang batas signifikansi konvensional. Meskipun demikian, besarnya kontribusi stres akademik terhadap variabilitas perilaku *cyberloafing* hanya sebesar 6,2% ($R^2 = 0,062$), yang mengindikasikan bahwa pengaruh tersebut tergolong lemah. Dengan kata lain, meskipun stres akademik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *cyberloafing*, terdapat beragam faktor lain yang lebih dominan yang turut menentukan munculnya perilaku tersebut di kalangan mahasiswa.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* di kalangan mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,017 ($p < 0,05$) berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, yang berarti terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kedua variabel. Namun demikian, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,062 mengindikasikan bahwa kontribusi stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* hanya sebesar 6,2%, sedangkan 93,8% sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Dengan demikian, meskipun stres akademik terbukti memengaruhi *cyberloafing*, pengaruhnya tergolong rendah secara kuantitatif.

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik, meskipun bukan satu-satunya faktor, tetap menjadi salah satu pemicu munculnya perilaku *cyberloafing*. Dalam situasi tekanan akademik, mahasiswa cenderung mencari bentuk pelarian psikologis dari beban mental yang dialami. Salah satu bentuk pelarian tersebut adalah mengakses internet untuk kegiatan non-akademik seperti media sosial, hiburan, atau belanja daring selama waktu belajar, yang dikategorikan sebagai *cyberloafing*. Aktivitas ini dapat dipandang sebagai bentuk *coping mechanism* jangka pendek, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan emosional (Aziz & Margaretha, 2017), meskipun dalam jangka panjang dapat berdampak negatif terhadap produktivitas dan konsentrasi belajar.

Lebih lanjut, perilaku *cyberloafing* dapat dikaitkan dengan teori Transactional Model of Stress and Coping dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa individu akan menilai situasi stresor dan meresponsnya dengan strategi coping tertentu. Dalam konteks ini, *cyberloafing* muncul sebagai strategi coping yang bersifat *avoidance-oriented* atau pelarian dari stres, dan menjadi bentuk perilaku kompensatoris akibat tekanan akademik. Penelitian ini mendukung argumen tersebut, bahwa mahasiswa memanfaatkan akses internet untuk mengalihkan perhatian dari stres belajar melalui aktivitas hiburan digital. Stres akademik sendiri merupakan pengalaman psikologis negatif yang mencakup respons fisiologis, kognitif, dan emosional terhadap tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan pribadi (Misra, 2004). Menurut Student-Life Stress Inventory (SLSI), stres akademik dapat bersumber dari lima jenis stresor utama:

1. Frustrasi, seperti hambatan pencapaian target atau keterbatasan sumber daya (misalnya keuangan untuk membeli buku).
2. Konflik, berupa tarik-menarik antara dua keinginan atau kepentingan.
3. Perubahan, yaitu dinamika kehidupan yang memaksa mahasiswa untuk beradaptasi.
4. Paksaan diri (*self-coercion*), tekanan internal untuk mencapai pengakuan atau standar tinggi yang ditetapkan sendiri.

5. Tekanan (pressure), seperti beban tugas yang tinggi, tenggat waktu, dan tuntutan prestasi.

Dalam kondisi demikian, mahasiswa cenderung mencari pelampiasan yang mudah dijangkau dan cepat memberikan kenyamanan, salah satunya melalui perilaku cyberloafing. Penelitian ini juga mendukung temuan dari Vitak et al. (2011), yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial saat kuliah dilakukan untuk mengurangi kebosanan, memulihkan energi mental, dan meningkatkan kesejahteraan sementara. Dalam konteks ini, aktivitas cyberloafing dipersepsi sebagai “hiburan kecil” yang dianggap membantu mahasiswa bertahan dari tekanan belajar yang terus menerus. Skala perilaku cyberloafing yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada Indonesian Academic Cyberloafing Scale (IACS) yang dikembangkan oleh Fuadi et al. (2025), yang mengelompokkan perilaku tersebut dalam lima dimensi:

1. Sharing, misalnya membagikan foto atau menandai teman di media sosial.
2. Shopping, seperti melakukan transaksi belanja online saat kuliah.
3. Real-Time Updating, mencakup aktivitas memperbarui informasi tayangan hiburan secara langsung.
4. Gaming, yaitu bermain game online atau melakukan pembelian item saat perkuliahan.
5. Accessing Online Content, seperti menonton video atau mendengarkan musik daring.

Kelima dimensi ini menunjukkan bahwa cyberloafing merupakan fenomena yang kompleks dan mencakup berbagai jenis aktivitas digital non-akademik yang umum dilakukan mahasiswa. Meskipun secara statistik pengaruh stres akademik terhadap cyberloafing tergolong rendah, namun secara praktis fenomena ini tetap perlu mendapat perhatian. Tingginya prevalensi aktivitas cyberloafing, meski hanya sebagian kecil dipicu oleh stres akademik, menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk membangun sistem dukungan psikologis dan manajemen stres yang efektif di lingkungan pendidikan tinggi. Selain itu, literasi digital dan disiplin penggunaan teknologi juga menjadi aspek penting dalam mengarahkan mahasiswa untuk memanfaatkan internet secara produktif selama proses pembelajaran.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Stres akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku cyberloafing mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,017 ($p < 0,05$) dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,062. Hal ini berarti bahwa kontribusi stres akademik dalam menjelaskan variasi perilaku cyberloafing hanya sebesar 6,2 persen, sedangkan sisanya sebesar 93,8 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, meskipun terbukti signifikan, pengaruh stres akademik terhadap cyberloafing tergolong kecil (small effect). Temuan ini menegaskan bahwa cyberloafing merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi berbagai faktor internal maupun eksternal, seperti regulasi diri, motivasi belajar, kebiasaan digital, serta kondisi lingkungan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan stres yang lebih efektif dan strategi intervensi berbasis kampus untuk menekan kecenderungan cyberloafing sekaligus meningkatkan kualitas keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran.

B. Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti regulasi diri, fear of missing out (FoMO), keterlibatan akademik, dan dukungan sosial, serta menggunakan desain longitudinal atau eksperimen dengan uji validitas konstruk instrumen (CFA) agar hasil lebih kuat dan akurat. Replikasi lintas fakultas dan analisis per dimensi cyberloafing juga penting untuk memperluas generalisasi. Dari sisi praktis, perguruan tinggi perlu menerapkan strategi pengendalian cyberloafing melalui kebijakan penggunaan perangkat digital yang partisipatif, pemberian tech breaks, desain pembelajaran aktif dengan tugas bertahap, serta

pelatihan regulasi diri, manajemen waktu, dan literasi digital berbasis digital wellbeing nudges agar mahasiswa lebih mampu memanfaatkan teknologi secara produktif dalam proses belajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Afid, A. A., Nuvitalia, D., & Sanjaya, D. (2024). Hubungan kemandirian belajar dengan hasil belajar siswa kelas IV sekolah dasar. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 5(2), 121–127. <https://doi.org/10.54371/ainj.v5i2.445>
- 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.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan stres akademik dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 84–95.
- Durak, H. Y. (2020). Cyberloafing in learning environments where online social networking sites are used as learning tools: Antecedents and consequences. *Journal of Educational Computing Research*, 58(3), 539–569. <https://doi.org/10.1177/0735633119867766>
- Fuadi, M. N., Pradana, R. G., Budiman, M., Fauziyah, F., Medina, K. N., Ramadhan, S., & Widhiarso, W. (2025). Modification of the Indonesian Academic Cyberloafing Scale (IACS): A tool for assessing online deviance in educational contexts. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 45–56.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Hani, L. S., Sukarman, S., & Sholikha, M. (2025). Optimalisasi mutu pendidikan Islam melalui pengembangan karir tenaga pendidik. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 6(1), 68–75. <https://doi.org/10.54371/ainj.v6i1.769>
- Hermawan, I. (2019). Metodologi penelitian pendidikan kuantitatif, kualitatif, dan mixed method. Hidayatul Quran.
- Hidayah, M. W. N. H., Jasmine, N., Magfiradina, N. A., Nurkinasih, M. P., Kuncoro, O. S., & Syandana, N. A. (2025). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kesulitan dalam belajar. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 6(1), 129–136. <https://doi.org/10.54371/ainj.v6i1.793>
- Jannah, M. (2018). Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi. Unesa University Press.
- Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52–54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Li, Q., Xia, B., Zhang, H., Wang, W., & Wang, X. (2022). College students' cyberloafing and the sense of meaning of life: The mediating role of state anxiety and the moderating role of psychological flexibility. *Frontiers in Public Health*, 10, 905699. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.905699>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Özler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(2), 1–15.
- Priyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Zifatama Publishing.
- Puteri, N. A. Z. (2024). Pengaruh academic stress, fear of missing out, dan academic cyberloafing terhadap smartphone addiction pada mahasiswa (Skripsi sarjana, Fakultas Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Sugiyono. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sucihati, M., & Yuliantina, I. (2025). Analisis penerapan pembelajaran berdiferensiasi dalam mencapai tujuan pembelajaran di jenjang PAUD. *Jurnal Inovasi, Evaluasi, dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 5(1), 1–6. <https://doi.org/10.54371/jiepp.v5i1.625>
- Taneja, A., Fiore, V., & Fischer, B. (2015). Cyber-slacking in the classroom: Potential for digital distraction in the new age. *Computers & Education*, 82, 141–151. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.11.009>
- Toker, S., & Baturay, M. H. (2021). Factors affecting cyberloafing in computer laboratory teaching settings. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 18(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s41239-021-00250-5>
- Vitak, J., Crouse, J., & LaRose, R. (2011). Personal internet use at work: Understanding cyberslacking. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1751–1759. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.03.002>
- Wu, J., Mei, W., Ugrin, J., Liu, L., & Wang, F. (2020). Curvilinear performance effects of social cyberloafing out of class: The mediating role as a recovery experience. *Information Technology & People*, 34(2), 581–598. <https://doi.org/10.1108/ITP-03-2019-0105>
- Yilmaz, F. G. K., Yilmaz, R., Ozturk, 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>