

Distraksi Digital: Studi Korelasional Antara Stres Akademik Dengan *Cyberslacking*

*(Digital Distraction: A Correlational Study Between Academic Stress And
Cyberslacking)*

ALFIN KURNIA BAHARI¹, ALIF ALFIAN SURUR², DETRI PURWANTIE³, NIKMA SOFIA
AFIATI⁴

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: ¹alfinkbahari@gmail.com

Abstrak : Pembelajaran daring selama pandemi Covid-19, mengharuskan mahasiswa untuk lebih sering mengakses internet guna memenuhi kewajiban perkuliahan. Hal ini dilakukan sebagai bentuk adaptasi pembelajaran di masa pandemi Covid-19, namun kondisi tersebut menimbulkan permasalahan psikologis, salah satunya yakni munculnya perilaku *cyberslacking*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini yakni sebanyak 204 mahasiswa yang tersebar di seluruh Indonesia yang menjalani pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Metode pengumpulan data menggunakan skala *Cyberslacking* dan Skala Stres Akademik yang merupakan modifikasi dari *Scale for Assesing Academic Stress* (SAAS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa dengan $r = 0,346$ dan taraf signifikansi $p < 0,01$. Semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin tinggi intensitas perilaku *cyberslacking*. Analisis tambahan menemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku *cyberslacking* ditinjau dari jenis kelamin, yakni bahwa tingkat perilaku *cyberslacking* pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Lebih lanjut, analisis tambahan yang dilakukan pada asal perguruan tinggi tidak menunjukkan adanya perbedaan perilaku *cyberslacking* yang signifikan antara mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi negeri maupun mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi swasta.

Kata kunci : covid-19, *cyberslacking*, mahasiswa, perkuliahan daring, stres akademik.

Abstract : *The conduct of online learning during the Covid-19 pandemic requires students to access the internet more frequently to fulfill their study obligations. This is done as a form of learning adaptation during the Covid-19 pandemic, but this condition creates psychological problems, one of them is the emergence of cyberslacking behavior. This study aims to determine the relationship between academic stress and cyberslacking in university students. The subjects involved in this study are 204 university students spread across Indonesia who underwent online learning during the Covid-19 pandemic. The data were collected using the Cyberslacking scale and the Academic Stress Scale which is a modification of the Scale for Assessing Academic Stress (SAAS). Result of the study shows that there is a significant positive relationship between academic stress and cyberslacking behavior in students with $r = 0.346$ and a significance level of $p < 0.01$. The higher the level of academic stress, the higher the intensity of*

cyberslacking behavior. Additional analysis found that there were significant differences in cyberslacking behavior in terms of gender, where the level of cyberslacking behavior in men was higher than in women. Furthermore, additional analyzes conducted at university origins did not show any significant differences in cyberslacking behavior between students from public universities and students from private universities.

Keywords: *academic stress, covid-19, cyberslacking, online learning, university students.*

PENDAHULUAN

Pada awal tahun 2020, Indonesia dihantam oleh pandemi Covid-19 yang juga melanda berbagai belahan dunia lainnya. Angka kematian yang sangat tinggi dan juga jumlah kasus yang terus meningkat menjadi ancaman kesehatan global yang dihadapi manusia di berbagai belahan dunia (Flaxman dkk.,2020). Melandanya pandemi covid-19 di berbagai belahan dunia memaksa berbagai lini kehidupan untuk beradaptasi dalam menghadapi pandemi ini.

Salah satu sektor yang terdampak oleh pandemi ini yakni sektor pendidikan (Aji, 2020; Dewi, 2020; Siahaan; 2020). Untuk menekan penyebaran virus Covid-19 Kemendikbud mengeluarkan Surat Edaran Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan Penebaran *Corona Virus Disease* (COVID-19) pada 17 Maret 2020 (Kemendikbud, 2020). Surat Edaran tersebut berisikan bahwa untuk kegiatan pendidikan dan pembelajaran dilakukan secara jarak jauh yaitu dengan metode daring.

Pembelajaran secara daring membuat mahasiswa menjadi lebih leluasa dalam

menjalankan tugas belajarnya. Namun keleluasaan ini seringkali disalahgunakan oleh para mahasiswa dalam menjalankan kegiatan perkuliahan. Hasil wawancara peneliti terhadap sejumlah mahasiswa, menunjukkan bahwa mahasiswa mengaku melakukan aktivitas lain di internet yang tidak berkaitan dengan perkuliahan sepanjang perkuliahan tersebut berlangsung. Hal tersebut mengindikasikan adanya *cyberslacking* dalam proses perkuliahan secara daring oleh mahasiswa.

Cyberslacking dapat diartikan sebagai perilaku menggunakan internet di lingkungan belajar untuk kepentingan pribadi yang tidak terkait dengan tugas di kelas (Geokçearslan, Mumcu, Haslaman, Çevik, 2016). Pada situasi perkuliahan, *cyberslacking* didefinisikan sebagai penggunaan internet untuk tujuan-tujuan di luar perkuliahan yang dilakukan saat perkuliahan (Yilmaz, Yilmaz, Ozturk, Sezer, & Karademir 2015). Perilaku *cyberslacking* terwujud dalam bentuk email, akses situs non-akademik, *chatting, texting, media sosial, shopping, games* dan *blog* yang dilakukan selama mahasiswa mengikuti perkuliahan (Akbulut, Dursun, Dönmez, & Şahin, 2016; Baturay & Toker, 2015). Akbulut dkk. (2016) mendefinisikan *cyberslacking* sebagai penggunaan teknologi

internet untuk tujuan-tujuan non-akademik. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *cyberslacking* adalah perilaku menggunakan internet yang dilakukan selama proses perkuliahan untuk kepentingan pribadi dan untuk tujuan-tujuan yang tidak berhubungan dengan tugas belajar mahasiswa.

Menurut O'Neill, Hambley, & Chatellier, (2014) perilaku *cyberslacking* dipengaruhi oleh sikap, emosi, dan faktor sosial yang dimiliki mahasiswa ketika menggunakan internet untuk urusan pribadi. Lingkungan juga menjadi salah satu faktor pendukung mahasiswa melakukan *cyberslacking*, namun keinginan dalam diri sendiri untuk melakukan *cyberslacking* menjadi faktor yang lebih memengaruhi dibandingkan dengan faktor lingkungan sekitar atau teman sekitar yang melakukan (Gerow dkk., 2010). Mahasiswa cenderung mencari kegiatan lain (*off-task*), dalam hal ini melakukan *cyberslacking* ketika merasakan kebosanan atau berusaha untuk tetap terjaga ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung (Ragan, Jennings, Massey, & Doolittle, 2014).

Menurut Akbulut dkk. (2016), terdapat 5 aspek dalam menggambarkan perilaku *cyberslacking* selama perkuliahan, yakni (1) *Sharing*, merupakan aktivitas mengakses internet berupa mengecek *posting*, memberikan komentar pada *posting* orang lain, mengecek video yang dibagikan di media sosial serta melakukan pembicaraan dengan orang lain; (2) *Shopping*, merupakan aktivitas internet yang

berhubungan dengan *shopping online* antara lain mengunjungi situs *online shopping* dan situs perbankan secara *online*; (3) *Real time updating*, mencakup penggunaan akses media sosial untuk membagikan kondisi terkini (*update*) serta memberikan komentar pada hal-hal yang menjadi pembicaraan terkini (*trending topic*); (4) *Accessing online content*, berupa melakukan akses internet yang berhubungan dengan musik, video, aplikasi yang terdapat pada situs-situs *online*; dan (5) *Gaming/gambling*, berupa aktivitas akses internet yang berhubungan dengan permainan (*game*) dan taruhan (*gambling*).

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberslacking* antara lain sikap, emosi, dan faktor sosial yang dimiliki mahasiswa ketika menggunakan internet untuk urusan pribadi (O'Neill, Hambley, & Chatellier, 2014).

Perilaku *cyberslacking* menyebabkan berbagai efek negatif pada universitas, mahasiswa, dan lingkungan pendidikan pada umumnya (Gökçearslan dkk., 2016). Seperti menurunnya performa akademik, tidak fokus dalam mengikuti perkuliahan, dan meningkatkan resiko untuk terkena stres akademik. *Cyberslacking* dapat menghilangkan perasaan bosan selama jam kerja (Andreaseen, Torsheim & Pallesen, 2014), hal ini pun tak terkecuali dalam proses pembelajaran. Akan tetapi, *cyberslacking* dapat menyebabkan mahasiswa tidak fokus dalam mengikuti proses pembelajaran (Heflin, Shewmaker, & Nguyen, 2017; Soh & Yeik, 2018).

Cyberslacking berkaitan dengan hasil akademis yang buruk dan rendah, dalam hal ini rendahnya performa mahasiswa dalam kelas, IPK yang rendah (Ravizza dkk., 2017). Banyaknya tugas belajar yang dihadapi, berkurangnya waktu, energi, dan perhatian yang harusnya digunakan untuk belajar sehingga mahasiswa mengalami stres akademik. Beratnya beban perkuliahan yang dialami mahasiswa membuat mahasiswa mencari penyalur stres dengan melakukan tindakan *escaping* dengan melakukan *cyberslacking* (Hamrat, Hidayat, & Sumantri, 2019). Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Blanchard dan Henle (2008), dimana *cyberslacking* merupakan salah satu bentuk *emotion focused coping* yang mana hal ini merupakan salah satu usaha untuk mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau tekanan. Hal ini didasari dari taxonomi *coping* yang seperti yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984).

Menurut Greenberg (2008), stres didefinisikan sebagai kombinasi antara adanya tekanan yang menyebabkan timbulnya respon-respon terhadap keadaan yang menekan yang menyebabkan timbulnya respon-respon terhadap keadaan yang menekan. Stres adalah keadaan yang menekan yang menyebabkan adanya kesenjangan antara kemampuan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya biologis, psikologis, atau sosialnya (Sarafino, 2010).

Dalam menjalani perkuliahan, mahasiswa mengalami beberapa bentuk tekanan yang berkaitan dengan akademik seperti belajar, ujian, kelas yang terlalu padat, dan transisi kehidupan sekolah menengah ke perguruan tinggi (Robotham, 2008). Selain itu, King (2016) mengemukakan bahwa stres dapat terjadi karena terdapat respon yang beragam terhadap tekanan atau stresor. Stresor tersebut dapat berupa peristiwa yang mengancam, lingkungan, ataupun peristiwa yang membebani kemampuan seseorang (King, 2016). Senada dengan pernyataan di atas, Greenberg (2008) menyatakan bahwa stresor adalah segala sesuatu yang memberikan rangsangan dengan potensi untuk memicu respon-respon agar tubuh berada dalam keadaan aman dari ancaman. Lebih lanjut, Riyadi (2020) menyatakan bahwa stres akademik merupakan keadaan ketika mahasiswa melihat ketidakmampuan antara sumber daya yang dimiliki dengan tuntutan-tuntutan akademik, yang menyebabkan beragam respon-respon dalam mempertahankannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah keadaan ketika mahasiswa tidak mampu untuk menghadapi ketidakmampuan dalam menjalankan tuntutan akademiknya dan melakukan berbagai respon dalam mempertahankan kondisinya. Sinha, Sarma, dan Mahendra, (2001) menyatakan bahwa saat mahasiswa mengalami stres akademik, akan terdapat lima respon yang muncul, yakni :

a. Respon fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi mahasiswa pada saat stres akademik sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, menurunnya napsu makan, sulit tidur, dan jantung berdebar-debar.

b. Respon kognisi

Respon kognisi adalah dampak dari stres akademik yang mengganggu fungsi kognitif mahasiswa. Respon kognisi merupakan gangguan pada fungsi pikir, antara lain sulit konsentrasi, mudah melamun, tidak mampu membuat keputusan, meragukan kemampuannya sendiri.

c. Respon afeksi

Respon afeksi merupakan dampak dari stres akademik yang dirasakan dan mengganggu keadaan pada mahasiswa. Dampak yang ditimbulkan dapat berupa gangguan perasaan yang muncul, antara lain merasa rendah diri, kurang percaya diri, merasa di bawah tekanan, merasa gagal, khawatir terhadap harapan orang tua, dan merasa sedih.

d. Respon sosial dan interpersonal

Respon sosial adalah dampak dari stres akademik yang dapat terlihat langsung melalui perilaku sosial yang dimunculkan oleh mahasiswa. Perilaku yang mungkin timbul akibat stres akademik misalnya merasa tidak ada yang memahami, merasa kesal dengan orang lain, menjauhkan diri dari lingkungan, dan menjadi pendiam.

b. Respon motivasional

Respon motivasional adalah dampak stres akademik yang melibatkan penurunan motivasi mahasiswa yang dimunculkan oleh mahasiswa. Dampak yang timbul dapat berupa berkurangnya minat mengikuti kegiatan akademik dan non akademik, merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas, mudah bosan, merasa tidak ingin berangkat kuliah, dan mudah mengantuk.

Sarafino (2010) membagi empat respon tubuh ketika menghadapi stres, yakni respon biologis, kognitif, emosional, dan sosial.

a. Respon biologis

Tubuh yang merespon stres akan menyebabkan saraf simpatik untuk mengaktifkan beberapa organ seperti jantung berdebar-debar dengan cepat dan merangsang kelenjar adrenalin endokrin sistem, yang mengeluarkan epinefrin, dan membuat tubuh menjadi dalam keadaan waspada. Apabila dibiarkan dalam waktu yang lama akan menyebabkan dampak negatif pada fisik.

b. Respon kognisi

Stres dapat berdampak pada kognisi seseorang yaitu dengan menurunnya memori dan konsentrasi. Stres menyebabkan kesulitan berfikir jernih, sulit berkonsentrasi, dan sering berfikir negatif.

c. Respon emosi

Emosional mengarah kepada karakteristik emosi, stres memengaruhi emosi dan ekspresif dari emosi, terpengaruh atau berkaitan dengan emosi. Sedangkan emosi adalah perasaan psikologis dan mental seseorang yang muncul

karena dipengaruhi oleh keadaan sekitar baik itu dari dalam diri maupun luar, dengan mengekspresikannya dalam tingkah laku yang nampak.

d. Respon Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap satu sama lain. Respon terhadap stres sering mengarah pada perubahan perilaku terhadap orang lain yang negatif. Respon terhadap stres dapat berupa perilaku agresif seperti membentak, memaki, dan memukul. Efek negatif ini berlanjut setelah peristiwa stres berakhir.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa respon stres akademik menurut Sinha, Sarna, dan Mahendra (2001) adalah respon kognitif, afektif, sosial/interpersonal, fisik, dan motivasi. Sedangkan respon stres menurut Sarafino (2010) terdapat empat respon stres yakni aspek biologis, aspek emosi, aspek kognisi, dan aspek perilaku sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Hamrat, Hidayat, dan Sumantri (2019), menemukan bahwa stres akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *cyberloafing*, yang selanjutnya dapat berpengaruh terhadap kecanduan *smartphone*. Tuntutan akademik yang tinggi selama mahasiswa berada di dalam kelas dapat mendorong mahasiswa mengalihkan perhatian dari tekanan yang dihadapi dengan mengakses internet di luar topik perkuliahan, serta secara sembunyi-sembunyi mengakses internet menggunakan *smartphone* (Hamrat,

Hidayat, & Sumantri, 2019). Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa banyaknya beban akademik yang dialami oleh mahasiswa menyebabkan mahasiswa mengalami stres, sehingga mahasiswa mencari cara untuk *coping* dan meredakan ketegangan yang dialami dengan melakukan *cyberslacking* agar tekanan yang dialami saat melaksanakan tugas belajarnya dapat diredakan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa selama pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa yang mengalami pembelajaran daring selama pandemi covid-19. Semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula intensitas perilaku *cyberslacking*. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik, semakin rendah pula intensitas perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa.

METODE

Responden penelitian. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti pembelajaran secara daring di seluruh Indonesia dengan rentang usia 18-24 tahun.

Desain Penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk memberi gambaran yang akurat dan sistematis serta karakteristik mengenai suatu populasi atau

bidang tertentu, serta bertujuan untuk menganalisis suatu hubungan (Azwar, 2018).

Instrumen Penelitian. Variabel independen pada penelitian ini adalah stres akademik, sementara variabel dependennya adalah *cyberslacking*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yakni, skala *cyberslacking* untuk mengukur tingkat *cyberslacking* pada mahasiswa dan skala stres akademik untuk mengukur stres akademik pada mahasiswa.

Skala *cyberslacking* disusun berdasarkan aspek *cyberslacking* dari Akbulut, dkk. (2016), yang meliputi *sharing, shopping, real time updating, accesing online content, dan gaming/gambling*. Metode penskalaan menggunakan metode penskalaan Likert dengan jumlah aitem sebanyak 21. Seluruh aitem bersifat *favourable* dengan lima pilihan jawaban yakni, Tidak Pernah (TP), Kadang (KD), Jarang (JR), Sering (SR), dan Selalu (SL), Skala ini telah diujicobakan sebelumnya dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,901.

Skala Stres Akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Stres Akademik yang disusun oleh Mas (2019) yang merupakan modifikasi dari *Scale for Assessing Academic Stres (SAAS)*. Skala Stres Akademik disusun berdasarkan respon stres akademik yang dikemukakan oleh Sinha, Sarma, dan Mahendra (2001) yakni respon kognitif, afektif, sosial atau interpersonal, fisik, dan motivasional. Skala disusun berdasarkan metode penskalaan Likert dengan jumlah 28 aitem dan semua aitem

bersifat *favourable*. Terdapat lima pilihan jawaban dalam skala ini yakni, Tidak Pernah (TP), Hampir Tidak Pernah (HTP), Kadang-kadang (KK), Sering (SRG), dan Selalu (SLL). Skala ini juga telah diujicobakan sebelumnya dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,916.

Analisis Data. Peneliti menggunakan *pearson's product moment correlation* untuk menguji hubungan antara stres akademik dengan *cyberslacking*. Selain itu analisis tambahan dilakukan dengan uji beda *independent sample t-test* untuk meninjau apakah ada perbedaan perilaku *cyberslacking* ditinjau dari jenis kelamin dan asal perguruan tinggi mahasiswa.

HASIL

Data yang didapat dari 204 subjek diolah secara deskriptif menggunakan program *JASP*. Variabel *cyberslacking* memperoleh hasil rata-rata skor empirik sebesar 41,25 sedangkan rata-rata hipotetik sebesar 63, yang berarti skor rata-rata empirik lebih rendah dibandingkan skor rata-rata hipotetik. Untuk variabel stres akademik skor rata-rata empirik diperoleh sebesar 85, sedangkan skor rata-rata hipotetiknya sebesar 84. Hal ini menunjukkan bahwa skor rata-rata empirik lebih tinggi dibandingkan skor rata-rata hipotetik. Tabel 1 akan memberikan gambaran lebih jelas terhadap skor rata-rata empirik dan hipotetik kedua variabel.

Berdasarkan data pada Tabel 1, diketahui bahwa terdapat perbedaan skor

empirik dengan skor hipotetik. Pada variabel *cyberslacking*, skor rata-rata empirik lebih rendah dibandingkan skor hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa selama pandemi covid-19 berada pada kategori rendah.

Tabel 1. Data Hipotetik dan Data Empirik (N=204)

Variabel	Nilai Hipotetik	Nilai Empirik
	Nilai Min.	Nilai Max.
		Mean
		SD

Untuk mengetahui kategorisasi perilaku *cyberslacking* pada subjek, selanjutnya dapat dilihat pada Tabel 2. Berdasarkan data pada Tabel 2, hasil kategorisasi perilaku *cyberslacking* pada subjek menunjukkan bahwa

Tabel 2. Kategorisasi Cyberslacking pada subjek

Rumus Interval Skor	Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < \mu - 1\sigma$	$X < 49$	Rendah	155	75,98 %

Untuk kategorisasi stres akademik pada subjek, selanjutnya dapat dilihat seperti pada Tabel 3. Sebagian besar subjek berada pada kategori sedang, secara rinci subjek yang berada pada kategori ini berjumlah 156 orang (76,47%), yang berada pada kategori tinggi sebanyak 25 orang (12,25%), dan yang berada pada kategori rendah sebanyak 23 orang (11,28%).

Uji Hipotesis dilakukan dengan metode *pearson's product-moment correlation* untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking*. Tabel 4

Sedangkan untuk variabel stres akademik, skor rata-rata empirik lebih tinggi dibandingkan skor rata-rata hipotetik yang berarti tingkat stres akademik mahasiswa masuk pada kategori sedang selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19 ini.

	Nilai Hipotetik	Nilai Empirik	Nilai Min.	Nilai Max.
<i>Cyberslacking</i>	21	105	63	14
Stres Akademik	21	66	41,25	10,43

Note. Nilai Hipotetik = Nilai minimum, Nilai Max. = Nilai maksimum, Nilai Max. Rata-Rata, SD = Standar Deviasi

subjek yang berada pada kategori rendah sebanyak 155 orang (75,98%), sedang sebanyak 49 orang (24,02%), dan tidak ada subjek yang berada pada kategori tinggi (0%).

$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$49 \leq X < 77$	Sedang
$\mu + 1\sigma \leq X$	$77 \leq X$	Tinggi

Note. X= skor subjek, μ = rata-rata teoritis,

menunjukkan hasil uji hipotesis tersebut. Berdasarkan hasil yang dilihat pada Tabel 4, diketahui bahwa analisis *pearson's product-moment correlation* antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking* menghasilkan $r = 0,346$ dengan taraf signifikansi $p < 0,01$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking*, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Semakin tinggi tingkat stres akademik, maka akan semakin tinggi pula intensitas perilaku

cyberslacking. Sebaliknya, apa bila tingkat stres akademik pada mahasiswa rendah maka

intensitas perilaku *cyberslacking* akan rendah pula.
rata-rata empirik

Tabel 3. Kategorisasi Stres Akademik pada subjek

Rumus Interval Skor	Interval Skor	Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < \mu - 1\sigma$	$X < 49$	Stres Akademik* <i>Cyberslacking</i>	Rendah	155	75,98 %
$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$	$49 \leq X < 77$		Sedang	49	24,02 %
$\mu + 1\sigma \leq X$	$77 \leq X$		Tinggi	0	0 %

Note. X= skor subjek, μ = rata-rata teoritis, σ =

Peneliti selanjutnya melakukan analisis tambahan untuk melihat perbedaan perilaku *cyberslacking* ditinjau dari jenis kelamin dan asal perguruan tinggi. Analisis dilakukan dengan uji beda *independent sample t-test*. Hasil analisis data berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 5.

Berdasarkan hasil pengujian, terdapat perbedaan perilaku *cyberslacking* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan seperti dapat dilihat pada Tabel 6. Hasil uji beda *independent sample t-test* menunjukkan bahwa

Tabel 5. Cyberslacking ditinjau dari jenis kelamin

	kelamin				
	Grup	Juml ah Subjek	Rat a- rata	Devi Stand ar	Kesala han Standar
<i>Cyberslacking</i>	Laki-laki	57	43,95	11,401	1,510
	Perempuan	147	40,20	9,875	0,814

Selain ditinjau dari jenis kelamin, penulis juga melakukan analisis tambahan perilaku *cyberslacking* ditinjau dari asal perguruan tinggi,

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Pearson Correlation (r)	Signifikansi (p)
0,346	0,000

nilai $t = 2,325$ dengan nilai signifikansi $p < 0,050$. Berdasarkan kaidah tersebut terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku *cyberslacking* ditinjau dari jenis kelamin, mahasiswa laki-laki memiliki intensitas *cyberslacking* yang lebih tinggi (mean = 43,95) dibandingkan perempuan (mean = 40,20). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya (Putri & Sokang, 2017; Anam & Prastomo, 2020) yang juga menemukan bahwa perilaku *cyberslacking* pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Tabel 6. Independent Sample T-Test

	t	df	p
<i>Cyberslacking</i>	2,325	202	0,021

Note. t = skor t-test, df = derajat kebebasan, p = signifikansi

yakni mahasiswa yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan mahasiswa yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta (PTS).

Hasil pengolahan data berdasarkan asal perguruan tinggi dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Cyberslacking Ditinjau Dari Asal Perguruan Tinggi

	Grup	Jumlah Subjek	Rata-rata	Deviasi Standar	Kesalahan Standar
<i>Cyberslacking</i>	PTN	79	42,03	10,471	1,178
	PTS	125	40,76	10,419	0,932

Tabel 8. Independent Sample T-Test Asal Untuk Perguruan Tinggi

	t	df	p
<i>Cyberslacking</i>	0,843	202	0,400

Note. t = skor t-test, df = derajat kebebasan, p = signifikansi Student's t-test.

Hasil uji beda menggunakan *independent sample t-test* seperti dilihat pada Tabel 8, diperoleh $t = 0,843$ dan $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku *cyberslacking* ditinjau dari asal perguruan tinggi, baik itu mahasiswa yang berasal dari PTN maupun PTS.

Penelitian ini tentunya masih memiliki keterbatasan, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur variabel *cyberslacking* yang menggunakan aspek dari skala *cyberslacking* Akbulut, dkk. (2016), yang berasal dari Turki. Skala ini memiliki perbedaan indikator perilaku pada aspek *gaming/gambling* dalam skala Akbulut, dkk. (2016), yakni pada aitem yang menunjukkan perilaku taruhan *online* kurang cocok diterapkan di Indonesia. Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan konteks budaya antara mahasiswa Indonesia dengan mahasiswa Turki (Simanjuntak, Fajrianti, Purwono, Ardi, 2019), sehingga dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk menemukan perilaku-perilaku yang sesuai dengan aspek *gaming/gambling* yang lebih sesuai dengan mahasiswa di Indonesia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku *cyberslacking* pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. Hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif, artinya semakin tinggi

tingkat stres akademik, maka akan semakin tinggi intensitas perilaku *cyberslacking*. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah stres akademik, maka akan semakin rendah pula intensitas perilaku *cyberslacking*.

Analisis tambahan yang dilakukan juga menemukan bahwa terdapat perbedaan perilaku *cyberslacking* ditinjau dari jenis kelamin. Mahasiswa berjenis kelamin laki-laki memiliki intensitas perilaku *cyberslacking* lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan. Sementara itu, analisis tambahan berdasarkan asal perguruan tinggi mahasiswa tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada perilaku *cyberslacking*, baik itu mahasiswa yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri (PTN), maupun mahasiswa yang berasal dari Perguruan Tinggi Swasta (PTS).

DISKUSI

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hamrat, Hidayat, dan Sumantri (2019) yang menemukan korelasi positif yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* yang selanjutnya berpengaruh terhadap kecanduan *smartphone*. Peneliti lebih memilih istilah *cyberslacking* karena *cyberloafing* merupakan konsep serupa dengan *cyberslacking* namun lebih umum digunakan di lingkungan Industri dan Organisasi. Sementara *cyberslacking* lebih difokuskan ke dunia pendidikan.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara stres

akademik dengan *cyberslacking* mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki beban akademik yang tinggi akan cenderung melakukan tindakan *escaping* berupa perilaku *cyberslacking*. Bentuk perilaku *escaping* tersebut sebenarnya merupakan salah satu bentuk *emotion focused coping* sehingga tidak buruk untuk dilakukan. Seperti yang diungkapkan oleh Blanchard dan Henle (2008), bahwa salah satu usaha untuk mengatasi stres adalah dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau tekanan. Senada, Ragan dkk. (2014) menyatakan bahwa mahasiswa cenderung mencari kegiatan lain (*off-task*) ketika merasakan kebosanan atau berusaha untuk tetap terjaga ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung.

Namun menjadi dianggap bermasalah ketika *escaping* tersebut keluar dari jalurnya, dalam konteks penelitian ini berarti menunjukkan adanya motif untuk menghindari tugas dan menjelajahi hal yang lebih disenangi di internet (Blanchard & Henle, 2008), atau disebut *cyberslacking*.

Escaping dalam bentuk *cyberslacking* ini dibedakan oleh Blanchard dan Henle (2008) menjadi dua jenis, yaitu (1) *minor cyberslacking* dan (2) *serious cyberslacking*. Bentuk perilaku dari *minor cyberslacking* yaitu mengirim atau menerima surel pribadi di kelas, melakukan *browsing*, membaca berita, dan melakukan belanja *online*. Sedangkan bentuk perilaku dari *serious cyberslacking* yaitu mengunjungi situs dewasa, mengurus situs pribadi dan berinteraksi dengan orang

lain melalui *chat*, *blog*, dan iklan personal, melakukan perjudian online, serta mengunduh lagu secara ilegal (Blanchard & Henle, 2008). Sementara bentuk *cyberslacking* yang banyak dilakukan mahasiswa dalam penelitian ini yaitu berupa pengalihan perhatian dari dosen yang sedang mengajar di kelas, dengan memainkan *handphone*, laptop, dan *gadget* lainnya ketika kegiatan belajar-mengajar sedang berlangsung untuk mengakses media sosial atau keperluan pribadi lainnya di luar perkuliahan.

Penelitian ini dilakukan pada masa pandemi covid-19, sehingga *setting* pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa sepenuhnya dilakukan secara daring. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang *setting* perkuliahannya masih dilakukan secara luring. Pembelajaran daring memberikan mahasiswa keleluasaan dalam menjalani perkuliahan dan mengakses internet, sehingga perilaku *cyberslacking* akan semakin mudah dilakukan. Untuk peneliti selanjutnya yang ingin mengangkat tema serupa, penulis menyarankan untuk meneliti faktor lain terkait *cyberslacking* selain stres akademik. Hal ini guna memperkaya penelitian yang sudah ada sebelumnya dan mendalami lebih jauh terkait perilaku *cyberslacking*. Dengan mencari tahu faktor lain yang berpengaruh terhadap perilaku *cyberslacking*, akan lebih memberikan gambaran yang jelas terkait perilaku *cyberslacking* mahasiswa Indonesia yang berbeda dengan perilaku *cyberslacking* di negara lainnya

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R.H.S. (2020). *Dampak covid-19 pada pendidikan di Indonesia: Sekolah, keterampilan, dan proses pembelajaran. Jurnal Sosial & Budaya Syar-I*, 7(5), 395-402.
- 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.
- Anam, K., & Prastomo, G. A. (2020). *Fenomena cyberslacking pada mahasiswa. Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202-210.
- Assen, C. S., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2014). *Predictors of use of social network sites at work - a specific type of cyberloafing. Journal of Computer-Mediated Communication*, 19(4), 906–921.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baturay, M.H., & Toker, S. (2015). *An investigation of the impact of demographics on cyberloafing from an educational setting angle. Computers in Human Behavior*, 50(11), 358–366.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). *Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. Computers in human behavior*, 24(3), 1067-1084.
- Dewi, W.A.F. (2020). *Dampak covid-19 terhadap implementasi pembelajaran daring di sekolah dasar. Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61.
- Flaxman, S., Mishra, S., Gandy, A., Unwin, H. J. T., Coupland, H., Mellan, T. A., ... & Bhatt, S. (2020). *Estimating the number of infections and the impact of non-pharmaceutical interventions on COVID-19 in European countries: Technical description update. arXiv preprint arXiv:2004.11342*.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stres, appraisal, and coping* (p. 460). New York: Springer Publishing Company.
- Geokçearsan, S., Mumcu, F.K., Haslaman, T., Çevik, Y.D. (2016). *Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, selfregulation, self-efficacy and cyberloafing in university. Computers in Human Behaviour*, 63, 639-649.
- 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), 5–23.
- Greenberg, J. S. (2008). *Comperhensive Stres*

- Management : Tenth Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Hamrat, N., Hidayat, D. R., & Sumantri, M. S. (2019). *Dampak stres akademik dan cyberloafing terhadap kecanduan smartphone*. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 13-19.
- Heflin, H., Shewmaker, J., & Nguyen, J. (2017). *Impact of mobile technology on student attitudes, engagement, and learning*. *Computers and Education*, 107, 91–99.
- Kemendikbud. (2020). SE Mendikbud: *Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19*. Retrieved from <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>.
- King, L. A. (2016). *Psikologi umum; Sebuah pandangan apresiatif Edisi 3*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Lim, V.K. (2002). *The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice*. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675-694.
- Mas, M. N. (2019). *Pengaruh pemberian pelatihan berfikir positif terhadap penurunan tingkat stres akademik mahasiswa*. *Skripsi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- O'Neill, T.A., Hambley, L.A., & Chatellier, G.S. (2014). *Cyberslacking, engagement, and personality in distributed work environments*. *Computers in Human Behavior*, 40, 152-160.
- Putri, Y.V.S., & Sokang, Y.A. (2017). *Gambaran cyberslacking pada mahasiswa*. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* (pp. 9-17). Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka (UHAMKA).
- Ragan, E.D., Jennings, S.R., Massey, J.D., & Doolittle, P.E. (2014). *Unregulated use of laptops over time in large lecture class*. *Computers & Education*, 78, 78- 86.
- Ravizza, S. M., Uitvlugt, M. G., & Fenn, K. M. (2017). *Logged in and zoned out: How laptop internet use relates to classroom learning*. *Psychological Science*, 28(2), 171– 180.
- Riyadi, M. (2020). *Pengaruh pemberian terapi seni dengan metode menggambar terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa*. *Skripsi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Robotham, D. (2008). *Stres among higher educational students : Toward a research agenda*. Springer Science+Business Media.

- Sarafino, E. P. (2010). *Health psychology (Biopsychosocial interaction). Seventh Edition*. New York: Wiley.
- Siahaan, M. (2020). *Dampak pandemi covid-19 terhadap dunia pendidikan. Jurnal Kajian Ilmiah, Edisi Khusus(1)*, 1-3.
- Simanjuntak, E., Purwono, U., & Ardi, R. (2019). *Skala cyberslacking pada mahasiswa. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 18(1)*, 41-54.
- Sinha, U. K., Sharma, V., & Mahendra. (2010). *Development of scale for assessing academic stres : A preliminary report. Journal of the Institute of Medicine*.
- Soh, P., & Yeik, K. (2018). *Understanding cyberloafing by students through the lens of an extended theory of planned behavior. First Monday, 23(6)*, 1–18.
- 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.
- Yilmaz, K.F.G., 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*.