

## Hubungan Stress Akademik Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri

Mentari Marwa<sup>1</sup>, Wahyu Utami<sup>2</sup>, Choerul Bariyah<sup>3\*</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri

<sup>1</sup>[marwamentari@gmail.com](mailto:marwamentari@gmail.com), <sup>2</sup>[utamiwahyu421@gmail.com](mailto:utamiwahyu421@gmail.com), <sup>3</sup>[choirbariyah00@gmail.com](mailto:choirbariyah00@gmail.com)\*

\*Korespondensi

### Article Information

Received : 4 - 09 - 2025

Revised : 12 - 12 - 2025

Accepted : 19 - 12 - 2025

Published : 29 - 12 - 2025

### Abstract

*Academic stress is a common issue experienced by students and can affect academic performance as well as emotional balance. Cyberloafing behavior, which is the use of the internet for non-academic activities during class or study hours, has drawn the attention of many researchers because it can impact productivity and academic performance. This study aims to determine the relationship between academic stress and cyberloafing behavior among students. From the description above, the research problem can be formulated as follows: What is the relationship between academic stress and cyberloafing behavior among students at the Islamic University of Tribakti Lirboyo Kediri? This research is a correlational quantitative study. The research method used is a survey with a questionnaire to collect data from 30 students. The results of the study indicate that there is a significant positive relationship between academic stress and cyberloafing behavior. The higher the level of academic stress, the higher the cyberloafing behavior exhibited by students. This study concludes that academic stress can be one of the factors influencing cyberloafing behavior among students, and efforts need to be made to reduce academic stress and increase awareness of the negative impacts of cyberloafing.*

*Keywords: Academic Stress, Cyberloafing Behavior*

### Abstrak

Stres akademik merupakan masalah umum yang dialami oleh mahasiswa dan dapat mempengaruhi kinerja akademik serta keseimbangan emosional. Perilaku cyberloafing, yaitu penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik selama jam pelajaran atau belajar, telah

Copyright © 2025 The Author(s)

Published by Islamic Guidance and Counseling Department,

Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri, Indonesia

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

menarik perhatian banyak peneliti karena dapat mempengaruhi produktivitas dan kinerja akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara stres akademik dan perilaku cyberloafing di kalangan mahasiswa. Dari deskripsi di atas, masalah penelitian dapat diformulasikan sebagai berikut: Apa hubungan antara stres akademik dan perilaku cyberloafing di kalangan mahasiswa Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri? Penelitian ini merupakan studi korelasi kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan kuesioner untuk mengumpulkan data dari 30 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan perilaku cyberloafing. Semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin tinggi pula perilaku cyberloafing yang ditunjukkan oleh mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres akademik dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku cyberloafing di kalangan mahasiswa, dan upaya perlu dilakukan untuk mengurangi stres akademik serta meningkatkan kesadaran akan dampak negatif dari perilaku cyberloafing.

**Kata kunci:** Stress akademik, perilaku cyberloafing, perilaku

## PENDAHULUAN

Banyak terjadi fenomena stres yang berujung pada bunuh diri di kalangan mahasiswa menjadi perhatian serius bagi psikolog dan kementerian TEMPO.CO, Psikolog Klinis Dewasa, Wiwit Puspitasari Dewi mengungkapkan bahwa stres adalah situasi yang normal dialami oleh semua orang, termasuk mahasiswa. Wiwit menekankan bahwa stres dapat rentan dialami oleh mahasiswa karena berbagai faktor tersebut. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengatasi stres dengan efektif untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan mental. Mahasiswa yang merasa tertekan dan cemas cenderung mencari cara untuk mengurangi ketegangan tersebut, dan salah satu cara yang sering digunakan adalah dengan melakukan *cyberloafing*, yaitu mengakses internet untuk kegiatan yang tidak terkait dengan pekerjaan akademik, seperti browsing media sosial, menonton video, atau bermain game online.

Meskipun kegiatan ini memberi rasa lega sementara, *cyberloafing* justru dapat memperburuk stres, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik

malah digunakan untuk kegiatan yang tidak produktif. Akibatnya, mahasiswa mungkin merasa semakin cemas atau tertekan karena tugas yang belum selesai, menciptakan lingkaran setan yang mengganggu kinerja akademik dan kesejahteraan mental mereka. Fenomena ini menunjukkan betapa pentingnya bagi mahasiswa untuk mengelola stres dengan cara yang sehat dan menghindari perilaku *cyberloafing* yang berlebihan. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa olahraga, meditasi, atau teknik manajemen waktu yang lebih baik dapat membantu mahasiswa mengurangi stres akademik dan meningkatkan produktivitas, menghindari godaan untuk berlama-lama di dunia maya.

*Cyberloafing* dianggap sebagai salah satu cara untuk mengurangi kebosanan. Bermain game dengan perangkat elektronik juga dianggap sebagai salah satu cara terbaik untuk menghilangkan kebosanan dengan mencari hiburan yang menghibur Ramawati & Yuliandari (2024). Hal ini didukung oleh penelitian oleh Khan, Aiyuda, dan Fadhli, yang menemukan bahwa kebosanan akademik terkait dengan kecanduan perangkat elektronik pada remaja. Survei yang dilakukan oleh Anam dan Arista terhadap siswa di universitas negeri di daerah Semarang menunjukkan bahwa semua siswa pernah melakukan *cyberloafing*. Survei yang sama yang dilakukan oleh Bela terhadap siswa di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang menunjukkan bahwa 98,2% siswa pernah melakukannya.

Selanjutnya, survei yang dilakukan oleh Geokcearslan menemukan bahwa 68,5% dari 364 mahasiswa Universitas Ankara di Turki pernah melakukan perilaku *cyberloafing*, yang berarti setiap dua dari tiga mahasiswa pernah melakukannya. Survei yang sama dilakukan oleh Hasanah, Isroatul terhadap siswa di jurusan Psikologi Universitas Islam Negri Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember menunjukkan bahwa 92,3% siswa pernah melakukannya Ramawati & Yuliandari, (2024). Penelitian ini sangat relevan di era teknologi saat ini, di mana siswa dapat dengan mudah mengakses internet dan berbagai platform digital. Pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana *cyberloafing* dan stres akademik berhubungan dapat membantu siswa, guru, dan lembaga pendidikan mengatasi masalah yang muncul akibat penggunaan teknologi yang berlebihan. Saat stres akademik meningkat, perilaku *cyberloafing* juga meningkat, dan sebaliknya.<sup>1</sup> Singkatnya, penelitian ini penting karena dapat membantu meningkatkan prestasi akademik siswa, menjaga kesejahteraan mental mereka, dan membuat lingkungan belajar yang lebih baik. Hal ini dapat menyebabkan perilaku *cyberloafing*, yaitu penggunaan internet untuk aktivitas non-akademik selama waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau menyelesaikan tugas. Stres akademik, yaitu tekanan yang

dirasakan siswa karena tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan beban belajar yang tinggi, adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku *cyberloafing* (Dinarti & Satwika, 2022).

Stres akademik adalah ketika siswa menunjukkan perilaku atau emosi negatif sebagai tanggapan atas tuntutan akademik mereka.<sup>2</sup>Sedangkan perilaku *cyberloafing* dalam lingkup pendidikan pada perilaku mahasiswa menggunakan teknologi seperti smartphone untuk tujuan non-akademik selama proses belajar mengajar di kelas. Dari kedua penjelasan singkat pada kedua variable diatas sangat mendukung untuk diangkatnya judul penelitian tentang “Hubungan Stres Akademik Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri”. Penulis sengaja mengangkat judul ini dan melakukan riset di universitas tempat penulis kuliah, karena menurut penulis di universitas ini bahkan kesal penulis sendiri sudah menjadi hal lumrah perilaku *cyberloafing* dilakukan saat jam belajar mengajar sedang berlangsung.

Universitas Islam Tribakti Lirboyo, sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi yang berkomitmen pada pendidikan berkualitas, telah mengenali pentingnya pemahaman faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian yang mendalam tentang pengaruh stres akademik, dan perilaku *cyberloafing* terhadap proses pembelajaran di lingkungan kampus ini menjadi penting. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi antara hubungan stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, dan dengan demikian, membantu mereka terhindar dari stres akademik, perilaku *cyberloafing* dan mencapai kesuksesan akademik yang lebih baik. Pendekatan kuantitatif sangat cocok untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara variable-variabel yang bersifat numerik atau dapat dikuatifikasi. Dalam konteks penelitian ini, baik stres akademik maupun perilaku *cyberloafing* dapat diukur menggunakan skala numerik, sehingga data yang dihasilkan dapat dianalisis secara statistik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu pendekatan penelitian yang datanya berlandaskan pada realitas nyata atau berdasarkan fakta yang dapat dikelompokkan, diukur dan diamati secara statistik atau kuantitatif, serta memiliki hubungan sebab akibat dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan Sugiono (2022). Menurut Saifuddin Azwar penelitian metode kuantitatif merupakan metode yang analisis datanya berupa angka yang mana datanya akan dikumpulkan dengan teknik pengukuran dan diproses melalui metode statistika Sugiono (2022). Dari pengertian tokoh-tokoh di atas dapat ditarik kesimpulan secara garis besar bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang fokus analisisnya pada data numerik atau angka yang diperoleh melalui metode statistik. Adapun jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti pada penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional. Jenis penelitian korelasional berguna untuk mengetahui terdapat hubungan atau tidak dan tingkat hubungan antara dua variabel Almasdi (2021). Peneliti Penelitian menggunakan jenis penelitian korelasional dengan tujuan hanya ingin mengetahui hubungan simetris antara variabel independen dengan variabel dependen. Instrumen penelitian ini diukur menggunakan *educational stress scale for adolescents (ESSA)*. ESSA terdiri dari 45 item yang mengukur tingkat stress akademik mahasiswa yang mencakup tekanan belajar, beban Pelajaran, kekhawatiran terhadap nilai, ekspetasi diri dan keputusan. Indikator variabel stress akademik (X) yang terdiri dari 9 indikator yaitu: (a) Perubahan perilaku (b) Penurunan kualitas belajar (c) Tingkat kepuasan yang rendah (d) Kuantitas tugas yang banyak (e) Batas waktu yang ketat (f) Kesulitan dalam menyelesaikan (g) Kehawatiran terhadap gagal (h) Rasa tidak cukup baik (i) Tuntutan terhadap diri untuk berprestasi tinggi. Skala stres akademik ini memuat empat pilihan jawaban yang menunjukkan frekuensi dari pernyataan yang diberikan oleh subjek. Penilaian dalam skala ini dilakukan berdasarkan metode skala likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban, yang terdiri atas: a. Sangat tidak sesuai, skor 1 b. Tidak sesuai, skor 2 d. Sesuai, skor 3 e. Sangat sesuai, skor 4. Skor total diperoleh berdasarkan jumlah keseluruhan skor dari item yang dipilih subjek pada skala ini. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek penelitian maka semakin tinggi tingkat stres akademik dan semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah tingkat stres akademik subjek penelitian.

Selanjutnya Variabel Perilaku *Cyberloafing* dalam penelitian ini akan diukur menggunakan *Lim's Cyberloafing Scale (LCS)* skala yang dibuat oleh Lim & Vivien (2022) dikembangkan oleh Henle & Blanchard dan telah peneliti adaptasi kedalam Bahasa Indonesia. Perilaku *Cyberloafing* terdiri dari 55 item dan terdiri dari tiga dimensi yaitu *Email Activities*, *Browsing Activities* dan *Interactive Cyberloafing*. Instrumen ini disusun dengan

pernyataan favorable. Skala yang digunakan dalam instrument ini adalah skala likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu selalu (SL), sering (S), kadang-kadang (K), jarang (J), dan tidak pernah (TP). variabel perilaku *cyberloafing* (Y) yang memiliki 9 indikator yaitu: (a) Aktivitas belanja online (b) Partisipasi dalam komunitas online (c) Penggunaan media sosial untuk pembentukan identitas (d) Sering mengakses media sosial (e) Browsing tanpa tujuan yang jelas (f) Bermain game online (g) Menonton video atau streaming (h) Mengecek email atau pesan yang tidak penting (i) Multitasking yang mengganggu.

Penelitian ini menggunakan kuesioner yang berupa skala likert. Skala likert salah satu alat ukur untuk biasa dipergunakan sebagai mengukur sikap serta pemikiran individu terhadap fenomena social Sugiono (2022). Terdapat 4 bentuk pilihan respon dalam skala likert yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Respon tersebut memiliki skor yang berbeda, sebagaimana contoh pada table dibawah ini:

**Tabel 1**

*Skor Skala Likert*

No	Pernyataan/Pertanyaan	Favorable	Unfavorable
1.	Sangat Setuju (SS)	4	1
2.	Setuju (S)	3	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

*Sumber: Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Bandung*

Instrumen untuk alat ukur variabel independen yaitu mengenai stres akademik yang disusun berdasarkan indikator variabel menurut teori Gadzella. Kemudian, instrumen untuk alat ukur variabel dependen yaitu mengenai perilaku *cyberloafing* yang juga disusun berdasarkan indikator variabel menurut teori Akbulut.

## HASIL

### Uji Hipotesis

#### 1. Analisis koefisien korelasi spearman rho

**Tabel 2**

*Analisis Korelasi*

<i>Correlation</i>
--------------------

			Stres Akademik	Cyberfloafing
<i>Spearman rho</i>	Stres Akademik	Correlation Coefficient	1,000	0,542**
		Sig. (2tailed)		0,002
		N	30	30
	Cyberfloafing	Correlation Coefficient	0,542**	1,000
		Sig. (2tailed)	0,002	
		N	30	30

**\*\*) Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed)**

**Tabel 3***Kategori Tingkat Hubungan Spearman rho*

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Cukup
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat kuat

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS. N pada tabel menunjukkan jumlah sampel sebanyak 30 responden, sedangkan nilai *Correlation Coefficient* sebesar 0,542 menunjukkan seberapa tingginya tingkat korelasi, dari nilai tersebut maka tingkat korelasi antara stres akademik terhadap perilaku *cyberfloafing* berada di tingkat cukup atau sedang. Nilai Sig. didapatkan hasil sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat diartikan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku *cyberfloafing* pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin besar kecenderungan mereka untuk melakukan

cyberloafing. Temuan ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa individu dengan tekanan akademik cenderung mencari aktivitas pelarian yang memberikan hiburan cepat. *Cyberloafing* berfungsi sebagai coping sementara untuk mengurangi ketegangan, namun pada jangka panjang dapat menurunkan produktivitas dan memperburuk stres karena tugas akademik menjadi tertunda. Dalam konteks mahasiswa UIT Lirboyo Kediri, kemudahan akses internet melalui smartphone membuat cyberloafing semakin mudah dilakukan selama pembelajaran. Temuan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa perilaku *cyberloafing* sangat berkaitan erat dengan kondisi psikologis individu, termasuk stres, kejenuhan, dan kecemasan. Hal ini selaras dengan yang dipaparkan oleh Robbins dan Judge bentuk *Cyberloafing* adalah tindakan individu yang menggunakan akses internet lembaganya selama jam kerja untuk kepentingan pribadi dan aktivitas internet lainnya yang tidak berhubungan dengan pekerjaan Robbins & Judge (2008). Menurut Bukhori, Said, Wijaya, & Nor menyatakan bahwa keterkaitan stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* dapat terjadi karena adanya kesenjangan antara realita dan hasil akademis yang diharapkan oleh mahasiswa. Dengan adanya kesenjangan tersebut, mahasiswa memilih berpaling ke situasi yang lebih membuat mereka nyaman seperti *cyberloafing* Bukhori, Said, Wijaya, & Nor (2019). Karakteristik tersebut juga terjadi pada mahasiswa perguruan tinggi. Jadi dapat disimpulkan *cyberloafing* yang dilakukan adalah aktivitas mahasiswa dengan penggunaan fasilitas internet instansi lembaga yang digunakan untuk mengakses kepentingan pribadi yang tidak ada hubungannya dengan tugas lembaga atau kepentingan lembaga tersebut.

Stres akademik yang dirasakan mahasiswa saat berada dalam situasi bosan dapat dihilangkan dengan cara menarik diri dan melakukan aktivitas yang menurut mereka dapat menghilangkan situasi yang sedang mereka rasakan, dengan cara menggunakan internet melalui berbagai jenis perangkat seperti handphone diluar konteks pembelajaran untuk tujuan pribadi yaitu chatting dan mengakses media social (Sari & Ratnaningsih 2020). Perilaku *cyberloafing* yang dilakukan dapat



mengurangi rasa bosan, stress, lelah, meningkatkan kreativitas dan kepuasan, rekreasi, dan mampu meningkatkan *well being* Farhana & Fetty (2020).

Berdasarkan Hibrian, Baihaqi, & Ihsan dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa perilaku *cyberloafing* dapat digunakan untuk mengatasi rasa bosan, meringankan tekanan stres akademik yang muncul karena terlalu banyak tuntutan tugas yang harus diselesaikan mahasiswa, materi pembelajaran yang sulit, tekanan dari dosen, tuntutan lingkungan, serta kegiatan social (Hibrian, & Ihsan 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Ningtias & Magistarina juga mendapatkan hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa universitas negeri padang. Maka dapat disimpulkan bahwa ketika stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tinggi maka semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* yang muncul dan juga begitu pula sebaliknya, ketika stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa rendah maka akan semakin rendah pula perilaku *cyberloafing* yang muncul (Ningtias, Y. C., & Magistarina, E. 2023)

Sedangkan penelitian yang lain mengungkapkan hubungan antara stres akademik dengan motivasi belajar yang mendeskripsikan meskipun hubungannya memiliki kekuatan yang rendah, penelitian ini menyoroti pentingnya pengelolaan stres akademik untuk menjaga motivasi belajar mahasiswa. Terjadinya perilaku *cyberloafing* juga dapat dibentuk berdasarkan mahasiswa mengalami stress akademik sehingga berdampak dapat menghambat mahasiswa (Farhana & Sary 2020). Adapun uraian di atas dari penelitian dahulu dapat dijadikan acuan bagi peneliti bahwa gangguan psikis mahasiswa yang diakibatkan oleh stress akademik terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa-mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri itu menjadi hambatan seperti terhambat mencapai tujuan, mengalami konflik, menjadi beban kuliah, perasaan tidak menyenangkan hingga dapat menyakiti diri sendiri serta penilaian akademis yang bermasalah. Dimana perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri antara lain melakukan jejaring internet yang tidak tepat sasaran pada waktu jam perkuliahan seperti mengecek postingan di sosial media, memberikan komentar terhadap postingan orang lain, mengecek video yang dibagikan di social media, melakukan interaksi dengan orang lain di sosial media, mengunjungi situs *online*

*shopping* pada jam kuliah, mengunjungi situs perbankan secara online pada jam kuliah, menggunakan akses sosial media untuk membagikan situasi terkiri atau update, memberikan komentar pada isu yang menjadi trending atau viral, mengakses musik, video, aplikasi lain dan membuka permainan online.

Walaupun perilaku *cyberloafing* sering dianggap dapat menurunkan produktivitas serta merugikan individu maupun institusi, penjelasan ini menunjukkan bahwa kemunculan perilaku tersebut berkaitan erat dengan adanya stres akademik sebagai pemicunya. Semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan mahasiswa, maka cenderung semakin tinggi munculnya perilaku *cyberloafing*. Sebaliknya jika mahasiswa memiliki tingkat stres yang rendah, maka semakin rendah pula tingkat perilaku *cyberloafing* yang akan muncul (Syarifah, Purwantini& Hanoum 2025)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini penulis akan menyimpulkan dengan menjawab pertanyaan yang tertera pada rumusan masalah yakni berdasarkan hasil statistik deskriptif, di dapatkan hasil berupa nilai rata-rata stres akademik pada mahasiswa sebesar 53,30 % yang kemudian dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil klasifikasi menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 21 orang (70%) kemudian diikuti dengan kategori rendah yaitu sebanyak 8 orang (26,7%) dan kategori tinggi sebanyak 1 orang (3,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri mengalami tingkat stres akademik dalam tingkat sedang, untuk perilaku *cyberloafing* sendiri berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan sebagian besar mahasiswa yang menjadi responden masuk ke dalam kategori sedang dengan jumlah 21 orang (70%) dengan nilai rata-rata sebesar 113,87 dan nilai standar deviasi sebesar 19,60.

Dan terdapat adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing*, hal tersebut dibuktikan dengan adanya jumlah total nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$  yang artinya berkorelasi. Dengan adanya hasil yang menyatakan terdapat hubungan antara stress akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat

hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel dengan tingkat hubungan cukup atau sedang. Dan uji hipotesis juga menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara variabel stress akademik dengan perilaku *cyberloafing* dan berkorelasi positif yang artinya jika semakin tinggi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* yang terjadi pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri.

## REFERENSI

- “Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19.”
- Alawiyah, Susi. "Manajemen Stres Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi." *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam* 10.2 (2020): 211-221.
- Apjii. *Penetrasi Dan Perilaku Penggunaan Internet Indonesia. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*. 2022-2023.
- Aryani, Farida. *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2020.
- Chaplin, J. P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo. (2011).
- Dinarti & Satwika(2022). “Hubungan Stres Akademik Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa.
- Farhana, Khansa, And Fetty Poerwita Sary. "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar (Studi Kasus Pada Mahasiswa Semester Vii Teknik Fisika Universitas Telkom)." *Skripsi, Universitas Telkom*, 2020.
- Juhamzah, Sulfiani, W. Widyastuti, And A. Ridfah. "Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Strata 1." *Jurnal Psikologi Talenta* 4.1 (2018): 80.
- Lakka, Zubair, and Musawwir, “Self Regulated Learning Sebagai Prediktor Terhadap Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa di Kota Makassar.”
- Lim, Vivien Kg. "The It Way Of Loafing On The Job: Cyberloafing, Neutralizing And Organizational Justice." *Journal Of Organizational Behavior: The International Journal Of Industrial, Occupational And Organizational Psychology And Behavior* 23.5 (2002): 675-694.
- Mahendra, Made Agus, Dan Gadiana Tefa. “Studi Fenomenologi Perilaku Cyberloafing Pns Di Badan Kepegawaian Dan Pengembangan Sdm Kabupaten Karangasem Provinsi Bali.” *Jurnal Msda (Manajemen Sumber Daya Perangkat Keras)* 10.1 (2022): 1-15.

- Maryama, Hanna. "Pengaruh Character Strengths Dan Gender Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Uin Jakarta Yang Kuliah Sambil Bekerja." Skripsi, Uin Jakarta, 2015.
- Maurhea, Shakila De. Pengaruh Perilaku Cyberloafing Terhadap Produktivitas Kerja Pada Karyawan Bank Riau Kepri Cabang Syariah Pekanbaru. Diss. Universitas Islam Riau, 2020.
- Muwafiqi, Erny Fitroh Nabila. "Hubungan Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi Islam Dengan Penyelesaian Skripsi Di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember". Skripsi, Uin Khas Jember, 2022.
- Nuha, "Pengaruh Stres Akademik Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Islam Iain Salatiga."
- Nasution, Hamni Fadlilah. "Instrumen Penelitian Dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif." Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman 4.1 (2016): 59-75.
- Nasution, Hilmayani. Gambaran Coping Stress Pada Wanita Madya Dalam Menghadapi Premenopause. Skripsi, 2011.
- Nurmaliyah, Faridah. "Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction." Jurnal Pendidikan Humaniora 2.3 (2014): 273.
- Ramawati, P. G. S., & Yuliandari, E. (2024). Perilaku cyber-slacking pada mahasiswa di dalam proses pembelajaran di kelas. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 3194–3208
- Pratama, Mochammad Yoga Aditya, And Yohana Wuri Satwika. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya." Character: Jurnal Penelitian Psikologi 9.1 (2022): 21-33.
- Sari, Suci Laria, And Ika Zenita Ratnaningsih. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensi Cyberloafing Pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah." Jurnal Empati 7.2 (2020): 572-574.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2022. Syahza, Almasdi. Metodologi Penelitian, Edisi Revisi Tahun 2021. Pekanbaru : Ur Press, 2021.
- Sari And Rahayu, "Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." Uin Khas Jember. Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah. Jember: Uin Khas Jember, 2021.
- Uin Khas Jember, Buku Pedoman Pendidikan Program: S-1, S-2, & S-3 Jember: Uin Khas Jember, 2021.
- "Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Fakultas Dakwah Juni 2024."
- Van Doorn, Odin Niels. "Cyberloafing: A Multi-Dimensional Construct Placed In A Theoretical Framework." Van Doorn, On Eindhoven University Of Technology The Netherlands (2011). 256-258.

Vitak, Jessica, Julia Crouse, And Robert Larose. "Personal Internet Use At Work: Understanding Cyberslacking." *Computers In Human Behavior* 27.5 (2011): 1751-1759.

“Zhan & Wang (2020) – Academic Stress And Cyberloafing: The Moderating Role Of Self-Control And Coping Styles”.’”

<https://fdakwah.uinkhas.ac.id/page/detail/visi-dan-misi> Diakses Pada Tanggal

4 Mei 2024, Pukul 19.18 Wib.

<https://fdakwah.uinkhas.ac.id> Diakses Pada Tanggal 4 Mei 2024, Pukul 19.30 Wib

<https://uinkhas.ac.id/page/detail/visi-dan-misi-uin-khas-jember> Diakses Pada

Tanggal 4 Mei 2024, Pukul 19.00 Wib.