

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN CYBERSLACKING PADA MAHASISWA DI MASA TRANSISI DARI PEMBELAJARAN DARING KE LURING

Adellia Rizky Handayanik¹, Retvi Wiyonti²

^{1,2}Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: adelliarizky38@gmail.com¹. 18081087@student.mercubuana-yogya.ac.id²

ABSTRAK

Mahasiswa yang mengalami stres saat perkuliahan dimasa transisi dari daring ke luring dapat memicu terjadinya perilaku *cyberslacking*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan di masa transisi dari daring ke luring. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang positif antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan di masa transisi dari daring ke luring. Subjek penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa. Pengambilan subjek penelitian menggunakan Teknik *purposive sampling* dengan dengan karakteristik mahasiswa yang mengikuti kuliah secara daring maupun luring. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Stres Akademik dan Skala *Cyberslackin*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil korelasi (r_{xy}) = 0.368 dengan $p = 0.000$ ($p < 0,050$), berarti ada hubungan yang positif antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan di masa transisi dari daring ke luring. Koefisien determinasi atau (R^2) yang diperoleh sebesar 0.136, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki kontribusi sebesar 13,6% terhadap variabel *cyberslacking* pada mahasiswa di masa transisi dari *daring* ke *luring* dan sisanya 86,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Stres Akademik, *Cyberslacking*, Mahasiswa.

ABSTRACT

Students who experience stress during lectures during the transition from online to offline can trigger cyberslacking behavior. This study aims to determine the relationship between academic stress and cyberslacking in students who attend lectures during the transition from online to offline. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between academic stress and cyberslacking in students who attend lectures during the transition from online to offline. The subjects of this study amounted to 100 students. Taking research subjects using purposive sampling technique with the characteristics of students who take lectures online or offline. The data collection method used the Academic Stress Scale and the Cyberslackin Scale. Based on the results of data analysis, the

correlation results (r_{xy}) = 0.368 with $p = 0.000$ ($p < 0.050$), meaning that there is a positive relationship between academic stress and cyberslacking in students who attend lectures during the transition from online to offline. The coefficient of determination or (R^2) obtained is 0.136, it shows that the academic stress variable has a contribution of 13.6% to the cyberslacking variable in students during the transition from online to offline and the remaining 86.4% is influenced by other factors.

Keywords: *Academic Stress, Cyberslacking, Students.*

PENDAHULUAN

Masuknya wabah pandemi COVID-19 ke Indonesia pada awal tahun 2019 membawa dampak yang besar di bidang pendidikan, sosial, budaya dan kesejahteraan umum. Dalam bidang pendidikan COVID-19 membawa dampak berupa bergantinya sistem pembelajaran yang tadinya tatap muka secara langsung menjadi *online* (GTK, 2020). Dalam bidang sosial dampaknya berupa pembatasan kontak sosial secara langsung guna pencegahan penyebaran virus. Begitu juga dalam bidang kesejahteraan masyarakat berupa menurunnya laju perekonomian (Aeni, 2021).

Tingginya laju penyebaran COVID-19 membuat pemerintah dengan cepat membuat berbagai kebijakan guna menghambat laju perkembangan pandemi tersebut. Kebijakan yang dibuat berupa pembatasan pergerakan masyarakat atau dikenal dengan *social and physical distancing* yang memunculkan kegiatan bekerja dari rumah dan pembelajaran jarak jauh atau sering disebut dengan pembelajaran *daring*. Hal ini tertuang dalam PP No. 21 Tahun 2020 tentang pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan COVID-19 (Kompas, 2020).

Hal tersebut juga berdampak terhadap model pembelajaran di Indonesia dari yang tadinya tatap muka menjadi model pembelajaran jarak jauh yang memanfaatkan penggunaan internet. Pembelajaran *online* ini dilakukan menggunakan berbagai aplikasi contohnya *Google Meet, Google Classroom, Zoom, WhatsApp Group*, dan berbagai aplikasi yang dapat menunjang pembelajaran *online* (Assidiqi & Sumarni, 2020). Pada awal tahun 2021 ini beberapa universitas mulai menjalani dua model pembelajaran yaitu secara *online* dan tatap muka (Kemdikbud, 2020). Sistem ini juga digunakan oleh beberapa Universitas di Yogyakarta. Pada model pembelajaran ini diterapkan model pembelajaran tatap muka untuk pembelajaran yang bersifat praktikum dan model pembelajaran *online* untuk pembelajaran yang bersifat teori

(Nurhadi, 2020). Metode pembelajaran secara *online* dan tatap muka juga berlangsung di Universitas Mercubuana Yogyakarta pada semester genap tahun ajaran 2022. Khususnya bagi mahasiswa yang mengambil semester dua, empat, dan enam. Sedangkan untuk mahasiswa semester delapan hanya beberapa dosen pembimbing skripsi yang melaksanakan bimbingan secara tatap muka.

Hambatan yang terjadi dalam pembelajaran di masa transisi dari daring ke luring berasal dari berbagai sisi. Dari sisi pengajar ditemukan bahwa pengajar masih kesulitan dalam menyesuaikan diri untuk menyusun desain dan menyampaikan materi. Selain itu, dari sisi pembelajar terdapat hambatan dalam partisipasi (Bhuana & Apriliyanti, 2021), rendahnya kedisiplinan (Hermanto & Srimulyani), rendahnya motivasi dan rendahnya ketrampilan belajar mandiri (Agustina, Matra, & Karimah, 2020). Masa transisi dari daring ke luring juga berdampak emosi bagi mahasiswa. Dampak emosi yang terjadi yaitu adanya ketidaknyamanan karena pembelajaran dirasa tidak efektif (Setiawan, dkk, 2021).

Penggunaan metode pembelajaran *blended learning* pada masa transisi dari *daring* ke *luring* mengharuskan peserta didik untuk tetap menggunakan internet sebagai media pembelajaran, namun pada kenyataannya banyak peserta didik yang menggunakan internet untuk kepentingan pribadi (O'Neill, Hambley, & Chatellier, 2014). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Firman, Sari, dan Firdaus (2021) menunjukkan bahwa pada saat pembelajaran *daring* banyak mahasiswa yang makan, minum, bermain media sosial, memperhatikan tampilan layar teman, dan mengerjakan tugas mata kuliah lain saat perkuliahan sedang berlangsung. Menurut Drakel, Pratiknjo, dan Mulianti (2018) media sosial yang sering diakses ketika perkuliahan sedang berlangsung adalah *facebook*, *whatsapp*, dan *instagram* serta *gogle.com*. Perilaku mengakses internet untuk kepentingan pribadi selama perkuliahan berlangsung seperti mengirim pesan melalui Whatsapp dan mengupload gambar ke Instagram disebut dengan *cyberslacking*.

Pada mulanya *cyberslacking* adalah perilaku yang dilakukan seseorang untuk mengakses hal-hal diluar pekerjaan saat jam kerja masih berlangsung (Lim & Chen, 2012). Perilaku *cyberslacking* di lingkungan pekerjaan membawa dampak yang besar terhadap kinerja karyawan (Askew, 2012). Perilaku *cyberslacking* tidak hanya terjadi di dunia kerja namun juga pada dunia pendidikan. Akbulut, dkk. (2016) mengartikan *cyberslacking* sebagai perilaku mengakses internet untuk kepentingan pribadi selama pembelajaran berlangsung.

Penelitian yang dilakukan Anam dan Pratomo (2019) menunjukkan bahwa tingkat *cyberslacking* mahasiswa berada pada kategori sedang (45,2%) dan rendah (40,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Taneja, Fiore, dan Fischer (2015) yang menyatakan dari 101 mahasiswa perguruan tinggi negeri dan perguruan tinggi swasta menunjukkan tingginya perilaku *cyberslacking* sebesar 1,98% dan kategori sedang sebesar 28,7%. Menurut survei yang dilakukan Gokcearslan, dkk (2016) dari 364 Mahasiswa di Universitas Ankara Turki, menunjukkan tingginya perilaku *cyberslacking* sebesar 68,5% atau bila dibuat perbandingan dari 3 siswa yang ada maka setidaknya ada 2 siswa yang melakukan *cyberslacking*. Menurut survei yang dilakukan Anam dan Pratomo (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan mahasiswa di salah satu Universitas Negeri di kota Semarang melakukan perilaku *cyberslacking* ketika perkuliahan berlangsung. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Rinaldi (2021) kepada 211 mahasiswa menunjukkan 8,5% mahasiswa melakukan *cyberslacking* tinggi, 85% sedang dan 8,5% rendah. Mengacu dari keempat survei dapat ditarik benang merah bahwa mahasiswa pernah melakukan *cyberslacking*.

Hal ini diperkuat oleh studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 10 mahasiswa Universitas Mercubuana Yogyakarta yang mengikuti pembelajaran online dan tatap muka. Dari studi kasus tersebut diperoleh hasil 7 dari 10 mahasiswa pernah mengakses internet untuk keperluan pribadi saat perkuliahan sedang berlangsung secara online dan 3 dari 10 mahasiswa melakukan hal tersebut ketika pembelajaran tatap muka berlangsung. Dimana hasilnya dari 10 siswa kesemuanya pernah mengakses Instagram saat perkuliahan sedang berlangsung, dan 2 dari 10 siswa mengakses shopee ketika pembelajaran berlangsung. Hal ini diperkuat oleh survey yang dilakukan Anam dan Pratomo (2019) kepada 42 mahasiswa di salah satu perguruan tinggi dimana 100% subjek menggunakan *handphone* untuk *chatting* dan bermain media sosial, lalu 50% melakukan *online shopping* dan 20% bermain *game*.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *cyberslacking*, Akbulut, dkk (2016) membagi *cyberslacking* menjadi lima aspek yaitu *sharing*, *shopping*, *real time updating*, *accessing online content* dan *gaming/gambling*. Aspek *Sharing* yaitu kegiatan mengecek postingan baik yang berupa foto maupun video, memberikan komentar dan mengirim pesan di media sosial. Aspek *Shopping* yaitu kegiatan berbelanja online melalui berbagai aplikasi. Aspek *Real-time updating* yaitu kegiatan membagikan berbagai aktivitas yang dilakukan dan memberi komentar kepada hal-hal yang sedang banyak dibicarakan. Aspek

Accessing online content yaitu kegiatan mengakses internet yang berhubungan dengan gambar, video, aplikasi maupun musik di berbagai situs jejaring online. Yang ke lima aspek *Gaming* yaitu kegiatan bermain game secara online.

Perilaku *cyberslacking* membawa dampak negatif bagi mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Prasad, Lim dan Chen (2010) yang menyatakan perilaku mengakses internet untuk kepentingan pribadi di saat proses pembelajaran dapat menurunkan produktifitas dan membuat tidak fokus. Hal ini terjadi karena siswa lebih tertarik melakukan *cyberslacking* daripada mendengarkan dosen menjelaskan materi perkuliahan, padahal hal ini seharusnya tidak boleh terjadi karena akan menurunkan keberhasilan akademik (Gokcearslan, Uluyol & Sahin , 2018). Menurut penelitian Bukhori, dkk (2019) *cyberslacking* membawa dampak negatif berupa penurunan prestasi akademik apabila kecanduan smartphone terlebih bila digunakan pada tempat dan waktu yang semestinya. Hal ini juga didukung oleh penelitian dari Prasad, Lim dan Chen (2010) yang menyatakan perilaku mengakses internet untuk kepentingan pribadi di saat proses pembelajaran dapat menurunkan produktifitas dan membuat tidak fokus.

Menurunnya keberhasilan akademik dan berjalannya masa transisi dari *daring* ke *luring* membawa dampak yang besar berupa meningkatnya stress yang dialami oleh mahasiswa. Tingginya tekanan dari lingkungan luar dan meningkatnya stress akademik secara terus menerus membuat mahasiswa mengalami *burn out*. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih mudah merasa bosan ketika mengikuti perkuliahan dan lebih cenderung mencari kegiatan lain untuk tetap terjaga ketika mengikuti pembelajaran, sehingga banyak mahasiswa yang memilih melakukan *cyberslacking* agar tidak mengantuk ketika mengikuti pembelajaran (Ragan, dkk, 2014).

Tingginya stres akademik yang dirasakan mahasiswa membuat mereka mencari cara untuk menanggulangi situasi stres yang dirasakan. Blanchard dan Henle (2008) menyatakan perilaku *cyberslacking* merupakan salah satu bentuk dari *emotion-focused coping* atau upaya mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional guna menyesuaikan diri dengan dampak yang ditimbulkan dan mengalihkan perhatian dari stres itu sendiri.

Hal ini sejalan dengan pendapat Lubis, Ramadhani, dan Rasyid (2021) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa yang berani melaksanakan pembelajaran tatap muka diperoleh hasil korelasi sebesar 6,9% mengalami stress akademik tingkat sangat tinggi, 27%

mahasiswa mengalami stress akademik tingkat tinggi, 21% mengalami stress akademik tingkat rendah dan 5,4% mengalami stress akademik tingkat sangat rendah. Beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stress akademik adalah tingginya tuntutan akademik untuk selalu berprestasi, tugas yang banyak dan terlalu berat, lingkungan pergaulan dan nilai hasil ujian yang jelek (Barseli, Ahmad, & Ifdil, 2018).

Penelitian Lubis, Ramadhani, dan Rasyid (2021) diperkuat oleh hasil wawancara peneliti dengan salah satu mahasiswa semester enam Universitas Mercubuana Yogyakarta pada tanggal 28 Mei 2022. Pada saat wawancara narasumber mengatakan mengikuti dua metode pembelajaran yaitu pembelajaran *online* untuk mata kuliah teori dan tatap muka untuk mata kuliah praktikum seperti kelas praktikum psikodiagnostika dua. Selain itu di akhir wawancara narasumber menyatakan sering merasa pusing, mudah lelah, sulit tidur malam, gelisah, cemas dan merasa malas untuk mengerjakan tugas tugas yang diberikan selama perkuliahan pada semester enam ini berlangsung.

Desmita (2017) mengartikan stres akademik sebagai kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami individu akibat tingginya tekanan dari sekolah yang membuat terjadinya tegangan secara fisik, psikologis, tingkah laku dan penurunan prestasi akademik. Badewy dan Gabriel (2015) membagi stres akademik menjadi tiga aspek yaitu tekanan untuk selalu berprestasi, beban tugas dan persepsi diri akademik.

Hibrian (2020) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Pada penelitian ini mahasiswa yang diteliti melaksanakan pembelajaran secara tatap muka saja atau pada kondisi normal. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Putri dan Rinaldi (2021) yang menyatakan adanya hubungan yang positif antara *cyberslacking* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Mercubuana Yogyakarta yang mengikuti perkuliahan di masa pandemi secara *online*. Kedua penelitian sebelumnya meneliti mengenai hubungan stres akademik dengan *cyberslacking* pada metode tatap muka saja dan *online* saja, akan tetapi dalam penelitian ini mengungkapkan hubungan kedua variabel pada kondisi transisi dari pembelajaran *daring* ke *luring* dan melaksanakan perkuliahan dengan metode *online* serta tatap muka secara bersamaan.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut “ Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa di masa transisi dari *daring* ke *luring* ?”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode pengambilan data menggunakan teknik *sampling purposive*. *Sampling purposive* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa laki-laki dan perempuan, yang disesuaikan dengan kriteria subjek yang telah ditentukan. kriteria dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 2,4,6,dan 8 yang sedang menempuh pendidikan Sarjana di Perguruan Tinggi, pengguna internet dan mahasiswa yang mengikuti kuliah secara daring dan luring. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan subjek sebanyak 100 subjek.

Penelitian ini menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu skala *cyberslacking* dan skala stres akademik. Skala *cyberslacking* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Simanjuntak, Purwono, & Ardi (2019), skala ini berjumlah 24 aitem *favorable* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *cyberslacking* yang dikemukakan oleh Akbulut dkk (2016) yaitu *sharing, shopping, real time updating, accessing online content, dan gaming/gambling*. Skala *cyberslacking* menunjukkan bahwa 24 aitem dinyatakan valid dengan interval validitas antara 0,50 – 0,89 dan besar koefisien reliabilitas dari skala *cyberslacking* sebesar 0,871 (Simanjuntak, Purwono, & Ardi, 2019).

Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Fatimah (2021) yaitu *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) yang telah diadaptasi melalui proses penerjemah ke Bahasa Indonesia, dan uji coba alat ukur skala. Skala ini berjumlah 16 terdiri dari 11 aitem *favorable* dan 5 aitem *unfavorable* yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Bedewy & Gabriel (2015) yaitu, ekspektasi akademik dan tekanan untuk berprestasi, persepsi beban tugas dan ujian, dan persepsi diri akademik. Skala stres akademik terdapat 16 aitem dengan besar koefisien reliabilitas dari skala stres akademik sebesar 0,802 (Fatimah, 2021).

Peneliti menggunakan teknik statistik korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson pada metode analisis data untuk menguji hubungan antara stres akademik dengan

cyberslacking. Peneliti menggunakan teknik analisis ini karena analisis korelasi *product moment* sesuai dengan tujuan peneliti yaitu menguji hubungan antara dua variabel. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product Service Solutions*) versi 22.00 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian dari skala *cyberslacking* dan skala stres akademik akan dikumpulkan untuk memperoleh skor empirik dan perhitungan skor hipotetik. Deskripsi skor data dari kedua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Empiric			
		Mea n	Skor		SD	Mea n	Skor		SD
			Min	Mak			Min	Mak	
<i>Cyberslacki ng</i>	100	72	24	120	16	79,3 3	26	116	14,91 7
Stres Akademik	100	40	16	64	8	44.1 0	27	64	7,575

Tabel di atas menunjukkan bahwa variabel *cyberslacking* memiliki skor minimum hipotetik 24 dan skor maksimum 120. Rata-rata hipotetik 72 dengan standar deviasi sebesar 16. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum sebesar 26 dan skor maksimum sebesar 116. Rata-rata empirik sebesar 79.33 dengan standar deviasi 14.917. Selanjutnya, hasil variabel stres akademik memiliki skor minimum hipotetik 16 dan skor maksimum 64. Rata-rata hipotetik 40 dengan standar deviasi sebesar 8. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum sebesar 27 dan skor maksimum sebesar 64. Rata-rata empirik sebesar 44.10 dengan standar deviasi 7.575.

Hasil kategorisasi skor *cyberslacking* yang dimiliki oleh subjek dapat dilihat pada tabel 2:

Tabel 2. Kategorisasi Skala *Cyberslacking*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > \mu + 1 \cdot \hat{\sigma}$	$X > 81$	46	46%
Sedang	$(\mu - 1 \cdot \hat{\sigma}) < X \leq (\mu + 1 \cdot \hat{\sigma})$	$54 < X \leq 81$	49	49%
Rendah	$X \leq (\mu - 1 \cdot \hat{\sigma})$	$X \leq 81$	5	5%
Total			100	100%

Keterangan :

X = Skor subjek

μ = Mean atau rerata hipotetik

$\hat{\sigma}$ = Standar deviasi hipotetik

Berdasarkan hasil kategorisasi skala *cyberslacking* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 46%, sedang sebesar 49% dan rendah sebesar 5%, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki perilaku *cyberslacking* dalam kategori sedang.

Hasil kategorisasi skor stres akademik yang dimiliki oleh subjek dapat dilihat pada tabel 3:

Tabel 3. Kategorisasi Skala Stres Akademik

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > \mu + 1 \cdot \hat{\sigma}$	$X > 81$	0	0%
Sedang	$(\mu - 1 \cdot \hat{\sigma}) < X \leq (\mu + 1 \cdot \hat{\sigma})$	$54 < X \leq 81$	9	9%
Rendah	$X \leq (\mu - 1 \cdot \hat{\sigma})$	$X \leq 81$	91	91%
Total			100	100%

Keterangan :

X = Skor subjek

μ = Mean atau rerata hipotetik

$\hat{\sigma}$ = Standar deviasi hipotetik

Berdasarkan hasil kategorisasi skala stres akademik menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 0%, sedang sebesar 9% dan rendah sebesar 91% , sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki perilaku stres akademik dalam kategori rendah

Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0.368 dengan $p = 0.000$ ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel stres akademik dan variabel *cyberslacking* pada mahasiswa di masa transisi dari *daring* ke *luring*, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi *cyberslacking* pada mahasiswa di masa transisi dari *daring* ke *luring*, sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah pula *cyberslacking* pada mahasiswa di masa transisi dari *daring* ke *luring*.

Hasil analisis data juga menunjukkan koefisien determinasi atau (R^2) yang diperoleh sebesar 0.136, hal tersebut menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki kontribusi sebesar 13,6% terhadap variabel *cyberslacking* pada mahasiswa di masa transisi dari *daring* ke *luring* dan sisanya 86,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil analisis uji beda jenis kelamin pada skala *cyberslacking* diperoleh $p = 0.934$ ($p > 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang mempengaruhi variabel *cyberslacking* pada mahasiswa di masa transisi dari *daring* ke *luring*. Berdasarkan hasil analisis uji beda jenis kelamin pada skala stres akademik diperoleh $p = 0.065$ ($p > 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan yang mempengaruhi variabel stres akademik pada mahasiswa di masa transisi dari *daring* ke *luring*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian diperoleh koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) = 0.368 dengan $p = 0.000$ ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa di masa transisi dari *daring* ke *luring*, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang mendukung adanya hubungan yang positif antara stres akademik dengan *cyberslacking*. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Oktapiansyah (2018) menjelaskan adanya hubungan antara stres dengan *cyberloafing* pada karyawan bank, dimana keduanya memiliki hubungan yang positif. Penelitian yang dilakukan Hibrian (2020) juga menunjukkan adanya hubungan yang positif antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Putri dan Rinaldi (2021) yang menyatakan adanya hubungan yang positif antara *cyberslacking* dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Mercubuana Yogyakarta yang mengikuti perkuliahan di masa pandemi secara *online*.

Variabel stres akademik memiliki kontribusi sebesar 0.136 yang menunjukkan bahwa variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 13,6% terhadap variabel *cyberslacking* dan sisanya 86,4% dipengaruhi faktor-faktor lain yang diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan dimasa transisi dari daring ke luring. Semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi *cyberslacking* pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah pula *cyberslacking* pada mahasiswa.

Hasil analisis tambahan terhadap uji independent pada jenis kelamin pada variabel *cyberslacking* diperoleh bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara *cyberslacking* pada mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan. Hal ini serupa dengan Azzahra (2018) bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin laki-laki maupun perempuan ketika melakukan perilaku *cyberloafing*. Sedangkan untuk variabel stres akademik diperoleh bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik pada mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan. Hasil ini serupa dengan Hafifah, Widiani & Rahayu (2017) bahwa tidak ada perbedaan stres akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, hal ini dikarenakan kesamaan stressor ataupun tekanan stres akademik yang diterima antara mahasiswa laki-laki dan perempuan selama kuliah.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif antara stres akademik dan

cyberslacking pada mahasiswa yang mengikuti perkuliahan pada masa transisi dari daring ke luring. Sehingga dapat diartikan bahwa variabel stres akademik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *cyberslacking*. Semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi *cyberslacking*, begitu pula sebaliknya semakin rendah stres akademik maka akan semakin rendah *cyberslacking* yang terjadi pada mahasiswa dimasa transisi dari daring ke luring.

Hasil penelitian menemukan bahwa variabel stres akademik memberikan kontribusi efektif sebesar 13,6% terhadap variabel *cyberslacking*, dengan 86,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan tingkat *cyberslacking* kategori tinggi sebesar 46% kategorisasi sedang sebesar 49%, dan kategorisasi rendah 5%. Pada kategorisasi stres akademik kategorisasi tinggi senilai 0%, kategorisasi sedang senilai 9%, dan kategorisasi rendah 91%.

Pada hasil kategorisasi lama penggunaan internet menunjukkan bahwa subjek menggunakan internet jalam jangka waktu 8 – 16 jam dalam sehari. Hasil analisis tambahan tes gender independen pada variabel *cyberslacking* menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam *cyberslacking* antara anak laki-laki dan perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N. 2021. Pandemi COVID-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, & Sosial. Jurnal Litbang, 17. <https://doi.org/10.33658/jl.v17i1.249>
- 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. 2602-3733. hal 616–625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Anam, K. & Pratomo, G. A. 2019. Fenomena *Cyberslacking* Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 3. 2541-2965. hal 202-210. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.4.1881>
- Angie, L., W. & Rafsanjani, M. A. 2021. Apakah Penerapan Blanded Learning Dapat Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Jarak Jauh ?. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3. <https://Doi.Org/10.31004/Edukatif.v3i3.453>.
- Askew, K. L. (2012). *The relationship between cyberloafing and task performance and an examination of the theory of planned behavior as a model of cyberloafing*. Disertasi. University of South Florida.

- Assidiqi, M. H., & Sumarni, W. 2020. Pemanfaatan Platform Digital dalam Pembelajaran Daring di masa Pandemi Covid-19. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES. 2686 6404.
- Azzahra, S. (2018). *Pengaruh kepribadian hexaco, self regulation dan variabel demografis terhadap academic cyberloafing pada Mahasiswa* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/44126>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- Diana. 2016. Studi Deskriptif Tentang Pemanfaatan Internet Sebagai Media Pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Matrik*, 18(01), 77-88. <https://doi.org/10.33557/jurnalilmiah.v18i1.400>
- Drakel, W. J., Pratiknjo, M. H., Mulianti, T. 2018. Perilaku Mahasiswa Dalam Menggunakan Media Sosial Di Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Holistik*, 21. <http://doi.org/10.22216/jbe.v4i3.4612>
- Fatimah, P. L. (2021). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. Skripsi. Malang, Universitas Muhammadiyah Malang. <https://eprints.umm.ac.id/75642/>
- Firman, F., Sari, A. P., & Firdaus, F. 2021. Aktivitas Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring Berbasis Konferensi Video: Refleksi Pembelajaran Menggunakan Zoom dan Google Meet. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 3(2), 130-137. <https://doi.org/10.31605/ijes.v3i2.969>
- Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. 2016. Modeling Smartphone Addiction: The Role of Smartphone Usage, Self-Regulation, General Self-Efficacy and Cyberloafing in University Students. *Computers in Human Behavior*, 6(3), 639-649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. 2018. Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 47–54. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.05.036>
- Isman. 2016. *Pembelajaran Mode Dalam Jaringan (Mode Daring)*. Surakarta : Muhammadiyah Universiti Press.

- Kahfi, A. 2021. DAMPAK PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID 19 TERHADAP PERKEMBANGAN KOGNITIF ANAK. *Dirasah : Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Dasar Islam* , 4 (1), 14 - 23. <https://doi.org/1051476/dirasah.v4i1.219>
- Kemdikbud. 2020. *Perkuliahan Dapat Dilakukan Secara Tatap Muka dan Dalam Jaringan di Tahun 2021*. Retrieved from: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/12/perkuliahan-dapat-dilakukan-secara-tatap-muka-dan-dalam-jaringan-tahun-2021>
- Lim, V.K., & Chen, D.J. 2012. Cyberloafing at workplace: gain or drain work. *Behavior & Information Technology*. 31 (4), 343-345. <http://dx.doi.org/10.1080/01449290903353054>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid. M. 2021. Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Berani Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Psikologi*. 10(1), 2657-0953. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Nugraini, I., & Ramdhani, N. 2017. Keterampilan Sosial Menjaga Kesejahteraan Psikologis Pengguna Internet. *Jurnal Psikologi*, 43(3). <https://doi.org/10.22146/Jpsi.22139>
- Nurhadi, N. 2020. *Blended Learning dan Aplikasinya di Era New Normal Pandemi Covid-19*. *Jurnal Agriekstensia*, 19. <http://dx.doi.org/10.26418/j-psh.v13i2.54203>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.08.005>
- Oktavian, R., & Aldya, R. F. 2020. Efektivitas Pembelajaran Daring Terintegrasi di Era Pendidikan 4.0. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan*, 20(2). <http://dx.doi.org/10.30651/didaktis.v20i2.4763>
- Prasad, S., Lim, V.K.G., & Chen, D.J.Q. 2010. Self Regulation, Individual Characteristics And Cyberloafing. *Proceedings Of The 14th Pacific Asia Conference On Information Systems (PACIS)*. Paper 159, 1641-1648. <http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v10i2.17602>
- Putri, N. F. & Rinaldi, M. R. 2021. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Cyberslacking Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Kuliah Daring Di Masa Pandemi. Skripsi. Universitas Mercubuana Yogyakarta.

- Ragan, E. D., Jennings, S. R., Massey, J. D., & Doolittle, P. E. 2014. Unregulated use of laptops over time in large lecture classes. *Computers & Education*, 78, 78- 86.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2014.05.002>
- Sanjaya, W. 2009. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran (cetakan ke-2)*. Jakarta: Kencana.
- Saragih, L. M., Tanjung, D. S., & Anzelina, D. 2021. Pengaruh Model Pembelajaran Open Ended Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Tematik. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2156–2163.
- Sari, G. A. 2020. Dampak Sistem Kegiatan Belajar Mengajar (Kbm) Daring Akibat Covid-19 Terhadap Siswa. *Jurnal Ika Pgsd (Ikatan Alumni Pgsd) Unars*, 8(2).
<https://doi.org/10.36841/Pgsdunars.V8i2.848>
- Simanjuntak, E., Fajrianti, Purwono, U., & Ardi, R. 2019. Skala Cyberslacking Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.55-68>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Hal 85
- Suhendro, E. 2020. Strategi Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 5.
<https://doi.org/10.14421/jga.2020.53-05>