

**PENGARUH STRES AKADEMIK DAN KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM IAIN SALATIGA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Psikologi**



MUHAMMAD ULIN NUHA

1707016114

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

TAHUN 2021



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : PENGARUH STRES AKADEMIK DAN KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU CYBERLOAFINGPADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM IAIN SALATIGA

Penulis : Muhammad Ulin Nuha

NIM : 1707016114


Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

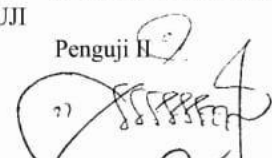
Semarang, 23 Juli 2021

DEWAN PENGUJI

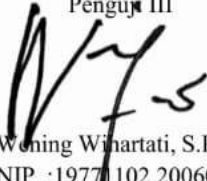
Penguji I


Dr. Baidi Bukhori S.Ag., M.Si
NIP : 1973042719966031 001


Penguji II


Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.
NIP : 198605232018012002

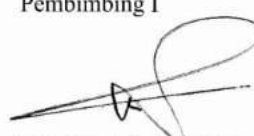
Penguji III


Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP : 19771102 200604 2004

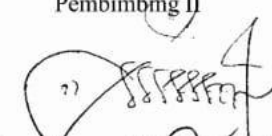
Penguji IV


Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog.
NIDN: 2003058802

Pembimbing I


Dr. Baidi Bukhori S.Ag., M.Si
NIP : 1973042719966031 001

Pembimbing II


Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.
NIP : 198605232018012002



PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ulin Nuha

NIM : 1707016114

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul;

**”PENGARUH STRES AKADEMIK DAN KONTROL DIRI TERHADAP
PERILAKU CYBERLOAFING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
IAIN SALATIGA”**

Secra keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumber aslinya.

Semarang, 7 Juli 2021

Pembuat Pernyataan



Muhammad Ulin Nuha
NIM: 1707016114



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

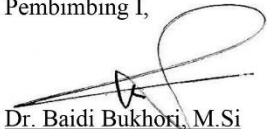
Judul : PENGARUH STRES AKADEMIK DAN KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU *CYBERLOAFING* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM IAIN SALATIGA

Nama : Muhammad Ulin Nuha
NIM : 1707016114
Jurusan : Psikologi


Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dr. Baidi Bukhori, M.Si
NIP: 197304271666031001

Semarang, 9 Juli 2021
Yang bersangkutan


Muhammad Ulin Nuha
NIM: 1707016114





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH STRES AKADEMIK DAN KONTROL DIRI TERHADAP
PERILAKU *CYBERLOAFING* PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM
IAIN SALATIGA

Nama : Muhammad Ulin Nuha

NIM : 1707016114

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Deva Khurun Aini, S.Pd.I, M.A.
NIP: 198605232018012002

Semarang, 9 Juli 2021
Yang bersangkutan

Muhammad Ulin Nuha
NIM: 1707016114



MOTTO

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

“Sebaik-baik Manusia Adalah Yang Paling Bermanfaat Untuk Orang Lain”

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Al hamdulillahi robbil alamin, segala puji bagi Allah tuhan seluruh alam. Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, serta pertolongan-Nya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya kelak diyaumul qiyamah.

Skripsi yang berjudul: Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku *cyberloafing* pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Terselesainya skripsi ini tidak hanya hasil dari jerih payah penulis sendiri melainkan juga adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, peneliti menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi dan ibu Dr. Nikmah Rohmawati, M.Si, selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Bapak Dr. Baidi bukhori, M.Si selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pdi., M.A, selaku pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Seluruh dosen Psikologi dan Kesehatan beserta staff Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan, dan pengalaman.

Bapak Dr. Mukti Ali, M.Hum, selaku dekan Fakultas Dakwah beserta ibu Qurrotu Ayun, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Progam Studi Psikologi Islam IAIN Salatiga yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian kepada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga.

Mahasiswa mahasiswi Psikologi Islam IAIN Salatiga yang telah berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian ini serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Kepada mereka semua peneliti tidak dapat memberikan apa-apa, peneliti hanya dapat mengucapkan terima kasih dengan setulus hati. Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan mereka dengan balasan yang sebaik-baiknya. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Karena itu peneliti memohon kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaanya dan semoga bermanfaat buat kita semua.

Semarang, 7 Juli 2021

Peneliti



Muhammad Ulin Nuha

NIM: 1707016114

PERSEMBAHAN

Al hamdulillahi robbil alamin, segala puji dan rahmat milik Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan pertolongan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. maka dari itu peneliti mempersembahkan karya tulis sederhana ini kepada:

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Orang tua tercinta, bapak Achmad Afif dan ibu Maftuchah yang selalu memberikan motivasi, kasih sayang dan cintanya serta doa kepada peneliti supaya dapat segera menyelesaikan pendidikan di bangku sarjana.
3. Kakak-kakak tercinta Tutik Hidayati dan Ahmad Khanifudin.
4. Teman seperjuangan psikologi 2017
5. Teman sekelas psikologi C 2017
6. Sahabat-sahabatku Reza Ambar, Rifki Setyawan, Fahmi Hidayat dan masih banyak lagi yang tidak bisa peneliti sebut satu persatu.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
HALAMAN DAFTAR ISI	ix
HALAMAN DAFTAR TABEL.....	xii
HALAMAN DAFTAR BAGAN.....	xiv
HALAMAN LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Keaslian Penelitian	12
BAB II.....	15
TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Cyberloafing	15
1. Pengertian	15
2. <i>Cyberloafing</i> dalam Islam	16
3. Aspek-aspek.....	16
4. Faktor-faktor	17
B. Stres Akademik	19
1. Pengertian	19
2. Macam-macam	20
3. Aspek-aspek	21
4. Faktor-faktor	22

C. Kontrol Diri	24
1. Pengertian	24
2. Aspek-aspek	25
3. Faktor-faktor	26
D. Hubungan Stres Akademik, kontrol Diri, dan <i>Cyberloafing</i>	28
E. Hipotesis	33
 BAB III	 34
METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	34
B. Variabel Penelitian	34
C. Definisi Operasional	34
1. <i>Cyberloafing</i>	34
2. Stres Akademik	35
3. Kontrol Diri	35
D. Sumber Data	35
1. Sumber Primer	35
2. Sumber Sekunder	36
E. Lokasi Penelitian	36
F. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi	36
2. Sampel	37
G. Teknik Pengumpulan Data	37
1. Skala <i>Cyberloafing</i>	37
2. Skala Stres Akademik	38
3. Skala Kontrol Diri	39
H. Variabel dan Reliabilitas	40
1. Validitas	40
2. Reliabilitas	43
I. Analisis Data	46
1. Uji Normalitas	46
2. Uji Linieritas	46
3. Uji Multikolinieritas	46
4. Uji Hipotesis	46

BAB IV	48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Diskripsi Subjek Penelitian	48
2. Diskripsi Data Penelitian	49
B. Hasil Analisis Data	52
1. Uji Normalitas	53
2. Uji Linieritas	53
3. Uji Multikolinieritas	55
4. Uji Hipotesis	55
5. Pembahasan	58
 BAB V	 62
PENUTUP	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Keterbatasan Penelitian	62
C. Saran	62
 DAFTAR PUSTAKA	 63
LAMPIRAN-LAMPIRAN	65
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue-Print</i> Skala Perilaku <i>Cyberloafing</i> Sebelum Uji Coba	38
Tabel 3.2 <i>Blue-Print</i> Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba	39
Tabel 3.3 <i>Blue-Print</i> Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba	40
Tabel 3.4 <i>Blue-Print</i> Skala Perilaku <i>Cyberloafing</i> Setelah <i>Try Out</i>	41
Tabel 3.5 <i>Blue-Print</i> Skala Stres Akademik Setelah <i>Try Out</i>	42
Tabel 3.6 <i>Blue-Print</i> Skala Kontrol Diri Setelah <i>Try Out</i>	43
Tabel 3. 7 Batas-Batas Koefisiensi reliabilitas	44
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Cyberloafing</i>	45
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik	45
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri	45
Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Umur	48
Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Angkatan	49
Tabel 4.4 Data Hasil Penelitian	49
Tabel 4.5 Rumus Kategorisasi Variabel Stres Akademik	50
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Stres Akademik	50
Tabel 4.7 Rumus Kategorisasi Variabel Kontrol Diri	50
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Kontrol Diri	51
Tabel 4.9 Rumus Kategorisasi Variabel <i>Cyberloafing</i>	51
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel <i>Cyberloafing</i>	51
Tabel 4.11 Uji Normalitas Stres Akademik, Kontrol Diri, dan <i>Cyberloafing</i>	53
Tabel 4.12 Uji Linieritas <i>Cyberloafing</i> dan Stres Akademik	54
Tabel 4.13 Uji Linieritas <i>Cyberloafing</i> dan Kontrol diri	54
Tabel 4.14 Uji Multikolinieritas Antar Variabel	55
Tabel 4.15 Uji Regresi Sederhana Stres Akademik Terhadap <i>Cyberloafing</i>	56
Tabel 4.16 Prediktor Stres Akademik terhadap <i>Cyberloafing</i>	56
Tabel 4.17 Uji Regresi Sederhana Kontrol diri Terhadap <i>Cyberloafing</i>	56

Tabel 4.18 Prediktor Kontrol Diri Terhadap <i>Cyberloafing</i>	57
Tabel 4.19 <i>Uji Regresi Berganda Stres Akademik dan Kontrol Diri Terhadap Cyberloafing</i>	57
Tabel 4.20 <i>Prediktor Stres Akademik dan Kontrol Diri Terhadap Cyberloafing</i>	57

DAFTAR BAGAN/GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku <i>Cyberloafing</i>	31
Gambar 2.2 Skema dan Aspek Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku <i>Cyberloafing</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba	69
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Aitem	78
Lampiran 3 Skala Penelitian	84
Lampiran 4 Skor Responden	92

ABSTRAK

Cyberloafing merupakan perilaku mahasiswa mengakses internet melalui fasilitas yang disediakan oleh kampus baik melalui wifi kampus atau kuota maupun pulsa yang diberikan oleh kampus untuk mengakses situs yang tidak berhubungan dengan tugas akademik saat jam perkuliahan berlangsung. Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan kepada calon responden sebesar 94,1% mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga melakukan *cyberloafing*.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris, adakah pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing*, adakah pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*, dan adakah pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif regresional yaitu untuk mengetahui hubungan saling mempengaruhi antar variabel serta memprediksi sejauh mana variabel independen dapat mempengaruhi variabel dependen. Adapun cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *random sampling*. Sedangkan analisis datanya menggunakan bantuan aplikasi SPSS 2.4 for windows.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa uji regresi sederhana terlihat nilai signifikansi stres akademik dan *cyberloafing* sebesar $0,00 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, selanjutnya nilai signifikansi kontrol diri dan *cyberloafing* $0,00 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh kontrol akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, dan hasil uji regresi berganda terlihat nilai signifikansi stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* sebesar $0,00 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. Maka semua hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: *Cyberloafing*, Stres Akademik, Kontrol Diri, Mahasiswa

ABSTRACT

Cyberloafing is the behavior of students accessing the internet through facilities provided by the campus either through campus wifi or quotas or credit provided by the campus to access sites that are not related to academic assignments during lecture hours. Based on a preliminary study conducted on prospective respondents, 94.1% of Islamic Psychology students at IAIN Salatiga did cyberloafing.

This study aims to test empirically, is there any influence of academic stress on cyberloafing behavior, is there any effect of self-control on cyberloafing behavior, and is there any influence of academic stress and self-control on cyberloafing behavior.

This study uses a quantitative regression approach, namely to determine the interplay between variables and predict the extent to which independent variables can affect the dependent variable. The sampling method in this research is using random sampling. While the data analysis using the SPSS 2.4 application for windows.

The results of this study indicate that the simple regression test shows that the significance value of academic stress and cyberloafing is $0.00 < 0.05$, meaning that there is an influence of academic stress on cyberloafing behavior in Islamic Psychology students at IAIN Salatiga, then the significance value of self-control and cyberloafing is $0.00 < 0.05$ means that there is an influence of academic control on cyberloafing behavior in Islamic Psychology students at IAIN Salatiga, and the results of the multiple regression test show that the significance value of academic stress and self-control on cyberloafing behavior is $0.00 < 0.05$, meaning that there is an influence of academic stress and self-control on cyberloafing behavior in Islamic Psychology students at IAIN Salatiga. So all the hypotheses of this research can be accepted.

Keywords: Cyberloafing, Academic Stress, Self Control, Students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cyberloafing merupakan perilaku individu secara sadar mengakses internet melalui fasilitas yang disediakan oleh lembaga untuk tujuan yang tidak berhubungan dengan kepentingan lembaga tersebut. Hal tersebut diperkuat oleh Lim (2002: 679) bahwa *cyberloafing* adalah perilaku individu dalam menggunakan akses internet baik perusahaan atau lembaga untuk tujuan di luar kepentingan perusahaan atau lembaga tersebut. Perilaku ini menjadi salah satu isu yang berkembang seiring dengan perkembangan internet. Seiring dengan terus berkembangnya teknologi serta kemudahan untuk mengakses internet, penggunaan internet pun terus mengalami peningkatan bahkan sekarang internet sudah menjadi alat komunikasi yang tak terhindarkan dalam kehidupan sehari-hari (APJII, 2014). Hal tersebut juga didukung dengan pendapat Maryono dan Istiana (2007:33), internet saat ini banyak berperan dalam kehidupan manusia dan kemajuan teknologi saat ini mendukung pula peran tersebut sehingga teknologi komputer dan internet dimanfaatkan dalam berbagai bidang seperti mengerjakan tugas sekolah, belajar, mengatur keuangan keluarga, mendengarkan musik, menonton video, dan menikmati permainan.

Menurut data yang dapat dilihat dari survei APJII (2019) penggunaan internet di Indonesia setiap tahunnya mengalami peningkatan yang cukup signifikan, pada tahun 2014 pengguna internet di Indonesia baru diangka 88 juta jiwa, kemudian pada tahun 2016 angkanya naik menjadi 132,7 juta jiwa. Angka tersebut tidak cukup berhenti disitu karena pada tahun 2017 angkanya menjadi 143, 26 juta. Lalu kenaikan signifikan terjadi pada tahun 2018 tercatat 171,17 juta jiwa di Indonesia mengakses internet, angka ini sama dengan 64,8 % dari jumlah jiwa di Indonesia atau naik 10,12% dari persentase tahun sebelumnya, dan diprediksi pada tahun 2019 akan naik dengan presentase 12,6% dari data tahun 2018. Angka tersebut tentunya bukan angka yang kecil karena lebih dari setengah penduduk Indonesia sudah mengakses internet dan angka ini diperkirakan akan terus merangkak naik sejalan dengan berbagai infrastruktur yang terus berkembang dan sebagian besar membutuhkan akses internet. Dengan angka sebesar itu juga menempatkan Indonesia pada posisi kelima dunia dengan jumlah penggunaan internet terbanyak di bawah Tiongkok sebagai pengguna internet terbanyak di dunia, kemudian disusul oleh India, Amerika, dan Brasil (katadata.co.id, 2019).

Selanjutnya menurut APJII (2017) jumlah penggunaan internet terbesar berdasarkan usia jatuh pada usia 18 sampai 34 tahun sedangkan penetrasi penggunaan internet berdasarkan pendidikan terbesar adalah pada jenjang pendidikan sarjana. Sehingga dapat disimpulkan bahwa profesi mahasiswa merupakan profesi tertinggi dalam mengakses internet. Oleh karena itu perkembangan internet yang begitu pesat mau tidak mau juga berdampak pada sektor pendidikan. Karena mahasiswa sangat terbantu dengan segala kemudahan yang disediakan di dalam internet, dengan internet mahasiswa dapat mencari informasi dengan mudah, mencari referensi, mengerjakan tugas, mencari *e-book*, mencari jurnal penelitian, dan lain sebagainya. Bahkan sesekali waktu proses pembelajaran antara dosen dengan mahasiswa pun dilakukan melalui akses internet atau biasa disebut *e-learning*, hal itu bisa dilakukan menggunakan berbagai aplikasi misal *WhatsApp Group*, *Google Class Room*, *Zoom*, *Teleconverence (Video Converence)* dan masih banyak lagi aplikasi yang begitu memanjakan proses belajar tanpa harus adanya tatap muka secara langsung.

Pemanfaatan internet saat ini sebagai media pembelajaran bukan hanya sebagai trend, namun hal ini sudah menjadi kebutuhan mendasar bagi dunia pendidikan (Diana, 2016: 79) terlebih dalam perkembangan sekarang ini sesuai dengan edaran dari WHO yang menyatakan bahwa COVID-19 sebagai pandemi mengharuskan pembelajaran secara daring menjadi pilihan utama yang tidak terhindarkan. Karena dengan adanya pandemi COVID-19 sebagaimana arahan Presiden Joko Widodo maupun kementerian kesehatan yaitu masyarakat dihimbau untuk di rumah saja guna mengatasi penularan COVID-19. Hal tersebut mau tidak mau juga berdampak pada sektor pendidikan, kemendikbud pada 20 mei 2020 mengumumkan bahwa kegiatan belajar mengajar harus dilakukan dari rumah. Artinya tidak ada pilihan lain kecuali menggunakan internet sebagai media pembelajaran.

Media belajar dengan akses internet yang sudah menjadi kebutuhan dasar bagi dunia pendidikan, diharapkan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran yang tentunya akan memiliki korelasi yang positif terhadap meningkatnya mutu serta kualitas pendidikan itu sendiri. Demikianlah berbagai dampak positif yang mengiringi perkembangan internet di Indonesia, akan tetapi internet tidak serta merta hanya membawa dampak positif karena ternyata internet juga diiringi dengan berbagai dampak negatif. Salah satunya adalah perilaku *cyberloafing*. *Cyberloafing* pada awalnya didefinisikan sebagai tindakan karyawan secara sadar menggunakan akses

internet yang disediakan oleh perusahaan mereka selama jam kerja yang tidak memiliki hubungan dengan pekerjaan (Block, 2011:227).

Seiring waktu berjalan *cyberloafing* tidak hanya terjadi pada setting perusahaan, *cyberloafing* juga terjadi pada setting pendidikan khususnya dalam situasi perkuliahan ketika kebanyakan mahasiswa juga melakukan akses internet pada hal-hal non akademik ketika sedang mengikuti perkuliahan di kelas (Taneja dkk., 2015: 144). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *cyberloafing* dalam setting pendidikan terlebih dalam suasana pandemi COVID-19 ini adalah perilaku siswa atau mahasiswa secara sadar mengakses hal-hal yang tidak ada kaitanya dengan kepentingan pendidikan (non akademik), hal itu dilakukan dengan menggunakan akses internet yang disediakan oleh sekolah atau kampus seperti halnya *wifi* kampus maupun pulsa yang diberikan oleh kampus sebagai ganti fasilitas pembelajaran dalam masa COVID-19. Kesimpulan tersebut diperkuat oleh Geokcarslan (2016: 643) *cyberloafing* adalah perilaku menggunakan internet di lingkungan belajar untuk kepentingan pribadi yang tidak terkait dengan tugas di kelas. Yang tentunya hal ini tidak luput dari dampak negatif pula sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Bukhori, dkk (2019: 66) bahwa kecanduan *smartphone* terlebih digunakan pada tempat yang tidak semestinya akan berdampak pada prestasi akademik

Perilaku *cyberloafing* sendiri terbagi menjadi dua, yang pertama adalah *minor cyberloafing* yaitu mengakses internet oleh mahasiswa yang tidak berhubungan dengan pembelajaran atau mengakses untuk hal-hal yang umum dilakukan, tidak memiliki resiko yang tinggi seperti halnya mengirim atau menerima *e-mail* pribadi saat pembelajaran, *browsing* non akademik, saling berkirim pesan (*chating*), membaca berita, menggunakan sosial media, *online shop*, dan lain sebagainya. Sedangkan yang kedua adalah *serious cyberloafing*, pembagian yang kedua ini merupakan kegiatan mengakses internet oleh mahasiswa yang memiliki resiko yang lebih tinggi bahkan berpotensi ilegal seperti mengakses situs porno, bermain *game online*, menonton *Youtube*, ikut dalam perjudian *online*, pembajakan, pencurian, dan lain sebagainya (Blanchard dan Henle, 2008: 1070). Kegiatan *cyberloafing* ini seringkali dilakukan oleh mahasiswa saat proses pembelajaran, ketika dosen sedang menjelaskan materi perkuliahan atau ketika sedang ada presentasi dari teman sekelas acap kali mahasiswa membuka *smartphone*, *laptop*, *gadget*, dan masih banyak lagi untuk melakukan kegiatan *cyberloafing*.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Anam dan Arista (2019) terhadap mahasiswa di salah satu Universitas Negeri di daerah Semarang menyatakan 100% mahasiswa yang disurvei pernah melakukan *cyberloafing*. Begitu juga survei yang dilakukan oleh Bela (2020) terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang terdapat 98, 2% mahasiswa pernah melakukan *cyberloafing*. Selanjutnya menurut survey yang dilakukan oleh Geokcearslan (2016: 643) dari total 364 Mahasiswa *University in Ankara of Turkey* menunjukkan rata-rata perilaku *cyberloafing* yang tinggi yaitu 68,5% yang artinya setiap 2 dari 3 mahasiswa pernah melakukan perilaku *cyberloafing*.

Untuk memperkuat data tersebut peneliti melakukan *study* pendahuluan untuk mengetahui keadaan di lapangan terkait perilaku *cyberloafing*, karena perilaku *cyberloafing* merupakan salah satu dampak negatif dari perkembangan teknologi dan internet. Lim (2002: 679) *cyberloafing* merupakan perilaku seseorang menggunakan fasilitas internet yang disediakan oleh lembaga untuk mengakses hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan lembaga tersebut, sehingga apabila perilaku ini dibiarkan maka akan berdampak kepada menurunnya produktifitas, menurunnya konsentrasi bahkan sampai mengarah ketindakan kriminal yang tentunya akan merugikan lembaga yang menaungi orang tersebut. Sedangkan berdasarkan *study* pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui kuesoner yang disebar secara online terdapat 54 responden dengan hasil 94,1% pernah melakukan *cyberloafing* yaitu menggunakan fasilitas akses internet yang disediakan oleh kampus baik berupa *wifi* kampus maupun pulsa pembelajaran daring untuk akses keperluan non akademik, diantaranya 89,6% menggunakan untuk kegiatan *chating*, 86,3% untuk bermain media sosial, 29,8% menggunakan untuk belanja secara *online*, 11,9% menggunakan untuk bermain *game online*, 67,8% menggunakan untuk *straming* musik atau video, dan 6,9% menggunakan untuk kegiatan yang berpotensi kriminal dan ilegal.

Mengacu berbagai macam survei dan *study* pendahuluan yang telah dipaparkan, artinya hampir semua mahasiswa pernah melakukan *cyberloafing*. Jadi dapat ditarik sebuah benang merah bahwa perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa merupakan perilaku yang sudah menjadi bagian dari kehidupan mahasiswa saat proses pembelajaran berlangsung (Lavoie dan Pychyl, 2001: 432). Artinya penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini sangat penting untuk dilakukan karena dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan kampus atau dosen untuk menerapkan kebijakan yang

tepat sasaran dan mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan secara langsung atas kemajuan teknologi dan internet yang ada.

Banyak faktor yang mendorong kenapa mahasiswa melakukan *cyberloafing*, O'Neill, Hambley, dan Catellier (2014: 155) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* adalah faktor sosial lingkungan, sikap, dan faktor emosi. Kemudian adanya rasa bosan atau juga karena dorongan tekanan akademik seperti tugas yang banyak atau lelah karena harus melihat *smartphone* dalam waktu yang lama sehingga membuat mahasiswa merasa penat dan akhirnya memilih *cyberloafing* sebagai pelarian. Hal ini diperkuat dengan pendapat Blanchard dan Henle (2008: 1070) salah satu hal yang mendorong mahasiswa melakukan *cyberloafing* adalah untuk menghindari tugas dan memilih berselancar di dunia internet dan menjelajahi hal yang lebih disenangi di internet. Artinya seseorang yang mendapatkan tawaran hal yang disukai akan cenderung tidak ingin melewatkan kesempatan tersebut (Elgeka dan Ma, 2020)

Faktor emosi memiliki peranan yang cukup penting, karena *cyberloafing* merupakan suatu respon emosi terhadap sesuatu hal yang dihadapi oleh individu (Lieberman dkk, 2011: 2194). Disatu sisi emosi pada diri mahasiswa berpengaruh guna mengoptimalkan peran pokok mahasiswa sebagai *agen of change*, *agen of control*, dan *agen of Iron Stock*. Pasalnya apabila emosi mahasiswa ini mengalami gangguan akhirnya akan menyebabkan ketidaknyamanan pada diri mahasiswa dan tentunya peran yang seharusnya dilakukan oleh mahasiswa tidak akan optimal. Salah satu faktor yang menyebabkan emosi mahasiswa terganggu adalah beratnya tuntutan akademik seperti tugas yang menggunung, sistem perkuliahan yang membosankan, ditambah lagi terkadang terjadi miskomunikasi dengan dosen membuat mahasiswa semakin merasa tidak nyaman.

Bermula dari perasaan tidak nyaman yang pada akhirnya memicu munculnya berbagai emosi negatif seperti halnya stres (Muhammad, Huda & Atmasari 2019; 21), seperti dalam penelitian Lavoie dan Phycyl (2001: 433) menemukan hubungan antara *cyberloafing* dengan stres, bahwa dengan melakukan *cyberloafing* seperti *facebook* dan media sosial lainnya ternyata berdampak terhadap penurunan stres terkait permasalahan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres yang dialami mahasiswa salah satunya dipicu oleh faktor tuntutan akademik. Sehingga dalam konteks ini mahasiswa yang merasakan beratnya tugas akademik menjadi *stressor* tersendiri bagi mahasiswa yang mau tidak mau harus dihadapi, karena hal

tersebut sudah menjadi sebuah kewajiban bagi mahasiswa, disamping itu muncul pula perasaan mahasiswa akan ketidakmampuan dalam menghadapi *stressor* tersebut yang pada akhirnya membuat mahasiswa mengalami stress.

Stress sebagaimana yang dialami oleh mahasiswa juga bisa disebut dengan istilah stress akademik. Sebagaimana penelitian Desmita (2010: 292) mendefinisikan stress akademik sebagai respon mahasiswa akan tuntutan dunia perkuliahan atau tuntutan akademik sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan bahkan bisa sampai berdampak pada perubahan perilaku pada mahasiswa. Rahmadani (2014: 5) mengatakan stress akademik adalah respon ketegangan yang muncul pada mahasiswa disebabkan karena adanya tuntutan akademik yang harus dipenuhi oleh mahasiswa. Jadi stress akademik adalah stress yang muncul disebabkan tekanan akademik seperti tercapainya prestasi, memperoleh nilai yang baik di tengah persaingan akademik antar mahasiswa sehingga menimbulkan rasa terbebani oleh tekanan-tekanan tersebut (Alvin, 2007: 5).

Stimulus-stimulus akademik berupa tanggung jawab belajar, beban tugas, ekspektasi perolehan nilai akademik, persaingan dan lain sebagainya dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa dan pada akhirnya akan berdampak pada munculnya stress akademik pada diri mahasiswa. Yang tentunya stress akademik ini juga berdampak negatif terhadap mahasiswa bahkan dapat menimbulkan performa akademik tidak sesuai dengan yang diharapkan (Akgun & Chiarroji, 2003: 288). Allah berfirman dalam Al Quran Surah Al Baqoroh ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا، لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ (البقرة, ٢٨٦)

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya, dia mendapatkan pahala dari yang dikerjakan dan mendapatkan siksa dari kejahatan yang dikerjakan (As Suyuti dan Al Mahali, 2007:45)

Selanjutnya Allah SWT berfirman di dalam Al Quran surah Al Insyirah ayat 5-6:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ (الإنشراح, ٥-٦)

Artinya: maka sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan (As Suyuti dan Al Mahali, 2007:265).

Dari firman Allah SWT di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa individu tidak akan mendapatkan beban yang di luar kemampuan individu tersebut sehingga membuat individu tersebut tidak mampu untuk melewatinya dan setiap kesulitan yang membuat individu merasa tertekan hendaknya individu selalu berserah diri kepada Allah serta

selalu mengharap pertolongan Allah dan selalu menanamkan keyakinan bahwa setiap kesulitan yang diberikan oleh Allah akan selalu diiringi dengan sekian banyak kemudahan. Sebaliknya kesulitan dan tekanan yang tidak dikelola dengan baik akan berdampak negatif terhadap individu.

Selain faktor stres akademik, faktor yang juga mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa adalah sikap (*personal traits*). *Traits* merupakan kecenderungan individu dalam memberikan respon sama dari stimulus yang berbeda secara konsisten, konsep *traits* juga menjelaskan berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* salah satunya yaitu kontrol diri (Sari & Ratnaningsih, 2018: 572). Ozler dan Polat (2012: 4) menyatakan kontrol diri merupakan salah satu faktor yang diduga menimbulkan perilaku *cyberloafing*. Sejalan dengan penelitian tersebut Sari dan Ratnaningsih (2018: 572) menyatakan salah satu faktor yang menyebabkan *cyberloafing* adalah kontrol diri. Dari situ dapat disimpulkan bahwa perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa dipengaruhi dari kontrol diri yang dimiliki oleh setiap mahasiswa, kontrol diri merupakan kecakapan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya (Ghufron, 2017: 21-22) atau juga dapat diartikan sebagai kemampuan diri untuk mengendalikan serta mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi dalam lingkungannya. Menurut Golfried dan Membaum (dalam Titisari, 2017: 135) mengartikan kontrol diri sebagai kemampuan individu untuk mengatur, mengontrol, mengarahkan perilaku ke arah yang positif.

Kemampuan kontrol diri pada mahasiswa penting untuk mengarahkan mahasiswa itu sendiri ke arah yang positif, apabila mahasiswa tidak memiliki kontrol diri yang baik artinya mahasiswa tidak mampu mengarahkan dirinya sendiri ke arah perilaku yang positif maka akan berdampak terhadap mahasiswa tersebut berperilaku yang negatif. Karena melalui kontrol diri Sebagaimana yang telah Allah SWT firmankan di dalam Al Quran surah Al Baqoroh ayat 195:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِكُمُ التَّهْلُكَةَ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٩٥﴾ (البقرة, ١٩٥)

Artinya: dan infaqkanlah hartamu di jalan Allah dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik (As Suyuti dan Al Mahali, 2007: 28)

Lebih lanjut Allah telah menceritakan kisah didalam Al Quran untuk jangan mudah mengikuti keinginan yang tidak benar karena akan membuat individu jatuh kedalam kerugian, yaitu dalam Al Quran surah Al Maidah ayat 30:

فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ (المائدة, ٣٠)

Artinya: Maka, Nafsu mendorong (Qobil) untuk membunuh saudaranya, kemudian dia pun membunuhnya, maka jadilah dia termasuk orang yang rugi (As Suyuti dan Al Mahali, 2007: 100)

Oleh karena itu sudah seharusnya bagi individu untuk dapat mengendalikan diri ke arah yang positif agar tidak terjerumus dalam hal yang negatif dan menjadikannya individu yang merugi.

Penelitian Gökçearslan, Uloyol, dan Şahin (2018: 50) mengungkapkan adanya pengaruh stres terhadap intensitas penggunaan *smartphone*. Hampir sama dengan hal itu Lavoei dan Pychyl (2001: 433) dalam sebuah penelitiannya tentang perilaku penggunaan internet ternyata ditemukan bahwa dengan berselancar di dunia internet dapat menurunkan stres. Sejalan dengan hal tersebut Hamrat, Hidayat, dan Sumantri (2019: 18) mengungkapkan adanya pengaruh positif dan signifikan stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing*. Artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing*, begitu pula semakin rendah stres akademik maka semakin rendah pula perilaku *cyberloafing*.

Selanjutnya penelitian Andriani, Sriati, dan Yamin (2019: 115) menunjukkan semakin tinggi kontrol diri siswa maka semakin rendah intensitas penggunaan *smartphone*. Hampir sama dengan penelitian tersebut Restubog, dkk (2011: 250) menemukan hubungan negatif dan signifikan kontrol diri dengan perilaku *cyberloafing*. Diperkuat oleh Sari dan Ratnaningsing (2018: 572) dalam penelitiannya terkait hubungan kontrol diri dengan perilaku *cyberloafing* menunjukkan hubungan negatif dan signifikan dari kedua variabel tersebut, sehingga semakin tinggi kontrol diri individu maka akan berdampak pada semakin rendah perilaku *Cyberloafing* individu tersebut begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi perilaku *cyberloafing*. Dari pengertian serta penelitian diatas maka ada benang merah bahwa perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satu faktornya adalah stres akademik dan kontrol diri individu. Padahal di sisi lain perilaku *cyberloafing* adalah salah satu dampak negatif dari perkembangan internet saat ini, hal ini tentunya menimbulkan rasa kekhawatiran dampaknya terhadap kualitas pendidikan secara umumnya dan mahasiswa secara khusus.

Henle dan Kedharnath (2012: 561) mengungkapkan dampak negatif perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa adalah dapat menurunkan produktifitas akademik bahkan

sampai kepada tindakan kriminal seperti *download* file ilegal dan mengakses situs porno. Yang tentunya akan berdampak pada menurunnya kualitas lembaga pendidikan yang menaungi mahasiswa tersebut, oleh karena itu ketika mahasiswa tidak maksimal dalam kuliah karena produktifitas yang menurun dikarenakan perilaku *cyberloafing* dapat berdampak pada mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu dan berimbas juga terhadap kualitas universitas. Sehingga penelitian ini sangat penting untuk dilakukan, karena *cyberloafing* merupakan perilaku yang hampir semua mahasiswa pernah mengalami sedangkan memiliki dampak negatif yang bukan hanya berdampak terhadap individu mahasiswa tapi juga terhadap universitas. Dimana mahasiswa yang seharusnya bisa lulus tepat waktu tapi tidak bisa.

Adapun penelitian kali ini dilakukan di IAIN Salatiga, lokasi penelitian tersebut dipilih bukanlah tanpa alasan yang jelas. Salah satu alasannya adalah dalam perguruan tinggi negeri tersebut pada saat sebelum pandemi memfasilitasi mahasiswa dengan akses *free wi-fi* yang dapat diakses oleh setiap mahasiswa hampir di seluruh area perguruan negeri tersebut. Akses *wi-fi* ini tersedia mulai pagi kurang lebih pukul 06.00 WIB sampai malam kurang lebih pukul 22.00 WIB sedangkan pada saat pandemi COVID-19 IAIN Salatiga juga memberikan fasilitas pulsa dan kuota Internet kepada mahasiswanya untuk digunakan sebagai media perkuliahan sehingga diseluruh kurun waktu efektif kegiatan akademik yaitu mulai pukul 06.00 WIB sampai 18.00 WIB, mahasiswa dapat mengakses internet dengan begitu mudah termasuk mengakses internet untuk keperluan non akademik pada saat jam-jam perkuliahan berlangsung.

Alasan pendukung lainnya adalah mayoritas mahasiswa IAIN Salatiga merupakan individu yang berada diantara umur 18-25 tahun yang sangat akrab dengan dunia internet. Sebagaimana survei yang dilakukan oleh APJII yang telah menyatakan bahwa umur 18- 34 adalah pengguna internet terbanyak sedangkan secara profesi bahwa profesi mahasiswa adalah profesi terbesar yang menggunakan akses internet. Oleh karena itu sebagaimana paparan yang telah diuraikan dalam latar belakang di atas maka peneliti ingin melakukan sebuah penelitian yang berjudul "Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri terhadap Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga?
2. Adakah pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga?
3. Adakah pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagaimana berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh stress akademi dan kontrol diri secara bersama-sama terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Kegunaan secara teoritis

Secara teoritis, penelitian ini berguna sebagai bahan untuk mengembangkan konsep-konsep ilmu pengetahuan utamanya dalam hal yang terkait psikologi klinis, psikologi sosial, dan psikologi pendidikan.

2. Kegunaan secara praktis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat diantaranya:

- a. Peneliti

Melalui penelitian ini peneliti mendapatkan pelajaran yang berharga serta pengalaman mengenai perilaku *cyberloafing* yang nyatanya hampir dilakukan oleh semua mahasiswa. Selanjutnya peneliti juga dapat menguji hubungan stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

b. Pendidik (dosen)

Dengan penelitian ini dapat memberikan pengetahuan hubungan antara stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* yang hampir sebagian besar mahasiswa pernah melakukannya, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan oleh pendidik dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan.

c. Pembaca

Sebagai referensi maupun sumber data terkait hubungan stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* bagi pembaca maupun peneliti pada masa yang akan datang.

E. Keaslian Penelitian

Sebelum penulis melanjutkan penelitian tentang *cyberloafing* ini lebih jauh, perlu kiranya penulis menelaah penelitian yang relevan dengan tema tersebut. Sebagai bahan pertimbangan serta panduan untuk melakukan penelitian kedepannya.

Pertama, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gökçearsan, Uluyol dan Şahin dari *Gazi University of Turkey* pada tahun 2018 dengan judul “*Smartphone Addiction, Cyberloafing, Stress and Social Support Among University Student: A Path Analysis*”. Penelitian yang menggunakan 885 responden yang merupakan mahasiswa di universitas tersebut ini menghasilkan bahwa stres memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *cyberloafing* dan kecanduan *smartphone*. Dalam penelitian yang lain Husnar, Saniah, dan Nashori (2017: 94) mengungkap adanya pengaruh negatif antara tawakal dan harapan terhadap stres akademik. Persamaan kedua penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah meneliti tentang hubungan pengaruh stres terhadap perilaku *cyberloafing*, serta secara setting tempat dalam penelitian juga memiliki kesamaan dengan penelitian penulis, adapun perbedaannya adalah dalam penelitian ini tidak secara spesifik menjelaskan stres lain halnya penelitian penulis yang difokuskan pada stres akademik, serta penelitian penulis menambahkan satu variabel lagi yaitu kontrol diri sedangkan dalam penelitian ini tidak membahas terkait kontrol diri.

Kedua, menurut penelitian yang dilakukan oleh Restubog, dkk yang dilakukan pada tahun 2011 dan berjudul “*Yielding to (Cyber)-Temptation: Exploring the Buffering Role of Self-Control in The Relationship Between Organizational Justice and Cyberloafing Behavior in The Work Place*”. Penelitian ini menggunakan 252 responden yang merupakan pekerja baik akademik maupun non akademik disalah satu

universitas yang ada di Filipina, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara perusahaan yang dipersepsikan baik dan perilaku *cyberloafing* bagi pekerja yang memiliki kontrol diri tinggi begitu juga sebaliknya bagi pekerja yang memiliki kontrol diri rendah maka terdapat hubungan positif yang signifikan antara perusahaan yang dipersepsikan baik dan perilaku *cyberloafing*. Lebih lanjut persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah memiliki kesamaan meneliti terkait pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*, adapun hal yang membedakan adalah dalam penelitian ini kontrol diri selaku faktor yang memoderatori antara persepsi karyawan terhadap perusahaan dan perilaku *cyberloafing* sedangkan dalam penelitian penulis secara langsung menghubungkan pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*.

Ketiga, mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh Hamrat, Hidayat, dan Sumantri dari Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2019 yang berjudul “Dampak Stres Akademik dan *Cyberloafing* terhadap Kecanduan *Smartphone*”, penelitian ini dilakukan kepada 225 responden yang merupakan mahasiswa pasca sarjana di UNJ. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang positif terhadap perilaku *cyberloafing*, artinya semakin tinggi stres akademik mahasiswa akan berdampak pada semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing*. Persamaan penelitian ini terhadap penelitian penulis adalah sama dalam variabel yang akan diteliti yaitu stres akademik dan perilaku *cyberloafing*, dan memiliki setting tempat yang sama yaitu dalam setting pendidikan. Selanjutnya hal yang membedakan dengan penelitian penulis adalah penulis menggunakan tiga variabel dalam penelitiannya yaitu ada tambahan satu variabel lagi berupa kontrol diri.

Kemudian, berdasarkan penelitian yang ditulis oleh Oktapiansyah dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia 2018 dengan judul “Hubungan antara Stres Kerja dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Karyawan Bank” penelitian ini menggunakan 105 responden dari karyawan pada perusahaan yang bergerak dalam bidang jasa keuangan di kota Samarinda provinsi Kalimantan Timur. Dalam penelitian ini penulis mendiskripsikan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan sebagian besar karyawan dalam perusahaan tersebut, tuntutan untuk selalu bekerja di bawah tekanan tinggi yang dialami oleh karyawan perusahaan tersebut mengakibatkan stres kerja yang kemudian berdampak pada perilaku *cyberloafing* pada karyawan. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah responden penelitian tersebut karyawan sebuah perusahaan

sedangkan responden penelitian penulis adalah mahasiswa salahsatu universitas negeri di kota Semarang, serta setting penelitian tersebut berada pada setting perusahaan atau pekerjaan sedangkan penelitian penulis menggunakan setting pendidikan, selain itu penelitian yang dilakukan oleh penulis lebih menguji kepada pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* sedangkan pada penelitian tersebut menguji hubungan stres kerja dengan perilaku *cyberloafing*.

Selanjutnya, penelitian yang ditulis oleh Arifin dari Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta tahun 2019, dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Self Control dengan Perilaku Cyberloafing pada Pegawai Negeri Sipil Instansi X di Yogyakarta”. Penelitian tersebut dilakukan di dalam setting instansi dengan responden PNS (Pegawai Negeri Sipil) yang memiliki karakteristik umur 18-40 tahun. Dalam penelitian ini ditemukan pengaruh yang cukup besar antara perilaku *self control* yang dimiliki oleh responden dengan intensitas responden dalam perilaku *cyberloafing*. Adapun hal mendasar yang menjadikan perbedaan antara penelitian diatas dengan penelitian penulis adalah dari motode analisisnya, kalau penelitian diatas menggunakan korelasi product moment sedangkan metode yang digunakan oleh penulis adalah regresi berganda. Responden yang digunakan oleh penulis adalah mahasiswa serta dalam setting pendidikan berbeda dengan penelitian di atas yang menggunakan responden Pegawai Negeri Sipil serta dalam setting pekerjaan.

Terakhir, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Ratnaningsih dari Universitas Diponegoro pada tahun 2018 dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dan Intensi *Cyberloafing* pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah”, penelitian ini menggunakan 60 responden dari total 120 populasi yang ada dari pegawai dinas yang ada di Provinsi Jawa Tengah. Dalam penelitian tersebut menghasilkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dan perilaku *cyberloafing*, artinya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku *cyberloafing*. Persamaan dalam penelitian ini memiliki fokus variabel yang sama dengan penelitian penulis yaitu kontrol diri dan perilaku *cyberloafing*, sedangkan perbedaannya adalah dalam penelitian penulis menambah satu variabel lagi yaitu stres akademik, selanjutnya memiliki teknik analisis yang berbeda apabila dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana sedangkan dalam penelitian penulis menggunakan analisis regresi berganda.

Dari beberapa penelitian di atas, dapat dilihat bahwa perilaku *cyberloafing* erat kaitanya dengan stres dan kontrol diri seseorang. Sehingga semakin baik kemampuan

seseorang dalam menghadapi tuntutan sehingga membuat orang tersebut memiliki tingkat stres yang rendah dan juga memiliki kontrol diri yang baik maka akan berpengaruh terhadap perilaku cyberloafing. Selain itu penelitian-penelitian yang relevan dengan penelitian penulis seperti halnya penelitian di atas memiliki perbedaan yang mendasar dengan penelitian penulis. Bahwa penelitian yang sudah ada belum ada yang menghubungkan pengaruh dari kedua variabel stres dan kontrol diri terhadap perilaku cyberloafing secara bersamaan, kemudian penelitian-penelitian yang sudah ada kebanyakan meneliti perilaku cyberloafing dalam setting industri atau pekerjaan masih jarang yang menggunakan setting akademis.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Cyberloafing*

1. Pengertian *Cyberloafing*

Cyberloafing didefinisikan sebagai salah satu perilaku menyimpang yang dilakukan oleh karyawan dengan cara mengakses internet melalui akses internet yang difasilitasi oleh perusahaan pada hal yang tidak berhubungan dengan permasalahan pekerjaan serta dilakukan dengan keadaan sadar (Lim, 2002: 679). Pada penelitian yang telah dikembangkan sesudahnya memberikan sebuah fakta bahwa perilaku *Cyberloafing* bukan hanya terjadi pada setting perusahaan atau pekerjaan namun juga berkembang pada setting pendidikan khususnya terjadi dalam dunia perkuliahan yang mana sebagian besar mahasiswa juga mengakses internet guna keperluan non akademik ketika sedang melakukan perkuliahan (Taneja, 2015: 144).

Dalam situasi pandemi COVID-19 mahasiswa juga dapat melakukan kegiatan *cyberloafing* melalui fasilitas pulsa yang disediakan oleh kampus, tujuan pemberian pulsa tersebut adalah sebagai media perkuliahan secara daring. Hal tersebut sebagaimana pendapat Askew (2012: 26) *cyberloafing* adalah sekumpulan perilaku yang mana pelajar atau mahasiswa terlibat dalam kegiatan yang dimediasi secara elektronik melalui akses internet kampus baik melalui *wifi* maupun pulsa dari kampus yang dianggap tidak berkaitan dengan kebutuhan pendidikan pada saat perkuliahan berlangsung. Istilah lain yang digunakan untuk menjelaskan penggunaan internet yang tidak berkaitan dengan hal akademik melalui akses internet yang disediakan oleh lingkungan lembaga pendidikan adalah *junk computing*, *cyberslaking*, dan *cyberloafing* (Lim, 2002: 680).

Kegiatan di luar akademik ialah kegiatan mengakses internet untuk kepentingan pribadi misal *chatting*, *browsing*, dan *emailing* pada saat jam belajar sehingga membuat waktu menjadi tidak produktif (Lim & Chen, 2009: 5). Oleh karena itu dari beberapa pendapat ahli yang telah diutarakan di atas bahwa perilaku *cyberloafing* merupakan perilaku yang negatif dikarenakan menggunakan fasilitas yang diberikan oleh lembaga pendidikan tidak sebagaimana mestinya, dan tentunya perilaku *cyberloafing* juga akan berdampak kepada tingkat produktifitas mahasiswa yang merugikan bagi pribadi mahasiswa sendiri maupun lembaga pendidikan dimana mahasiswa belajar di situ.

2. Perilaku *Cyberloafing* dalam Perspektif Agama Islam

Perilaku menggunakan akses internet saat pembelajaran untuk tujuan non akademik merupakan perilaku yang tidak semestinya dilakukan, hal tersebut dapat dikatakan sebagai perilaku *zalim* atau menempatkan sesuatu tidak pada tempat yang semestinya. Oleh karena itu perbuatan *cyberloafing* memiliki dampak yang negatif. Allah SAW telah berfirman dalam Al Quran surat Al Baqarah ayat 59:

فَبَدَّلَ الَّذِينَ ظَلَمُوا قَوْلًا غَيْرَ الَّذِي قِيلَ لَهُمْ فَأَنْزَلْنَا عَلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا رِجْزًا مِّنَ السَّمَاءِ بِمَا كَانُوا يَفْسُقُونَ
(البقرة, ٥٩)

Artinya: lalu orang zalim mengganti perintah dengan perintah lain yang tidak diperintahkan kepada mereka. Maka kami turunkan malapetaka dari langit kepada orang-orang yang zalim itu karena mereka berbuat kerusakan (As Suyuti dan Al Mahali, 2007:9)

Ayat di atas menunjukkan bahwa orang yang menjalankan sesuatu tidak sesuai dengan apa yang diperintahkan merupakan salah satu perbuatan yang *zalim*. Dalam hal ini perilaku *cyberloafing* adalah perilaku yang tidak semestinya dilakukan karena saat jam pembelajaran sudah seleyaknya mahasiswa hanya mengakses internet untuk kepentingan akademik bukan mengakses yang selain itu, oleh karena itu *cyberloafing* merupakan salah satu cerminan individu melakukan perilaku tidak sesuai dengan yang diperintahkan.

3. Macam-macam Perilaku *Cyberloafing*

Perilaku *cyberloafing* yang sering kali dilakukan oleh mahasiswa pada saat berada di dalam kelas adalah sebagai berikut:

- a. *Sharing*, adalah mengakses internet untuk tujuan saling berkirim pesan (*chatting*), like, komentar atau bahkan hanya melihat konten atau *posting* orang lain (*snapgram*, *whatsApp story*, dll).
- b. *Shopping*, adalah mengakses internet untuk tujuan transaksi jual beli dalam *online shop*, atau hanya sekedar melihat-lihat barang yang ditawarkan di dalam *online shop*. Seperti *shopee* dan buka lapak.
- c. *Real time updating*, adalah mengakses internet untuk tujuan memberikan informasi terkini atau yang sedang menjadi *trending topic* di media sosial.
- d. *Accessing online content*, adalah mengakses internet untuk tujuan mendengarkan musik atau menonton video secara *online (streaming)*. Seperti *youtube* dan *spotify*.

- e. *Gaming*, adalah mengakses internet untuk tujuan yang berhubungan dengan permainan secara *online* (*game online*). Seperti PUBG dan ML.

Kelima hal tersebutlah yang menggambarkan perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa ketika jam perkuliahan berlangsung (Akbulut dkk, 2016: 620).

f. **Aspek-aspek *Cyberloafing***

Perilaku *cyberloafing* terbagi menjadi dua tipe (Lim & Teo, 2005: 1086):

a. Aktifitas *Email* (*Emailing Activitis*)

Cyberloafing pada tipe ini merupakan keseluruhan aktifitas penggunaan surat elektronik (*email*) yang tidak memiliki kaitan dengan kegiatan belajar mahasiswa atau untuk kepentingan pribadi yang dilakukan pada saat jam belajar mengajar. Contohnya adalah menerima, mengirim, maupun membaca *email* pribadi.

b. Aktifitas *Browsing* (*Browsing Activitis*)

Pada tipe ini mahasiswa melakukan kegiatan *browsing* dengan menggunakan internet yang disediakan oleh kampus pada hal yang tidak berkaitan dengan tujuan pembelajaran serta dilakukan pada saat jam pembelajaran. Sebagai contohnya adalah mahasiswa melakukan *browsing* situs belanja *online*, berita kejadian terkini, maupun situs porno.

Blanchard dan Henle (2008: 1073) membagi perilaku *cyberloafing* menjadi dua tipe sebagaimana berikut:

a. *Minor Cyberloafing*

Merupakan perilaku mahasiswa dalam menggunakan internet yang disediakan oleh kampus pada hal yang tidak berkaitan dengan kepentingan perkuliahan, misal mengirim maupun menerima pesan, mengunjungi situs jual beli *online*, update status akun media sosial yang dimiliki. Dalam perilaku *minor cyberloafing* masih bisa ditoleransi dikarenakan tidak sampai ke arah perilaku kriminal, meskipun begitu bukan berarti perilaku *minor cyberloafing* tidak memiliki dampak negatif seperti menurunnya produktifitas mahasiswa.

b. *Serious Cyberloafing*

Dalam tipe ini mahasiswa melakukan akses internet dengan menggunakan internet yang disediakan kampus untuk keperluan yang berbahaya karena berpotensi melakukan perbuatan ilegal, bahkan kriminalisasi. Sepertihalnya judi *online*, mendownload lagu atau video secara ilegal, serta mengakses situs

pornografi. Yang tentunya berdampak merugikan bagi kampus maupun mahasiswa sendiri.

Berdasarkan kedua teori di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku *cyberloafing* menurut Blamchard dan Henle terbagi menjadi *minor cyberloafing* dan *serious cyberloafing*, sedangkan menurut Lim dan Teo membagi tipe *cyberloafing* menjadi *emailing activitis* dan *browsing activitis*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan aspek-aspek *cyberloafing* dari Lim dan Teo sebagai dasar di dalam melakukan penyusunan alat ukur, hal ini dilakukan karena dalam teori yang diungkapkan oleh Lim dan Teo lebih mudah untuk dipahami serta diaplikasikan dalam kehidupan mahasiswa karena mengacu pada jenis perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa.

g. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Cyberloafing***

O’neill, Hambley dan Chatellier (2014: 156) dalam penelitiannya menemukan bahwa perilaku *cyberloafing* dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu:

a. Faktor Sikap

Mahasiswa yang memiliki sikap mendukung *cyberloafing* maka akan berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* pada diri mahasiswa. Karena mahasiswa yang memiliki sikap positif terhadap *cyberloafing* maka akan memiliki kecendrungan yang lebih dalam menggunakan internet kampus untuk kepentingan pribadi disaat jam perkuliahan dan tidak menganggap perilaku tersebut sebagai salah satu perilaku yang menyimpang (Libermen dkk, 2011: 2195).

b. Faktor Emosi

Emosi merupakan salah satu atribut psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa, perilaku mahasiswa dalam menggunakan internet menjadi cerminan motif psikologis yang dimunculkan oleh mahasiswa (Ozler & Polat, 2012: 7). Seperti halnya rasa malu, cemas, kesepian, kontrol diri, harga diri, dan *Locus of Control* dapat mempengaruhi perilaku penggunaan internet. Individu semakin tinggi rasa malu maka akan semakin tinggi pula ketergantungannya kepada orang lain dan semakin tinggi kecenderungannya untuk kecanduan internet (Chak & Leung, 2004: 568). Selain itu Sari dan Ratnaningsih (2018: 572) menemukan bahwa kontrol diri individu berpengaruh terhadap intensitas *cyberloafing*.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial yang ada mempengaruhi perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa, misal secara norma sosial perilaku *cyberloafing* merupakan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial yang ada karena dianggap sebagai perilaku negatif maka akan berpengaruh juga pada minat dalam melakukan *cyberloafing*, begitu juga sebaliknya apabila *cyberloafing* dianggap sebagai perilaku yang sesuai dengan norma sosial yang ada maka akan meningkatkan minat dalam melakukan *cyberloafing* (Vitak, Crouse & Larouse, 2011: 1758).

Ozler & Polat (2012: 7-11) di dalam penelitiannya juga memaparkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *cyberloafing*, sebagaimana berikut:

a. Faktor Individual

Merupakan faktor atribut yang terdapat di dalam individu serta mendorong untuk melakukan sesuatu, seperti halnya persepsi terhadap hal yang dihadapi sebagai contohnya adalah persepsi terhadap beban kerja atau beban akademik yang ada, sikap, *personal trait* seperti perasaan kesepian, kontrol diri, dan harga diri.

b. Faktor Organisasi

Faktor organisasi juga sangat berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing*, faktor ini lebih diartikan sebagai seperangkat aturan-aturan yang diterapkan ketika berada didalam organisasi atau kelas, biasanya didunia universitas disebut sebagai kontrak belajar. Seperti larangan menggunakan *smartphone* ketika di dalam kelas, tujuan yang hendak dicapai dan diinginkan oleh organisasi, serta budaya di dalam organisasi juga berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing*.

c. Faktor Situasional

Faktor situasional merupakan faktor yang lebih menggambarkan realita yang sedang terjadi, hal ini akan mendorong individu untuk melakukan atau meninggalkan perilaku *cyberloafing*. Misal dalam situasi pandemi COVID-19 ini yang membuat pembelajaran dilakukan secara daring membuat mahasiswa memiliki potensi yang besar dalam melakukan *cyberloafing* dikarenakan dosen tidak secara langsung melihat mahasiswa.

Berdasarkan faktor-faktor yang ada tersebut dapat disimpulkan bahwa *cyberloafing* bukan hanya dipengaruhi oleh faktor internal akan tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Seperti halnya sikap mendukung perilaku *cyberloafing* yang dimiliki individu ditambah dengan faktor emosi misal cemas,

stres, kontrol diri, kesepian dan lain sebagainya. Tidak hanya itu, akan tetapi faktor sosial lingkungan seperti iklim organisasi yang tidak kondusif tidak adanya aturan yang jelas serta disepakati bersama dan posisi mahasiswa yang tidak secara langsung diawasi oleh dosen. Hal-hal tersebut sangat berpengaruh terhadap perilaku *cyberloafing* pada individu.

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Putri (dalam Bambang, 2018: 3) mendefinisikan stres sebagai respon tubuh terhadap keadaan yang sulit bahkan berbahaya, hingga membuat tubuh memproduksi hormon adrenalin yang berlebih sebagai sistem pertahanan. Stres yang terkendali akan berpengaruh baik pada tubuh namun stres yang terlalu tinggi akan berdampak negatif. Senada dengan hal tersebut Kevin & Thibodeou (2016: 792) mendefinisikan stres sebagai respon individu adanya ketidakseimbangan antara hasil dengan harapan yang diinginkan oleh individu sehingga menimbulkan perasaan yang tidak nyaman. Menurut penelitian Riani dan Ihsana (2021) stres pengasuhan memiliki pengaruh terhadap praktik pengasuhan artinya. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa stres adalah keadaan dimana individu tidak memiliki kesiapan yang cukup untuk menghadapi tantangan, atau bisa juga dikatakan sebagai individu merasa bahwa kenyataan yang ada tidak sesuai dengan ekspektasi yang diharapkan oleh individu tersebut.

Adapun stres akademik merupakan stres yang terjadi pada setting pendidikan, lebih lanjut Sayekti (2017) mengungkapkan bahwa stres akademik adalah keadaan dimana mahasiswa menganggap tuntutan akademik yang diterimanya sebagai gangguan, atau dengan kata lain stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. Ni'matuzahroh (2019: 107-108) stres akademik adalah stres yang mengacu pada tuntutan maupun ancaman yang ada pada lingkungan pendidikan, pendapat tersebut diperkuat oleh Asy'ari, Bukhori & Ma'shumah (2019: 186) stres akademik merupakan gangguan psikologis dan fisik yang disebabkan oleh faktor akademis dan faktor lainnya yang berkaitan dengan kehidupan akademik. Ketika individu tidak mampu dalam menghadapi tuntutan ataupun ancaman yang ada pada lingkungan maka respon stres akan muncul serta berdampak negatif terhadap kesehatan. Sehingga pada mahasiswa yang mengalami stres akademik akan merasakan banyak tekanan yang harus dilepaskan.

Penyebab stres akademik terjadi ketika adanya banyak tugas, hubungan yang tidak baik dengan dosen, persaingan antar mahasiswa, hingga masalah finansial yang dihadapi oleh mahasiswa, sehingga dapat diambil benang merah bahwa stres akademik adalah kondisi dimana terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengakibatkan mahasiswa merasa berat dalam menghadapi tuntutan dan tekanan tersebut.

2. Macam-macam Stres

Stres terbagi menjadi 3 macam (Lalu, Syamsiar & Istiana, 2020: 96):

a. *Eustres*

Merupakan stres yang baik biasanya muncul disebabkan situasi dan keadaan yang baik, misalnya stres dikarenakan bertemu dengan tokoh yang dikagumi. *Eustres* muncul dengan perasaan yang menyenangkan, meningkatkan kewaspadaan, maupun menambah motivasi.

b. *Neustres*

Neustres menjadi salah satu jenis stres yang negatif dikarenakan stres jenis ini memproyeksikan rangsangan sensoris yang tidak memiliki konsekuensi apapun hingga menimbulkan kecemasan, misal mendengarkan berita bencana.

c. *Distres*

Bersifat tidak menyenangkan, dimana individu merasa tertekan, hingga menyakitkan yang membuat individu merasa tidak nyaman dan timbul perasaan ingin menghindarinya.

Menurut Donsu (dalam Fahrizal, 2019: 9) stres terbagi menjadi dua macam sebagai mana berikut:

a. Stres Akut

Adalah sebuah respon terhadap ancaman, ketakutan yang terjadi dengan cepat dan intensif sehingga dapat menimbulkan gejala seperti gemetar serta perasaan yang sangat tidak nyaman.

b. Stres Kronis

Adalah respon terhadap ancaman dan ketakutan yang berdampak lebih parah dari pada stres akut. Karena memiliki efek yang lebih panjang dan lebih sulit diatasi.

Berdasarkan uraian diatas menunjukkan bahwa stres memiliki berbagai macam tingkatan mulai yang paling ringan sehingga tidak memiliki dampak yang membahayakan bahkan cenderung positif karena sebagai alarm pertama dari

ancaman yang muncul hingga yang tingkat tinggi bahkan kronis sehingga memiliki resiko yang berbahaya dan sulit untuk diatasi.

3. Aspek-aspek Stres Akademik

Busari (2014: 599) mengungkapkan aspek-aspek stres akademik yaitu kognitif, afektif, behavioral, dan fisiologis:

a. Kognitif

Aspek kognitif terjadi ketika dalam keadaan stres sehingga menyebabkan munculnya pikiran yang mengganggu, biasanya ditandai dengan menurunnya konsentrasi, serta menurunnya daya ingat.

b. Afektif

Aspek afektif merupakan respon perasaan individu yang muncul saat terjadinya stres hingga menimbulkan perasaan tidak nyaman pada individu. Seperti perasaan khawatir yang berlebih, sedih, marah, dan emosi yang tidak terkontrol.

c. Behavioral

Aspek behavioral merupakan sebuah reaksi yang dimunculkan pada saat stres sehingga menimbulkan perilaku yang berbeda, sebagai contoh individu yang biasanya mudah bersosialisasi menjadi menarik diri dari lingkungannya, yang pada mulanya selalu berkata jujur menjadi sering berbohong.

d. Fisiologis

Yaitu aspek yang muncul sebagai salah satu respon stres yang berupa fisik, seperti halnya rasa sakit kepala, nyeri dibagian dada, sakit perut, hingga sesak nafas yang disebabkan oleh stres yang dialami oleh individu.

Menurut Safarino (dalam Kartika, 2015: 10-11) aspek-aspek stres terbagi menjadi dua yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis.

a. Fisiologis

Adalah aspek dari menurunnya kondisi fisik, sehingga menyebabkan sakit pada anggota tubuh misal sakit kepala, gangguan pencernaan dan gangguan pernafasan.

b. Psikologis

Adalah aspek dari gejala-gejala psikologis yang ada, seperti kognitif, emosi maupun tingkah laku.

Berdasarkan pendapat-pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi stres akademik meliputi aspek psikologis seperti

kognitif, afektif dan behavioral dan aspek fisiologis seperti halnya gangguan yang bersifat fisik. Oleh karena itu dari aspek-aspek stres akademik yang telah dijelaskan di atas menjadi dasar peneliti dalam melakukan penyusunan alat ukur, hal tersebut dikarenakan aspek-aspek yang telah dijelaskan di atas sudah cukup rinci serta mudah dipahami dan sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan pada diri mahasiswa.

4. Faktor-faktor Stres Akademik

Faktor-faktor penyebab stres akademik secara garis besar terbagi menjadi dua (Alvin, 2007: 11-13) sebagaimana berikut:

a. Faktor Eksternal

1) Faktor Lingkungan

Lingkungan mahasiswa melakukan kegiatan perkuliahan dapat menjadi salah satu sumber stres, misalnya lingkungan pertemanan yang tidak baik, hingga hubungan dengan dosen yang tidak harmonis.

2) Faktor Fisik

Seperti halnya cuaca, warna, bahkan aroma juga bisa menjadi penyebab stres pada mahasiswa, sebagai contoh udara yang sangat dingin atau sangat panas akan berpengaruh pada kenyamanan mahasiswa begitu juga aroma ruangan yang tidak sedap juga akan memicu munculnya stres pada mahasiswa.

b. Faktor Internal

1) Faktor *Kognitif*

Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi untuk dapat mengontrol *kognitif* dalam menghadapi stres memiliki kemungkinan yang lebih rendah dalam mengalami stres begitu juga sebaliknya kemampuan mahasiswa yang rendah dalam mengendalikan *kognitif* saat menghadapi stres berakibat pada tingginya tingkat resiko mengalami stres.

2) Faktor *Personality*

Faktor *personality* mahasiswa dapat menjadi tolak ukur tingkat toleransi dalam menghadapi stres. Mahasiswa yang memiliki *personality* selalu optimis di dalam menghadapi tantangan tentunya akan berbeda dengan yang memiliki *personality* pesimis. Misal orang dengan *personality* santai dan fleksibel akan tidak mudah cemas berlebih ketika harus menghadapi stres.

3) Faktor Keyakinan

Keyakinan mahasiswa terhadap dirinya juga menjadi salah satu sumber terjadinya stres, karena bagaimanapun penilaian individu pada dirinya sendiri sehingga menjadi sebuah keyakinan maka akan berdampak pula pada cara berpikir. Sehingga seperti keyakinan “aduh aku memang ditakdirkan tidak beruntung, tidak mungkin mencapai cita-cita!” sebagai respon stress.

Menurut Wahjono (dalam Fahrizal, 2019: 11-12) faktor-faktor stres terbagi menjadi tiga sebagaimana berikut:

a. Lingkungan

Ketidak pastian yang terjadi dalam lingkungan berpengaruh terhadap stres yang dihadapi oleh mahasiswa. Seperti halnya ketidak pastian akan jadwal perkuliahan, tidak ada jaminan akan mendapatkan nilai yang baik, tidak pastinya dosen dalam memberikan tugas dan lain sebagainya.

b. Organisasi

Faktor organisasi yang menyebabkan stres akademik diantaranya adalah tuntutan tugas di dalam kelas yang begitu banyak, model pengajaran dosen yang tidak disukai seperti halnya kaku, serius dan sepaneng.

c. Individu

Adalah faktor-faktor yang berkaitan dengan faktor individu. Seperti keluarga, ekonomi, sifat bawaan dan lainnya.

Berdasarkan kedua pendapat diatas menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam individu, sebagai contoh adalah pikiran, sifat, dan keyakinan. Adapun faktor eksternal meliputi lingkungan organisasi dan keluarga.

C. Kontrol Diri

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur, membimbing serta mengarahkan dirinya untuk melakukan perilaku yang memiliki konsekuensi positif (Sari & Ratnaningsih, 2018). Ghufron (2017: 21) mendefinisikan kontrol diri sebagai kecakapan serta kepekaan individu membaca keadaan dan kondisi diri serta lingkungannya. Sehingga individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan

lebih mampu untuk membawa dirinya untuk melakukan hal-hal yang baik sesuai konteks keadaan diri dan lingkungan sosialnya.

Senada dengan hal tersebut Calhoun dan Accoela dikutip dari Ghufroon (2017: 22) mengungkapkan bahwa kontrol diri merupakan upaya individu dalam mengatur proses psikologis, fisik, serta perilaku yang merupakan menjadi serangkaian proses yang membentuk diri individu. Jadi dapat digambarkan bahwa kontrol diri merupakan keputusan yang diambil oleh individu dan dimunculkan dalam bentuk perilaku berdasarkan pertimbangan kognitif untuk mencapai hasil dan tujuan sesuai dengan diinginkan.

Lebih lanjut Thalib (2017: 109) menggambarkan kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya tanpa terhalangi dengan rintangan yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal. Maka individu yang memiliki kontrol diri baik lebih cakap dalam mengendalikan dorongan-dorongan baik yang bersumber dari dalam diri maupun dari luar, sehingga berdampak pada keputusan individu akan lebih efektif dalam melangkah guna mencapai tujuan sesuai yang diinginkan begitu juga sebaliknya dapat mengambil langkah yang tepat untuk menghindari hal yang tidak diinginkan.

Mengacu pemaparan di atas maka dapat diambil benang merah bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu mengontrol lingkungan sebagai salah satu dari kebutuhan instrinsik. Hal ini menjadi sesuatu yang penting dikarenakan melalui kontrol diri dapat menjadi suatu upaya *preventif* atau pencegahan dari hal yang tidak diinginkan, serta dapat mereduksi efek negatif psikologis. Yang kemudian mengarahkan pikiran, tindakan, serta perilaku ke arah yang positif sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Secara garis besar kontrol diri terbagi menjadi tiga aspek utama (Talib, 2017: 110-111) sebagaimana dijelaskan di bawah ini:

a. Mengontrol Perilaku

Kemampuan dalam mengontrol perilaku dapat dilihat dari bagaimana individu dalam memodifikasi keadaan dan situasi yang tidak diharapkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini sendiri terbagi menjadi dua komponen yang memisahkan, yaitu:

- 1) Kemampuan mengatur pelaksanaan, adalah kemampuan dalam menentukan siapa yang mengendalikan keadaan yang sebenarnya apakah dirinya sendiri yang mengendalikan atau justru orang lain.
- 2) Kemampuan mengatur stimulus, adalah kemampuan dalam mengetahui apa dan bagaimana, atau kapan dan dimana stimulus dihadapi. Seperti halnya mencegah bahkan menghentikan stimulus atau membatasi intensitas stimulus yang dihadapi.

b. Mengontrol Kognitif (*Kognitif Control*)

Kemampuan dalam mengontrol kognitif dapat dilihat dari cara individu menafsirkan, menilai, dan menggabungkan setiap peristiwa dalam satu kerangka kognitif. Hal ini merupakan kemampuan individu mengolah informasi negatif untuk mengurangi tekanan. Kemampuan mengontrol kognitif dibedakan menjadi dua komponen:

- 1) Kemampuan mendapatkan informasi, sehingga individu melalui informasi yang didapat bisa mengetahui keadaan sesungguhnya yang berdampak pada ketepatan individu dalam mengantisipasi keadaan tersebut melalui pertimbangan objektif yang dimiliki.
- 2) Kemampuan memberikan penilaian, merupakan upaya individu dalam memberikan penilaian dan penafsiran dari setiap peristiwa yang terjadi dengan cara memperhatikan hal positif secara objektif.

c. Mengontrol Keputusan (*Decision Control*)

Kemampuan dalam mengontrol keputusan, adalah kecakapan individu untuk menentukan arah dan tujuan yang ingin dicapai. Karena upaya individu dalam mengontrol keputusan akan menjadi lebih baik ketika individu tersebut memiliki arah dan tujuan, tanpa hal itu individu tidak akan bisa mengontrol keputusan dengan baik. Di samping itu kebebasan, kesempatan, dan berbagai alternatif tindakan juga akan berpengaruh pada kemampuan mengontrol keputusan individu.

Pendapat di atas diperkuat dengan pendapat Ghufron dan Risnawati (2011: 29-31) yang menyatakan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi kontrol diri juga terbagi menjadi tiga sebagaimana berikut:

a. *Behavioral Control*

Adalah kemampuan individu dalam menentukan siapa yang mengendalikan dirinya dan keadaan. Artinya individu memiliki kendali penuh atas dirinya sendiri.

b. *Cognitive Control*

Adalah kemampuan individu dalam menyaring dan memilih informasi yang ingin diterimanya. Sehingga individu memiliki kemampuan dalam menafsirkan informasi tersebut secara positif.

c. *Decisional Control*

Adalah kemampuan individu dalam mengambil keputusan sebagaimana keputusan yang ingin diambil serta berdampak positif.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi kontrol diri erat kaitannya dengan kemampuan individu dalam memiliki kendali penuh akan dirinya sendiri. Hal tersebut dapat dilihat dari sejauh mana individu dapat mengarahkan sikap, pikiran dan keputusan yang diambil benar-benar memiliki arah dan tujuan sesuai yang diinginkan. Selanjutnya dari aspek-aspek kontrol diri yang dijelaskan Talib, menjadi acuan penulis dalam menyusun alat ukur. Karena aspek kontrol diri yang telah dipaparkan oleh Talib di atas merupakan aspek-aspek yang mudah tercermin dari tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa sehingga dalam penyusunan alat ukur akan lebih mudah dalam memberikan gambaran kontrol diri pada mahasiswa.

3. Faktor-Faktor Kontrol Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri sebagaimana faktor psikologis lainnya dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron, 2017: 32-34).

a. Faktor Internal

Faktor internal yang berperan dalam mempengaruhi kontrol diri individu adalah faktor usia. Seiring bertambahnya usia individu maka akan semakin baik pula kontrol diri individu tersebut.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang berperan dalam mempengaruhi kontrol diri menurut penelitian Nasichah menunjukkan bahwa persepsi individu dalam penerapan disiplin oleh orang tua yang dinilai semakin demokratis akan memiliki kecenderungan untuk tingginya kemampuan kontrol individu tersebut. Hal tersebut juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Hurlock yang

mengemukakan bahwa lingkungan keluarga menjadi faktor penentu kontrol diri individu.

Sikap orang tua dalam memperlakukan anak-anak, seperti halnya konsistensi orang tua dalam menerapkan sikap disiplin dan demokrasi dalam keluarga serta konsisten dalam memberikan konsekuensi terhadap perilaku anak yang tidak sesuai dengan yang telah ditetapkan, akan secara kontinu terinternalisasi pada diri anak dan akan menjadi kontrol diri pada diri anak tersebut.

Grasmick (dalam Vazsonyi, 2001) mengembangkan faktor-faktor kontrol diri menjadi enam diantaranya adalah:

a. *Impulsive*

Adalah tindakan yang dilakukan secara mendadak tanpa adanya pemikiran yang panjang terlebih dahulu.

b. *Simple Task*

Adalah individu yang memiliki kecenderungan untuk melakukan hal-hal yang sederhana karena dapat membuatnya bahagia dan menghindari hal-hal yang sulit.

c. Mencari Resiko

Individu dengan keinginan mencari resiko tinggi akan tidak segan dalam melakukan sesuatu dengan resiko tinggi hanya untuk sesuatu yang kurang penting atau terkadang hanya sekedar ingin menguji diri.

d. Aktifitas Fisik

Individu dengan aktifitas fisik tinggi akan lebih suka melakukan hal-hal yang bersifat fisik serta enggan untuk memikirkannya atau enggan dalam melakukan aktifitas yang bersifat kognitif.

e. Mementingkan Diri

Individu ini tidak memperdulikan apa yang terjadi pada orang lain, karena yang dipikirkan hanya bagaimana kepentingan dirinya terpenuhi. Meskipun orang lain lebih membutuhkannya.

f. *Temper*

Individu yang memiliki kontrol emosi rendah, sehingga emosinya mudah meledak-ledak terhadap hal-hal sederhana. Sulit berbicara dengan tenang bahkan cenderung mudah menyakiti orang.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa kontrol diri individu dipengaruhi oleh banyak faktor, meskipun secara garis besar dapat dibagi menjadi dua yaitu

eksternal dan internal namun dari uraian diatas faktor internal individu lebih memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kendrol diri dilihat dari begitu banyaknya faktor internal individu yang secara langsung mempengaruhi kontrol diri.

D. Hubungan Stres Akademik dan Kontrol Diri dengan Perilaku *Cyberloafing*

Stres dirasakan oleh semua orang, besar kecilnya stres yang dirasakan dan bagaimana cara meresponnya tergantung oleh kemampuan individu dalam mengatasi setiap tekanan yang dihadapi, stres akan berdampak buruk apabila individu tidak bisa menghadapinya. Individu kehilangan kendali sehingga menyebabkan salah mengambil keputusan bahkan putus asa mencari jalan keluar dari stresor yang dihadapi. Putri (dalam Bambang, 2018: 3) mendefinisikan stres sebagai respon tubuh dalam menghadapi keadaan sulit bahkan membahayakan sehingga tubuh memproduksi hormon adrenalin secara berlebih sebagai salah satu sistem pertahanan. Pernyataan senada dikatakan oleh Kevin & Thibodeou (2016: 792) stres adalah keadaan dimana tidak ada keseimbangan antara kemampuan individu terhadap tekanan yang dihadapi.

Stres tidak luput terjadi di kalangan mahasiswa, karena stres sudah menjadi permasalahan nyata yang dihadapi oleh mahasiswa (Alvin, 2007: 2). Hal tersebut juga terjadi pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, mengerjakan tugas, menghadapi dosen, padatnya jadwal, persaingan akademik antar mahasiswa dan lain sebagainya mungkin memang terlihat normal dan baik-baik saja namun sebenarnya hal tersebut rentan menimbulkan stres pada mahasiswa. Oleh karena itu kemampuan mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga dalam mengelola setiap tuntutan akademik yang dihadapi sangat penting agar tidak terjadi stres akademik. Pada dasarnya stres akademik merupakan keadaan dimana individu menganggap tuntutan akademik merupakan sebuah gangguan, jadi dengan kata lain stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor* (Sayaekti, 2017). Pendapat tersebut diperkuat dengan pendapat Ni'matuzahroh (2019: 107-108) stres akademik adalah stres yang mengacu pada tuntutan maupun ancaman yang ada pada lingkungan pendidikan, ketika individu tidak mampu menghadapi tuntutan akademik maka respon stres akan muncul dan akan berdampak negatif. Jadi dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah stres yang terjadi dalam setting akademik dan disebabkan oleh *academic stressor*.

Dampak negatif dari stres akademik tersebut mengakibatkan muncul perilaku negatif pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. Menurut Busari (2014: 599)

aspek-aspek yang mempengaruhi stres akademik ada empat salah satunya adalah faktor perilaku atau *behavior*, sehingga individu yang mengalami stres akademik akan memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku yang negatif. Perilaku negatif yang sering dilakukan oleh mahasiswa adalah *cyberloafing* atau perilaku mengakses internet dengan menggunakan internet lembaga pendidikan pada hal yang tidak berhubungan dengan tujuan akademik. Hal itu diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Necep, Dede & Syarif (2019) yang meneliti dampak stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* disitu ditemukan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan stres akademik terhadap *cyberloafing*. Hal serupa juga diungkapkan oleh Gökçearslan, Uluyol, & Şahin (2018: 49) bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan stres terhadap intensitas menggunakan *smartphone*. Dengan kata lain semakin tinggi stres yang dialami oleh individu maka akan berdampak pada semakin tingginya intensitas individu menggunakan *smartphone*, begitu juga semakin tinggi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa maka akan berdampak pada semakin tinggi pula perilaku *cyberloafing* yang dilakukan oleh individu tersebut.

Pendapat ahli psikologi juga mengatakan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* adalah kontrol diri, jadi kontrol diri yang dimiliki oleh mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga mempunyai peranan penting untuk menentukan perilaku yang akan muncul, karena kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan, membimbing, dan menentukan perilaku dirinya kepada hal yang memiliki konsekuensi positif (Sari & Ratnaningsih, 2018). Lebih lanjut Ghufron (2017: 21) mendefinisikan kontrol diri sebagai kecakapan individu dalam membaca keadaan, kondisi diri dan lingkungannya sehingga berdampak pada pemberian penilaian individu terhadap perkara yang dihadapi sehingga mengakibatkan pada pengambilan keputusan yang benar disertai dengan perilaku sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Thalib (2017: 110-111) menjelaskan aspek aspek kontrol diri ke dalam tiga bagian, salah satunya adalah kemampuan individu dalam mengontrol perilaku. Sehingga mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga yang memiliki kontrol diri baik akan dapat mengarahkan perilakunya ke arah yang positif sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, begitu juga sebaliknya mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga yang memiliki kontrol diri rendah akan sulit dalam mengarahkan dirinya kearah yang positif. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriani, Sriati & Yamin (2019) yang menemukan bahwa semakin tinggi kontrol diri individu akan semakin rendah intensitas penggunaan *smartphone*. Lebih lanjut Sari & Ningsih (2018) dalam

penelitiannya mengungkapkan bahwa terhadap hubungan negatif dan signifikan kontrol diri dengan *cyberloafing*. Artinya semakin tinggi kontrol diri individu maka akan semakin rendah perilaku *cyberloafing* individu tersebut. Oleh karena itu salah satu pendekatan psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan *behaviorisme* sebagaimana yang telah dikembangkan J.B Watson, hal tersebut disebabkan bahwa pendekatan *behaviorisme* lebih mengacu pada memprediksi apa sebenarnya yang menjadi tujuan dari perilaku dan upayanya dalam mengendalikan perilaku tersebut, karena perilaku individu akan tampil disebabkan oleh pengalaman, situasi keadaan, dan tujuan individu tersebut (Amin, 2014: 42).

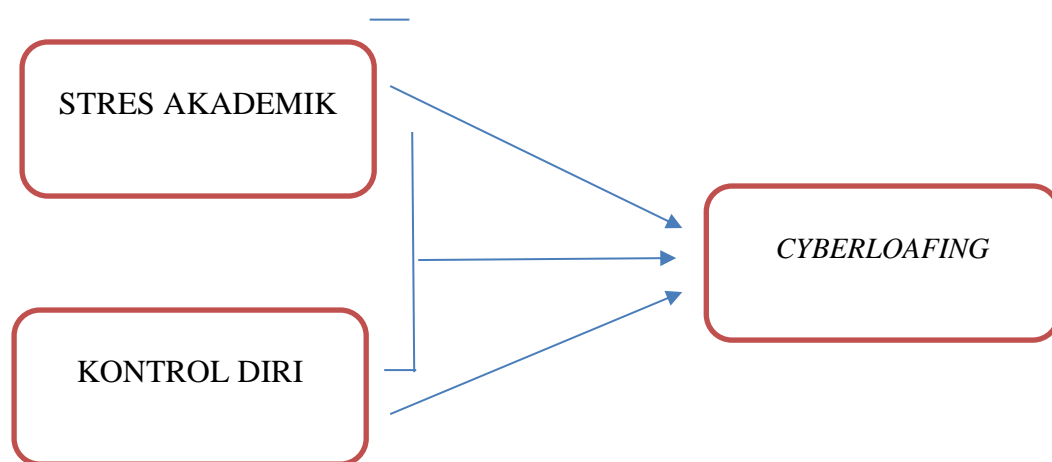
Selanjutnya Martin (2018) dalam jurnal penelitiannya yang meneliti pengaruh stres sekolah dan kontrol diri terhadap perilaku membolos siswa menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan saling mempengaruhi antara stres sekolah dengan kontrol diri, sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini juga terdapat hubungan antara stres akademik dengan kontrol diri mahasiswa, jadi salah satu keterhubungan dalam penelitian ini adalah pengaruh stres akademik dan kontrol diri secara bersama-sama terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

Lebih lanjut menurut O'neill, Hambley dan Chatellier (2014) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *cyberloafing* terbagi menjadi tiga, yaitu faktor emosi, faktor perilaku, dan faktor sosial. Sehingga dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa faktor emosi akan berpengaruh terhadap stres akademik karena stres akademik adalah respon individu karena adanya ketidak seimbangan antara hasil dengan harapan yang diinginkan oleh individu sehingga menimbulkan perasaan yang tidak nyaman (Kevin & Thibodeou, 2016: 792). Kemudian faktor kontrol diri berupa perilaku akan berpengaruh pada kontrol diri individu, hal tersebut dikarenakan kontrol diri adalah Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur, membimbing serta mengarahkan dirinya untuk melakukan perilaku yang memiliki konsekuensi positif (Sari & Ratnaningsih, 2018).

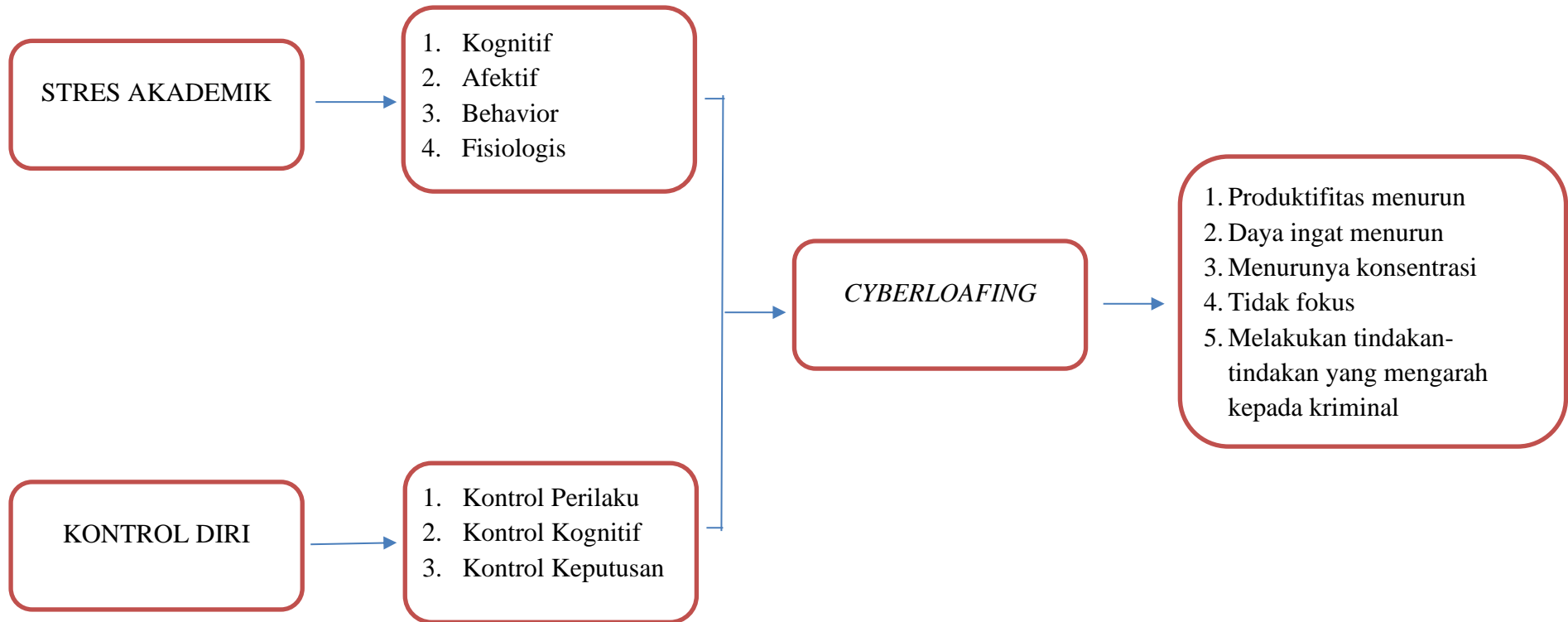
Berdasarkan berbagai penjelasan yang telah diuraikan diatas maka dapat diasumsikan bahwa mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga yang memiliki stres akademik tinggi dan kontrol diri yang rendah akan berdampak pada tingginya perilaku *cyberloafing*. karena mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga dengan stres akademik tinggi dan kontrol diri rendah tidak akan mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya. Begitu juga sebaliknya bahwa mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga yang memiliki stres akademik rendah dan kontrol diri tinggi akan mampu mengontrol

perilaku *cyberloafing* pada dirinya. Perilaku *cyberloafing* merupakan perilaku yang merugikan. Abidin, dkk (2014) *cyberloafing* akan berdampak negatif terhadap produktifitas, apabila waktu yang digunakan untuk mengakses *nonacademic* lebih banyak dari pada akademik. Bahkan perilaku *cyberloafing* bisa sampai mengarah perilaku kriminal seperti judi online, membuka situs porno, mencuri dan lain sebagainya (Henle & Blanchard, 2008).

Gambar 2.1 Skema Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku *Cyberloafing*.



Gambar 2.2 Skema dan Aspek Pengaruh Stres Akademik dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Cyberloafing



E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dalam permasalahan penelitian, sampai data terkumpul dan jawaban tersebut terbukti. Berdasarkan telaah pustaka dan kerangka teori diatas maka hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga.
2. Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga.
3. Terdapat pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian dilaksanakan merupakan salah satu upaya untuk memperoleh kebenaran ilmiah, oleh karena itu untuk mencapai hal tersebut perlu adanya metode penelitian yang sistematis dan objektif. Lebih lanjut Penelitian adalah upaya untuk memecahkan masalah melalui hipotesis yang disusun dengan cara mengumpulkan, mengolah, menganalisis, dan menyajikan data secara sistematis dan objektif (Nikolaous, 2019: 3). Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan metode pernyataan-pernyataan empiris yang biasanya dinyatakan dalam bentuk angka.

Senada dengan hal tersebut Greswell (dalam Nikolaous, 2019: 4) secara ringkas menjelaskan penelitian kuantitatif sebagai penelitian yang menjelaskan fenomena dengan mengumpulkan data numerik yang dianalisis menggunakan metode berbasis statistika. Adapun model penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan analisis regresi berganda. Model analisis regresi berganda adalah model probabilistik yang menyatakan hubungan antar minimal tiga variabel yang mana hubungan antar variabel tersebut saling mempengaruhi, variabel yang mempengaruhi dinamakan variabel independen sedangkan variabel yang dipengaruhi dinamakan variabel dependen (Suyono, 2018: 5). Model analisis berganda ini dipilih karena dalam penelitian ini penulis ingin meneliti sejauh mana hubungan saling mempengaruhi antara ketiga variabel yang ingin diteliti oleh penulis, yaitu stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*.

B. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yang diantaranya satu variabel dependent dan dua variabel independent. Adapun variabel-variabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Variabel Dependent : *Cyberloafing*
2. Variabel Independent 1 : Stres Akademik
3. Variabel Independent 2 : Kontrol Diri

C. Definisi Operasional

1. *Cyberloafing*

Cyberloafing adalah mengakses internet dengan menggunakan fasilitas internet yang disediakan oleh lembaga pendidikan serta digunakan untuk

mengakses keperluan non akademik dilakukan pada saat jam pembelajaran, akses diluar keperluan akademik seperti perilaku *chatting*, membuka situs berita, *game online* pada saat jam perkuliahan. Selanjutnya dalam penelitian ini *cyberloafing* diukur dengan skala *cyberloafing* yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Lim & Teo (2005: 1086) yaitu meliputi aktifitas *email*, dan aktifitas *browsing*. Aspek-aspek tersebut dipilih karena mudah untuk dipahami dan diterapkan karena mengacu pada jenis kegiatan yang dilakukan.

2. Stres Akademik

Stres akademik adalah keadaan dimana individu menganggap tuntutan akademik sebagai sebuah gangguan, lebih lanjut stres akademik adalah macam stres yang mengacu pada tuntutan maupun ancaman yang ada pada lingkungan pendidikan, ketika individu tidak mampu menghadapi tuntutan akademik maka respon stres akan muncul serta berdampak negatif. Dengan kata lain stres akademik merupakan kondisi saat terjadi kesenjangan antara tuntutan akademik terhadap kemampuan mahasiswa. Peneliti mengukur stres akademik menggunakan skala stres akademik yang dibuat oleh peneliti sendiri dengan berdasarkan kepada aspek-aspek stres akademik yaitu kognitif, afektif, *behavioral*, fisiologis (Busari, 2014: 599).

3. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam membaca keadaan dan kondisi diri serta lingkungannya sehingga individu memiliki kemampuan untuk mengatur, membimbing, serta mengarahkan dirinya dalam melakukan perilaku yang memiliki konsekuensi positif sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, artinya individu akan melakukan pertimbangan terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu. Dalam penelitian ini kontrol diri diukur menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti dengan menggunakan aspek-aspek kontrol diri menurut Thalib (2017:110-111) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan.

D. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini ada dua yaitu primer dan sekunder.

1. Sumber Primer

Sumber primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. Dari sumber data primer yang didapat menghasilkan data primer berupa skor *cyberloafing*, skor kontrol diri, dan skor stres akademik.

2. Sumber Sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini didapatkan melalui wawancara pihak kampus meliputi dosen maupun tenaga pendidik lainnya, serta data-data mahasiswa yang didapat melalui bidang akademik maupun bidang kemahasiswaan yang ada pada kampus.

E. Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di IAIN Salatiga alasan pemilihan lokasi penelitian ini dikarenakan pada masa sebelum pandemi COVID-19 di IAIN Salatiga sudah dilengkapi dengan akses internet yang cukup baik dan pasca pandemi COVID-19 terjadi pihak IAIN Salatiga juga menyediakan pulsa dan kuota guna media pembelajaran daring yang dapat dimanfaatkan oleh seluruh mahasiswa hampir disepanjang hari.

F. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan unit analisis yang karakteristiknya akan diduga, atau keseluruhan responden penelitian yang akan dikenai generalisasi dari hasil penelitian (Sumantri, 2015: 184). Jadi dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan responden yang memiliki karakteristik dan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk kemudian dipelajari serta diambil kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, setelah melakukan wawancara kepada ketua HMPS Psikologi Islam maka diperoleh data bahwa mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga terdiri dari angkatan 2017-2020 yang berjumlah 578 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili baik dari jumlah maupun karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Hal ini dilakukan karena apabila populasi besar maka membutuhkan biaya, tenaga, dan waktu yang tidak sedikit sehingga peneliti dapat mengambil sampel yang dimiliki oleh populasi. Sampel yang diambil dapat dikatakan sebagai *representatif* (mewakili) populasi yang ada. Sampel adalah sebagian populasi yang ciri-cirinya diselidiki atau diukur (Sumantri, 2015: 185) Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability Convenience sampling*.

Probability Convenience sampling adalah teknik pengambilan sampel secara acak serta didasarkan kepada ketersediaan elemen yang ada dan mudah dijangkau, sehingga semua responden yang terdapat dalam populasi memiliki peluang yang

sama untuk diambil sebagai sampel (Saunders, Lewis & Thornhill, 2012). Maka dari populasi yang ada peneliti mengambil sampel berdasarkan pendapat Arikunto (2002: 112) apabila populasi <100 maka lebih baik semua diambil sebagai sampel namun apabila populasi >100 maka sampel dapat diambil sebesar 10%-15% atau 20%-25%. Oleh karena itu berdasar beberapa pendapat ahli di atas maka peneliti mengambil 25% dari total populasi sebagai sampel dalam penelitian ini, jadi sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah berjumlah 135 mahasiswa.

Adapun kriteria responden yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, berusia 18-35 tahun karena usia tersebut adalah usia dengan jumlah pengakses internet terbanyak, memiliki serta membawa *smartphone* ketika perkuliahan didalam kelas saat sebelum pandemi COVID-19 atau menggunakan *smartphone* sebagai media perkuliahan saat masa pandemi COVID-19, dapat mengoperasikan dan mengakses internet.

G. Teknik Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data adalah menggunakan skala perilaku *cyberloafing*, stres akademik, dan kontrol diri, dengan menggunakan skala *likert*. Skala *likert* adalah salah satu jenis skala psikologi yang digunakan untuk pengukuran skala ordinal (Soewardji, 2012: 167). Yang tentunya telah dimodifikasi untuk mengukur perilaku *cyberloafing* dengan pilihan jawaban sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KD), dan tidak pernah (TP). Untuk skala stres akademik dan kontrol diri menggunakan pilihan jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) serta disusun menggunakan dua macam pernyataan yaitu *favorable* sebagai bentuk pernyataan yang mendukung dan *unfavorable* sebagai bentuk pernyataan yang tidak mendukung.

Adapun skala yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Skala Perilaku *Cyberloafing*

Skala perilaku *cyberloafing* mengacu pada aspek-aspek yang diungkapkan oleh Lim & Teo (2005: 1086) yaitu meliputi aktifitas *emailing* dan aktifitas *browsing*. Aspek-aspek ini digunakan karena lebih mudah untuk dipahami dan diaplikasikan dalam dunia perkuliahan sebab mengacu pada jenis perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa. Jumlah dan penempatan aitem yang direncanakan untuk skala perilaku *cyberloafing* yang akan diukur serta penempatannya dalam angket, secara lebih jelas akan dijelaskan dalam *blue-print* tabel berikut:

Tabel 3.1 *Blue-Print Skala Perilaku Cyberloafing Sebelum Uji Coba*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Aktifitas <i>Emailing</i>	Menerima dan membaca pesan melalui akun media sosial	1, 21, 22	3, 11, 24	6
	Mengirim pesan singkat melalui akun media sosial	2, 5, 13	4, 12, 19	6
Aktifitas <i>Browsing</i>	Membuka atau memberikan serta membagikan berita terkini	6, 10, 15	7, 14, 18	6
	Mencari musik atau video yang disukai	8, 17, 20	9,16, 23	6
Jumlah		12	12	24

Jumlah aitem skala perilaku *cyberloafing* berjumlah 12 aitem favorable dan 12 aitem unfavorable. Skala yang digunakan dalam mengukur skala perilaku *cyberloafing* ini menggunakan skala *likert*. Pada aitem favorable skor yang diberikan untuk jawaban sangat sering (SS) adalah 4, sering (S) adalah 3, kadang-kadang (KD) adalah 2, dan tidak pernah (TP) adalah 1. Sedangkan dalam aitem unfavorable skor yang diberikan untuk jawaban sangat sering (SS) adalah 1, sering (S) adalah 2, kadang-kadang (KD) adalah 3, dan tidak pernah (TP) adalah 4.

2. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek stres akademik yang diungkapkan oleh Busari (2014: 599) yaitu aspek kognitif, afektif, behavioral, dan fisiologis. Jumlah dan penempatan aitem yang direncanakan untuk skala stres akademik yang akan diukur serta penempatannya dalam angket, secara lebih jelas akan dijelaskan dalam *blue-print* tabel berikut:

Tabel 3.2 *Blue-Print Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kognitif	Menurunnya konsentrasi	20, 33, 35	2, 25, 37	6
	Menurunnya memori	1, 5, 38	19, 21, 34	6
Afektif	Kecemasan	7, 16, 22	3, 4, 24	6
	Emosi tidak teratur	6, 17, 23	15, 18, 32	6
Behavioral	Menarik diri dari lingkungan	11, 26, 29	13, 31, 36	6
	Berbohong	28, 30, 39	10, 14, 27	6
Fisiologis	Sesak nafas	12, 43	8, 40	4
	Pusing	44	41	2
	Mual	9	42	2
Jumlah		22	22	42

Jumlah aitem skala stres akademik berjumlah 22 aitem favorable dan 22 aitem unfavorable, skala yang digunakan sebagai dasar dalam penyusunan skala stres akademik ini adalah skala *likert*. Yang mana pada aitem favorable jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 4, sesuai (S) diberi skor 3, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1. Sementara untuk jawaban unfavorable sangat sesuai (SS) diberi skor 1, sesuai (S) diberi skor 2, tidak sesuai (TS) diberi skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 4.

3. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri menggunakan aspek-aspek kontrol diri yang telah diungkapkan oleh Thalib (2017:110-111) yaitu berupa kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Jumlah dan penempatan aitem yang direncanakan untuk skala kontrol diri yang akan diukur serta penempatannya dalam angket, secara lebih jelas akan dijelaskan dalam *blue-print* tabel berikut:

Tabel 3.3 *Blue-Print Skala Kontrol Diri Sebelum Uji Coba*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kontrol Kognitif	Kemampuan mendapatkan informasi	6, 22, 35	5, 20, 24	6
	Kemampuan membeikan penilaian terhadap suatu peristiwa	4, 19, 23	7, 21, 26	6
Kontrol Keputusan	Kemampuan mengendalikan pelaksanaan	8, 18, 25	3, 16, 28	6
	Kemampuan mengendalikan stimulus	14, 29, 32	9, 17, 27	6
Kontrol Perilaku	Memiliki arah dan tujuan	2, 10, 30	13, 15, 34	6
	Kemampuan dalam mengantisipasi peristiwa	11, 31, 36	1, 12, 33	6
Jumlah		18	18	32

Jumlah aitem skala kontrol diri berjumlah 12 aitem favorable dan 12 aitem unfavorable, skala yang digunakan sebagai dasar dalam penyusunan skala stres akademik ini adalah skala *likert*. Yang mana pada aitem favorable jawaban sangat sesuai (SS) diberi skor 4, sesuai (S) diberi skor 3, tidak sesuai (TS) diberi skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 1. Sementara untuk jawaban unfavorable sangat sesuai (SS) diberi skor 1, sesuai (S) diberi skor 2, tidak sesuai (TS) diberi skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi skor 4.

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas skala psikologi menjadi syarat jika skor yang dihasilkan dari skala tersebut ingin dikatakan sebagai skala yang dapat dipercaya dan berkualitas,

dengan kata lain validitas skala psikologi berkaitan dengan sejauh mana ketepatan skala psikologi dalam mengukur sesuatu (Saifudin, 2020: 157). Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa skala psikologi dikatakan valid apabila dapat mengukur apa yang akan diukur. Adapun uji validitas dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi, yaitu uji validitas yang menunjukkan seperangkat aitem dalam skala psikologi dapat mengukur sesuatu yang hendak diukur (Saifudin, 2020:158) hal itu dapat dilihat dari batasan-batasan yang dimiliki, sehingga aitem benar-benar mengungkap aspek yang dimiliki seperti kriteria, domain, dan indikator yang berasal dari konsep teori dan tidak boleh mengungkap aspek lain melalui konsultasi kepada para ahli (Saifudin, 2020: 128).

Kemudian hasil dari para ahli diujikan kepada calon responden yang dalam hal ini untuk menguji validitas, peneliti menggunakan 50 calon responden dan untuk memvalidasi aitem hasil tersebut perlu dilihat melalui nilai *corrected item-total correlation* masing-masing butir pernyataan item. Adapun syarat item dapat dikatakan valid adalah apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ untuk menentukan r_{tabel} peneliti menggunakan rumus $df=(N-2)$, pada calon responden berjumlah 50 dengan signifikansi 0.05 maka dapat ditentukan bahwa nilai r_{tabel} adalah 0.287. berikut hasil *try out* dari masing-masing skala yang diujikan kepada calon responden.

a. Skala *Cyberloafing*

Hasil *try out* uji validitas skala perilaku *cyberloafing* terdapat 6 aitem yang dinyatakan tidak valid sehingga harus digugurkan dan tidak bisa digunakan sebagai aitem dalam pengukuran perilaku *cyberloafing*. Adapun aitem yang gugur merupakan aitem dengan nomor 3, 4, 7, 12, 18, dan 23. Sehingga berdasarkan hasil *try out* tersebut maka *blue-print* yang akan digunakan dalam penelitian ini selanjutnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4 *Sebaran Aitem Skala Perilaku Cyberloafing Setelah Try Out*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Aktifitas	Menerima dan membaca	1, 16, 17	8, 18	5
<i>Emailing</i>	pesan melalui akun media sosial			

	Mengirim pesan singkat melalui akun media sosial	2, 3, 9	14	4
Aktifitas <i>Browsing</i>	Membuka atau memberikan serta membagikan berita terkini	4, 7, 11	10	4
	Mencari musik atau video yang disukai	5, 13, 15	6,12	5
Jumlah		12	6	18

b. Skala Stres Akademik

Berdasarkan hasil *try out* uji validitas skala stres akademik dari 44 aitem yang diujikan terdapat 6 aitem yang dinyatakan tidak valid sehingga harus digugurkan. Adapun aitem yang gugur adalah aitem dengan nomor 10, 14, 19, 26, 31, dan 39. Sehingga *blue-print* yang digunakan dalam penelitian ini selanjutnya adalah sebagaimana berikut:

Tabel 3.5 *Sebaran Aitem Skala Stres Akademik Setelah Try Out*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kognitif	Menurunnya konsentrasi	17, 28, 30	2, 22, 32	6
	Menurunnya memori	1, 5, 33	18, 29	5
Afektif	Kecemasan	7, 14, 19	3, 4, 21	6
	Emosi tidak teratur	6, 15, 20	13, 16, 27	6
Behavioral	Menarik diri dari lingkungan	10, 25	12, 31	4
	Berbohong	24, 26	23	3
Fisiologis	Sesak nafas	11, 37	8, 34	4
	Pusing	38	35	2
	Mual	9	36	2
Jumlah		20	18	38

c. Skala Kontrol Diri

Hasil *try out* uji validitas skala kontrol diri yang dilakukan kepada calon responden menghasilkan 26 aitem valid dan 10 aitem dinyatakan gugur atau tidak valid, banyaknya aitem yang gugur dikarenakan proses pengujian dilakukan secara online sehingga tidak tahu keadaan dilapangan secara pasti. Adapun aitem yang dinyatakan gugur adalah aitem dengan nomor 1, 6, 9, 10, 11, 14, 15, 21, 22, dan 27, sehingga *blue-print* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagaimana berikut:

Tabel 3.6 *Sebaran Aitem Skala Kontrol Diri Setelah Try Out*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kontrol Kognitif	Kemampuan mendapatkan informasi	25	4, 13, 15	4
	Kemampuan membeikan penilaian terhadap suatu peristiwa	3, 12, 14	5, 17	5
Kontrol Keputusan	Kemampuan mengendalikan pelaksanaan	6, 11, 16	2, 9, 18	6
	Kemampuan mengendalikan stimulus	19, 22	10	3
Kontrol Perilaku	Memiliki arah dan tujuan	1, 20	8, 24	4
	Kemampuan dalam mengantisipasi peristiwa	21, 26	7, 23	4
Jumlah		13	13	26

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil proses pengukuran dapat dipercaya melalui konsistensi dari berbagai hasil pengukuran yang dilakukan dalam kurun waktu yang beda terhadap kelompok yang sama menunjukkan hasil yang relatif

sama (Azwar dalam Saifudin, 2020: 191). Relatif sama bukanlah berarti menghasilkan skor yang sama persis melainkan menghasilkan skor yang masih bisa ditoleransi perbedaanya. Untuk menghitung koefisien reliabilitas tes digunakan persamaan *alpha crombach* karena sering digunakan, adapun dalam penggunaanya ada kalanya menggunakan belah dua untuk jumlah aitem yang dapat dibelah dua dan belah tiga untuk jumlah aitem yang dapat dibelah tiga (Saifudin, 2020: 199-201) sebagaimana berikut:

a. Formula *Alpha Crombach* Belah Dua

$$\alpha = 2 \left(1 - \frac{S_{y1^2} + S_{y2^2}}{S_x^2} \right)$$

Keterangan:

S_{y1^2} dan S_{y2^2} = Varian skor Y1 dan Varian skor Y2

S_x^2 = Varian skor x

b. Formula *Alpha Crombach* Belah Tiga

$$\alpha = \frac{3}{2} \left(1 - \frac{S_{y1^2} + S_{y2^2} + S_{y3^2}}{S_x^2} \right)$$

Keterangan:

$S_{y1^2}, S_{y2^2}, S_{y3^2}$ = Varian skor Y1, Varian skor Y2, Varian skor Y3

S_x^2 = Varian skor x

Adapun Devellis (dalam Saifudin, 2020: 207) mengelompokkan batas-batas nilai koefisien reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 3. 7 *Batas-Batas Koefisiensi reliabilitas*

Koefisiensi Reliabilitas	Kategori
<0,60	Tidak Diterima
0,60 – 0,65	Diterima Kurang Memuaskan
0,65 – 0,70	Diterima Secara Minimal

0,70 – 0,80	Dapat Diterima
0,80 – 0,90	Sangat Baik
>0,90	Sebaiknya Skala Diperpendek

Berikut hasil uji reliabilitas masing-masing skala setelah diujikan kepada calon responden:

a. Skala *Cyberloafing*

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Cyberloafing*

Cronbach's Alpha	N of Items
,711	24

Nilai *alpha cronbach* skala *cyberloafing* adalah 0,711 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

b. Skala Stres Akademik

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik

Cronbach's Alpha	N of Items
,905	44

Nilai *alpha cronbach* skala stres akademik adalah 0.905 atau lebih besar dari 0.6 sehingga dinyatakan reliabel.

c. Skala Kontrol Diri

Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Kontrol Diri

Cronbach's Alpha	N of Items
,810	36

Nilai *alpha cronbach* skala kontrol diri adalah 0,810 atau lebih besar dari 0,6 sehingga dinyatakan reliabel.

Berdasarkan hasil uji validitas dari ketiga skala diatas maka dapat disimpulkan bahwa semua skala dinyatakan reliabel dikarenakan memiliki nilai *alpha cronbach* lebih dari batas minimal koefisien reliabel yang bisa digunakan yaitu 0,6.

I. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik yang dibantu dengan aplikasi komputer berupa SPSS 24 *for windows*. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan analisis regresi berganda, yaitu analisis yang bertujuan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. Namun sebelum itu terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas data dan uji linieritas data.

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam model regresi pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Untuk mengetahui apakah residual terdistribusi normal atau tidak adalah dengan menggunakan analisis statistik, yaitu menggunakan uji kolmogorov – smirnov (K-S) sebagaimana berikut (Santoso, 2016: 171), apabila signifikansinya >0.05 maka data terdistribusi secara normal sedangkan apabila signifikansinya <0.05 maka data terdistribusi secara tidak normal

2. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah uji yang dilakukan untuk melihat apakah masing-masing data variabel cenderung membentuk garis linier, tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel yang lain (Priyanto, 2011: 46). Melalui SPSS 2.4 *for windows* peneliti menggunakan teknik *Tes for Linierity* dengan taraf signifikansi 0.05 untuk menguji linieritas dua variabel. Putu dan Agung (2018: 68) signifikansi adalah hal yang perlu diperhatikan dalam uji linieritas, apabila pada baris *linierity* $p < 0.05$ dapat dikatakan hubungan antar variabel dependen dengan variabel independen berarti, dan pada baris *deviation from linearity* jika $p > 0.05$ maka bersifat linier

3. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang kuat (Korelasi) antar variabel independen atau variabel dependen, uji regresi berganda yang baik harusnya tidak terjadi gejala multikolinieritas (Ghozali, 2016:56). Uji multikolinieritas dapat diketahui melalui nilai tolerance. Apabila nilai toleranch $>0,10$ maka tidak terjadi gejala multikolinieritas sedangkan apabila nilai toleranch $<0,10$ maka terdapat gejala multikolinieritas.

4. Uji Hipotesis

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif noneksperimen dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana dan berganda yang dilakukan melalui aplikasi komputer berupa SPSS 2.4 *for windows*. Regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh hubungan variabel independen terhadap variabel dependen, adapun regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan secara linier antara dua atau lebih variabel independen dengan satu variabel dependen. Hal tersebut dapat diketahui melalui tingkat signifikansinya, apabila tingkat signifikansinya <0.05 maka hipotesis diterima dan apabila tingkat signifikansinya >0.05 maka hipotesis ditolak dengan berdasarkan derajat kepercayaan sebesar 95% (Priyanto, 2014: 139-140).

Berdasarkan analisis regresi linier berganda yang telah dipaparkan diatas maka peneliti ingin meneliti pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga dari angkatan 2020 sampai angkatan 2017. Adapun total populasinya adalah 578 mahasiswa, sedangkan responden yang diambil sebanyak 135 mahasiswa hal tersebut berdasarkan pendapat Arikunto (2002:112) yang menyatakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 maka sebaiknya subjek diambil semua, namun apabila populasi lebih dari 100 maka subjek boleh diambil antara 10%-15% atau 20%-25%. Berdasarkan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini menggunakan 25% dari total populasi untuk dijadikan subjek. Sebaran responden setelah dilakukan pengukuran melalui SPSS maka didapatkan hasil sebagaimana berikut:

Tabel 4.1 *Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin*

		Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	40	29,6	29,6	29,6
	Perempuan	95	70,4	70,4	100,0
	Total	135	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel data jenis kelamin responden diatas, dapat dilihat bahwa dari total responden 135 terdapat responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 29,6% atau berjumlah 40 responden dan responden dengan jenis kelamin perempuan sebesar 70,4% atau berjumlah 95 responden.

Tabel 4.2 *Data Responden Berdasarkan Umur*

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-19	46	34,1	34,1	34,1
	20-21	47	34,8	34,8	68,9
	22-23	42	31,1	31,1	100,0
	Total	135	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa sebaran responden berdasarkan umur adalah sebesar 34,1% atau berjumlah 46 responden memiliki umjur 18-19 tahun, sebesar 34,8% atau berjumlah 47 responden memiliki umur 20-21 tahun, dan sebesar 31,1% atau berjumlah 42 responden memiliki umur 22-23 tahun.

Tabel 4.3 *Data Responden Berdasarkan Angkatan*

		Angkatan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2020	16	11,9	11,9	11,9
	2019	39	28,9	28,9	40,7
	2018	22	16,3	16,3	57,0
	2017	58	43,0	43,0	100,0
	Total	135	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebesar 11,9% atau 16 responden adalah angkatan 2020, selanjutnya sebesar 28,9% atau 36 responden berasal dari angkatan 2019, kemudian sebanyak 22 responden atau sebesar 16,3% berasal dari angkatan 2018, dan 43% berasal dari angkatan 2017 atau sebanyak 58 responden.

2. Diskripsi Data Penelitian

Untuk mengetahui skor dari masing-masing variabel dalam penelitian ini, dapat dilihat melalui tabel pengukuran SPSS dibawah ini:

Tabel 4.4 *Data Hasil Penelitian*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	135	39	71	51	6
Kontrol Diri	135	65	146	104,5	12
Cyberloafing	135	31	71	52	8,5
Valid N (listwise)	135				

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa skor masing-masing variabel diantaranya, variabel stres akademik memiliki skor minimum 39, maximum 71, mean 51, dan standard deviation 6,1. Selanjutnya variabel kontrol diri memiliki skor minimum 65, maximum 146, mean 104,5, dan standard deviation 12. Kemudian variabel *cyberloafing* memilikin skor minimal 31, maximum 71, mean 52, dan standard

deviation 8,5. Dari hasil diatas maka variabel-variabel tersebut dapat dikategorikan dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 4.5 *Rumus Kategorisasi Variabel Stres Akademik*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X > (Mean + SD)$	$X > 57$	Tinggi
$(Mean - SD) \leq X \leq (Mean + SD)$	$45 \leq X \leq 57$	Sedang
$X < (Mean - SD)$	$X < 45$	Rendah

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel stres akademik di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil kategorisasi skor stres akademik pada responden adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 *Kategorisasi Variabel Stres Akademik*

Stres Akademik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	17	12,6	12,6	12,6
	Sedang	100	74,1	74,1	86,7
	Rendah	18	13,3	13,3	100,0
	Total	135	100,0	100,0	

Selanjutnya kategorisasi variabel kontrol diri dapat diketahui melalui rumus berikut:

Tabel 4.7 *Rumus Kategorisasi Variabel Kontrol Diri*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X > (Mean + SD)$	$X > 116,5$	Tinggi
$(Mean - SD) \leq X \leq (Mean + SD)$	$92,5 \leq X \leq 116,5$	Sedang
$X < (Mean - SD)$	$X < 92,5$	Rendah

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel kontrol diri di atas, maka dapat diketahui bahwa kategorisasi variabel kontrol diri pada responden adalah sebagai berikut:

Tabel 4.8 *Kategorisasi Variabel Kontrol Diri*

		Kontrol Diri			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	21	15,6	15,6	15,6
	Sedang	96	71,1	71,1	86,7
	Rendah	18	13,3	13,3	100,0
	Total	135	100,0	100,0	

Kemudian untuk mengetahui kategorisasi variabel *cyberloafing*, maka dapat diketahui melalui rumus sebagai berikut:

Tabel 4.9 *Rumus Kategorisasi Variabel Cyberloafing*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X > (Mean + SD)$	$X > 60,5$	Tinggi
$(Mean - SD) \leq X \leq (Mean + SD)$	$43,5 \leq X \leq 60,5$	Sedang
$X < (Mean - SD)$	$X < 43,5$	Rendah

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel *cyberloafing* di atas maka dapat diketahui bahwa hasil kategorisasi variabel *cyberloafing* pada responden adalah sebagaimana berikut:

Tabel 4.10 *Kategorisasi Variabel Cyberloafing*

		Cyberloafing			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	23	17,0	17,0	17,0
	Sedang	79	58,5	58,5	75,6
	Rendah	33	24,4	24,4	100,0
	Total	135	100,0	100,0	

Berdasarkan ketiga tabel kategorisasi masing-masing variabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga memiliki tingkat stres akademik tinggi sebanyak 17 responden (12,6%), stres akademik sedang sebanyak 100 responden (74,1%), dan dengan tingkat stres akademik rendah sebanyak 18 responden (13,3%). Adapun variabel kontrol diri yang dimiliki oleh responden adalah sebagaimana berikut, sebanyak 21 responden (15,6%) memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi, sebanyak 96 responden (71,1%) memiliki tingkat kontrol diri sedang, dan sebanyak 18 responden (13,3%) memiliki kontrol diri rendah. Kemudian untuk variabel *cyberloafing* menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden (17,1%) memiliki tingkat *cyberloafing* tinggi, sebanyak 79 responden (58,5%) memiliki tingkat *cyberloafing* sedang. Dan sebanyak 33 responden (24,4%) memiliki tingkat *cyberloafing* rendah.

B. Hasil Analisis Data

Sebelum dilakukan analisis data untuk menguji hipotesis yaitu uji regresi linier berganda, yang merupakan uji analisis untuk menyatakan hubungan antar minimal tiga variabel yang mana hubungan antar variabel tersebut saling mempengaruhi, variabel yang mempengaruhi dinamakan variabel independen sedangkan variabel yang dipengaruhi dinamakan variabel dependen (Suyono, 2018: 5). Maka sebelum dilakukan uji hipotesis perlu dilakukan terlebih dahulu uji asumsi. Uji asumsi dilakukan sebagai prasyarat apakah data yang akan diuji hipotesis memenuhi syarat untuk dilakukan analisis data atau tidak. Adapun uji asumsi dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolinieritas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diambil dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas yang digunakan adalah menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan aplikasi SPSS 2.2 *for windows*. Data dapat dikatakan terdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$ namun apabila nilai $p < 0,05$ maka data dinyatakan tidak terdistribusi normal (Santoso, 2016: 171).

Hasil uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian sebagai salah satu prasyarat yang harus dipenuhi sebelum dilakukan uji hipotesis dapat dilihat dalam tabel sebagaimana berikut ini:

Tabel 4.11 Uji Normalitas Stres Akademik, Kontrol Diri, dan Cyberloafing

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		135
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,58737760
	Absolute	,099
Most Extreme Differences	Positive	,051
	Negative	-,099
Kolmogorov-Smirnov Z		1,149
Asymp. Sig. (2-tailed)		,143

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa data yang diambil dari populasi merupakan data yang terdistribusi normal, karena nilai signifikansi yang didapat adalah $0,143 > 0,05$.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah keadaan antar variabel bersifat linier baik variabel dependen maupun variabel independen, hal tersebut dapat diketahui melalui teknik *for linierity test* apabila pada baris *linierity* $p < 0,05$ maka dapat dikatakan hubungan antar variabel dependen dan independen berarti, sedangkan apabila nilai pada baris *deviation from linierity* $p > 0,05$ maka bersifat linier (Putu & Agung, 2018: 68).

Uji linieritas dalam penelitian ini dapat dilihat melalui tabel hasil uji linieritas yang telah diujikan sebagai berikut:

Tabel 4.12 Uji Linieritas Cyberloafing dan Stres Akademik

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Cyberloafing * Stres Akademik	Between Groups	(Combined)	3657,341	25	146,294	2,529	,001
		Linearity	2355,735	1	2355,735	40,73	,000
		Deviation from Linearity	1301,606	24	54,234	,938	,552
	Within Groups	6304,392	109	57,838			
	Total	9961,733	134				

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada baris *linierity* adalah $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antar variabel berarti, sedangkan nilai pada baris *deviation from linierity* adalah $0,552 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bersifat linier.

Tabel 4.13 Uji Linieritas Cyberloafing dan Kontrol Diri

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Cyberloafing * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	5840,086	42	139,050	3,104	,000
		Linearity	3894,222	1	3894,222	86,924	,000
		Deviation from Linearity	1945,864	41	47,460	1,059	,401
	Within Groups	4121,648	92	44,801			
	Total	9961,733	134				

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai pada baris *linierity* $0,000$ atau lebih kecil dari $0,005$ maka dapat dikatakan hubungan antar variabel berarti, sedangkan nilai pada baris *deviation from linierity* adalah $0,401$ yang berarti bersifat linier karena $0,401 > 0,05$.

3. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang kuat (Korelasi) antar variabel independen atau variabel dependen, uji regresi berganda yang baik harusnya tidak terjadi gejala multikolinieritas. Uji multikolinieritas dapat diketahui melalui nilai tolerance. Apabila nilai toleren $>0,10$ maka tidak terjadi gejala multikolinieritas sedangkan apabila nilai toleran $<0,10$ maka terdapat gejala multikolinieritas.

Hasil uji multikolinieritas dalam penelitian ini setelah dilakukan uji coba, maka dapat dilihat melalui data yang ditampilkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.14 Uji Multikolinieritas Antar Variabel

Model	Coefficients ^a						
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	105,325	5,657		18,618	,000		
Stres Akademik	-,278	,116	-,194	-2,395	,018	,677	1,477
Kontrol Diri	-,376	,059	-,515	-6,377	,000	,677	1,477

Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* stres akademik $0,677 > 0,10$ sehingga dapat disimpulkan tidak ada gejala multikolinieritas, sedangkan nilai *tolerance* kontrol diri adalah $0,677 > 0,10$ maka dapat disimpulkan pula tidak ada gejala multikolinieritas yang terjadi antar variabel independen dalam penelitian ini.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak, hal tersebut dilakukan apabila uji asumsi yang dilakukan sebelumnya memenuhi syarat semua. Adapun dalam penelitian ini uji asumsi yang telah dilakukan semuanya dinyatakan memenuhi syarat sehingga dapat dilanjutkan untuk uji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, dan terdapat pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda yang dilakukan menggunakan aplikasi SPSS 2.4 *for windows*, adapun hasil analisis data dalam penelitian ini adalah sebagaimana berikut;

a. Uji Regresi Sederhana

Tabel 4.15 *Uji Regresi Sederhana Stres Akademik Terhadap Cyberloafing*

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2355,735	1	2355,735	41,193	,000
Residual	7605,998	133	57,188		
Total	9961,733	134			

Tabel 4.16 *Prediktor Stres Akademik terhadap Cyberloafing*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
	,486 ^a	,236	,231	7,56227

Berdasarkan kedua tabel di atas maka dapat dilihat bahwa nilai signifikansi stres akademik adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05, serta memiliki nilai R Square sebesar 0,236 atau 23,6%, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima yang berarti terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa IAIN Salatiga sebesar 23,6%.

Tabel 4.17 *Uji Regresi Sederhana Kontrol diri Terhadap Cyberloafing*

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3894,222	1	3894,222	85,361	,000 ^b
Residual	6067,511	133	45,620		
Total	9961,733	134			

Tabel 4.18 *Prediktor Kontrol Diri Terhadap Cyberloafing*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
	,625 ^a	,391	,386	6,75429

Selanjutnya nilai signifikansi kontrol diri adalah 0,000 atau kurang dari 0,05 serta memiliki nilai R Square 0,391 atau 39,1%, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima atau terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga sebesar 39,1%.

b. Uji Regresi Berganda

Tabel 4.19 *Uji Regresi Berganda Stres Akademik dan Kontrol Diri Terhadap Cyberloafing*

ANOVA^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	4146,998	2	2073,499	47,070	,000
Residual	5814,735	132	44,051		
Total	9961,733	134			

Tabel 4.20 *Prediktor Stres Akademik dan Kontrol Diri Terhadap Cyberloafing*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
	,645 ^a	,416	,407	6,637

Berdasarkan data pada tabel di atas maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,000 atau kurang dari 0,05, serta memiliki nilai R Square sebesar 0,416 atau 41,6%, yang berarti hipotesis ketiga diterima atau terdapat pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa IAIN Salatiga sebesar 41,6%.

Berdasarkan analisis data diatas maka dapat diambil beberapa kesimpulan. *Pertama*, bahwa hipotesis pertama diterima artinya terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. *Kedua*, bahwa hipotesis kedua diterima artinya terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. *Ketiga*, bahwa hipotesis ketiga diterima artinya terdapat pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga.

C. Pembahasan

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, dalam penelitian ini terdapat tiga pokok pembahasan yaitu pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, dan pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga.

Hipotesis pertama didapatkan nilai signifikansi pengaruh variabel stres akademik terhadap *cyberloafing* adalah sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil daripada 0,05 serta memiliki nilai R Square sebesar 23,6%, hal ini menunjukkan variabel independen dapat memprediksi variabel dependen sebesar 23,6% dengan kata lain stres akademik dapat memprediksi sebesar 23,6% terhadap perilaku *cyberloafing*. Maka dengan itu hipotesis pertama diterima yang artinya terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. Hal ini sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Busari (2014: 599) aspek-aspek yang mempengaruhi stres akademik ada empat salah satunya adalah faktor perilaku atau *behavior*, sehingga individu yang mengalami stres akademik akan berdampak terhadap perilakunya salah satunya adalah *cyberloafing*.

Bukhori, dkk (2019: 66) menyatakan bahwa kecanduan *smartphone* terlebih digunakan pada tempat yang tidak semestinya akan berdampak pada prestasi akademik. Hal tersebut dapat dipahami karena stres akademik adalah keadaan dimana seseorang mahasiswa menganggap tuntutan akademik sebagai gangguan atau biasa disebut sebagai *academic stressor*. Sehingga keterkaitan antara stres akademik dan perilaku *cyberloafing* terjadi apabila terdapat kesenjangan antara realita akademis dengan hasil yang diharapkan oleh mahasiswa sehingga mereka memilih pelarian kearah yang lebih mereka sukai salah

satunya adalah *cyberloafing*. Sehingga seorang mahasiswa dengan berbagai tuntutan akademik yang didapatkan berupa tugas, ujian, atau sekadar materi kuliah yang sulit dipahami akan memicu stres akademik pada mahasiswa apabila mahasiswa tersebut menganggap tuntutan-tuntutan tersebut adalah masalah yang menghalangi serta tidak mampu untuk tumbuh beriringan dengan tuntutan akademik yang ada kearah yang lebih baik, maka dampaknya adalah mahasiswa akan melakukan hal yang membuat mereka senang salah satunya adalah mencari hal-hal yang lebih menarik diinternet. Senada dengan pendapat tersebut Husnar, Saniah, dan Nashori (2017: 94) mengungkap adanya pengaruh negatif dan signifikan harapan dan tawakal terhadap stres akademik. artinya semakin tinggi harapan dan tawakal maka akan berdampak pula terhadap rendahnya stres akademik yang akan dialami oleh mahasiswa.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini dapat dilihat melalui nilai signifikansi pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*, yaitu sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari pada 0,005 serta memiliki nilai R Square sebesar 39,1%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri dapat memprediksi perilaku *cyberloafing* sebesar 39,1%. Artinya hipotesis kedua dinyatakan diterima dengan kata lain bahwa terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Sari & Ningsih (2018: 572) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan kontrol diri dengan *cyberloafing*. Artinya semakin tinggi kontrol diri individu maka akan semakin rendah perilaku *cyberloafing* individu tersebut.

Keterkaitan antara kontrol diri dengan *cyberloafing* dapat dipahami bahwa kontrol diri merupakan kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan pikiran, keputusan dan perilaku (Thalib, 2017:110-111). Berdasarkan pendapat tersebut maka kemampuan kontrol diri mahasiswa akan berpengaruh terhadap perilaku. maka semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin baik pula orang tersebut dalam mengarahkan perilaku kearah yang positif sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Artinya mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk selalu berpikir positif sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat serta perilaku yang dimunculkan akan sesuai dengan tujuan yaitu memperhatikan dengan baik setiap materi yang disampaikan saat pembelajaran, sebaliknya mahasiswa yang tidak dapat mengontrol pikiran dan keputusan akan cenderung berpotensi melakukan hal yang negatif seperti halnya kurang fokus, tidak konsentrasi dalam menerima pembelajaran bahkan hingga berperilaku yang tidak berhubungan sekali dengan perkuliahan seperti perilaku *cyberloafing*. Thalib (2017: 109) menggambarkan kontrol diri sebagai

kemampuan individu dalam melakukan sesuatu sesuai dengan keinginannya tanpa terhalangi dengan rintangan yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal.

Uji hipotesis ketiga dalam penelitian ini juga dinyatakan diterima, hal tersebut dikarenakan besaran nilai signifikansinya adalah 0,000 yang berarti lebih kecil dari pada 0,05, serta memiliki nilai R Square sebesar 41,6%. dengan kata lain kedua variabel independen secara bersama-sama memiliki sumbangan sebesar 41,6% dalam memprediksi variabel dependen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. Hal tersebut sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Gökçearslan, Uluyol, & Şahin (2018: 49) bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan stres terhadap intensitas menggunakan *smartphone*, selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan oleh Arifin (2019: 66) ditemukan pengaruh yang cukup besar antara perilaku *self control* yang dimiliki oleh responden dengan intensitas responden dalam perilaku *cyberloafing*.

Berdasarkan kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterkaitan variabel stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* dapat disimpulkan memiliki hubungan yang cukup erat untuk saling memprediksi. Sehingga tuntutan akademik yang tidak dikelola dengan baik sehingga dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa serta kemampuan mengontrol pikiran serta keputusan yang baik akan berdampak pada munculnya perilaku yang baik pula pada mahasiswa dan tidak akan terpengaruh dengan hal-hal yang tidak berhubungan dengan tujuan yang ingin dicapai, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*, yang akan berdampak pada menurunnya produktifitas mahasiswa tersebut. Henle dan Kedharnath (2012: 561) mengungkapkan dampak negatif perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa adalah dapat menurunkan produktifitas akademik bahkan sampai kepada tindakan kriminal seperti *download* file ilegal dan mengakses situs porno.

Berdasarkan berbagai pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *pertama* terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, *kedua* terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga, dan *ketiga* terdapat pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. Yang artinya ketiga hipotesis dalam penelitian ini semuanya dinyatakan diterima.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Uji regresi yang digunakan sebagai uji hipotesis dalam analisis data penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS 2.4 *for windows*. Uji hipotesis yang pertama yaitu uji regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *cyberloafing*, setelah uji coba maka mendapatkan hasil terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing*. Uji hipotesis kedua yaitu uji regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*, setelah uji coba maka mendapatkan hasil terdapat pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*. Uji hipotesis ketiga yaitu uji regresi berganda untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*, setelah dilakukan uji coba maka didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing*.

Artinya variabel stres akademik dan kontrol diri sama-sama memiliki kemampuan untuk memprediksi variabel perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Salatiga. Oleh karena itu dapat disimpulkan dari berbagai pemaparan data di atas bahwa semua hipotesis, baik hipotesis pertama, kedua maupun ketiga dinyatakan diterima.

B. Keterbatasan Penelitian

Ketika pelaksanaan penelitian peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin dalam melakukan penelitian ini, namun dalam penelitian ini peneliti tetap menemukan berbagai kendala sehingga hasilnya tidak sesuai dengan yang diharapkan:

1. Keadaan pandemi Covid-19 yang mengharuskan terjadinya perubahan rencana yang semula dilakukan secara *offline* harus berubah menjadi *online*.
2. Perubahan lokasi penelitian yang semula akan dilaksanakan di UIN Walisongo Semarang harus diganti sehingga harus dilaksanakan di IAIN Salatiga, hal tersebut dikarenakan tidak tersedianya fasilitas pulsa atau kuota dari lembaga pada lokasi yang semula dipilih untuk penelitian.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat maka peneliti memberikan saran kepada berbagai pihak terkait dengan penelitian ini sebagaimana berikut:

1. Bagi subjek penelitian yang memiliki tingkat *cyberloafing* tinggi agar dapat menurunkan tingkat perilaku *cyberloafing* karena akan berdampak negatif.
2. Bagi pendidik agar dapat memperhatikan serta menurunkan stres akademik mahasiswa karena akan berdampak perilaku *cyberloafing*, dan juga untuk

meningkatkan kontrol diri mahasiswa karena akan berdampak juga kepada perilaku *cyberloafing*

3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperluas referensi dan dapat melihat faktor lain yang dapat mempengaruhi *cyberloafing* seperti halnya lingkungan, atau dapat meneliti dengan kerangka yang berbeda seperti pengaruh stres akademik terhadap kontrol diri yang dimoderasi oleh kontrol diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, R., Abdullah, C. S., Hasnan, N., & Bajuri, A. L. (2014). *The Relationship Of Cyberloafing Behavior With Big Five Personality Traits*. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 8(12), 61-66.
- 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*, 5(5), 616-625.
- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). *Learned Resourcefulness Moderates The Relationship Between Academic Stress And Academic Performance*. *Educational Psychology*, 23(3), 287-294.
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo
- Alvin, N, Qomarul, H., & Luthfi, A. (2019). *School Well Being dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa*. *Jurnal Hapinnes, Jurnal Psikologi dan Ilmu Islam*, 03(1), 19-31.
- Amin, S., (2014) *Pengantar Psikologi Umum (Cet. 3)*. Aceh: Pena
- Anam, K., & Prastomo, G. A. (2019). *Fenomena Cyberslacking pada Mahasiswa*. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 202-210.
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). *Gambaran Kontrol Diri Penggunaan Smartphone pada Siswa Sekolah Menengah Atas dan Sederajat Di Kecamatan Jatinangor*. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 101-117.
- Arifin, M. (2019). *Hubungan Antara Self Control Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil Instansi X Di Yogyakarta*. Desertasi, Universitas Mercu Buana, Yogyakarta.
- Arikunto, S. (2002) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- 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*. Desertasi, University of South Florida, Florida.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2014). *Pengguna Internet Sektor Bisnis 2013*. Diunduh dari <https://apjii.or.id/content/read/39/28/Survei-Penggunaan-Internet-Sektor-Bisnis-2013> tanggal 13 September 2020
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2017). *Infografis Perilaku & Pengguna Internet Indonesia Survei 2017*. Diunduh dari https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/Laporan%20Survei%20APJII_2017_v1.3.pdf tanggal 15 September 2020
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2019). *Survei APJII yang Ditunggu-tunggu, Penetrasi Internet 2018*. Diunduh dari

<https://apjii.or.id/content/read/104/418/BULETIN-APJII-EDISI-40---Mei-2019> tanggal 15 September 2020

- As Suyuti., & Al Mahalli (2007). *Tafsirul Jalalaini Lil Imam Jalalaini*. Al Haromain.Surabaya
- Asy'ari, M. U., Bukhori, B., & Ma'shumah, L. A. (2020). *The Effect of Quality of School Life and Resilience on Academic Stress in Students*. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 185-198.
- Bambang, S., (2018). *Stres dan Upaya Mengatasinya*. Surabaya: CV. Garuda Mas sejahtera
- 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.
- Block, W. (2001). *Cyberslacking, Etika Bisnis, Dan Ekonomi Manajerial*. *Jurnal Etika Bisnis*. 33 (3), 225-231.
- Bukhori, B., Said, H., Wijaya, T., & Nor, F. M. (2019). *The Effect of Smartphone Addiction, Achievement Motivation, and Textbook Reading Intensity on Students' Academic Achievement*. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 13(9), 66-80.
- Busari, A. O. (2014). *Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques*. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599.
- Chak, K., & Leung, L. (2004). *Rasa Malu dan Locus of Control Sebagai Prediktor Kecanduan Internet dan Penggunaan Internet*. *CyberPsychology & Behavior*, 7 (5), 559-570.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Diana, (2016). *Studi Diskriptif Tentang Pemanfaatan Internet Sebagai Media Pembelajaran*. *Jurnal Ilmian MATRIK*, 18(01), 77-88.
- Duri, K. C. (2015). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Desertasi, Universitas Muhammadiyah, Surakarta*.
- Elgeka, H. W. S., & Ma, J. (2020). *Mental budgeting and the malleability of decision-making*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 139-154.
- Fahrizal, A. A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi Alif, Desertasi, Poltekkes Kemenkes, Yogyakarta*.
- Ghufron, N., & Rini, R (2017). *Teori-Teori Psikologi (Cet. 2)*. Jogjakarta: Ar-Ruzza media
- Ghozali, I. (2016) *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23 Edisi 8*, Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang

- Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T., & Çevik, Y. D. (2016). *Modelling 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.*
- 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, 9(1), 47-54.*
- 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.*
- Henle, C. A., & Kedharnath, U. (2012). *Cyberloafing in the Workplace. In Encyclopedia of cyber behavior. 567-577*
- Herdiati, M. F., Sujoso, A. D. P., & Hartanti, R. I. (2015). Pengaruh stresor kerja dan persepsi sanksi organisasi terhadap perilaku *cyberloafing* di universitas jember. *Pustaka Kesehatan, 3(1), 179-185.*
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 2(1), 94-105.*
- Ismail, F., (2018). *Statistik Untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial.* Jakarta: Kencana
- Karisma, Bela. (2020). Hubungan Antara Kepribadian Extravisional dengan *Cyberslacking* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang.
- Lalu, M, S., dkk. (2020). *Manajemen Stres Kerja.* Yogyakarta: Deepublish CV Budi Utama
- Lavoie, J. A., & Pychyl, T. A. (2001). *Cyberslacking and the Procrastination Superhighway: A Web-Based Survey of Online Procrastination, Attitudes, and Emotion. Social Science Computer Review, 19(4), 431-444.*
- Liberman, B., Seidman, G., Mckenna, K. Y., & Buffardi, L. E. (2011). *Employee Job Attitudes and Organizational Characteristics as Predictors of Cyberloafing. Computers in Human Behavior, 27(6), 2192-2199.*
- Lim, V. K. (2002). *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), 675-694.*
- Lim, V. K. G., & Chen, D. J. Q. (2009). *Impact of Cyberloafing on Affect, Work Depletion, Facilitation and Engagement. In Conference Paper SIOP, 20(9), 1-20.*

- Lim, V. K., & Teo, T. S. (2005). *Prevalence, Perceived Seriousness, Justification and Regulation of Cyberloafing in Singapore: An Exploratory Study*. *Information & Management*, 42(8), 1081-1093.
- Nikolaous, D., (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jogjakarta: Deepublish Publisher
- Ni'matuzzahroh, (2019). *Aplikasi Psikologi di Sekolah*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Oktapiansyah, H. (2018). Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Karyawan Bank. Skripsi Universitas Islam Indonesia, 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.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). *Cyberloafing Phenomenon in Organizations: Determinants and Impacts*. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(2), 1-15.
- Patton, K. T., & Thibodeau, G. A., (2016). *Anatomy and Physiology*. United States of Amerika: Elsevier Inc
- Priyanto, D. (2010) *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Putu, I. A., & Agung, I. G. (2018) *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta: Deepublish
- Rahmadani, C. S. M. (2014). Hubungan antara *Sense of Humor* dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireun, Desertasi, Universitas Medan Area, Medan.
- Restubog, S. L. D., Garcia, P. R. J. M., Toledano, L. S., Amarnani, R. K., Tolentino, L. R., & Tang, R. L. (2011). *Yielding To (Cyber)-Temptation: Exploring the Buffering Role of Self-Control in the Relationship between Organizational Justice and Cyberloafing Behavior in the Workplace*. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 247-251.
- Riany, Y. E., & Ihsana, A. (2021). *Parenting stress, social support, self-compassion, and parenting practices among mothers of children with ASD and ADHD*. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 47-60.
- Saifudin, A., (2017) *Metode Penelitian Psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Saifudin, A., (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Kencana
- Saunders, M; Lewis, P; Thornhill, A (2012). *Metode Penelitian untuk Mahasiswa Bisnis* (edisi ke-6).
- Santoso., (2016) *Statistika Hospitalitas*. Jogjakarta: Deepublish

- Sari, S. L., & Ratnaningsih, I. Z. (2018). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Intensi *Cyberloafing* Pada Pegawai Dinas X Provinsi Jawa Tengah. *Empati*, 7(2), 572-574.
- Sayekti, E. (2017). Efektifitas Teknik *Self-Instruction* dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YARABI Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017. Desertasi IAIN Salatiga, Salatiga.
- Soewardji, J. (2012) *Pengantar Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana
- Sumantri, A., (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kencana
- Suyono, (2018). *Analisis Regresi untuk Penelitian*. Jogjakarta: Deepublish Publisher
- 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.
- Thalib, S, B., (2017). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif (Cet. 3)*. Jakarta: Kencana
- Titisari, H. T. D. (2018). Hubungan antara Penyesuaian diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang. *Psikodimensia*, 16(2), 131-141.
- Vitak, J., Crouse, J., & LaRose, R. (2011). Penggunaan Internet Pribadi Di Tempat Kerja: Memahami *Cyber-slacking*. *Komputer dalam Perilaku Manusia*, 27 (5), 1751-1759.
- Weatherbee, TG (2010). Penggunaan Teknologi Yang Kontraproduktif Di Tempat Kerja: Teknologi Informasi & Komunikasi dan Penyimpangan Dunia Maya. *Tinjauan Manajemen Sumber Daya Manusia*, 20 (1), 35-44.
- Y.Maryono & B.Patmi Istiana. 2007. *Teknologi Informasi komunikasi 1*. Bogor: Yudhistira.

LAMPIRAN 1

SKALA UJI COBA

Assalamualaikum. Wr. Wb.

Perkenalkan saya Muhammad Ulin Nuha mahasiswa psikologi UIN Walisongo. Saya sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah sebagaimana berikut.

1. Mahasiswa Aktif Psikologi Islam IAIN Salatiga.
2. memiliki dan membawa smartphone saat kegiatan perkuliahan (sebelum pandemi Covid-19) atau membawa smartphone untuk media pembelajaran (saat pandemi Covid-19)

Adapun skala serta petunjuk pengisian dapat diakses melalui link berikut ini <https://forms.gle/ivXvnU4Qq4Cx1DGg7>. Semua data pribadi responden akan kami jaga kerahasiaannya, partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela. Dengan berpartisipasi dalam studi ini, Anda secara langsung memberikan sumbangan berkaitan dengan perkembangan ilmu psikologi. atas partisipasinya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum. Wr. Wb.

SKALA UJI COBA 1
SKALA CYBERLOAFING

NO	AITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya membaca isi pesan yang saya terima saat jam perkuliahan				
2	Saya mengirim email yang tidak berhubungan dengan perkuliahan saat jam perkuliahan				
3	Saya merasa tidak penasaran dengan setiap pesan yang diterima saat jam perkuliahan				
4	Saya mengirim pesan singkat yang tidak berhubungan dengan perkuliahan kepada teman setelah jam perkuliahan selesai				
5	saya merespon cepat dengan membalas setiap pesan WA pribadi yang masuk, meskipun disaat jam perkuliahan.				
6	Saya membagikan berita ter- <i>update</i> kepada teman melalui <i>story WA</i> atau media sosial lainnya saat jam perkuliahan				
7	Saya tidak mengetahui kejadian-kejadian terkini saat jam perkuliahan				
8	Saya melihat dan mendengarkan musik yang saya sukai melalui <i>youtube</i> atau <i>platform</i> media sosial lainnya saat jam perkuliahan				
9	Saya tahu <i>update</i> musik atau video diluar jam kuliah				
10	Saya membuat <i>story WA</i> tentang kegiatan perkuliahan saat jam pembelajaran berlangsung				
11	Saya mengabaikan notifikasi yang muncul pada jejaring sosial dan akan membukanya pada saat selesai perkuliahan				
12	Saya mengirim email yang tidak berhubungan dengan perkuliahan saat tidak memiliki jam perkuliahan				
13	Saya mengirim pesan singkat yang tidak berhubungan dengan perkuliahan kepada teman saat jam perkuliahan				
14	Saya tidak pernah membuat <i>story WA</i> tentang kegiatan perkuliahan pada jam pembelajaran				
15	Saya mengetahui kejadian ter- <i>update</i> saat jam perkuliahan				

16	Saya melihat dan mendengarkan musik yang saya sukai melalui <i>youtube</i> atau <i>platform</i> lainya saat di luar jam kuliah				
17	Saya mencari tahu <i>update</i> musik atau video saat jam kuliah				
18	Saya membagikan kejadian terkini kepada teman melalui <i>story WA</i> atau media sosial lainnya saat jam perkuliahan telah selesai				
19	Saya lambat dalam merespon pesan WA pribadi yang masuk disaat jam perkuliahan				
20	Saya mendownload musik atau video yang saya sukai saat jam perkuliahan				
21	Saya merasa penasaran dan ingin langsung membaca pesan masuk melalui akun media sosial saat jam perkuliahan berlangsung				
22	Saya memeriksa pesan singkat dari teman yang masuk di media sosial saat jam perkuliahan				
23	Saya mendownload musik atau video yang saya sukai saat jam kuliah selesai				
24	Saya membaca pesan masuk setelah jam perkuliahan				

SKALA UJI COBA 2
SKALA STRES AKADEMIK

NO	AITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya lupa terhadap tugas yang diberikan oleh dosen saat perkuliahan				
2	Saya memerhatikan materi kuliah sepanjang jam perkuliahan berlangsung				
3	Saya dapat mengikuti materi yang diberikan oleh dosen dengan baik				
4	Saya yakin mendapatkan hasil yang maksimal terhadap hasil akademik yang saya capai				
5	Saya kesulitan mengingat materi yang diberikan oleh dosen				
6	Saya sulit mengendalikan diri untuk selalu memberikan respon positif saat perkuliahan				
7	Saya khawatir tidak dapat mengikuti pelajaran yang diberikan oleh dosen				
8	Dada saya terasa lapang untuk menerima materi dari dosen				
9	Saya merasa mual saat berada di dalam kelas				
10	Saya mengerjakan tugas kuliah sendiri				
11	Saya tidak mengikuti kegiatan yang diadakan oleh organisasi kampus				
12	Saya merasa dada saya sempit saat berada di dalam kelas				
13	Saya dapat bekerja dengan baik saat dalam kerja tim untuk menyelesaikan tugas akademik				
14	Saya mengerjakan tugas berdasarkan kemampuan sendiri				
15	Saya selalu memberikan respon terbaik saat perkuliahan				

16	Saya merasa tidak yakin dengan hasil akademik yang saya capai				
17	Mood saya mudah berubah saat kuliah				
18	Saya merasa bersemangat dan bahagia saat berada di dalam kelas perkuliahan				
19	Saya mengingat deadline pengumpulan tugas yang diberikan oleh dosen				
20	berhubungan dengan materi perkuliahan saat jam kuliah				
21	Saya mengingat setiap materi yang diberikan oleh dosen				
22	Saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik				
23	Saya merasa sedih, murung, atau kesepian saat kuliah				
24	Saya menikmati tugas yang diberikan oleh dosen				
25	Saya mampu mengendalikan diri untuk tetap fokus pada materi perkuliahan saat jam perkuliahan				
26	Saya menemukan masalah saat harus mengerjakan tugas kelompok yang diberikan oleh dosen				
27	Saya melaporkan hasil kuliah kepada orang tua dengan apa adanya				
28	Saya minta tolong teman untuk mengerjakan tugas kuliah				
29	Saya merasa tidak nyaman berkumpul dengan teman-teman saat di kampus				
30	Saya mengerjakan tugas dengan cara plagiarisme atau mencontek				
31	Saya mengikuti kegiatan yang diadakan oleh organisasi kampus				
32	Mood saya stabil saat jam perkuliahan				
33	Saya melamun saat jam perkuliahan Fokus saya mudah teralihkan dengan hal-hal yang tidak				
34	Saya mengingat tugas yang diberikan oleh dosen				

35	Saya tidak faham dengan materi perkuliahan				
36	Saya suka bersosialisasi dengan orang banyak saat di kampus				
37	Saya memahami setiap materi yang diberikan oleh dosen				
38	Saya sulit mengingat deadline pengumpulan tugas yang diberikan oleh dosen				
39	Saya memanipulasi hasil kuliah saya kepada orang tua				
40	Saya merasa sehat dan dapat menghirup udara segar setiap mendapatkan materi dari dosen				
41	Saya merasa otak saya siap untuk menerima materi perkuliahan				
42	Saya merasa perut saya nyaman saat di dalam kelas				
43	Saya merasa sesak nafas saat jam perkuliahan				
44	Saya merasa pusing saat jam perkuliahan				

SKALA UJI COBA 3
SKALA KONTROL DIRI

NO	AITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya tidak siap apabila kemungkinan terburuk terjadi				
2	Ketika akan menyerah saya mengingat kembali alasan kenapa mengambil keputusan tersebut				
3	Saya akan memukul teman yang tidak sengaja memukul saya				
4	Bagi saya kegagalan adalah proses untuk mencapai keberhasilan				
5	Saya menerima informasi apapun meskipun itu tidak benar				
6	Saya bisa mendapatkan informasi apapun yang saya butuhkan				
7	Masalah merupakan sesuatu yang menghambat kehidupan manusia untuk berhasil				
8	Saya akan menjaga supaya tidak bertindak yang merugikan diri sendiri maupun orang lain saat emosi tidak stabil				
9	Kesalahan adalah tindakan fatal yang tidak boleh dilakukan				
10	Saya paham betul tujuan hidup yang ingin dicapai				
11	Saya siap menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi				
12	Saya yakin terhadap satu-satunya keputusan yang saya ambil				
13	Saya tidak memiliki target pencapaian dan keinginan dalam menjalankan kehidupan				
14	Saya bersabar terhadap semua masalah yang saya hadapi				
15	Saya berjalan mengikuti takdir				

16	Saya akan merusak barang untuk meluapkan emosi				
17	Saya merasa putus asa terhadap masalah yang datang silih berganti				
18	Saya tidak akan memukul teman yang tidak sengaja memukul saya				
19	Setiap masalah yang datang merupakan proses pembelajaran yang penting dalam kehidupan				
20	Saya kesulitan mencari informasi yang saya butuhkan				
21	Ketika saya gagal maka saya merasa memang itu bukan takdir saya				
22	Saya hanya menerima informasi yang saya butuhkan				
23	Saya harus terus belajar ketika mendapatkan nilai yang jelek				
24	Saya tidak peduli terhadap sumber informasi yang saya dapat				
25	Apa yang saya lakukan adalah berdasarkan pertimbangan yang matang				
26	Saya malas belajar ketika mendapatkan nilai yang jelek				
27	Saya menjalani hidup mengalir sebagaimana mestinya				
28	Saya melakukan segalanya dengan begitu saja tanpa banyak pertimbangan				
29	Bagi saya kesalahan merupakan proses menuju perbaikan				
30	Walaupun banyak kekurangan saya akan tetap kuliah dengan baik				
31	Saya membuat <i>opsi</i> cadangan untuk setiap keputusan yang saya ambil				
32	Saya akan berusaha sekuat mungkin untuk mencapai yang saya inginkan				
33	Saya mengulang kesalahan yang pernah saya lakukan				

34	Ketika hujan deras saya memilih untuk tidak berangkat kuliah				
35	Saya mencari kebenaran sumber informasi yang saya dapatkan				
36	Saya belajar terhadap kesalahan yang pernah saya lakukan				

LAMPIRAN 2

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS AITEM

UJI VALIDITAS SKALA 1

SKALA *CYBERLOAFING*

NO	Aitem	R Tabel	R Hitung	Ket
1	P1	0.516	0.287	Valid
2	P2	0.390	0.287	Valid
3	P3	0.170	0.287	Gugur
4	P4	0.023	0.287	Gugur
5	P5	0.520	0.287	Valid
6	P6	0.322	0.287	Valid
7	P7	0.256	0.287	Gugur
8	P8	0.403	0.287	Valid
9	P9	0.294	0.287	Valid
10	P10	0.399	0.287	Valid
11	P11	0.589	0.287	Valid
12	P12	0.092	0.287	Gugur
13	P13	0.511	0.287	Valid
14	P14	0.453	0.287	Valid
15	P15	0.571	0.287	Valid
16	P16	0.357	0.287	Valid
17	P17	0.475	0.287	Valid
18	P18	0.133	0.287	Gugur
19	P19	0.510	0.287	Valid
20	P20	0.435	0.287	Valid
21	P21	0.637	0.287	Valid
22	P22	0.582	0.287	Valid
23	P23	0.158	0.287	Gugur
24	P24	0.368	0.287	Valid

UJI RELIABILITAS SKALA 1

SKALA *CYBERLOAFING***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,711	24

UJI VALIDITAS SKALA 2

SKALA STRES AKADEMIK

No	Aitem	R Tabel	R Hitung	Ket
1	P1	0.318	0.287	Valid
2	P2	0.620	0.287	Valid
3	P3	0.568	0.287	Valid
4	P4	0.420	0.287	Valid
5	P5	0.498	0.287	Valid
6	P6	0.557	0.287	Valid
7	P7	0.471	0.287	Valid
8	P8	0.364	0.287	Valid
9	P9	0.494	0.287	Valid
10	P10	0.177	0.287	Gugur
11	P11	0.446	0.287	Valid
12	P12	0.670	0.287	Valid
13	P13	0.409	0.287	Valid
14	P14	0.271	0.287	Gugur
15	P15	0.451	0.287	Valid
16	P16	0.534	0.287	Valid
17	P17	0.498	0.287	Valid
18	P18	0.601	0.287	Valid
19	P19	0.237	0.287	Gugur
20	P20	0.476	0.287	Valid
21	P21	0.653	0.287	Valid
22	P22	0.480	0.287	Valid
23	P23	0.562	0.287	Valid
24	P24	0.450	0.287	Valid
25	P25	0.574	0.287	Valid
26	P26	0.084	0.287	Gugur
27	P27	0.404	0.287	Valid
28	P28	0.460	0.287	Valid
29	P29	0.357	0.287	Valid

30	P30	0.615	0.287	Valid
31	P31	0.206	0.287	Gugur
32	P32	0.421	0.287	Valid
33	P33	0.401	0.287	Valid
34	P34	0.540	0.287	Valid
35	P35	0.469	0.287	Valid
36	P36	0.341	0.287	Valid
37	P37	0.449	0.287	Valid
38	P38	0.416	0.287	Valid
39	P39	0.265	0.287	Gugur
40	P40	0.588	0.287	Valid
41	P41	0.488	0.287	Valid
42	P42	0.532	0.287	Valid
43	P43	0.401	0.287	Valid
44	P44	0.528	0.287	Valid

UJI RELIABILITAS SKALA 2

SKALA STRES AKADEMIK

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,905	44

UJI VALIDITAS SKALA 3

SKALA KONTROL DIRI

No	Aitem	R Tabel	R Hitung	Ket
1	P1	0.197	0.287	Gugur
2	P2	0.417	0.287	Valid
3	P3	0.503	0.287	Valid
4	P4	0.473	0.287	Valid
5	P5	0.402	0.287	Valid
6	P6	0.183	0.287	Gugur
7	P7	0.306	0.287	Valid
8	P8	0.616	0.287	Valid
9	P9	0.045	0.287	Gugur
10	P10	0.005	0.287	Gugur
11	P11	0.220	0.287	Gugur
12	P12	0.338	0.287	Valid
13	P13	0.497	0.287	Valid
14	P14	0.258	0.287	Gugur
15	P15	0.085	0.287	Gugur
16	P16	0.566	0.287	Valid
17	P17	0.526	0.287	Valid
18	P18	0.481	0.287	Valid
19	P19	0.577	0.287	Valid
20	P20	0.290	0.287	Valid
21	P21	0.074	0.287	Gugur
22	P22	0.079	0.287	Gugur
23	P23	0.545	0.287	Valid
24	P24	0.418	0.287	Valid
25	P25	0.574	0.287	Valid
26	P26	0.516	0.287	Valid
27	P27	0.204	0.287	Gugur
28	P28	0.358	0.287	Valid
29	P29	0.636	0.287	Valid

30	P30	0.776	0.287	Valid
31	P31	0.416	0.287	Valid
32	P32	0.517	0.287	Valid
33	P33	0.413	0.287	Valid
34	P34	0.550	0.287	Valid
35	P35	0.665	0.287	Valid
36	P36	0.613	0.287	Valid

UJI RELIABILITAS SKALA 3

SKALA KONTROL DIRI

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,810	36

LAMPIRAN 3

SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum. Wr. Wb.

Perkenalkan saya Muhammad Ulin Nuha mahasiswa psikologi UIN Walisongo. Saya sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku cyberloafing pada mahasiswa. adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah sebagaimana berikut.

1. Mahasiswa Aktif Psikologi Islam IAIN Salatiga.
2. memiliki dan membawa smartphone saat kegiatan perkuliahan (sebelum pandemi Covid-19) atau membawa smartphone untuk media pembelajaran (saat pandemi Covid-19)

Adapun skala serta petunjuk pengisian dapat diakses melalui link berikut ini <https://forms.gle/ivXvnU4Qq4gBHNYRC>. Semua data pribadi responden akan kami jaga kerahasiaannya, partisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela. Dengan berpartisipasi dalam studi ini, Anda secara langsung memberikan sumbangan berkaitan dengan perkembangan ilmu psikologi. atas partisipasinya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum. Wr. Wb.

SKALA PELETIAN 1
SKALA CYBERLOAFING

NO	AITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya membaca isi pesan yang saya terima saat jam perkuliahan				
2	Saya mengirim email yang tidak berhubungan dengan perkuliahan saat jam perkuliahan				
3	saya merespon cepat dengan membalas setiap pesan WA pribadi yang masuk, meskipun disaat jam perkuliahan.				
4	Saya membagikan berita ter- <i>update</i> kepada teman melalui <i>story</i> WA atau media sosial lainnya saat jam perkuliahan				
5	Saya melihat dan mendengarkan musik yang saya sukai melalui <i>youtube</i> atau <i>platform</i> media sosial lainnya saat jam perkuliahan				
6	Saya tahu <i>update</i> musik atau video diluar jam kuliah				
7	Saya membuat <i>story</i> WA tentang kegiatan perkuliahan saat jam pembelajaran berlangsung				
8	Saya mengabaikan notifikasi yang muncul pada jejaring sosial dan akan membukanya pada saat selesai perkuliahan				
9	Saya mengirim pesan singkat yang tidak berhubungan dengan perkuliahan kepada teman saat jam perkuliahan				
10	Saya tidak pernah membuat <i>story</i> WA tentang kegiatan perkuliahan pada jam pembelajaran				
11	Saya mengetahui kejadian ter- <i>update</i> saat jam perkuliahan				
12	Saya melihat dan mendengarkan musik yang saya sukai melalui <i>youtube</i> atau <i>platform</i> lainya saat di luar jam kuliah				
13	Saya mencari tahu <i>update</i> musik atau video saat jam kuliah				
14	Saya lambat dalam merespon pesan WA pribadi yang masuk disaat jam perkuliahan				
15	Saya mendownload musik atau video yang saya sukai saat jam perkuliahan				

16	Saya merasa penasaran dan ingin langsung membaca pesan masuk melalui akun media sosial saat jam perkuliahan berlangsung				
17	Saya memeriksa pesan singkat dari teman yang masuk di media sosial saat jam perkuliahan				
18	Saya membaca pesan masuk setelah jam perkuliahan				

SKALA PENELITIAN 2
SKALA STRES AKADEMIK

NO	AITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya lupa terhadap tugas yang diberikan oleh dosen saat perkuliahan				
2	Saya memerhatikan materi kuliah sepanjang jam perkuliahan berlangsung				
3	Saya dapat mengikuti materi yang diberikan oleh dosen dengan baik				
4	Saya yakin mendapatkan hasil yang maksimal terhadap hasil akademik yang saya capai				
5	Saya kesulitan mengingat materi yang diberikan oleh dosen				
6	Saya sulit mengendalikan diri untuk selalu memberikan respon positif saat perkuliahan				
7	Saya khawatir tidak dapat mengikuti pelajaran yang diberikan oleh dosen				
8	Dada saya terasa lapang untuk menerima materi dari dosen				
9	Saya merasa mual saat berada di dalam kelas				
10	Saya tidak mengikuti kegiatan yang diadakan oleh organisasi kampus				
11	Saya merasa dada saya sempit saat berada di dalam kelas				
12	Saya dapat bekerja dengan baik saat dalam kerja tim untuk menyelesaikan tugas akademik				
13	Saya selalu memberikan respon terbaik saat perkuliahan				
14	Saya merasa tidak yakin dengan hasil akademik yang saya capai				
15	Mood saya mudah berubah saat kuliah				

16	Saya merasa bersemangat dan bahagia saat berada di dalam kelas perkuliahan				
17	berhubungan dengan materi perkuliahan saat jam kuliah				
18	Saya mengingat setiap materi yang diberikan oleh dosen				
19	Saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dengan baik				
20	Saya merasa sedih, murung, atau kesepian saat kuliah				
21	Saya menikmati tugas yang diberikan oleh dosen				
22	Saya mampu mengendalikan diri untuk tetap fokus pada materi perkuliahan saat jam perkuliahan				
23	Saya melaporkan hasil kuliah kepada orang tua dengan apa adanya				
24	Saya minta tolong teman untuk mengerjakan tugas kuliah				
25	Saya merasa tidak nyaman berkumpul dengan teman-teman saat di kampus				
66	Saya mengerjakan tugas dengan cara plagiarisme atau mencontek				
27	Mood saya stabil saat jam perkuliahan				
28	Saya melamun saat jam perkuliahan Fokus saya mudah teralihkan dengan hal-hal yang tidak				
29	Saya mengingat tugas yang diberikan oleh dosen				
30	Saya tidak faham dengan materi perkuliahan				
31	Saya suka bersosialisasi dengan orang banyak saat di kampus				
32	Saya memahami setiap materi yang diberikan oleh dosen				
33	Saya sulit mengingat deadline pengumpulan tugas yang diberikan oleh dosen				
34	Saya merasa sehat dan dapat menghirup udara segar setiap mendapatkan materi dari dosen				

35	Saya merasa otak saya siap untuk menerima materi perkuliahan				
36	Saya merasa perut saya nyaman saat di dalam kelas				
37	Saya merasa sesak nafas saat jam perkuliahan				
38	Saya merasa pusing saat jam perkuliahan				

SKALA UJI COBA 3

SKALA KONTROL DIRI

NO	AITEM	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika akan menyerah saya mengingat kembali alasan kenapa mengambil keputusan tersebut				
2	Saya akan memukul teman yang tidak sengaja memukul saya				
3	Bagi saya kegagalan adalah proses untuk mencapai keberhasilan				
4	Saya menerima informasi apapun meskipun itu tidak benar				
5	Masalah merupakan sesuatu yang menghambat kehidupan manusia untuk berhasil				
6	Saya akan menjaga supaya tidak bertindak yang merugikan diri sendiri maupun orang lain saat emosi tidak stabil				
7	Saya yakin terhadap satu-satunya keputusan yang saya ambil				
8	Saya tidak memiliki target pencapaian dan keinginan dalam menjalankan kehidupan				
9	Saya akan merusak barang untuk meluapkan emosi				
10	Saya merasa putus asa terhadap masalah yang datang silih berganti				
11	Saya tidak akan memukul teman yang tidak sengaja memukul saya				
12	Setiap masalah yang datang merupakan proses pembelajaran yang penting dalam kehidupan				
13	Saya kesulitan mencari informasi yang saya butuhkan				
14	Saya harus terus belajar ketika mendapatkan nilai yang jelek				

15	Saya tidak peduli terhadap sumber informasi yang saya dapat				
16	Apa yang saya lakukan adalah berdasarkan pertimbangan yang matang				
17	Saya malas belajar ketika mendapatkan nilai yang jelek				
18	Saya melakukan segalanya dengan begitu saja tanpa banyak pertimbangan				
19	Bagi saya kesalahan merupakan proses menuju perbaikan				
20	Walaupun banyak kekurangan saya akan tetap kuliah dengan baik				
21	Saya membuat <i>opsi</i> cadangan untuk setiap keputusan yang saya ambil				
22	Saya akan berusaha sekuat mungkin untuk mencapai yang saya inginkan				
23	Saya mengulang kesalahan yang pernah saya lakukan				
24	Ketika hujan deras saya memilih untuk tidak berangkat kuliah				
25	Saya mencari kebenaran sumber informasi yang saya dapatkan				
26	Saya belajar terhadap kesalahan yang pernah saya lakukan				

LAMPIRAN 4**SKOR RESPONDEN**

N	STRES AKADEMIK (X1)	KONTROL DIRI (X2)	CYBERLOAFING (Y)
N1	44	99	54
N2	46	94	55
N3	53	111	55
N4	54	109	42
N5	57	94	62
N6	46	107	47
N7	56	97	57
N8	62	115	38
N9	53	102	51
N10	48	99	53
N11	58	122	42
N12	55	122	43
N13	52	108	58
N14	65	110	42
N15	40	91	39
N16	51	106	53
N17	54	109	42
N18	47	100	57
N19	44	104	62
N20	49	65	71
N21	46	112	55
N22	53	115	58
N23	58	108	57
N24	43	97	38
N25	55	115	53
N26	46	99	48
N27	56	105	36
N28	50	92	50
N29	45	92	59
N30	48	131	37
N31	56	103	56
N32	50	93	66
N33	66	137	34
N34	57	97	52
N35	53	102	56
N36	53	94	52
N37	50	90	45
N38	62	121	42
N39	44	116	54

N40	59	114	50
N41	48	92	64
N42	49	95	46
N43	46	101	62
N44	51	103	62
N45	53	109	41
N46	49	111	55
N47	48	116	53
N48	49	111	45
N49	71	130	38
N50	52	113	50
N51	53	95	56
N52	44	89	59
N53	45	91	51
N54	54	98	58
N55	53	107	55
N56	39	93	56
N57	52	118	36
N58	56	108	56
N59	43	93	50
N60	52	97	59
N61	49	113	51
N62	40	88	63
N63	52	90	68
N64	50	104	55
N65	60	112	41
N66	56	117	41
N67	65	128	41
N68	52	106	54
N69	50	109	53
N70	42	102	58
N71	57	120	40
N72	66	146	31
N73	51	113	44
N74	53	108	54
N75	55	102	39
N76	54	110	43
N77	42	91	54
N78	47	96	41
N79	47	104	67
N80	54	117	44
N81	51	120	50
N82	48	97	69
N83	52	95	42
N84	47	94	57
N85	69	133	39

N86	44	86	64
N87	48	106	56
N88	53	100	62
N89	49	110	41
N90	58	118	40
N91	46	109	57
N92	52	107	52
N93	60	100	48
N94	52	117	48
N95	56	118	43
N96	56	92	41
N97	52	102	59
N98	52	93	64
N99	50	96	61
N100	47	95	62
N101	60	96	48
N102	59	110	48
N103	44	100	63
N104	49	99	62
N105	55	89	61
N106	43	97	46
N107	46	100	60
N108	51	101	57
N109	52	94	59
N110	48	87	58
N111	43	94	65
N112	54	110	46
N113	50	95	49
N114	47	105	59
N115	51	90	59
N116	48	98	62
N117	44	99	54
N118	46	107	47
N119	58	122	42
N120	51	106	53
N121	46	112	55
N122	46	99	48
N123	56	103	56
N124	53	94	52
N125	48	92	64
N126	49	111	55
N127	53	95	56
N128	39	93	56
N129	49	113	51
N130	56	117	41
N131	57	120	40

N132	54	110	43
N133	51	120	50
N134	44	86	64
N135	46	109	57

LAMPIRAN 5**DAFTAR RIWAYAT HIDUP****Identitas Diri**

Nama : Muhammad Ulin Nuha
 Tempat Tanggal Lahir : Semarang 03 Maret 1994
 Alamat : Kalisari 1 RT/RW 01/04 Desa Jombor Kecamatang Tuntang
 Kabupaten Semarang
 No HP : 0816653876
 E Mail : Ulinnuhamuhammad94@gmail.com

Riwayat Pendidikan : Pendidikan Formal

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1. RA Jombor | lulus tahun 2000 |
| 2. MI Tarbiyatul Aulad | lulus tahun 2006 |
| 3. SMP N 9 Salatiga | lulus tahun 2009 |
| 4. SMK N 2 Salatiga | lulus tahun 2012 |

Pendidikan Nonformal

- | | |
|------------------------------|------------------|
| 1. Pon Pes Darul Falah Kudus | lulus tahun 2017 |
|------------------------------|------------------|

Pengalaman Organisasi :

1. Dep. Dakwah PW IPNU JATENG	Periode 2018-2021
2. Ketua DPC GEMASABA Semarang	Periode 2020-2022
3. Sekretaris DPD KNPI Semarang	Periode 2021-2024
4. Ketua PR GP ANSOR Jombor	Periode 2020-2022
5. Wakil Ketua PR PMII FPK	Periode 2018-2019
6. Ketua SEMA FPK	Periode 2020-2021

Semarang, 08 Juli 2021



Muhammad Ulin Nuha

NIM: 1707016114