

**PENGARUH STRES AKADEMIK DAN REGULASI DIRI TERHADAP
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA BARU UIN WALISONGO SEMARANG
ANGKATAN 2023**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (S1)
dalam Ilmu Psikologi (S. Psi)**



Mega Pungki Kartika Sari

1707016019

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2024**



PENGESAHAN

Judul : PENGARUH STRES AKADEMIK DAN REGULASI DIRI
TERHADAP CYBERLOAFING PADA MAHASISWA BARU
UIN WALISONGO SEMARANG ANGKATAN 2023
Penulis : Mega Pungki Kartika Sari
NIM : 1707016019
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, 16 Juli 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Lucky Ade Sessiani, M.Psik
NIP 198512022019032010

Penguji II

Nadva Arivani Hasanah
Nuriyvatiningrum, M. Psi.
NIP 199201172019032019

Penguji III

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP 198002202023212016

Penguji IV

Lainatul Mudzkiyah, M. Psi. Psikolog.
NIP 198806032023212036

Pembimbing I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag, M.Si
NIP 197304271996031001

Pembimbing II

Nadva Arivani Hasanah
Nuriyvatiningrum, M. Psi.
NIP 199201172019032019

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : MEGA PUNGKI KARTIKA SARI

NIM : 1707016019

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**PENGARUH STRES AKADEMIK DAN REGULASI DIRI TERHADAP
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA BARU UIN WALISONGO SEMARANG
ANGKATAN 2023**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 14 Juni 2024

Pembuat Pernyataan



Mega Pungki Kartika Sari

NIM: 1707016019



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 ANTARA STRES AKADEMIK DAN REGULASI DIRI DENGAN
CYBERLOAFING PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI DAN
KESEHATAN UIN WALISONGO SEMARANG

Nama : Mega Pungki Kartika Sari
NIM : 1707016019
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,

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si.
NIP 19730427 199603 1001

Semarang, 12 Juni 2024

Yang bersangkutan

Mega Pungki Kartika Sari
NIM 1707016019



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

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

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

Judul : HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN REGULASI DIRI
DEGANG *CYBERLOAFING* PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS
PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UIN WALISONGO SEMARANG
Nama : Mega Pungki Kartika Sari
NIM : 1707016019
Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Nadya Ariyani Hasanah N., S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIP 199201172019032019

Semarang, 17 November 2023
Yang bersangkutan

Mega Pungki Kartika Sari
NIM 1707016019

KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang mendalam disampaikan kepada Allah SWT atas rahmat dan berkah-Nya, yang telah memungkinkan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan guna memperoleh gelar sarjana (S1) dalam bidang Psikologi (S.Psi) dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan di UIN Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, dikarenakan keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Penulis sangat berharap bahwa skripsi ini akan bermanfaat bagi pihak lain. Selama proses penulisan skripsi ini, penulis telah memperoleh pelajaran yang tak ternilai, dukungan, motivasi, dan arahan dari berbagai pihak yang terlibat baik dalam pelaksanaan maupun penyusunan skripsi.

Proses penelitian dan penulisan laporan skripsi juga menghadapi tantangan dan kekurangan. Namun, hambatan-hambatan tersebut dapat diatasi melalui diskusi dengan dosen pembimbing serta dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

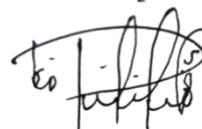
1. Bapak Prof. Dr Nizar Ali., M.Ag selaku rector UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
2. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M. Si., selaku Pembimbing I dan Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, M. Psi., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
5. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya.

6. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari katansempurna dan masih terdapat kekurangan. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun yang membaca.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan memiliki beberapa kekurangan. Namun demikian, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi para pembaca.

Semarang, 14 Juni 2024

Penulis



Mega Pungki Kartika Sari

NIM: 1707016019

MOTTO

“Berani melangkah adalah langkah awal menuju kesuksesan”

~ Mega

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
ABSTRACT	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat penelitian.....	13
E. Keaslian Peneliti	13
BAB II.....	24
A. <i>Cyberloafing</i>	24
1. Definisi <i>Cyberloafing</i>	24
2. Aspek-aspek <i>Cyberloafing</i>	26
3. Faktor-faktor <i>Cyberloafing</i>	27
4. <i>Cyberloafing</i> dalam Perspektif Islam	29
B. Stres Akademik.....	30
1. Definisi Stres Akademik	30
2. Aspek-aspek Stres Akademik	32
3. Faktor-faktor Stres Akademik	33
4. Stres Akademik dalam Perspektif Islam.....	36
C. Regulasi Diri.....	38
1. Definisi Regulasi Diri	38
2. Aspek-aspek Regulasi Diri	39
3. Faktor-faktor Regulasi Diri	41
4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam.....	44
D. Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Diri terhadap <i>Cyberloafing</i>	45
E. Skema Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Diri terhadap <i>Cyberloafing</i>	52
F. Hipotesis.....	53
BAB III METODE PENELITIAN	54

A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian	54
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	54
1.	Variabel Penelitian	54
2.	Definisi Operasional	54
C.	Sumber Data	56
D.	Tempat Penelitian	56
1.	Populasi.....	56
	2. Sampel.....	57
3.	Teknik Sampling	58
F.	Teknik Pengumpulan Data	59
1.	Skala Cyberloafing.....	60
2.	Skala Stres Akademik	61
3.	Skala Regulasi Diri	63
G.	Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur.....	64
1.	Validitas.....	64
2.	Reliabilitas.....	65
H.	Hasil Uji Coba	65
I.	Teknik Analisis Data	70
1.	Uji Asumsi Klasik	70
2.	Uji Hipotesis	71
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	72
A.	Hasil Penelitian.....	72
1.	Deskripsi Subjek Penelitian	72
2.	Kategorisasi	73
B.	Uji Asumsi Klasik	77
1.	Uji Normalitas	77
2.	Uji Linieritas.....	78
3.	Uji Multikolinieritas.....	79
4.	Uji Hipotesis	80
C.	Pembahasan.....	84
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	92
A.	Kesimpulan.....	92

B. Saran 92

DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN SKALA SEBELUM UJI COBA	102
1. <i>Cyberloafing</i>	102
2. Stres Akademik.....	105
3. Regulasi Diri.....	109
LAMPIRAN SKALA SETELAH UJI COBA	112
1. <i>Cyberloafing</i>	112
2. Stres Akademik.....	116
4. Regulasi Diri.....	121

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rentang Pengukuran Sikap	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2 Blueprint Skala Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3 Blueprint Skala Dukungan Sosial	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 Blueprint Skala Regulasi Diri	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5 Hasil Uji Validitas Varibel Kecemasan ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Regulasi Diri	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8 Interpretasi Koefisien Korelasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 14 Deskripsi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 15 Kategorisasi Variabel Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 16 Tabel Distribusi Variabel Kecemasan....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 17 Kategorisasi Variabel Dukungan sosial	Error! Bookmark not defined.
Tabel 18 Distribusi Variabel Dukungan sosial	Error! Bookmark not defined.
Tabel 19 Kategorisasi Variabel Regulasi diri	Error! Bookmark not defined.
Tabel 20 Distribus Variabel Regulasi diri.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13 Hasil Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 22 Hasil Uji Linieritas Variabel Dukungan sosial dengan Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 23 Hasil Uji Linieritas antara Variabel Regulasi diri dengan Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 16 Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 25 Hasil Uji Hipotesis kedua	Error! Bookmark not defined.
Tabel 26 Hasil Uji Hipotesis Ketiga	Error! Bookmark not defined.

ABSTRACT

This research aims to empirically test the influence of academic stress and self-regulation on cyberloafing in new students at UIN Walisongo Semarang class of 2023. This research uses a quantitative approach with a non-probability sampling technique with incidental sampling type. The hypothesis in this research is that there is an influence of academic stress and self-regulation on cyberloafing in new students at UIN Walisongo. The number of samples used in this research was 323 students taken using a non-probability sampling technique with incidental sampling type with a population of 4,680 students. This research uses the cyberloafing scale measuring instrument which refers to the theory of Lim and Teo (2005: 1086), the academic stress scale which refers to the theory of Bedewy and Gabriel (2015: 2), and the self-regulation scale which refers to the theory of Zimmerman (2001: 10) . The data analysis method uses a quantitative approach using a multiple regression analysis approach. The data collection technique in this research uses a scale. The hypothesis results obtained a significance value of $0.000 < 0.05$ with a coefficient of determination value of 0.798 or 79.8%. This means that the variables academic stress (X1) and self-regulation (X2) have a joint or simultaneous effect on cyberloafing (Y). So it can be concluded that there is a significant influence between academic stress and self-regulation on cyberloafing.

Keywords: cyberloafing, academic stress, self-regulation

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh stress akademik dan regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *sampling insidental*. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh stress akademik dan regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 323 mahasiswa yang diambil dengan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *sampling insidental* dengan populasi sebesar 4.680 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala *cyberloafing* yang mengacu pada teori Lim dan Teo (2005: 1086), skala stres akademik yang mengacu pada teori Bedewy dan Gabriel (2015: 2), dan skala regulasi diri yang mengacu pada teori Zimmerman (2001:10). Metode analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan jenis pendekatan analisis regresi berganda. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan skala. Hasil hipotesis diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisiensi determinasi sebesar 0,798 atau 79,8%. Artinya variabel stres akademik (X1) dan regulasi diri (X2) berpengaruh bersama-sama atau simultan terhadap *cyberloafing* (Y) .Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik dan regulasi diri terhadap *cyberloafing*.

Kata Kunci: *cyberloafing*, stres akademik, regulasi diri

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi terutama di bidang komunikasi dan informasi saat ini meningkat sangat pesat, karena perkembangan teknologi baru terus ditemukan, maka semakin meningkat pula efektifitas dan efisiensi kegiatan yang dilakukan manusia (Danuri, 2019: 123). Perkembangan teknologi dan komunikasi berkembang sangat pesat, salah satu media yang dihasilkan dari perkembangan teknologi yaitu internet (*interconnection-networking*). Internet saat ini menjadi kebutuhan yang sangat penting bagi semua masyarakat di dunia (Rosana, 2010: 145). Internet memiliki banyak manfaat di berbagai bidang, di antaranya seperti bidang bisnis, akademis, pemerintahan, maupun organisasi (Gani, 2020: 69).

Banyak masyarakat yang memanfaatkan kehadiran internet sebagai media sosial, karena media sosial dapat memudahkan masyarakat untuk mencari informasi serta berkomunikasi tanpa adanya hambatan biaya, jarak, dan waktu (Soliha, 2015: 2). Kalangan yang memanfaatkan kehadiran internet tersebut salah satunya adalah mahasiswa. Mahasiswa mendapat pada peringkat tertinggi dalam penggunaan internet dibandingkan dengan kalangan masyarakat lain. Penggunaan internet di kalangan mahasiswa sangat tinggi karena adanya kegiatan ilmiah dan rekreasional (Ko dkk., 2009: 98). Kebutuhan mahasiswa terhadap informasi dan hiburan, kemudahan dalam mengakses internet saat ini, sehingga menyebabkan intensitas mahasiswa dalam menggunakan internet menjadi lebih lama dari yang seharusnya dibutuhkan (Majorsy, 2013 :3).

Menurut Daulay (2021: 21) mahasiswa baru merupakan masa transisi, yaitu masa perubahan dari siswa menuju mahasiswa. Pada tahap ini terdapat beberapa sisi positif, yaitu ia akan merasa lebih dewasa dalam pemikiran, lebih banyak bereksplorasi terhadap gaya hidup serta nilai yang

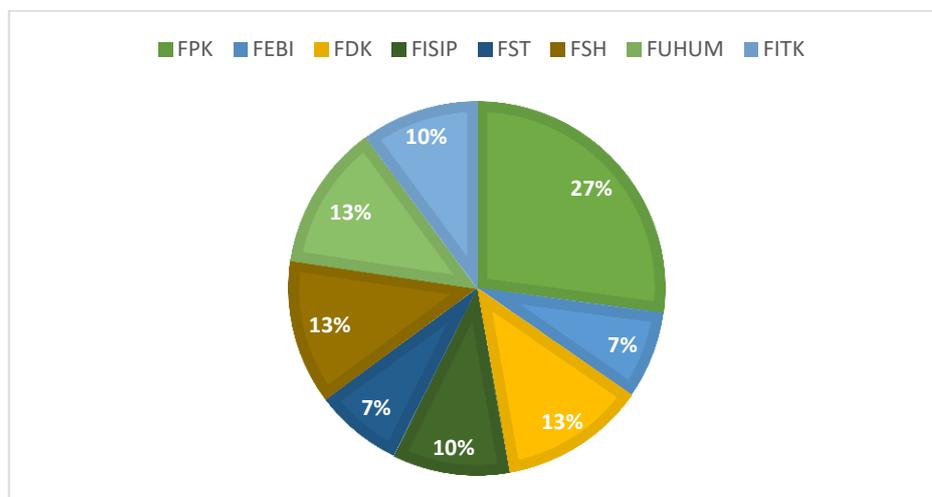
berbeda-beda, mulai merasakan kebebasan dari pengawasan oleh orang tua, dan juga lebih merasa tertantang secara intelektual karena adanya tugas-tugas dari akademik. Namun, tidak menutup kemungkinan terdapat juga mahasiswa yang mengalami kesulitan pada fase ini. Menurut Sharma (2012: 32) pada masa transisi ini terdapat permasalahan akademik seperti metode pembelajaran di perguruan tinggi yang berbeda dari sekolah sebelumnya. Di samping permasalahan akademik, terdapat juga permasalahan-permasalahan lain seperti perubahan pada sosial dan emosional, mahasiswa juga harus mampu mengambil keputusan sendiri dan mampu bertanggung jawab. Mahasiswa yang sedang dalam kondisi krisis dan tertekan secara terus-menerus akan berdampak pada psikologis (Balqis dkk., 2023: 20). Permasalahan-permasalahan akademik yang dialami mengakibatkan mahasiswa rentan mengalami kejenuhan saat proses pembelajaran, sehingga memunculkan perilaku *cyberloafing*.

Menurut Lim (2002: 680) *cyberloafing* merupakan perilaku dalam menggunakan internet yang disediakan oleh lingkungan lembaga pendidikan untuk hal tidak berkaitan dengan akademik. Menurut Lim dan Teo (2005: 1086) aspek dari *cyberloafing* meliputi aktivitas email (*emailing activities*) dan aktivitas *browsing* (*browsing activities*). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pratama dan Satwika (2022: 22) mengungkapkan bahwa seringkali mahasiswa melakukan *cyberloafing* seperti mengakses internet untuk kepentingan pribadi yang tidak relevan dengan proses perkuliahan yang sedang berlangsung, perilaku ini diakibatkan karena adanya rasa jenuh. *Cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa dapat memberikan dampak negatif, diantaranya seperti menurunkan produktivitas pada akademik bahkan dapat terjadi tindakan mengakses situs porno. *Cyberloafing* yang dilakukan tersebut tentu saja tidak berkaitan dengan hal akademik, sehingga dapat memberikan penurunan kualitas pada lembaga pendidikan karena mahasiswa tidak maksimal dalam menjalankan studinya (Henle & Kedharnath, 2012: 561).

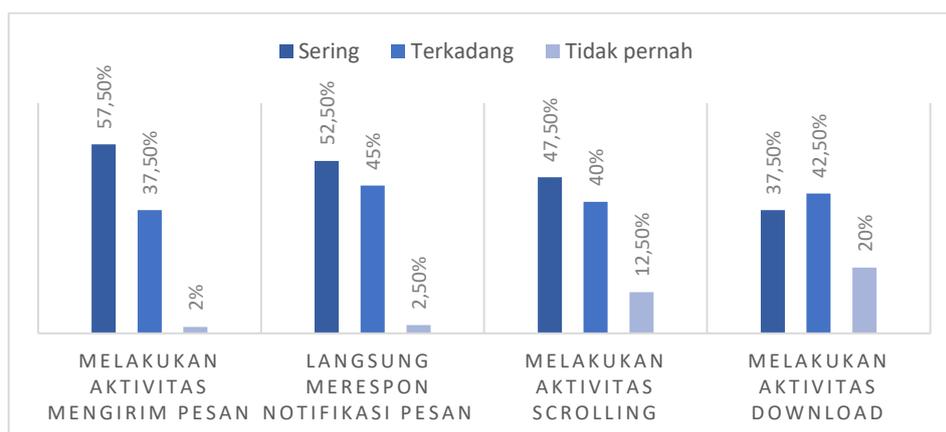
Selanjutnya, peneliti melakukan pra riset yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kasus *cyberloafing* di UIN Walisongo Semarang, khususnya pada mahasiswa baru. Pra riset dilakukan kepada mahasiswa baru Fakultas Psikologi di UIN Walisongo Semarang karena mahasiswa baru dapat mewakili untuk memiliki karakteristik pada individu yang memasuki masa transisi dari siswa menuju mahasiswa. Pada masa transisi ini terdapat permasalahan akademik seperti metode pembelajaran di perguruan tinggi yang berbeda dari sekolah sebelumnya. Di samping permasalahan akademik, terdapat juga permasalahan-permasalahan lain seperti perubahan pada sosial dan emosional, mahasiswa juga harus mampu mengambil keputusan sendiri dan mampu bertanggung jawab. karena adanya permasalahan tersebut, mahasiswa menjadi rentan mengalami jenuh dan stres akademik sehingga mahasiswa berpotensi untuk melakukan *cyberloafing*.

Pra riset yang dilakukan pada bulan Desember 2023 kepada 40 mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang, yang merupakan perwakilan dari seluruh Fakultas angkatan 2023 yang terdapat di UIN Walisongo Semarang. Fakultas-fakultas tersebut meliputi Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK), Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK), Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (FISIP), Fakultas Sains dan Teknologi (FST), Fakultas Syariah dan Hukum (FSH), Fakultas Ushuludin dan Humaniora (FUHUM), dan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK). Hasil pra riset yang dilakukan berdasarkan hasil kuesioner tersebut menunjukkan bahwa terdapat gejala dari *cyberloafing*. Berikut merupakan hasil pra riset yang mengacu dari aspek-aspek *cyberloafing*:

Tabel 1.1 Persentase Mahasiswa Angkatan 2023 pada Pra Riset



Tabel 1.2 Persentase Hasil Pra Riset



Tabel 1.3 Hasil Kuesioner Pra Riset

No.	Aspek Cyberloafing	Pertanyaan	Presentase
1.	Aktivitas Email	Apakah anda melakukan aktivitas mengirim pesan saat jam pelajaran sedang berlangsung?	Sering: 23 (57,5%) Kadang-kadang: 15 (37,5%) Tidak pernah: 2 (5%)
		Apakah anda langsung	Sering: 21 (52,5%)

		merespon notifikasi pesan yang masuk?	Kadang-kadang: 18 (45%) Tidak pernah: 1 (2,5%)
2.	Aktivitas <i>Browsing</i>	Apakah anda melakukan aktivitas <i>scrolling</i> di media sosial ketika perkuliahan sedang berlangsung?	Sering: 19 (47,5%) Kadang-kadang: 16 (40%) Tidak pernah: 5 (12,5%)
		Apakah anda pernah mendownload sesuatu yang tidak ada kaitannya dengan perkuliahan pada saat jam pelajaran sedang berlangsung?	Sering: 15 (37,5%) Kadang-kadang: 17 (42,5%) Tidak pernah: 8 (20%)

Berdasarkan hasil kuesioner yang telah diisi oleh sebanyak 40 mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023 yang tersebar dari 8 fakultas menunjukkan terdapat gejala dari *cyberloafing*. Pada aktivitas email, sebanyak 57,5% (23 orang) sering melakukan aktivitas mengirim pesan saat jam pelajaran sedang berlangsung, dan sebanyak 37% (15 orang) juga terkadang melakukan aktivitas tersebut. Sebanyak 42,5% (17 orang) seringkali terdistraksi dengan notifikasi di *handphone* ketika perkuliahan sedang berlangsung dan sebanyak 42,5% (17 orang) juga terkadang merasakan hal tersebut. Sebanyak 65% (26 orang) seringkali penasaran dengan notifikasi pesan yang masuk dan sebanyak 32,5% (13 orang) juga terkadang merasakan hal yang sama. Sebanyak 52,5% (21 orang) seringkali langsung merespon notifikasi pesan yang masuk dan sebanyak 45% (18 orang) juga melakukan hal tersebut. Sebanyak 20% orang merasa bersalah ketika tidak langsung merespon notifikasi pesan yang masuk. Pada aktivitas *browsing*, sebanyak 47,5% (19 orang)

seringkali melakukan aktivitas *scrolling* di media sosial ketika perkuliahan sedang berlangsung dan sebanyak 40% (16 orang) juga terkadang melakukan hal tersebut. Sebanyak 37,5% (15 orang) seringkali *download* sesuatu yang tidak ada kaitannya dengan perkuliahan pada saat jam pelajaran sedang berlangsung dan sebanyak 42,5% (17 orang) juga terkadang melakukan hal tersebut. Akibat dari *cyberloafing* tersebut, menimbulkan dampak pada pemahaman materi pelajaran, setidaknya sebanyak 32,5% (13 orang) merasa tidak paham dengan materi yang telah disampaikan oleh dosen, dan 60% (24 orang) lainnya merasa sedikit sekali pemahaman terhadap materi tersebut.

Selanjutnya, telah dilakukan wawancara juga pada bulan Desember 2023 kepada 8 mahasiswa baru perwakilan dari setiap Fakultas di UIN Walisongo Semarang angkatan 2023. Hasil pra riset yang dilakukan berdasarkan wawancara tersebut menunjukkan bahwa terdapat gejala dari *cyberloafing*. Berikut merupakan hasil pra riset yang mengacu dari aspek-aspek *cyberloafing*:

Tabel 1.4 Hasil Wawancara Pra Riset

No.	Inisial	Aspek-aspek <i>cyberloafing</i>	
		Aktivitas Email	Aktivitas <i>Browsing</i>
1.	RS (FPK)	<ul style="list-style-type: none"> - Muncul perasaan tidak tenang ketika tidak langsung membalas pesan meskipun di tengah perkuliahan. - Sering terdistraksi dengan notifikasi dan ada keinginan untuk langsung membalas 	<ul style="list-style-type: none"> - Seringkali melakukan aktivitas <i>scrolling</i> aplikasi <i>browsing</i> seperti <i>tiktok</i> dan <i>shopee</i> saat sedang di kelas. - Sering melakukan aktivitas membuat status pada aplikasi <i>whatsapp</i> atau <i>instagram</i> walaupun perkuliahan sedang berlangsung.

		pesan (<i>chat</i>).	
2.	SV (FEBI)	Seringkali melakukan aktivitas <i>chatting</i>, aplikasi yang sering digunakan seperti <i>whatsapp</i> dan <i>telegram</i> .	Cukup sering melakukan aktivitas <i>scrolling</i>, untuk melihat <i>instastory</i> di aplikasi <i>instagram</i> .
3.	RA (FDK)	- Cukup sering melakukan aktivitas mengirim pesan. - Terkadang merasa terdistraksi dengan notifikasi yang muncul di <i>handphone</i> dan ingin segera melihat pesan yang masuk.	Seringkali melakukan aktivitas <i>scrolling</i> aplikasi <i>browsing</i> seperti <i>instagram</i> dan melakukan <i>update</i> status pada aplikasi tersebut.
4.	ZH (FISIP)	- Sering melakukan aktivitas mengirim pesan, langsung merespon notifikasi pesan yang masuk. - Merasa mudah terdistraksi dengan notifikasi pesan yang masuk.	- Sering melakukan aktivitas <i>scrolling</i>, baik pada media sosial ataupun aplikasi belanja online. Aplikasi yang digunakan diantaranya seperti <i>instagram, twitter, telegram,</i> dan <i>shopee</i> . Aktivitas ini dilakukan sebagai pelampiasan dari rasa stres belajar. - Terkadang melakukan aktivitas <i>download</i> yang tidak ada kaitannya dengan

			perkuliahan.
5.	K (FST)	<p>- Sering melakukan aktivitas seperti mengirim pesan seperti pada aplikasi <i>whatsapp</i> dan <i>direct message</i> aplikasi <i>instagram</i>.</p> <p>- Seringkali terdistraksi dengan notifikasi yang masuk di <i>handphone</i> dan ingin segera membalas pesan yang masuk.</p>	Seringkali melakukan aktivitas <i>scrolling</i> pada aplikasi <i>browsing</i> seperti <i>instagram</i> saat sedang di kelas.
6.	YD (FSH)	Sering melakukan aktivitas <i>chatting</i> , merasa bersalah ketika tidak langsung merespon pesan yang masuk.	Sering melakukan aktivitas <i>scrolling</i> , untuk melihat update dari artis. Aplikasi yang digunakan yaitu <i>tiktok</i> , <i>twitter</i> , dan <i>instagram</i> .
7.	R (FUHUM)	<p>- Sering melakukan aktivitas seperti mengirim pesan.</p> <p>- Pikiran seringkali terdistraksi oleh notifikasi pesan</p>	<p>- Seringkali mengakses aplikasi <i>browsing</i> seperti <i>instagram</i>, <i>twitter</i> dan <i>whatsapp</i> saat sedang di kelas.</p> <p>- Kegiatan <i>browsing</i> yang sering dilakukan seperti <i>scrolling</i>, melihat status orang lain dan meng-<i>update</i> berita tentang artis.</p>
8.	ZG	- Cukup sering	- Seringkali mengakses

	(FITK)	melakukan aktivitas mengirim pesan melalui aplikasi <i>whatsapp</i> .	aplikasi browsing seperti <i>instagram</i> dan <i>tiktok</i> . - Mencari hiburan lain di media sosial ketika pelajaran sedang berlangsung
--	--------	--	--

Berdasarkan hasil pra riset dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan *cyberloafing*. Kegiatan yang dilakukan meliputi aspek aktivitas email (*emailing activities*) dan aktivitas browsing (*browsing activities*). Aktivitas email (*emailing activities*) yang seringkali dilakukan diantaranya melakukan aktivitas mengirim pesan atau *direct message* melalui aplikasi *whatsapp* dan *instagram*. Sedangkan aktivitas *browsing* (*browsing activities*) yang sering dilakukan seperti melakukan aktivitas *scrolling*, mencari berita di luar akademik dan membuat status kegiatan di media sosial. Aktivitas-aktivitas yang dilakukan tersebut dilakukan bertujuan untuk mencari hiburan karena muncul rasa bosan dan merasa stres ketika pelajaran sedang berlangsung. Sebagian besar responden pra riset merasakan dampak negatif dari *cyberloafing* tersebut seperti mudah terdistraksi dan kesulitan dalam menangkap materi perkuliahan.

Menurut Ozler dan Polat (2012: 5) *cyberloafing* dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu faktor individual, faktor organisasi, dan faktor situasional. Pada faktor individual ini terdapat salah satu faktor yang berpengaruh terhadap *cyberloafing* yaitu persepsi dalam menghadapi sesuatu, contohnya persepsi individu terhadap beban kerja ataupun beban akademik yang sedang dihadapi yang dapat menimbulkan stres akademik. Mahasiswa yang menjalankan studinya di perguruan tinggi memiliki resiko tinggi mengalami stres, hal tersebut terjadi karena terpapar berbagai

stresor atau tekanan. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat disebut dengan stres akademik (Barseli & Ifdil, 2017: 144).

Cyberloafing sangat dipengaruhi oleh stres akademik yang dialami pada mahasiswa (Hamrat dkk., 2019: 18). *Cyberloafing* muncul diakibatkan karena mahasiswa merasakan stres yang diakibatkan saat proses belajar berlangsung. *Cyberloafing* ini muncul sebagai bentuk *coping stres*, hiburan dan rekreasi untuk mengurangi dan menghilangkan tingkat stres yang dialami (Dinarti & Satwika, 2022: 87). Hal ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Hibrian dkk. (2019: 91) *cyberloafing* dapat terjadi karena dianggap dapat meringankan tekanan dari akademik yang dialami mahasiswa.

Faktor selanjutnya menurut Ozler dan Polat (2012: 5) yang mempengaruhi terjadinya *cyberloafing* terdapat dalam faktor individual, yaitu regulasi diri. Zimmerman (2001: 5) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu dalam mengatur diri untuk melakukan partisipasi secara aktif, baik secara metakognitif, motivasi dan perilaku dalam proses akademiknya. Sejalan dengan Rachma (2015: 62) mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik mampu membantu individu untuk memenuhi segala tuntutan yang sedang dihadapi. Bandura (1991) mengemukakan bahwa individu dapat dikatakan mempunyai regulasi diri yang baik apabila dirinya dapat mengatur kognitif dan perilakunya. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri dalam belajar dengan baik akan mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, sehingga cenderung menggunakan waktu yang dimilikinya dengan sebaik mungkin (Ghufron, 2014: 143).

Menurut Andrian (2021: 5) bahwa regulasi berkaitan dengan *cyberloafing*. Regulasi diri mampu mencegah individu dalam melakukan tindakan terutama pada *cyberloafing*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyono (2021: 9) yang mengemukakan bahwa *cyberloafing* dapat memberikan pengaruh pada individu terhadap sikap

atau kepribadian termasuk dalam perilaku pengendalian diri pada perkuliahan yang sedang dilakukan agar dapat diikuti dengan baik dan efektif. Pengendalian diri yang kurang baik dapat menyebabkan individu kesulitan untuk mengikuti kegiatan belajar selama perkuliahan akibat dari *cyberloafing*. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lase (2021: 23) mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik, dapat meminimalisir kemungkinan munculnya perilaku yang tidak diinginkan, termasuk pada *cyberloafing*.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, maka penting untuk dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Diri terhadap *Cyberloafing* pada Mahasiswa Baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang sudah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023?
2. Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023?
3. Apakah terdapat pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dipaparkan di atas, maka ditentukan tujuan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh stres akademik terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023?

2. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023?
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023?

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan bidang keilmuan psikologi mengenai pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi pada penelitian selanjutnya terutama pada topik terkait stres akademik, regulasi diri dan *cyberloafing*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti sebagai pedoman penulisan khususnya mengenai stres akademik, regulasi diri dan *cyberloafing*, serta dapat memberikan pengalaman agar terhindar dari adiksi internet.

b. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wadah bagi mahasiswa untuk memahami stres akademik, meningkatkan regulasi diri dan memperhatikan kesadaran agar terhindar dari dampak negatif *cyberloafing*.

c. Bagi pihak universitas

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan intervensi terkait stres akademik dan regulasi diri, sehingga dapat meminimalisir dampak negatif dari *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang.

E. Keaslian Peneliti

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

Pertama, penelitian ini dilakukan oleh Dinarti dan Satwika (2022) dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Cyberloafing*

pada Mahasiswa.” Sampel Penelitian ini berjumlah 129 orang mahasiswa. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi kedua variabel sebesar 0,425 nilai signifikansi kedua variabel yaitu sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara stres akademik dengan *cyberloafing*. Persamaan pada penelitian ini yaitu pada variabel independen (X) mengangkat variabel mengenai stres akademik, sedangkan pada variabel dependen (Y) mengangkat variabel mengenai *cyberloafing*. Persamaan lainnya yaitu menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan mahasiswa sebagai subjeknya, serta pada teori *cyberloafing* menggunakan Lim dan Teo (2005). Adapun perbedaan dari penelitian ini yaitu penelitian terdahulu menggunakan 1 variabel independen (X), sedangkan penelitian ini menggunakan 2 variabel independen (X). Teori pada stres akademik dari penelitian terdahulu menggunakan Kohn dan Frazer, sedangkan pada penelitian ini menggunakan Bedewy dan Gabriel (2015).

Kedua, penelitian ini dilakukan oleh Hibrian (2020) dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.” Sampel Penelitian ini berjumlah 150 Orang. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan nilai sebesar ($r= 0.238$, $\text{sig.}<0.05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing*. Persamaan pada penelitian ini yaitu pada variabel independen (X) mengangkat variabel mengenai stres akademik, sedangkan pada variabel dependen (Y) mengangkat variabel mengenai *cyberloafing*. Persamaan lainnya yaitu menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan mahasiswa sebagai subjeknya. Adapun perbedaan dari penelitian ini yaitu penelitian terdahulu menggunakan 1 variabel independen (X), sedangkan penelitian ini menggunakan 2 variabel independen (X). Teori *cyberloafing* pada penelitian terdahulu menggunakan Akbulut dkk (2016), sedangkan pada penelitian ini menggunakan Lim dan Teo (2005). Serta teori stres akademik pada

penelitian terdahulu menggunakan Azzahra (2018), sedangkan pada penelitian ini menggunakan Bedewy dan Gabriel (2015).

Ketiga, penelitian ini dilakukan oleh Resfi (2021) dengan judul “Hubungan antara Stres Kerja dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Pegawai Negeri Sipil di Kantor BKD Provinsi Riau.” Sampel Penelitian ini berjumlah 112 subjek. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,711 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,005$). sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres kerja dengan perilaku *cyberloafing*. Persamaan pada penelitian ini yaitu pada variabel independen (X) mengangkat variabel mengenai stres akademik, sedangkan pada variabel dependen (Y) mengangkat variabel mengenai *cyberloafing*. Persamaan lainnya yaitu menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Adapun perbedaan dari penelitian ini yaitu penelitian terdahulu menggunakan 1 variabel independen (X), sedangkan penelitian ini menggunakan 2 variabel independen (X). Perbedaan lainnya terletak pada subjek yang digunakan pada penelitian terdahulu yaitu menggunakan pekerja, sedangkan penelitian ini menggunakan mahasiswa sebagai subjek. Teori *cyberloafing* pada penelitian terdahulu menggunakan Blanchard dan Henle (2008), sedangkan pada penelitian ini menggunakan Lim dan Teo (2005). Serta teori stres kerja pada penelitian terdahulu menggunakan Umamit (2016), sedangkan teori stres akademik pada penelitian ini menggunakan Bedewy dan Gabriel (2015).

Keempat, penelitian ini dilakukan oleh Putri (2021) dengan judul “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Cyberslacking* Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Kuliah Daring Di Masa Pandemi.” Sampel Penelitian ini berjumlah 107 mahasiswa. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi (r_{xy}) = 0,204 dengan $p = 0,017$ ($p < 0,050$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres akademik dengan *cyberslacking* pada mahasiswa. Persamaan pada penelitian ini yaitu pada variabel independen (X)

mengangkat variabel mengenai stres akademik. Persamaan lainnya yaitu menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan mahasiswa sebagai subjeknya. Serta Teori stres akademik menggunakan Bedewy dan Gabriel (2015). Adapun perbedaan dari penelitian ini yaitu penelitian terdahulu menggunakan 1 variabel independen (X), sedangkan penelitian ini menggunakan 2 variabel independen (X). Perbedaan lainnya terletak pada dependen (Y) istilah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *cyberloafing* sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan istilah *cyberslacking*. Serta Teori *cyberloafing* pada penelitian terdahulu menggunakan Blanchard dan Henle (2008), sedangkan pada penelitian ini menggunakan Lim dan Teo (2005).

Kelima, penelitian ini dilakukan oleh Pratama dan Satwika (2022) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.” Sampel Penelitian ini berjumlah 315 mahasiswa. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Hasil penelitian memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,332. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing*. Persamaan pada penelitian ini yaitu pada variabel independen (X) mengangkat variabel mengenai regulasi diri, sedangkan pada variabel dependen (Y) mengangkat variabel mengenai *cyberloafing*. Persamaan lainnya yaitu menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan mahasiswa sebagai subjeknya. Adapun perbedaan dari penelitian ini yaitu penelitian terdahulu menggunakan 1 variabel independen (X), sedangkan penelitian ini menggunakan 2 variabel independen (X). Perbedaan lainnya terletak pada Teori *cyberloafing* pada penelitian terdahulu menggunakan Akbulut dkk (2008), sedangkan pada penelitian ini menggunakan Lim dan Teo (2005). Serta Teori regulasi diri menggunakan Chen & Lin (2018), sedangkan pada penelitian ini menggunakan Zimmerman (2001).

Keenam, penelitian ini dilakukan oleh Cahyono (2021) dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku *Cyberloafing* pada Mahasiswa Malang.” Sampel Penelitian ini berjumlah 116 mahasiswa di Malang. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Hasil penelitian memperoleh nilai $p (0.000) > 0.005$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *cyberloafing*, yang artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah perilaku *cyberloafing*. Persamaan pada penelitian ini yaitu pada variabel independen (X) mengangkat variabel mengenai regulasi diri, sedangkan pada variabel dependen (Y) mengangkat variabel mengenai *cyberloafing*. Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan mahasiswa sebagai subjeknya. Persamaan lainnya yaitu pada teori regulasi diri menggunakan Zimmerman (2001). Adapun perbedaan dari penelitian ini yaitu penelitian terdahulu menggunakan 1 variabel independen (X), sedangkan penelitian ini menggunakan 2 variabel independen (X). Pada tempat penelitian yang digunakan pada penelitian terdahulu di Malang, sedangkan penelitian ini dilakukan di Semarang. Perbedaan lainnya yaitu pada teori *cyberloafing* pada penelitian terdahulu menggunakan Doom (2011), sedangkan pada penelitian ini menggunakan Lim dan Teo (2005).

Ketujuh, penelitian ini dilakukan oleh Hafizah dan Ra'iyati (2023) dengan judul “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku *Cyberloafing* Mahasiswa.” Penelitian ini menggunakan populasi sebanyak 186 dengan jumlah sampel 108 mahasiswa dengan rentang usia 19-22 tahun. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Hasil penelitian memperoleh nilai sebesar 0,004 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara variabel regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing*. Persamaan pada penelitian ini yaitu pada variabel independen (X) mengangkat variabel mengenai regulasi diri. Menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan mahasiswa sebagai subjeknya. Persamaan lainnya yaitu pada teori *cyberloafing* menggunakan Lim dan Teo (2005). Adapun perbedaan terletak pada

variabel dependen (Y) istilah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *cyberloafing* sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan istilah *cyberslacking*. Penelitian terdahulu menggunakan 1 variabel independen (X), sedangkan penelitian ini menggunakan 2 variabel independen (X). Perbedaan lainnya yaitu Teori regulasi diri menggunakan Santoso (2015), sedangkan pada penelitian ini menggunakan Zimmerman (2001).

Kedelapan, penelitian ini dilakukan oleh Lase dan Trisnayanti (2021) dengan judul “Hubungan Komitmen Organisasi dan Regulasi Diri dengan Perilaku *Cyberloafing* Pegawai Tata Usaha di Universitas Medan Area.” Sampel Penelitian ini berjumlah 60 orang. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.389, dengan signifikansi 0,002. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing*. Persamaan pada penelitian ini yaitu pada variabel independen (X) mengangkat variabel mengenai regulasi diri, sedangkan pada variabel dependen (Y) mengangkat variabel mengenai *cyberloafing*. Persamaan lainnya yaitu menggunakan 2 variabel independen (X) dan menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Adapun perbedaan pada subjek penelitian terdahulu menggunakan pegawai, sedangkan penelitian ini menggunakan mahasiswa sebagai subjeknya. Perbedaan lainnya terletak pada Teori *cyberloafing* pada penelitian terdahulu menggunakan Akbulut dkk (20016), sedangkan pada penelitian ini menggunakan Lim dan Teo (2005). Serta Teori regulasi diri menggunakan Chen & Lin (2018), sedangkan pada penelitian ini menggunakan Zimmerman (2001).

Tabel 1.5 Keaslian Penelitian

No.	Penulis	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Dinarti dan Satwika (2022)	Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku	1.Variabel independen (X): Stres Akademik	1. Menggunakan 1 variabel independen (X) ><

		<i>Cyberloafing</i> pada Mahasiswa	2. Variabel dependen (Y): <i>Cyberloafing</i> 3. Metode Penelitian: Kuantitatif 4. Subjek: mahasiswa 5. Teori <i>cyberloafing</i> : Lim dan Teo (2005)	menggunakan 2 variabel independen (X) 3. Teori stres akademik: Kohn dan Frazer << Bedewy dan Gabriel (2015)
2.	Hildan Hibrian, Baihaqi, dan Ihsan (2020)	Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku <i>Cyberloafing</i> pada Mahasiswa Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung	1. Variabel independen (X): Stres Akademik 2. Variabel dependen (Y): <i>Cyberloafing</i> 3. Metode Penelitian: Kuantitatif 4. Subjek: mahasiswa	1. Menggunakan 1 variabel independen (X) << menggunakan 2 variabel independen (X) 2. Teori <i>cyberloafing</i> : Akbulut dkk (2016) << Lim dan Teo (2005) 3. Teori stres akademik: Azzahra (2018) << Bedewy dan Gabriel (2015)
3.	Shafira Nurlia Resfi (2021)	Hubungan antara Stres Kerja dengan Perilaku <i>Cyberloafing</i> pada Pegawai Negeri Sipil di	1. Variabel independen (X): Stres Akademik 2. Variabel dependen (Y): <i>Cyberloafing</i> 3. Metode	1. Menggunakan 1 variabel independen (X) << menggunakan 2 variabel independen (X)

		Kantor BKD Provinsi Riau	Penelitian: Kuantitatif	2. Subjek: pekerja >< mahasiswa 3. Teori <i>cyberloafing</i> : Blanchard dan Henle (2008) >< Lim dan Teo (2005) 4. Teori Stres kerja: Umamit (2016) >< stres akademik: Bedewy dan Gabriel (2015)
4.	Novita Fanisha Putri (2021)	Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Cyberslacking Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Kuliah Daring Di Masa Pandemi	1. Variabel independen (X): Stres Akademik 2. Variabel dependen (Y): <i>Cyberloafing</i> 3. Metode Penelitian: Kuantitatif 4. Subjek: mahasiswa 5. Teori stres akademik: Bedewy dan Gabriel (2015)	1. Menggunakan 1 variabel independen (X) >< menggunakan 2 variabel independen (X) 2. Teori <i>cyberslacking</i> : Blanchard & Henle (2008) >< <i>cyberloafing</i> : Lim dan Teo (2005)
5.	Pratama dan Satwika (2022)	Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku <i>Cyberloafing</i>	1. Variabel independen (X): Regulasi Diri 2. Variabel dependen	1. Menggunakan 1 variabel independen (X) >< menggunakan 2

		Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.	(Y): <i>Cyberloafing</i> 3. Metode Penelitian: Kuantitatif 4. Subjek: mahasiswa	variabel independen (X) 2. Teori <i>cyberloafing</i> : Akbulut dkk. (2016) >< Lim dan Teo (2005) 4. Teori regulasi diri: Chen & Lin (2018) >< Zimmerman (2001)
6.	Andrian Dwi Cahyono (2021)	Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Malang.	1. Variabel independen (X): Regulasi Diri 2. Variabel dependen (Y): <i>Cyberloafing</i> 3. Metode Penelitian: Kuantitatif 4. Subjek: mahasiswa 5. Regulasi diri: Zimmerman (2001)	1. Menggunakan 1 variabel independen (X) >< menggunakan 2 variabel independen (X) 2. Tempat penelitian: Malang >< Semarang 3. Teori <i>cyberloafing</i> : Doom (2011) >< Lim dan Teo (2005)
7.	Siti Hafizah dan Siti Ra'iyati (2023)	Pengaruh Regulasi Diri terhadap Perilaku <i>Cyberslacking</i> Mahasiswa	1. Variabel independen (X): Regulasi Diri 2. Metode Penelitian: Kuantitatif 3. Subjek:	1. Variabel dependen (Y): <i>Cyberslacking</i> >< <i>Cyberloafing</i> 2. Menggunakan 1 variabel independen (X) >< menggunakan 2

			mahasiswa 4. Teori <i>cyberloafing</i> : Lim dan Teo (2005)	variabel independen (X) 3. Teori regulasi diri: Santoso (2015) <> Zimmerman (2001)
8.	Lase dan Trisnayanti (2021)	Hubungan Komitmen Organisasi dan Regulasi Diri dengan Perilaku <i>Cyberloafing</i> Pegawai Tata Usaha di Universitas Medan Area	1. Variabel independen (X): Regulasi Diri 2. Variabel dependen (Y): <i>Cyberloafing</i> 3. Metode Penelitian: Kuantitatif	1. Subjek: pegawai <> mahasiswa 2. Teori <i>cyberloafing</i> : Akbulut dkk. (2016) <> Lim dan Teo (2005) 3. Teori regulasi diri: Chen & Lin (2018) <> Zimmerman (2001)

Berdasarkan paparan di atas tertulis bahwa penelitian berjudul “Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Diri terhadap *Cyberloafing* pada Mahasiswa Baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023” belum pernah dilakukan dan memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu terdapat penelitian sebelumnya yang menggunakan istilah variabel dependen (Y) dengan istilah *cyberslacking*, sedangkan pada penelitian ini menggunakan istilah *cyberloafing*. Perbedaan lainnya, yaitu pada penelitian-penelitian sebelumnya hanya menggunakan 1 variabel independen (X), sedangkan penelitian ini menggunakan 2 variabel independen (X). Perbedaan lainnya terletak pada subjek yaitu subjek penelitian terdahulu menggunakan pegawai atau pekerja, sedangkan

penelitian ini menggunakan mahasiswa sebagai subjeknya. Adapun perbedaan di tempat penelitian yaitu tempat penelitian yang digunakan pada penelitian terdahulu di Malang, sedangkan penelitian ini dilakukan di Semarang.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Cyberloafing*

1. Definisi *Cyberloafing*

Menurut Lim (2002: 680) *cyberloafing* merupakan perilaku penggunaan internet yang tidak memiliki kaitan dengan akademik melalui akses internet yang disediakan oleh lingkungan di lembaga pendidikan. Ozler dan Polat (2012: 2) mendefinisikan *cyberloafing* yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai tindakan menggunakan akses internet pada waktu belajar yang tidak ada kaitannya dengan dengan pelajaran. Blanchard dan Henle (2008: 1068) mendefinisikan *cyberloafing* sebagai perilaku mengakses internet yang tidak seharusnya dilakukan di tempat kerja dan dapat mengurangi produktivitas.

Andel dkk. (2019: 1) mendefinisikan *cyberloafing* sebagai perilaku penggunaan internet oleh individu di tempat kerja dan bukan untuk kepentingan pekerjaan. Menurut Liberman dkk. (2011: 2192) mendefinisikan *cyberloafing* sebagai penggunaan internet yang dilakukan oleh mahasiswa pada saat kegiatan belajar sedang berlangsung.

Menurut Askew dkk. (2012: 5) *cyberloafing* merupakan perilaku menggunakan internet pada mahasiswa di kelas untuk kepentingan pribadi. Henle dan Kendharnath (2012: 560) mendefinisikan perilaku *cyberloafing* termasuk ke dalam perilaku negatif, yaitu perilaku mengakses internet menggunakan fasilitas yang disediakan oleh lembaga pendidikan yang tidak semestinya dan akan memberikan dampak pada tingkat produktivitas.

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli yang sudah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *cyberloafing* merupakan perilaku

mengakses internet pada waktu belajar dan tidak ada kaitannya dengan pelajaran, dengan menggunakan fasilitas yang disediakan oleh lembaga pendidikan yang dapat menurunkan produktivitas pada mahasiswa.

2. Aspek-aspek *Cyberloafing*

Menurut Lim dan Teo (2005: 1086) terdapat dua aspek dalam *cyberloafing*, yaitu:

a) Aktivitas Email (*Emailing Activities*)

Pada perilaku *cyberloafing* tipe ini mengacu pada keseluruhan aktivitas penggunaan surat elektronik (*email*) yang dilakukan pada saat kegiatan belajar sedang berlangsung dan kegiatan tersebut tidak memiliki kaitan dengan aktivitas perkuliahan. Aktivitas email ini meliputi menerima, mengirim, serta membaca email pribadi.

b) Aktivitas *Browsing* (*Browsing Activities*)

Pada perilaku tipe ini mengacu pada kegiatan *browsing* yang dilakukan oleh mahasiswa pada saat kegiatan belajar sedang berlangsung, serta tidak berkaitan dengan aktivitas perkuliahan dengan menggunakan jaringan internet yang disediakan oleh kampus. Aktivitas *browsing* ini meliputi melakukan *browsing* situs belanja online, *browsing* berita, serta situs porno.

Menurut Blanchard dan Henle (2008: 1073) terdapat dua tipe dalam *cyberloafing*, yaitu:

a) *Minor Cyberloafing*

Aspek ini mengacu pada perilaku individu dalam penggunaan internet yang disediakan kampus untuk hal yang tidak berkaitan dengan kepentingan perkuliahan. *Minor cyberloafing* ini meliputi melakukan aktivitas mengirim pesan, jual beli *online*, mengunjungi laman berita, dan mengakses media sosial yang tidak sampai ke arah perilaku kriminal.

b) *Serious Cyberloafing*

Aspek ini mengacu pada perilaku individu dalam menggunakan internet yang disediakan oleh kampus yang mengarah pada perilaku berbahaya dan melakukan perbuatan ilegal, seperti mengakses internet secara ilegal, mengakses situs porno, ataupun judi *online*.

Berdasarkan aspek dalam beberapa pendapat ahli di atas mengenai *cyberloafing*. Peneliti menggunakan aspek dari Lim dan Teo (2005: 1086) yaitu aktivitas email (*emailing activities*) dan aktivitas browsing (*browsing activities*).

3. Faktor-faktor *Cyberloafing*

Menurut Ozler dan Polat (2012: 7) faktor-faktor dalam *cyberloafing*, yaitu:

a) Faktor Individual

Pada faktor individual ini mengacu pada atribut yang terdapat dalam diri individu. Faktor ini dapat mendorong individu untuk melakukan sesuatu, seperti persepsi dalam menghadapi sesuatu, contohnya persepsi individu terhadap beban kerja ataupun beban akademik yang sedang dihadapi sehingga dapat menimbulkan stres akademik, juga berkaitan dengan faktor emosi, sikap, personal trait meliputi perasaan kesepian, kontrol diri, regulasi diri, harga diri, dan *locus of control*.

b) Faktor Organisasi

Faktor organisasi memiliki pengaruh terhadap munculnya perilaku *cyberloafing*, karena pada faktor ini berkaitan dengan peraturan-peraturan yang diterapkan dalam organisasi maupun kelas, biasanya dalam lingkup akademik di universitas hal ini disebut sebagai kontrak belajar. Aturan-aturan tersebut biasanya seperti larangan dalam menggunakan *smartphone* ketika kegiatan belajar sedang berlangsung. Hal ini bertujuan untuk mencapai tujuan, membangun budaya yang sehat dalam organisasi agar terhindar dari perilaku *cyberloafing*.

c) Faktor Situasional

Faktor situasional berkaitan dengan realita yang sedang terjadi meliputi kesempatan dan akses, keterjangkauan, anonimitas, kenyamanan, bentuk pelarian, penghambatan, penerimaan di

lingkungan sosial, serta jam kerja yang terbilang lama di tempat kerja.

Menurut O'neill dkk. (2014: 156) terdapat faktor-faktor dalam *cyberloafing*, yaitu:

a) Faktor sikap

Individu yang tidak menganggap *cyberloafing* sebagai perilaku yang menyimpang akan cenderung melakukan aktivitas mengakses internet di kampus pada saat jam perkuliahan untuk kepentingan pribadi.

b) Faktor emosi

Emosi termasuk dalam salah satu atribut psikologis yang dimiliki individu. Perilaku individu dalam penggunaan internet merupakan cerminan psikologis yang dimunculkan oleh individu tersebut.

c) Faktor sosial

Ketika perilaku *cyberloafing* dianggap termasuk pada perilaku yang negatif dalam norma sosial, maka akan berpengaruh pula pada minat dalam melakukan *cyberloafing*.

Berdasarkan faktor dalam beberapa pendapat ahli di atas mengenai *cyberloafing*. Peneliti menggunakan faktor dari Ozler dan Polat (2012: 7) yaitu faktor individual, faktor organisasi, dan faktor situasional.

4. *Cyberloafing* dalam Perspektif Islam

Dalil Al-Qur'an yang menjelaskan mengenai *cyberloafing* terdapat dalam (QS An-Nisa: 59), yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ
فَإِنْ تَنَزَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ
ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا

"Wahai orang-orang yang beriman! Taatilah Allah dan taatilah Rasul (Muhammad), dan ulil amri (pemegang kekuasaan) di antara kamu. Kemudian, jika kamu berbeda pendapat tentang sesuatu, maka kembalikanlah kepada Allah (Al-Qur'an) dan Rasul (Sunnahnya), jika kamu beriman kepada Allah dan hari kemudian. Yang demikian itu, lebih utama (bagimu) dan lebih baik akibatnya."

Menurut Tafsir Al-Misbah oleh Shihab (2002: 485) ayat ini menjelaskan mengenai kewajiban masyarakat untuk mentaati ulil amri selama ketaatan tersebut tidak mengandung kedurhakaan. Ketaatan tersebut juga wajib dilakukan walaupun ada perasaan tidak berkenan di hati yang diperintahnya.

Adapun ayat lain yang membahas mengenai *cyberloafing* terdapat dalam (QS. Al-Baqarah: 59), yaitu:

فَبَدَّلَ الَّذِينَ ظَلَمُوا قَوْلًا غَيْرَ الَّذِي قِيلَ لَهُمْ فَأَنْزَلْنَا عَلَى الَّذِينَ ظَلَمُوا رِجْزًا مِّنَ السَّمَاءِ بِمَا كَانُوا يَفْسُقُونَ

"Lalu, orang-orang yang 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 (selalu) berbuat fasik."

Menurut Tafsir Al-Misbah oleh Shihab (2002: 205) dijelaskan bahwa mereka orang-orang yang membangkang dinamai orang-orang yang zalim. Oleh sebab itu, Allah SWT melalui malaikat atau Makhluk-Nya memberikan siksa yang amat pedih kepada orang-orang yang zalim tersebut karena mereka berbuat fasik, yaitu keluar dari ketaatan kepada Allah menuju maksiat.

Tafsir tersebut menjelaskan perilaku zalim yaitu menempatkan sesuatu tidak pada hal yang semestinya. Dalam hal ini, *cyberloafing* merupakan perilaku menggunakan akses internet pada saat kegiatan belajar sedang dilakukan dan tidak ada kaitannya dengan akademik termasuk pada perilaku yang semestinya tidak dilakukan. Oleh karena itu, sebaiknya individu menghindari *cyberloafing*.

B. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Smet (1994: 110) mendefinisikan stres sebagai respon yang dimunculkan individu karena adanya stresor, respon yang dimunculkan tersebut meliputi komponen psikologi, fisiologi, dan perilaku. respon fisiologis dimunculkan dapat berupa reaksi tubuh yang cenderung meningkat, jantung terasa berdebar-debar, terasa kering pada mulut, sakit perut, dan badan menjadi berkeringat. Sejalan dengan Gaol (2016: 5), stres merupakan respon yang dimunculkan individu karena kondisi tubuh tidak dapat melakukan perlawanan terhadap stresor. Menurut Hidayati dan Harsono (2021: 20), stres merupakan respon

yang dimunculkan individu terhadap perubahan yang terjadi di situasi yang dianggap mengancam.

Stres yang terjadi pada mahasiswa disebut dengan istilah akademik stres. Hasan (2012: 141) mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang dialami individu ketika menjadi mahasiswa pada lingkungan akademik Menurut Barseli dkk. (2017: 144) stres akademik merupakan tekanan yang akibat dari adanya persepsi subjektif dalam diri individu terhadap suatu kondisi yang terjadi dalam akademik. Tekanan yang terjadi ini dapat memberikan respon berupa reaksi baik pada fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif pada mahasiswa.

Bedewy dan Gabriel (2015: 2) mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang diakibatkan dari faktor akademik seperti persepsi beban mata kuliah yang berat. Stres pada akademik muncul diakibatkan karena adanya stresor akademik, dapat bersumber dari ekspektasi dalam diri individu yang tinggi, dan kekhawatiran yang berlebih pada individu. Stresor akademik juga dapat berupa tuntutan akademik, proses belajar, beban akibat tugas, ujian dan tekanan untuk naik jenjang (Pramesta & Dewi, 2021: 23).

Ghatol (2017: 38) mendefinisikan stres akademik sebagai gangguan yang berkaitan dengan beberapa frustrasi yang diakibatkan dari adanya kegagalan akademik. Menurut Ladapase dan Sona (2022: 25) stres akademik terjadi karena munculnya perasaan tertekan, mengalami kebingungan untuk menyelesaikan tugas perkuliahan, tidak mampu dalam menyelesaikan berbagai permasalahan akademik, dan masalah yang terjadi di lingkungan akademik.

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli yang sudah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan respon yang dimunculkan individu yang diakibatkan karena menghadapi permasalahan yang diakibatkan karena berbagai tekanan dalam

akademik, sehingga memunculkan respon negatif baik pada fisik maupun emosi.

2. Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut Bedewy dan Gabriel (2015: 2) terdapat empat dimensi dalam stres akademik, yaitu:

- a) Tekanan untuk berhasil dalam studi (*pressures to perform*)
Pada dimensi ini mengacu pada stres yang diakibatkan karena kompetensi dengan mahasiswa lainnya, meliputi ekspektasi serta harapan dari orang tua, dan kritik mengenai performa akademik yang dicapai mahasiswa dari pengajar.
- b) Persepsi terkait beban tugas dan ujian (*perceptions of workload*)
Tugas yang dimiliki mahasiswa dan ujian dapat menimbulkan tingkat stres akademik yang tinggi. Pada dimensi ini meliputi stres terkait beban tugas yang berlebihan, serta rasa khawatir akan kegagalan pada ujian.
- c) Keyakinan terhadap kemampuan diri (*academic self-perceptions*)
Keyakinan mengacu pada rasa percaya diri terhadap kesuksesan yang akan dicapai di bidang akademis. Apabila mahasiswa tidak yakin akan kemampuannya maka akan berdampak pada kecemasan sehingga akan cenderung mengalami stres akademik.
- d) Batasan waktu untuk kegiatan akademik (*time restraints*)
Dimensi ini mengacu pada stres yang diakibatkan dari waktu belajar yang dirasa tidak mencukupi, ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan tugas, merasa kesulitan dalam mengikuti ketertinggalan pelajaran, dan kurangnya waktu istirahat.

Menurut Busari (2014: 599) aspek-aspek dalam stres akademik yaitu:

- a) Kognitif

Aspek kognitif yaitu ketika individu sedang dalam keadaan stres akan menyebabkan pikiran yang terganggu, penurunan konsentrasi, dan daya ingat.

b) Afektif

Aspek afektif ini mengacu pada respon dari perasaan dalam diri individu yang muncul ketika dalam keadaan stres. Respon ini menimbulkan perasaan tidak nyaman yang dirasakan individu seperti adanya perasaan khawatir yang berlebih, sedih, marah, dan kesulitan dalam mengontrol emosi.

c) Behavioral

Aspek ini mengacu pada reaksi yang muncul ketika individu mengalami stres yang memunculkan perilaku yang berbeda dari biasanya. Reaksi yang dimunculkan seperti individu yang sebelumnya mudah untuk bersosialisasi menjadi menarik diri dari lingkungan sosialnya.

d) Fisiologis

Pada aspek fisiologis ini merupakan respon fisik yang muncul ketika individu sedang mengalami stres. Respon ini seperti sakit kepala, nyeri di dada, sakit perut, dan sesak napas.

Berdasarkan aspek dalam beberapa pendapat ahli di atas mengenai stres akademik. Peneliti menggunakan aspek dari Bedewy dan Gabriel (2015: 2) yaitu tekanan untuk berhasil dalam studi (*pressures to perform*), persepsi terkait beban tugas dan ujian (*perceptions of workload*), keyakinan terhadap kemampuan diri (*academic self-perceptions*), dan batasan waktu untuk kegiatan akademik (*time restraints*).

3. Faktor-faktor Stres Akademik

Menurut Puspitasari dkk. (dalam Setiawan dan Virilia, 2022: 12) stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal

a) Faktor internal

1) Pola pikir

Individu yang berpikiran tidak mampu dalam mengendalikan situasi, cenderung lebih besar mengalami stres. Semakin individu dapat mengendalikan pikiran untuk dapat melakukan sesuatu, maka semakin kecil pula kemungkinan stres yang akan dialami oleh mahasiswa.

2) Kepribadian

Kepribadian juga dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Individu yang memiliki sifat optimis cenderung memiliki tingkat stres yang lebih kecil dibandingkan individu dengan sifat pesimis.

3) Keyakinan

Keyakinan memiliki peran penting dalam menginterpretasikan berbagai situasi yang terjadi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini oleh individu sehingga dapat mengubah pola pikirnya terhadap sesuatu.

b) Faktor Eksternal

1) Pelajaran lebih padat

Sistem dalam pendidikan yang standarnya semakin lama semakin tinggi sehingga mengakibatkan persaingan yang ketat, bertambahnya waktu belajar pada mahasiswa dan juga beban yang dirasa semakin meningkat. Perkembangan pendidikan sangat penting, namun tidak menutup kemungkinan hal tersebut dapat menjadikan stres yang dialami semakin meningkat.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Tekanan untuk berprestasi biasanya didapatkan dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, maupun dari diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan dianggap menjadi simbol status sosial. Individu yang memiliki kualifikasi akademik tinggi cenderung akan dihormati oleh masyarakat dibandingkan yang tidak berpendidikan tinggi.

4) Orangtua saling berlomba

Pada sebagian kalangan yang orang tuanya memiliki pendidikan yang tinggi dan kaya akan informasi, cenderung mengalami persaingan untuk menghasilkan anak-anak mereka memiliki kemampuan untuk menguasai berbagai aspek cenderung lebih tinggi.

Menurut Alvin (2007: 11) stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

a) Faktor internal

1) Faktor kognitif

Individu yang memiliki keyakinan tinggi dalam mengontrol terkait kognitif ketika dalam keadaan stres, akan cenderung lebih rendah dalam mengalami stres.

2) Faktor kepribadian

Individu yang memiliki kepribadian selalu optimis dalam menghadapi situasi yang menantang, akan cenderung lebih rendah mengalami stres. Begitupun sebaliknya, individu dengan kepribadian pesimis, ketika menghadapi situasi yang stres akan mudah mengalami cemas yang berlebihan.

3) Faktor keyakinan

Keyakinan dari dalam individu akan berdampak pada cara berpikirnya, sehingga akan berpengaruh pula pada tingkat stres yang dialaminya.

b) Faktor eksternal

1) Faktor lingkungan

Lingkungan memiliki peran penting dalam terjadinya stres, lingkungan yang tidak baik akan menjadi sumber stres, seperti lingkungan pertemanan yang tidak baik.

2) Faktor fisik

Faktor eksternal dari tempat belajar dapat mempengaruhi tingkat stres. Seperti kelas yang kurang nyaman, suhu cuaca yang terlalu dingin atau panas.

Berdasarkan faktor dalam beberapa pendapat ahli di atas mengenai stres akademik. Peneliti menggunakan faktor dari Puspitasari dkk. (dalam Setiawan dan Virilia, 2022: 12) stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Adapun faktor eksternal meliputi pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orangtua saling berlomba.

4. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Kemampuan manusia memiliki batasan, sedangkan keyakinan individu terhadap sesuatu yang memiliki batasan dapat memberikan ketidaksesuaian dan benturan terhadap kondisi realita yang terjadi, sehingga akan menjadi pencetus stres pada individu (Husnar dkk., 2017: 102). Dalil Al-Qur'an yang menjelaskan mengenai stres terdapat dalam (QS. Al-Baqarah: 155), yaitu:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,"

Menurut Tafsir Al-Misbah oleh Shihab (2002: 365) menjelaskan bahwa ujian yang telah Allah berikan sedikit kadarnya, dibandingkan dengan anugerah yang telah Allah berikan berupa potensi kepada manusia. Setiap manusia yang diberi ujian akan mampu memikulnya ketika menggunakan potensi dengan sebaik-baiknya yang telah Allah berikan. Jika diibaratkan dengan ujian pada lembaga pendidikan, setiap

soal ujian yang diberikan itu sesuai dengan tingkat pendidikannya. Setiap manusia yang diuji akan lulus ketika ia mampu mempersiapkan diri dengan sebaik-baiknya dan ketika dapat mengikuti tuntunan yang telah diajarkan.

Sejalan dengan Tafsir Ibnu Katsir yang diterjemahkan oleh Abdul Goffar (2017: 386) dijelaskan bahwa Allah terkadang memberi ujian berupa kebahagiaan, dan adakalanya Allah juga memberikan ujian dalam bentuk kesusahan, seperti rasa takut maupun kelaparan. Dalam hal ini, Allah memberikan perintah kepada hamba-hamba-Nya untuk terus bersabar dan akan diberikan pahala baginya. Allah juga melarang untuk melakukan putus asa dalam menghadapi ujian-Nya, dan akan memberikan hamba-Nya yang berputus asa berupa siksaan.

Adapun ayat lain yang membahas mengenai stres akademik terdapat dalam (QS. At-Taghabun: 11), yaitu:

مَا آصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

"Tidak ada suatu musibah yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah; dan barang siapa beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu."

Menurut Tafsir Al-Misbah oleh Shihab (2002: 274), dijelaskan bahwa kaum muslimin hendaknya menyingkirkan keresahan atas musibah yang terjadi. Kaum muslimin hendaknya percaya bahwa musibah yang terjadi karena izin Allah, dan hendaknya tabah serta rela atas musibah yang menimpa. Untuk menghadapi musibah tersebut hendaklah melakukan introspeksi agar semakin meningkat kepercayaan terhadap-Nya.

Setiap individu tentu pernah mengalami stres, di dalam Al-Qur-an stres disebutkan sebagai cobaan atau ujian dari Allah SWT (Yuli, 2022: 5). Pada dasarnya, setiap individu tidak dapat menghindari ujian dan cobaan dari Allah SWT, oleh karena itu, hendaknya berserah diri

kepada Allah dan berusaha menerima apapun hasil dari usahanya. Dalam hal ini, dapat meminimalisir terjadinya stres akademik pada individu (Husnar dkk., 2017: 102).

C. Regulasi Diri

1. Definisi Regulasi Diri

Zimmerman (2001: 5) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu dalam mengatur diri untuk dapat berpartisipasi secara aktif, baik secara metakognitif, motivasi dan perilaku dalam proses akademiknya. Bandura (1991) mengemukakan regulasi diri merupakan sikap atau kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam melakukan pengaturan terhadap diri sendiri serta mempengaruhi tingkah laku dengan cara menata lingkungan.

Ghufroon (2014: 141) mendefinisikan regulasi diri sebagai upaya yang dilakukan individu dalam melakukan pengaturan diri pada aktivitasnya dengan kemampuan metakognisi, motivasi, serta perilaku aktif. Menurut Mu'min (2016: 5) regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatur, mengontrol, mengevaluasi diri, dan menentukan reaksi diri pada pencapaiannya baik keberhasilan ataupun kegagalan.

Yasdar dan Mulyadi (2018) mendefinisikan regulasi diri dalam akademik sebagai kemampuan individu dalam aktivitas belajar berpikir, pemantauan proses belajar, mengulangi materi pelajaran, penguasaan pengetahuan dan keterampilan guna mencapai tujuan belajar. Hal ini dilakukan melalui proses perencanaan, pemantauan atau monitoring, dan evaluasi diri. Sejalan dengan Andayani dan Karyanta (2011: 142), regulasi diri merupakan usaha yang dilakukan untuk mengatur diri dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki secara aktif dalam kegiatan belajar.

Berdasarkan definisi yang sudah dipaparkan oleh para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan upaya individu dalam mengatur diri dan berpartisipasi secara aktif melalui kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku guna mencapai tujuan.

2. Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (2001:10) terdapat tiga aspek dalam regulasi diri, yaitu:

a) Metakognitif

Metakognitif merupakan kemampuan dalam pemahaman dan kesadaran mengenai proses kognitif atau proses dalam berpikir. Hal ini mengacu pada kemampuan yang dimiliki individu dalam melakukan perencanaan, melakukan pengorganisasian atau mengatur, mengarahkan, melakukan monitoring dan melakukan evaluasi terhadap diri dalam melakukan aktivitas belajar.

b) Motivasi

Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar individu dalam melakukan kontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki individu. Motivasi mengacu pada dorongan (*drive*) yang dimiliki individu dalam melakukan aktivitas belajar, melingkupi persepsi terhadap keyakinan dalam diri, kompetensi, dan otonomi yang dimiliki.

c) Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu dalam mengatur diri, melakukan seleksi dan memanfaatkan serta menciptakan lingkungan sosial dan fisik guna mengoptimalkan pencapaiannya dalam aktivitas belajar.

Bandura dkk. (dalam Ormrod, 2012: 150) mengemukakan regulasi diri terdiri dari lima aspek, yaitu:

a) Mengatur standar dan tujuan (*setting standard and goals*)

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu dalam membuat standar pada perilaku yang sesuai dengan yang individu dikehendaki serta dapat diterima di lingkungannya, menetapkan tujuan yang akan dicapai, dalam hal ini disertai pemberian nilai dan arah pada perilakunya.

b) Observasi diri (*self-observation*)

Aspek ini mengacu pada kemampuan yang dimiliki individu dalam melakukan pengamatan dan pemahaman diri saat melakukan tindakan, sehingga dapat diketahui kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki dari dalam diri.

c) Evaluasi diri (*self-evaluation*)

Evaluasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam melakukan penilaian terhadap diri guna mengetahui apakah perilakunya sudah sesuai dengan standar yang telah ditetapkan sebelumnya.

d) Reaksi diri (*self-reaction*)

Merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam melakukan respon dan melakukan perenungan terhadap perilakunya dengan tujuan yang telah ditetapkan. Reaksi yang dimunculkan dapat berupa adanya perasaan senang dan bangga atas apresiasi diri ketika berhasil menyelesaikan pekerjaan. Reaksi lain juga dapat berupa pemberian koreksi atau hukuman atas kesalahan yang dilakukan.

e) Refleksi diri (*self-reflection*)

Aspek ini mengacu pada kemampuan dari dalam individu ketika melakukan pemeriksaan dan perenungan terhadap tujuan yang akan dicapai, keyakinan atas kemampuan dalam diri, keberhasilan dan juga kegagalan yang telah dialami. Individu juga

dapat melakukan penyesuaian terhadap penetapan suatu tujuan, perilaku, maupun keyakinan yang dapat dipertanggungjawabkan.

Berdasarkan aspek dalam beberapa pendapat ahli di atas mengenai regulasi diri. Peneliti menggunakan aspek dari Zimmerman (2001:10) yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku.

3. Faktor-faktor Regulasi Diri

Feist dan Feist (2010: 2019) mengungkapkan regulasi diri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

a) Faktor internal

Terdapat tiga kebutuhan dalam faktor internal, yaitu:

1) Observasi Diri

Observasi diri meliputi kualitas maupun kuantitas. Dengan dilakukannya observasi diri, individu akan mengetahui seberapa besarnya perubahan kemajuan dari dalam diri.

2) Proses Penilaian

Proses penilaian dapat membantu individu dalam melakukan regulasi perilaku oleh seseorang melalui proses mediasi kognitif. Individu dapat melakukan perbandingan hasil yang sudah diperoleh dengan hasil yang sudah diperoleh orang lain. Perbandingan tersebut bisa dilakukan dengan standard pribadi, performa rujukan, melakukan pemberian nilai pada pencapaian, dan atribusi terhadap penampilan.

3) Reaksi Diri

Reaksi diri merupakan respon yang dimunculkan individu terhadap hasil pencapaian, respon tersebut bisa positif ataupun negatif. Individu mampu membuat inisiatif dari tindakannya melalui proses pada penguatan diri (*reward*) dan hukuman diri (*punishment*).

b) Faktor Eksternal

Terdapat dua bagian dari faktor eksternal, yaitu:

1) Standar untuk mengevaluasi perilaku diri sendiri

Standar yang digunakan untuk evaluasi ini tidak hanya muncul dari dorongan internal saja, tetapi juga hasil dari interaksi dengan faktor lingkungan, terdapat sebab akibat dari interaksi tersebut. Pada dasarnya, peran orang tua memegang peranan yang penting dalam memberikan pengaruh terhadap anak. Pola asuh dan pendidikan juga dapat membentuk kualitas dan potensi pada anak untuk dapat mengembangkan dirinya.

2) Menyediakan cara untuk mendapatkan penguatan (*reinforcement*)

Dukungan dari lingkungan sosialnya juga diperlukan sebagai bentuk penghargaan (*reward*) yang telah diperoleh ketika berhasil menyelesaikan tugas atau tujuan. Dukungan tersebut dapat berupa sumbangan materi, pemberian pujian dan dukungan dari orang lain.

Zimmerman (1990: 10) mengungkapkan regulasi diri dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu:

a) Individu

1) Pengetahuan individu

Berkaitan dengan seberapa banyak pengetahuan yang dimiliki oleh individu. Pengetahuan ini dapat meningkatkan individu dalam meningkatkan kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan regulasi diri.

2) Kemampuan metakognisi

Individu yang memiliki kemampuan metakognisi yang baik, akan cenderung mampu mendorong dirinya dalam melakukan regulasi diri.

3) Tujuan yang ingin dicapai

Semakin banyak keinginan dan tujuan yang dimiliki individu, maka semakin besar pula kemungkinan individu dalam melakukan regulasi diri.

b) Perilaku

Faktor ini mengacu pada kemampuan mencari cara pada individu dalam melakukan regulasi diri. Semakin besar upaya yang telah dilakukan individu dalam mengorganisasikan kegiatan tertentu, maka semakin besar pula regulasi diri yang dilakukan.

c) Lingkungan

Pada faktor ini, lingkungan memiliki peran penting dalam mendukung individu pada pelaksanaan regulasi diri.

Berdasarkan faktor-faktor di atas mengenai regulasi diri. Peneliti menggunakan faktor mengenai regulasi diri menurut Feist dan Feist (2010: 2019) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari observasi diri, proses penilaian, dan reaksi diri. Serta faktor eksternal terdiri dari standar untuk mengevaluasi perilaku diri sendiri dan menyediakan cara untuk mendapatkan penguatan.

4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam

Dalil Al-Qur'an yang menjelaskan mengenai regulasi diri terdapat dalam (QS. Al-Hasyr: 18), yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍّ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan."

Menurut Tafsir Al-Misbah oleh Shihab (2002: 129) dijelaskan bahwa hendaknya kaum muslimin berhati-hati supaya jangan sampai mengalami nasib seperti orang-orang Yahudi dan munafik. Allah berfirman: *Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah* yakni dengan menghindari siksa yang dapat dijatuhkan oleh Allah dalam kehidupan di dunia maupun di akhirat, dengan cara melaksanakan semua perintah-Nya dan *hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah dikedepankannya*, yaitu amal shalih yang telah diperbuatnya sebagai persiapan untuk hari esok yakni hari akhirat. Dalam tafsir ini juga dijelaskan bahwa hendaknya setiap individu bertakwa hal ini dikarenakan adanya dorongan dari rasa takut kepada Allah, melakukan amalan positif, dan meninggalkan amalan negatif.

Adapun ayat lain yang membahas mengenai regulasi diri terdapat dalam (QS. Ar-Ra'd: 11), yaitu:

لَهُ مَعْقِبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

"Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka

sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia."

Menurut Tafsir Al-Misbah oleh Shihab (2002: 568) menjelaskan tentang ketetapan Allah bahwa *Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri*, yaitu mengenai kondisi dari kejiwaan dalam individu, juga ketetapan yang saling memiliki keterkaitan, seperti mengubah rasa syukur menjadi kekufuran, ketaatan menjadi kedurhakaan, keimanan dalam diri menjadi penyekutuan kepada Allah, dan Allah juga mengubah rasa nikmat menjadi bencana, hidayah menjadi kesesatan, serta mengubah kebahagiaan menjadi kesengsaraan.

Individu dalam hendaknya mempertimbangkan terlebih dahulu tindakan yang akan dilakukannya. Pertimbangan tersebut meliputi melakukan perencanaan agar hidup menjadi lebih terarah sesuai dengan tujuan yang ingin diraihinya, menjauhi maksiat, dan berada di jalan Allah. Dalam mewujudkan hal-hal tersebut, individu perlu memiliki regulasi diri yang baik.

D. Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Diri terhadap *Cyberloafing*

Menurut Lim (2002: 680) *cyberloafing* merupakan perilaku dalam menggunakan internet untuk hal yang tidak berkaitan dengan akademik melalui akses internet yang telah disediakan oleh lingkungan di lembaga pendidikan. Menurut Ozler dan Polat (2012: 5) *cyberloafing* dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu faktor individual, faktor organisasi, dan faktor situasional. Adapun pada faktor individual dari *cyberloafing* yaitu mencakup beban kerja ataupun beban akademik yang sedang dihadapi yang dapat menimbulkan stres akademik, juga berkaitan dengan faktor emosi, sikap, personal trait seperti adanya rasa kesepian, kontrol diri, regulasi diri, harga diri, dan *locus of control*. Salah satu faktor dalam faktor individual yang berpengaruh terhadap *cyberloafing* yaitu stres akademik. Stres akademik merupakan tekanan yang diakibatkan dari

persepsi subjektif terhadap suatu kondisi yang terjadi dalam akademik Barseli dkk. (2017: 144).

Stres akademik memiliki beberapa dimensi yang berhubungan dengan *cyberloafing*. Menurut Bedewy dan Gabriel (2015: 2) terdapat empat dimensi dalam stres akademik, yaitu tekanan untuk berhasil dalam studi (*pressures to perform*), persepsi terkait beban tugas dan ujian (*perceptions of workload*), keyakinan terhadap kemampuan diri (*academic self-perceptions*), dan batasan waktu untuk kegiatan akademik (*time restraints*).

Dimensi tekanan untuk berhasil dalam studi (*pressures to perform*), yaitu mengacu pada stres yang diakibatkan karena kompetensi dengan mahasiswa lainnya, meliputi ekspektasi serta harapan dari orang tua, dan kritik dari pengajar mengenai performa akademik. Individu dituntut oleh orang tua supaya mendapat nilai IPK minimal 3,50 tetapi individu merasa terbebani dan stres akibat tekanan tersebut karena merasa tidak mampu akan kemampuan yang dimiliki. Ketidampungan individu dalam menghadapi tekanan dalam dimensi ini akan mempengaruhi kecenderungan *cyberloafing*. Ketika mengerjakan tugas individu akan cenderung melakukan *cyberloafing* karena dianggap sebagai pelampiasan atas tekanan yang dimiliki. Didukung oleh penelitian dengan penelitian yang dilakukan oleh Hibrian dkk. (2019: 91) *cyberloafing* dapat terjadi karena dianggap dapat meringankan tekanan dari akademik yang dialami mahasiswa.

Dimensi persepsi terkait beban tugas dan ujian (*perceptions of workload*), yaitu mengacu pada tugas yang dimiliki mahasiswa dan ujian dapat menimbulkan tingkat stres akademik yang tinggi. Ketika individu merasa lelah dan jenuh pada saat jam perkuliahan berlangsung ditambah tugas yang banyak dari jam perkuliahan sebelumnya, maka individu cenderung akan melakukan *cyberloafing*. *Cyberloafing* dianggap dapat memberikan kesenangan pada individu. Hal ini didukung oleh penelitian

Dinarti dan Satwika (2022: 87) menunjukkan bahwa *cyberloafing* ini muncul sebagai bentuk *coping stres*, hiburan dan rekreasi untuk mengurangi dan menghilangkan tingkat stres yang dialami.

Dimensi keyakinan terhadap kemampuan diri (*academic self-perceptions*), yaitu mengacu pada rasa percaya diri terhadap kesuksesan yang akan dicapai di bidang akademis. Dalam dimensi ini individu merasa tidak percaya diri apakah ia akan mampu mendapatkan nilai ujian *cumlaude*. Apabila individu tidak yakin akan kemampuannya maka akan berdampak pada kecemasan sehingga akan cenderung mengalami stres akademik dan akan mengarah pada *cyberloafing*. *Cyberloafing* dapat dianggap sebagai bentuk mengalihkan perasaan kecemasan. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyanti, (2013: 20), individu akan melakukan hal tersebut sebagai *coping stres* dikarenakan ia mengalami stres akademik.

Dimensi batasan waktu untuk kegiatan akademik (*time restraints*), mengacu pada stres yang diakibatkan dari waktu belajar yang tidak mencukupi, ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan tugas, kesulitan dalam mengikuti ketertinggalan pelajaran, dan kurangnya waktu istirahat dapat menyebabkan stres akademik. Individu terlalu banyak mengikuti kegiatan organisasi kampus sehingga merasa kelelahan, akan tetapi individu harus tetap menjalankan kewajibannya sebagai mahasiswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Ketika individu merasa tidak mampu menyelesaikan tugas secara tepat waktu individu akan merasa stres dan kemudian melakukan aktivitas *cyberloafing*. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dkk (2021: 127) stres akademik dapat menyebabkan mengakibatkan *cyberloafing* seperti penggunaan gadget yang tidak sesuai pada tempatnya, sehingga dapat mengakibatkan penurunan pada bidang akademik.

Adapun untuk menghindari terjadinya dampak dari *cyberloafing* yang dilakukan oleh individu, perlu dilakukan upaya dalam mengatasi terjadinya stres akademik yaitu yang terdapat pada faktor individual. Stres

akademik meliputi tekanan untuk berhasil dalam studi, persepsi terkait beban tugas dan ujian, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta batasan waktu dalam akademik. Dimensi-dimensi dalam stres akademik tersebut dapat memicu terjadinya *cyberloafing*. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Hamrat dkk, 2019: 13), stres akademik yang dialami oleh individu akan lebih mudah untuk mengalami kecenderungan *cyberloafing*. Sehingga dari paparan di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara dimensi-dimensi dari stres akademik terhadap *cyberloafing*.

Faktor selanjutnya yang berpengaruh terhadap *cyberloafing* dalam faktor individual, yaitu regulasi diri. Zimmerman (2001: 5) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu dalam mengatur diri untuk berpartisipasi secara aktif, baik secara metakognitif, motivasi dan perilaku dalam proses akademiknya. regulasi berkaitan dengan *cyberloafing*. Regulasi diri mampu mencegah individu dalam melakukan tindakan terutama pada *cyberloafing* (Andrian, 2021: 5). Menurut Zimmerman (2001:10) terdapat tiga aspek dalam regulasi diri, yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku.

Metakognitif merupakan pemahaman dan kesadaran mengenai proses kognitif atau proses dalam berpikir. Hal ini berkaitan dengan perilaku kontrol, monitoring dan evaluasi terhadap diri. Menurut Kartikasari dkk. (2022: 392), melalui kemampuan metakognitif ini individu dapat mengelola waktu, merancang perencanaan, dan mengatur strategi belajar yang tepat. Misalnya dalam memilih untuk melakukan kegiatan sesuai prioritas. Apabila individu tidak mampu dalam memenuhi aspek metakognitif ini maka akan berdampak pada *cyberloafing* yang dilakukan oleh individu, karena tidak dapat menyusun prioritas dengan tepat.

Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar individu dalam melakukan kontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki individu. Ketidakmampuan individu dalam memotivasi diri akan mengarah pada *cyberloafing*. Hal ini didukung oleh penelitian yang

dilakukan oleh Fakhria dan Setiowati (2017: 30) mengungkapkan bahwa kemudahan mengakses internet yang tidak didampingi oleh motivasi yang baik akan menimbulkan perasaan untuk menganggap enteng tugas yang dimiliki. Sehingga menimbulkan mahasiswa menjadi malas belajar dan malas untuk berusaha dan merasa kesulitan ketika tidak mengakses media sosial yang mana hal tersebut mengarah pada *cyberloafing*.

Perilaku merupakan upaya individu dalam mengatur diri, melakukan seleksi dan memanfaatkan serta menciptakan lingkungan sosial dan fisik guna mengoptimalkan pencapaiannya dalam aktivitas belajar. Ketidakmampuan individu dalam melakukan upaya tersebut dapat mengarah pada *cyberloafing*. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fakhria dan Setiowati (2017: 30), banyak individu melakukan perilaku buruk saat pelajaran sedang berlangsung, salah satunya yaitu sibuk menggunakan *handphone* saat di kelas, dengan tujuan untuk melakukan *streaming*, yang mana hal ini merupakan aktivitas dari *cyberloafing*.

Pada aspek-aspek regulasi diri ini secara keseluruhan dapat mempengaruhi terjadinya *cyberloafing*. Adapun untuk meminimalisir terjadinya *cyberloafing* perlu adanya pemenuhan dalam diri individu, seperti yang terdapat dalam faktor individual yaitu perlu adanya regulasi diri yang baik. Regulasi dalam hal ini mencakup metakognisi, motivasi, dan perilaku. Sejalan dengan Pratama dan Satwika (2022: 23) mengungkapkan bahwa ketika individu memiliki regulasi diri yang baik, ia akan cenderung fokus pada tujuan pada pembelajarannya, dan akan menghindari dari tindakan-tindakan yang menghambat dirinya untuk mencapai tujuan seperti *cyberloafing*. Sehingga dari paparan di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara aspek-aspek dari regulasi diri terhadap *cyberloafing*.

Cyberloafing berkaitan dengan stres akademik. stres akademik yang terjadi berkepanjangan dapat menurunkan kinerja akademik dan dapat menghalangi kemampuan mahasiswa untuk aktif dalam

perkuliahannya (Sharma, 2018: 4). Kemampuan regulasi diri dalam belajar dapat membantu mahasiswa untuk membuat strategi dalam belajar yang efektif, mampu membuat perencanaan dan mengatur waktu dengan baik, sehingga akan melakukan upaya agar tidak melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas seperti *cyberloafing* (Qonita dkk., 2021:2).

Selanjutnya, pengaruh antara stres akademik, regulasi diri, dengan *cyberloafing*. Adapun dimensi tekanan untuk berhasil dalam studi (*pressures to perform*) dan aspek motivasi. Kedua aspek ini memiliki keterkaitan, ketika individu selalu dituntut supaya mendapatkan nilai ujian yang tinggi oleh orang tua, maka individu akan berusaha memotivasi diri supaya belajar dengan rajin untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Sehingga ketika ujian berlangsung individu tidak mengalami kecenderungan terhadap *cyberloafing*.

Dimensi persepsi terkait beban tugas dan ujian (*perceptions of workload*) dan aspek metakognitif memiliki pengaruh terhadap *cyberloafing*. Ketika individu sedang berada di fase terbebani karena tugas menumpuk, ditambah jam perkuliahan yang padat maka individu akan sebisa mungkin mengelola waktu dengan baik untuk mengerjakan tugas secara tepat waktu. Sehingga saat jam pelajaran di mata kuliah lain, individu akan fokus dan akan menghindari kecenderungan melakukan *cyberloafing*.

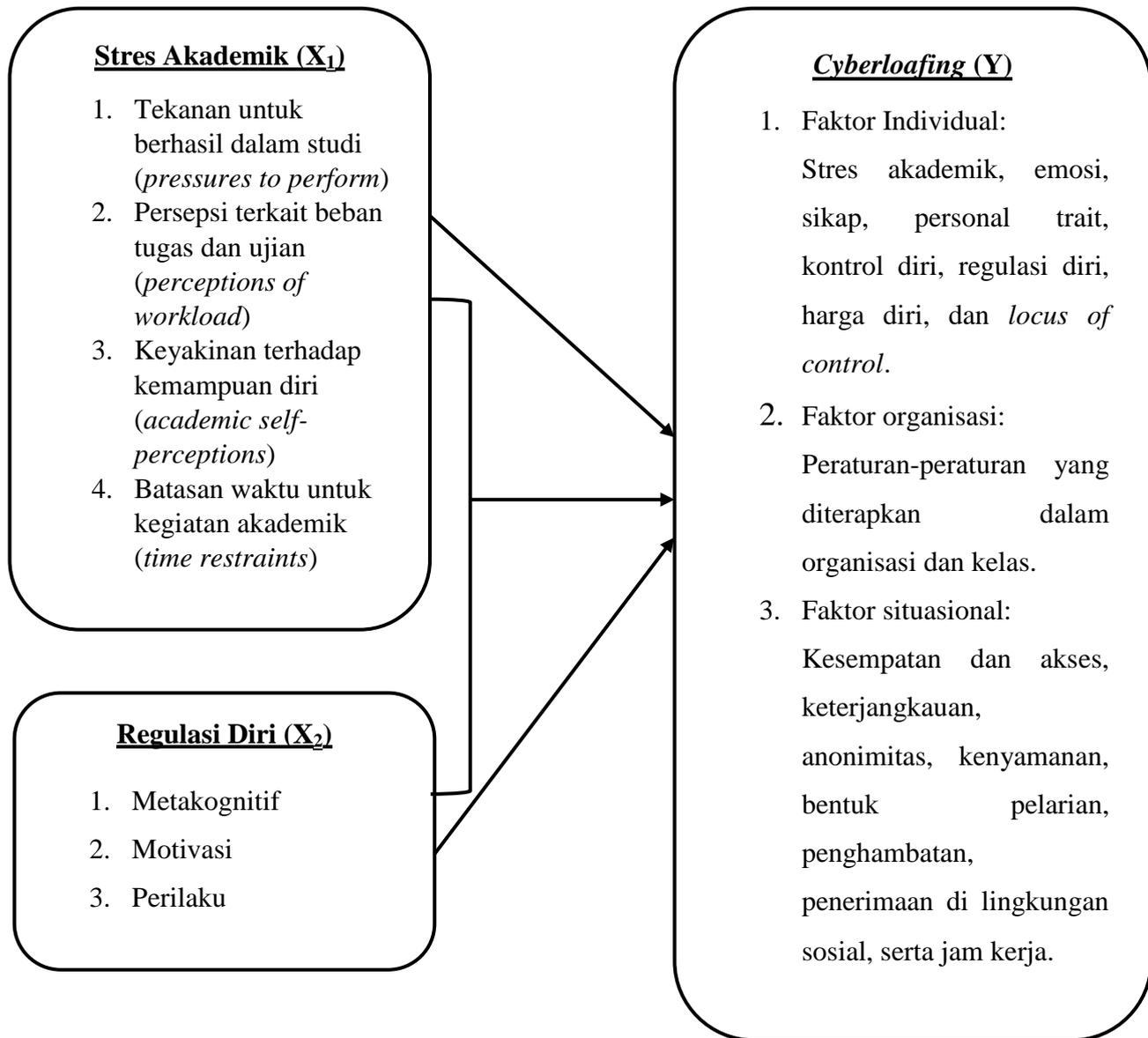
Dimensi keyakinan terhadap kemampuan diri (*academic self-perceptions*) dan aspek motivasi memiliki pengaruh terhadap *cyberloafing*. Individu yakin terhadap kemampuan dalam hal akademiknya, hal itu dapat menambah motivasi dalam diri individu supaya terus dapat mempertahankan prestasi yang dicapai. Sehingga saat mengerjakan ujian individu merasa percaya diri bahwa akan dapat menyelesaikannya dengan baik dan sebisa mungkin akan menghindari untuk tidak mengarah pada *cyberloafing*.

Dimensi batasan waktu untuk kegiatan akademik (*time restraints*) dan aspek perilaku juga memiliki pengaruh terhadap *cyberloafing*. Ketika

individu tidak mampu menyelesaikan tugas dan kesulitan dalam mengikuti pelajaran, kemudian individu melakukan upaya untuk mengoptimalkan pencapaiannya dengan menetapkan belajar sebagai prioritas. Sehingga individu akan menghindari *cyberloafing*, karena akan melakukan kegiatan sesuai dengan prioritas yang sudah ditetapkan.

Dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat berdampak pada kecenderungan melakukan *cyberloafing* dan regulasi diri dapat membantu individu dalam mengendalikan dirinya di berbagai situasi maupun kondisi, sehingga dapat meminimalisir dampak dari terjadinya *cyberloafing* pada individu.

E. Skema Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Diri terhadap *Cyberloafing*



F. Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

H₁: Terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023

H₂: Terdapat pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023

H₃: Terdapat pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif. Kuantitatif adalah metode penelitian yang menghasilkan data yaitu berupa angka-angka dan analisis dengan menggunakan statistik (Sugiyono, 2021: 16). Penelitian ini juga menggunakan jenis pendekatan analisis regresi berganda karena memiliki dua variabel independen. Menurut Sugiyono (2022: 307) analisis regresi berganda merupakan model yang digunakan untuk menyatakan adanya hubungan antara tiga variabel yang saling mempengaruhi. Variabel yang mempengaruhi yaitu variabel independen, sedangkan variabel yang dipengaruhi yaitu variabel dependen. Model analisis berganda ini dipilih karena pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan saling mempengaruhi antara ketiga variabel, ketiga variabel yang akan diteliti yaitu stres akademik, regulasi diri, dan *cyberloafing*.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga variabel yang terdiri dari satu variabel dependen (Y) dan dua variabel independen (X). Adapun variabel-variabel tersebut yaitu sebagai berikut:

- a) Variabel Dependen (Y) : *Cyberloafing*
- b) Variabel Independen (X₁) : Stres Akademik
- c) Variabel Independen (X₂) : Regulasi Diri

2. Definisi Operasional

- a) *Cyberloafing*

Cyberloafing merupakan perilaku mengakses internet pada waktu belajar dan tidak ada kaitannya dengan pelajaran, dengan

menggunakan fasilitas yang disediakan oleh lembaga pendidikan yang dapat menurunkan produktivitas pada mahasiswa. Variabel ini diukur dengan menggunakan skala *cyberloafing* yang mengacu pada teori Lim dan Teo (2005: 1086) yaitu aktivitas email (*emailing activities*) dan aktivitas *browsing* (*browsing activities*). Terdapat ketentuan penelitian pada variabel ini, yaitu semakin tinggi tingkat skor yang didapatkan, maka semakin tinggi pula *cyberloafing* pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan, maka semakin rendah pula *cyberloafing* pada mahasiswa.

b) Stres Akademik

Stres akademik merupakan respon yang dimunculkan individu yang diakibatkan karena menghadapi permasalahan dari berbagai tekanan dalam akademik, sehingga memunculkan respon negatif baik pada fisik maupun emosi. Variabel ini diukur dengan menggunakan skala stres akademik yang mengacu pada teori Bedewy dan Gabriel (2015: 2) yaitu tekanan untuk berhasil dalam studi (*pressures to perform*), persepsi terkait beban tugas dan ujian (*perceptions of workload*), keyakinan terhadap kemampuan diri (*academic self-perceptions*), dan batasan waktu untuk kegiatan akademik (*time restraints*). Terdapat ketentuan penelitian pada variabel ini, yaitu semakin tinggi tingkat skor yang didapatkan, maka semakin tinggi pula stres akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan, maka semakin rendah pula stres akademik pada mahasiswa.

c) Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan upaya individu dalam mengatur diri dan berpartisipasi secara aktif melalui kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku guna mencapai tujuan. Variabel ini diukur dengan menggunakan skala regulasi diri yang mengacu pada teori Zimmerman (2001:10) yaitu metakognitif,

motivasi, dan perilaku. Terdapat ketentuan penelitian pada variabel ini, yaitu semakin tinggi tingkat skor yang didapatkan, maka semakin tinggi pula regulasi diri pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan, maka semakin rendah pula regulasi diri pada mahasiswa.

C. Sumber Data

Pengumpulan data dapat dilakukan melalui berbagai macam cara, di berbagai sumber, dan berbagai *setting*, pada penelitian ini menggunakan sumber data primer. Sumber data primer merupakan data yang didapatkan dari sumber secara langsung oleh peneliti (Sugiyono, 2021: 194). Data primer pada penelitian ini yang didapat langsung oleh peneliti yaitu mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023. Data primer yang diperoleh dari penelitian yaitu berupa skor dan tanggapan responden terhadap skala variabel *cyberloafing*, stres akademik, dan regulasi diri.

D. Tempat Penelitian

1. Tempat

Tempat penelitian akan dilaksanakan di UIN Walisongo Semarang secara *online* melalui *google form* yang akan diisi oleh mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023.

2. Waktu

Waktu penelitian dilakukan pada 16 Maret 2024 – 29 Maret 2024

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari sekumpulan subjek yang memiliki kuantitas serta karakteristik tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya oleh peneliti untuk dipelajari dan yang kemudian dapat ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru yang berjumlah 4.680 mahasiswa. Berikut

merupakan rincian jumlah mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023 pada 30 Oktober 2023:

Tabel 3.1 Data Mahasiswa Baru UIN Walisongo Semarang Angkatan 2023

No.	Fakultas	Jumlah
1.	Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK)	317
2.	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI)	715
3.	Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK)	597
4.	Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (FISIP)	196
5.	Fakultas Sains dan Teknologi (FST)	709
6.	Fakultas Syariah dan Hukum (FSH)	657
7.	Fakultas Ushuludin dan Humaniora (FUHUM)	531
8.	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK)	958
Jumlah		4.680

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2021: 127). Pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan yang ditetapkan sebesar 5% sehingga diperoleh sebanyak 323 mahasiswa dari jumlah populasi 4.680 mahasiswa. Berikut merupakan tabel *Isaac* dan *Michael* yang digunakan sebagai acuan:

Tabel 3.2 Rumus Perhitungan Sampel Isaac dan Michael

Populasi (N)	Sampel (S)	Populasi (N)	Sampel (S)	Populasi (N)	Sampel (S)
10	10	280	155	2800	310
15	14	290	158	3000	312
20	19	300	161	3500	317

25	23	320	167	4000	320
30	28	340	172	4500	320
35	32	360	177	5000	323
40	36	380	182	6000	326
45	40	400	186	7000	329
50	44	420	191	8000	332
55	48	440	195	9000	334
60	51	460	198	10000	335
65	55	480	202	15000	336
70	58	500	205	20000	340
75	62	550	213	30000	342
80	65	600	221	40000	344
85	68	650	227	50000	345
90	72	700	233	75000	346
95	75	750	238	100000	346
100	78	800	243	150000	347
110	84	850	247	200000	347
120	89	900	251	250000	347
130	95	950	255	300000	348
140	100	1000	258	350000	348
150	105	1100	265	400000	348
160	110	1200	270	450000	348
170	114	1300	275	500000	348
180	119	1400	279	550000	348
190	123	1500	283	600000	348
200	127	1600	286	650000	348
210	131	1700	289	700000	348
220	135	1800	292	750000	348
230	139	1900	294	800000	348
240	142	2000	297	850000	348
250	146	2200	301	900000	348
260	149	2400	304	950000	348
270	152	2600	307	1000000	348
				∞	349

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *sampling insidental*. *Non-probability sampling* yaitu setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2021: 131). Dari seluruh mahasiswa baru UIN Walisongo

Semarang angkatan 2023 dipilihlah sampel dengan teknik *sampling insidental*. Teknik *sampling insidental* yaitu teknik dalam penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yang merupakan pengambilan sampel yang secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti (Sugiyono, 2022: 138).

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan skala. Skala pengukuran merupakan acuan yang digunakan pada penelitian untuk dapat ditentukan panjang pendeknya interval yang ada pada alat ukur, sehingga alat ukur tersebut dapat digunakan sebagai pengukuran penelitian. Jenis skala pada penelitian ini yaitu menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena yang terjadi di sosial. Berikut merupakan kriteria penilaian pada penelitian ini:

Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Skala

<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
Sangat sesuai (SS)	4	Sangat sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Skala Cyberloafing

Blueprint skala *cyberloafing* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala modifikasi berdasarkan teori Lim dan Teo (2005: 1086) dengan memodifikasi daftar pernyataan dan sebaran nomor item untuk bisa disesuaikan dengan kondisi penelitian. Adapun aspek-aspek skala *cyberloafing* berdasarkan teori Lim dan Teo (2005: 1086) terdiri dari dua aspek yaitu, aktivitas email (*emailing activities*) dan aktivitas *browsing* (*browsing activities*). Skala *cyberloafing* terdapat 24 item, yang terdiri dari 12 *favorable* dan 12 *unfavorable*.

Tabel 3.4 Blueprint Skala Cyberloafing

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Aktivitas Email (<i>Emailing Activities</i>)	Melakukan aktivitas membaca pesan di media sosial	1, 9, 17	5, 13, 21	6
		Melakukan aktivitas mengirim pesan di media sosial	2, 10, 18	6, 14, 22	6
2.	Aktivitas <i>Browsing</i> (<i>Browsing Activities</i>)	Melakukan aktivitas menggulir (<i>scrolling</i>) di media sosial	3, 11, 19	7, 15, 23	6
		Melakukan aktivitas pencarian (<i>browsing</i>) melalui <i>search engine</i>	4, 12, 20	8, 16, 24	6
Total					24

2. Skala Stres Akademik

Blueprint skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala modifikasi berdasarkan teori Bedewy dan Gabriel (2015: 2) dengan memodifikasi daftar pernyataan dan sebaran nomor item untuk bisa disesuaikan dengan kondisi penelitian. Adapun aspek-aspek skala stres akademik berdasarkan teori Bedewy dan Gabriel (2015: 2) terdiri dari empat aspek yaitu, tekanan untuk berhasil dalam studi (*pressures to perform*), persepsi terkait beban tugas dan ujian (*perceptions of workload*), keyakinan terhadap kemampuan diri (*academic self-perceptions*), dan batasan waktu untuk kegiatan akademik (*time restraints*). Skala stres akademik terdapat 24 item, yang terdiri dari 12 *favorable* dan 12 *unfavorable*.

Tabel 3.5 Blueprint Skala Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tekanan untuk berhasil dalam studi (<i>pressures to perform</i>)	Mengalami tekanan dari ekspektasi orang tua terhadap pencapaian akademik	1, 17	9, 25	4
		Mengalami tekanan dari pengajar mengenai performa akademik	2, 18	10, 26	4

2.	Persepsi terkait beban tugas dan ujian (<i>perceptions of workload</i>)	Merasa stres karena tugas	3, 19	11, 27	4
		Merasa cemas karena menghadapi ujian	4, 20	12, 28	4
3.	Keyakinan terhadap kemampuan diri (<i>academic self-perceptions</i>)	Yakin dapat menyelesaikan tugas	5, 21	13, 29	4
		Yakin dapat menghadapi berbagai situasi yang menekan	6, 22	14, 30	4
4.	Batasan waktu untuk kegiatan akademik (<i>time restraints</i>)	Kesulitan dalam mengatur waktu belajar yang efektif	7, 23	15, 31	4
		Kurangnya waktu istirahat karena lelah mengerjakan tugas dan mengikuti kegiatan lainnya	8, 24	16, 32	4
Total					32

3. Skala Regulasi Diri

Blueprint skala regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala modifikasi berdasarkan teori Zimmerman (2001:10) dengan memodifikasi daftar pernyataan dan sebaran nomor item untuk bisa disesuaikan dengan kondisi penelitian. Adapun aspek-aspek skala regulasi diri berdasarkan teori Bedewy dan Gabriel (2015: 2) terdiri dari tiga aspek yaitu, metakognitif, motivasi, dan perilaku. Skala regulasi diri terdapat 24 item, yang terdiri dari 12 *favorable* dan 12 *unfavorable*.

Tabel 3.6 Blueprint Skala Regulasi Diri

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Metakognitif	Mampu melakukan monitoring terhadap diri	1, 13	7, 19	4
		Memiliki keyakinan akan kompetensi yang dimiliki	2, 14	8, 20	4
2.	Motivasi	Mampu mendorong diri dalam aktivitas belajar	3, 15	9, 21	4
		Membangun hubungan sosial yang positif pada pencapaian akademik	4, 16	10, 22	4
3.	Perilaku	Mampu melakukan kontrol terhadap perilaku	5, 17	11, 23	4

	Melakukan evaluasi terhadap perilaku yang telah dilakukan	6, 18	12, 24	4
Total				24

G. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2021: 175) validitas merupakan pemeriksaan yang digunakan untuk mengetahui suatu instrumen yang digunakan apakah dapat dinyatakan valid atau tepat dalam mengukur variabel yang sedang diteliti. Apabila skala dapat mengukur sesuai dengan konsep dari variabel yang sedang diteliti, maka skala tersebut dapat dinyatakan valid. Jika validitas bernilai rendah, maka alat ukur yang digunakan menjadi kurang efektif.

Pada penelitian ini menggunakan validitas isi. Menurut Sugiyono (2022: 202) validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan kesesuaian instrumen dengan teori yang dipakai. Validitas isi juga dapat dilakukan dengan melakukan evaluasi pada alat ukur yang akan digunakan dengan meminta bantuan melalui para ahli atau pakar (*judgement experts*). *Judgement experts* ini dilakukan untuk keabsahan isi pada penelitian, yaitu melalui dosen pembimbing yang akan mengkaji unsur-unsur pernyataan pada penggunaan alat ukur (Sugiyono, 2021: 184). Penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) untuk uji validitas. Kemudian untuk penyeleksian item alat ukur menggunakan teknik *corrected item-total correlation* atau *indeks daya beda aitem* untuk mengukur item yang digunakan apakah memiliki fungsi yang sesuai dan mampu membedakan antar individu pada aspek yang diukur dengan tes yang bersangkutan (Azwar, 2021: 153). Koefisien validitas

pada penelitian ini yaitu sebesar 0,30. Apabila nilai korelasi dalam penelitian sebesar $\geq 0,30$, maka instrumen penelitian dianggap valid. Sebaliknya, apabila nilai korelasi penelitian sebesar $< 0,30$ maka instrumen pada skala tersebut dianggap tidak valid (Sugiyono, 2022: 199).

2. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2021: 176) reliabilitas merupakan tingkat kepercayaan terhadap suatu instrumen apakah dapat diandalkan dengan baik. Apabila instrumen yang digunakan untuk mengukur suatu objek yang sama dan mengindikasikan konsistensi dalam mengukur variabel yang sedang diteliti maka dapat dinyatakan reliabel. Pengukuran dinyatakan reliabel ketika pengukuran mampu menunjukkan data dengan reliabilitas yang tinggi (Azwar, 2021:7). Uji reliabilitas berfungsi untuk menguji alat ukur apakah mendapatkan hasil yang konsisten apabila dilakukan pengukuran berulang (Priyatno, 2016: 154). Reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik analisis *Alpha Cronbach*. Metode pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan nilai reliabilitas 0,6. Reliabilitas dapat diterima apabila memiliki nilai reliabilitas sebesar $\geq 0,6$. Begitupun sebaliknya, reliabilitas tidak dapat diterima apabila memiliki nilai reliabilitas sebesar $< 0,6$, karena nilai tersebut dapat dikatakan kurang baik (Priyatno, 2016: 161).

H. Hasil Uji Coba

1. Hasil Uji Coba Variabel *Cyberloafing*

a. Hasil Uji Validitas

Berdasarkan analisis, diketahui bahwa item yang gugur karena di bawah 0,300 berjumlah 1 item yaitu nomor 21. Sedangkan, item valid dan yang akan digunakan dalam penelitian ini berjumlah 23 item.

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Aktivitas Email (<i>Emailing Activities</i>)	Melakukan aktivitas membaca pesan di media sosial	1, 9, 17	5, 13, *21	3
		Melakukan aktivitas mengirim pesan di media sosial	2, 10, 18	6, 14, 22	6
2.	Aktivitas <i>Browsing</i> (<i>Browsing Activities</i>)	Melakukan aktivitas menggulir (<i>scrolling</i>) di media sosial	3, 11, 19	7, 15, 23	6
		Melakukan aktivitas pencarian (<i>browsing</i>) melalui <i>search engine</i>	4, 12, 20	8, 16, 24	6
Total					23

b. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,960	23

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,960 di atas 0,600 sehingga data dapat dikatakan reliabel

2. Hasil Uji Coba Variabel Stress Akademik

a. Hasil Uji Validitas

Berdasarkan analisis, diketahui bahwa item yang gugur karena di bawah 0,300 berjumlah 1 item yaitu nomor 4. Sedangkan, item

valid dan yang akan digunakan dalam penelitian ini berjumlah 31 item.

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Tekanan untuk berhasil dalam studi (<i>pressures to perform</i>)	Mengalami tekanan dari ekspektasi orang tua terhadap pencapaian akademik	1, 17	9, 25	4
		Mengalami tekanan dari pengajar mengenai performa akademik	2, 18	10, 26	4
2.	Persepsi terkait beban tugas dan ujian (<i>perceptions of workload</i>)	Merasa stres karena tugas	3, 19	11, 27	4
		Merasa cemas karena menghadapi ujian	4, 20	12, 28	4
3.	Keyakinan terhadap kemampuan diri (<i>academic self-perceptions</i>)	Yakin dapat menyelesaikan tugas	5, 21	13, 29	4
		Yakin dapat menghadapi berbagai situasi yang	6, 22	14, 30	4

		menekan			
4.	Batasan waktu untuk kegiatan akademik (<i>time restraints</i>)	Kesulitan dalam mengatur waktu belajar yang efektif	7, 23	15, 31	4
		Kurangnya waktu istirahat karena lelah mengerjakan tugas dan mengikuti kegiatan lainnya	8, 24	16, 32	4
Total					32

b. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,955	31

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,955 di atas 0,600 sehingga data dapat dikatakan reliabel.

3. Hasil Uji Coba Variabel Regulasi Diri

a. Uji Validitas

Berdasarkan analisis, diketahui bahwa item yang gugur karena di bawah 0,300 berjumlah 2 item yaitu nomor 5 dan 11. Sedangkan, item valid dan yang akan digunakan dalam penelitian ini berjumlah 22 item.

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Metakognitif	Mampu melakukan monitoring terhadap diri	1, 13	7, 19	4
		Memiliki keyakinan akan kompetensi yang dimiliki	2, 14	8, 20	4
2.	Motivasi	Mampu mendorong diri dalam aktivitas belajar	3, 15	9, 21	4
		Membangun hubungan sosial yang positif pada pencapaian akademik	4, 16	10, 22	4
3.	Perilaku	Mampu melakukan kontrol terhadap perilaku	*5, 17	*11, 23	4
		Melakukan	6, 18	12, 24	4

		evaluasi terhadap perilaku yang telah dilakukan			
Total					22

b. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	22

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,902 di atas 0,600 sehingga data dapat dikatakan reliabel.

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Menurut Priyatno (2016: 97) uji normalitas digunakan untuk mengetahui data yang dihasilkan dari variabel dependen dan variabel independen apakah dapat terdistribusi dengan normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji normalitas data yaitu dengan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikansi $\geq 0,05$. Sebaliknya, data tidak berdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikansi $< 0,05$.

b. Uji Linearitas

Menurut Priyatno (2016: 106) uji linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan linier antara variabel dependen dan variabel independen yang digunakan dalam penelitian. Uji linearitas dapat

dilakukan jika nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar $\geq 0,05$ maka hubungan antara variabel dependen dan variabel independen dikatakan linier. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi sebesar $< 0,05$ maka hubungan antara variabel independen dan variabel dependen tidak linier

c. Uji Multikolinearitas

Menurut (Ghazali, 2016: 56) uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui hubungan yang kuat antara variabel independen atau tidak pada model regresi. Model regresi dikatakan baik apabila tidak terdapat hubungan antara variabel independen. Indikator multikolinearitas dapat dilihat dari nilai tolerance maupun *varance inflation factor* (VIF), dengan nilai VIF < 10 dan nilai toleransi $> 0,10$ dapat dikatakan indikasi tidak adanya multikolinearitas.

2. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2021: 99) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada penelitian yang didasarkan dengan teori yang relevan dengan penelitian tersebut. Uji hipotesis 1 dan 2 yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan analisis regresi sederhana dan pada hipotesis 3 menggunakan analisis regresi berganda. Menurut Sugiyono (2022: 299) analisis regresi sederhana digunakan untuk membuktikan apakah setiap variabel independen memiliki hubungan kausal atau tidak, dengan menguji arah pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen. Sedangkan analisis regresi berganda digunakan untuk menguji pengaruh korelasi antara dua variabel independen atau lebih dengan satu variabel dependen. Analisis dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi (*Statistical Product and Service Solution*). Pengambilan keputusan pada uji hipotesis pada penelitian ini yaitu dapat diterima apabila nilai signifikansi sebesar $p < 0,05$. Sebaliknya, hipotesis ditolak apabila memiliki signifikansi sebesar $p > 0,05$.

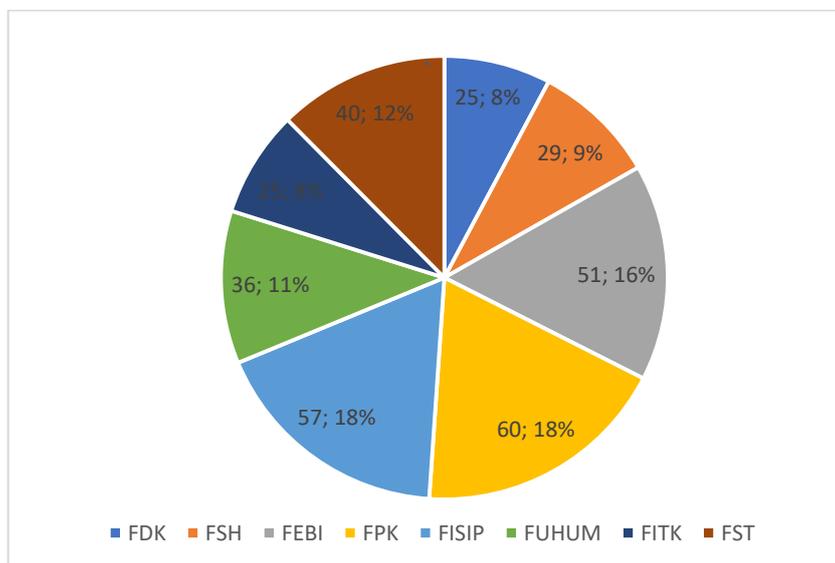
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester awal UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 323 mahasiswa yang akan digunakan menjadi sampel. Berikut adalah gambar diagram dan data sampel:

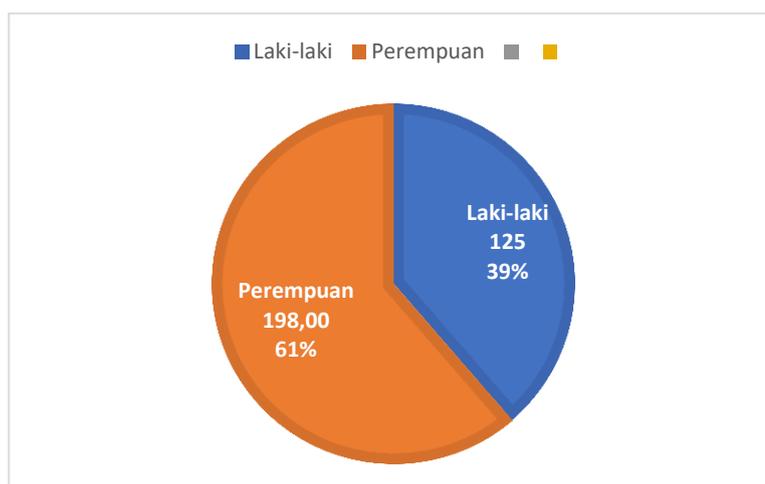
Gambar 1
Presentase Subjek Berdasarkan Fakultas



Berdasarkan gambar diagram di atas dapat diketahui bahwa jumlah mahasiswa terbanyak berasal dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK) yaitu sebanyak 60 orang (18%), selanjutnya Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) sebanyak 51 orang (16%), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) sebanyak 57 orang (18%), Fakultas Sains dan Teknologi (FST) sebanyak 40 orang (12%), Fakultas Ushuludin dan Humaniora (FUHUM) sebanyak 36 orang (11%) Fakultas Syariah dan Hukum (FSH) sebanyak 29 orang (9%), Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) sebanyak 25 orang (8%), dan Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) sebanyak 25 orang (8%).

Kemudian, gambaran subjek penelitian dilihat dari jenis kelamin yaitu sebagai berikut:

Gambar 2
Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui sebaran subjek berdasarkan jenis kelamin yaitu sebanyak 125 subjek berjenis kelamin laki-laki atau sebanyak 39%. Di sisi lain subjek dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 198 atau sebanyak 61% dari jumlah keseluruhan subjek penelitian.

2. Kategorisasi

Kategorisasi merupakan gambaran mengenai variabel-variabel penelitian disajikan dalam tabel *descriptive statistics* yang menunjukkan angka minimum, maximum, mean dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Adapun kategorisasi pada masing-masing variabel penelitian ini dibagi kedalam tiga kategori yakni tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 1
Deskripsi Data

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Cyberloafing</i>	323	23	79	50,45	10,442
Stres Akademik	323	43	111	78,77	12,683
Regulasi Diri	323	28	88	62,74	12,566
Valid N (listwise)	323				

Dapat dilihat pada tabel di atas, dapat diketahui pada variabel Stres Akademik (X1) memiliki skor data minimum yaitu 43, maximum yaitu 111, mean 78,77 dengan standar deviasi sebesar 12,683. Pada variabel lain yakni Regulasi Diri (X2) dapat diketahui skor data minimum 28, maximum 88 mean 62,74 dengan standar deviasi sebesar 12,566. Terakhir adalah pada variabel *cyberloafing* (Y) mempunyai skor data minimum 23, maximum 79, mean 50,45 dan standar deviasi yaitu 10,442. Berdasarkan hasil tabel deskriptif di atas maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. Kategorisasi Variabel *Cyberloafing*

Tabel 2
Kategorisasi Variabel Cyberloafing

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 40$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$40 \leq X < 60$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 60$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas, diketahui skor skala *cyberloafing* dinyatakan memiliki *cyberloafing* yang tinggi apabila skornya 60 atau lebih, apabila mendapatkan skor diantara 40 - 59 maka termasuk ke dalam kategori sedang, sedangkan apabila mendapatkan skor di bawah 40 maka termasuk ke dalam kategori rendah. Sehingga hasil yang diperoleh distribusi kategorisasi *cyberloafing* sebagai berikut:

Tabel 3
Hasil Distribusi Kategorisasi

		Cyberloafing			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	56	17,3	17,3	17,3
	Sedang	204	63,2	63,2	80,5
	Tinggi	63	19,5	19,5	100,0
	Total	323	100,0	100,0	

Pada variabel *cyberloafing* dapat diketahui bahwa sebanyak 63 (19,5%) subjek dikategorikan memiliki *cyberloafing* tinggi, sedangkan 204 (63,2%) subjek dikategorikan memiliki *cyberloafing* yang sedang, dan sebanyak 56 (17,3%) subjek memiliki *cyberloafing* yang rendah.

b. Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Tabel 4
Kategorisasi variabel Stres Akademik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 66$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$66 \leq X < 91$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 91$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas, diketahui skor skala stres akademik dinyatakan memiliki stres akademik yang tinggi apabila

skornya 91 atau lebih, apabila mendapatkan skor diantara 66 - 90 maka termasuk ke dalam kategori sedang, sedangkan apabila mendapatkan skor di bawah 65 maka termasuk ke dalam kategori rendah. Sehingga hasil yang diperoleh distribusi kategorisasi stres akademik sebagai berikut:

Tabel 5
Hasil Distrubusi Variabel Stres Akademik

Stres Akademik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	43	13,3	13,3	13,3
	Sedang	224	69,3	69,3	82,7
	Tinggi	56	17,3	17,3	100,0
	Total	323	100,0	100,0	

Pada variabel stres akademik dapat diketahui bahwa sebanyak 56 (17,3%) subjek dikategorikan memiliki stres akademik tinggi, sedangkan 224 (69,3%) subjek dikategorikan memiliki stres akademik yang sedang, dan sebanyak 43 (13,3%) subjek memiliki stres akademik yang rendah.

c. Kategorisasi Variabel Regulasi Diri

Tabel 6
Kategorisasi Variabel Regulasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 50$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$50 \leq X < 75$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 75$	Tinggi

Berdasarkan tabel kategori rumusan di atas, diketahui skor skala regulasi diri dinyatakan memiliki regulasi diri yang tinggi apabila skornya 49 atau lebih, apabila mendapatkan skor diantara

50 - 74 maka termasuk ke dalam kategori sedang, sedangkan apabila mendapatkan skor di bawah 75 maka termasuk ke dalam kategori rendah. Sehingga hasil yang diperoleh distribusi kategorisasi regulasi diri sebagai berikut:

Tabel 7
 Hasil Distribusi Variabel Regulasi Diri

		Regulasi Diri			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	40	12,4	12,4	12,4
	Sedang	224	69,3	69,3	81,7
	Tinggi	59	18,3	18,3	100,0
	Total	323	100,0	100,0	

Pada variabel regulasi diri dapat diketahui bahwa sebanyak 59 (18,3%) subjek dikategorikan memiliki regulasi diri tinggi, sedangkan 224 (69,3%) subjek dikategorikan memiliki regulasi diri yang sedang, dan sebanyak 40 (12,4%) subjek memiliki regulasi diri yang rendah.

B. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Pemeriksaan normalitas berguna untuk menentukan apakah data subjek penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Persyaratan untuk meraih model regresi yang optimal melibatkan normalitas data. Dalam penelitian ini, normalitas data dievaluasi melalui uji Kolmogorov-Smirnov menggunakan perangkat lunak SPSS. Ini adalah langkah penting dalam memastikan data yang digunakan untuk analisis regresi memenuhi asumsi distribusi normal.

Tabel 8
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		323
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,68343355
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,036
	Positive	,036
	Negative	-,024
Test Statistic		,036
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Dasar pengambilan keputusan untuk Kolmogorov-Smirnov yaitu nilai value pada kolom Asymp.Sig > 0,05. Melalui tabel diatas terlihat bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) adalah 0,200 dan diatas nilai signifikansi (0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Korelasi yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dasar pengambilan keputusan yang jelas yaitu dengan membandingkan nilai signifikansi >0,05.

Tabel 9
Uji linieritas Stres Akademik dengan Cyberloafing

ANOVA Table					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

Cyberloafing * Stres Akademik	Between (Combined)	27472,518	56	490,581	17,082	,000
	Groups Linearity	25731,536	1	25731,536	895,960	,000
	Deviation from Linearity	1740,982	55	31,654	1,102	,303
	Within Groups	7639,389	266	28,720		
	Total	35111,907	322			

Dari hasil output uji linearitas diatas diketahui bahwa variabel stres akademik terhadap *cyberloafing* memiliki hubungan yang linear dikarenakan nilai deviation from linearity sebesar $0,303 > 0,05$ yang menandakan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

Tabel 10
Uji Linieritas Regulasi Diri dengan Cyberloafing

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Cyberloafing * Regulasi Diri	Between (Combined)	24377,115	52	468,791	11,791	,000
	Groups Linearity	21895,302	1	21895,302	550,708	,000
	Deviation from Linearity	2481,813	51	48,663	1,224	,158
	Within Groups	10734,792	270	39,758		
	Total	35111,907	322			

Dari hasil output uji linearitas diatas diketahui bahwa variabel regulasi diri terhadap *cyberloafing* memiliki hubungan yang linear dikarenakan nilai deviation from linearity sebesar $0,158 > 0,05$ yang menandakan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear.

3. Uji Multikolinieritas

Tabel 11
Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	30,870	3,875		7,967	,000		
Stres Akademik	,491	,029	,596	16,697	,000	,494	2,026
Regulasi Diri	-,304	,030	-,366	10,247	,000	,494	2,026

a. Dependent Variable: Cyberloafing

Dari hasil tabel diatas, analisis menunjukkan bahwa semua variabel tersebut memiliki nilai *tolerance* diatas 0,10 dan VIP dibawah 10. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada masalah atau tidak terjadi gejala multikolinearitas pada model regresi diatas, sehingga model regresi dapat dipakai.

4. Uji Hipotesis

Tahap berikutnya setelah dilakukannya uji asumsi yaitu uji hipotesis. Uji hipotesis ini merupakan metode pembuktian secara empiris untuk mengkonfirmasi atau menolak suatu asumsi oleh peneliti. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan regresi linear berganda dengan aplikasi SPSS guna menguji secara empiris apakah terdapat pengaruh satu variabel dengan variabel lainnya.

a. Uji Hipotesis Parsial

Tabel 12
Hasil Uji Parsial

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

1	(Constant)	30,870	3,875		7,967	,000
	Stres Akademik	,491	,029	,596	16,697	,000
	Regulasi Diri	-,304	,030	-,366	-10,247	,000

a. Dependent Variable: Cyberloafing

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel stres akademik (X1) sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan stres akademik terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Dalam tabel di atas dapat diketahui pula bahwa nilai signifikansi variabel regulasi diri (X2) sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh yang signifikan regulasi diri terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang.

1) H1 Hipotesis Pengaruh Variabel Stres akademik (X1) Terhadap *Cyberloafing* (Y)

Diketahui nilai T hitung 16,697 > 1.649 (t tabel) maka HO ditolak, dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan secara parsial variabel stres akademik berpengaruh signifikan terhadap *cyberloafing* (H1 diterima).

2) H2 Hipotesis Pengaruh Variabel Regulasi diri (X2) Terhadap *Cyberloafing* (Y)

Diketahui nilai T hitung 10,247 > 1.649 (t tabel) maka HO ditolak, dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan secara parsial variabel regulasi diri secara parsial berpengaruh signifikan terhadap *cyberloafing* (H2 diterima)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa persamaan regresi linear berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 30,870 + 0,491X_1 + (-) 0,304X_2$$

Dilihat dari persamaan regresi diatas, maka :

1) $\alpha = 30,870$

Artinya nilai konstanta menunjukkan pengaruh variabel independen (stres akademik dan regulasi diri). Bila variabel independen naik atau berpengaruh dalam satu satuan, maka variabel *cyberloafing* akan naik atau terpenuhi.

2) $\beta_1 = 0,491$

Artinya jika stres akademik (X1) mengalami kenaikan satu satuan, maka *cyberloafing* (Y) akan mengalami kenaikan sebesar 0,491 atau 49,1%, koefisien bernilai positif artinya antara stres akademik (X1) dan *cyberloafing* (Y) memiliki pengaruh positif. Kenaikan stres akademik (X1) akan mengakibatkan kenaikan pada *cyberloafing* (Y).

3) $\beta_2 = - 0,304$

Artinya jika regulasi diri (X2) mengalami kenaikan satu satuan, maka *cyberloafing* (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,304 atau 30,4%, koefisien bernilai negatif artinya antara regulasi diri (X2) dan *cyberloafing* (Y) memiliki pengaruh negatif. Kenaikan regulasi diri (X2) akan mengakibatkan kenaikan pada *cyberloafing* (Y).

b. Hasil Uji Simultan

Tabel 13
Hasil Uji Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	28048,982	2	14024,491	635,408	,000 ^b
	Residual	7062,925	320	22,072		
	Total	35111,907	322			

a. Dependent Variable: Cyberloafing

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Stres Akademik

Dari hasil output di atas, diperoleh F hitung adalah 635,408 > 3,031 (F Tabel) dengan tingkat signifikansi 0,000 < 0,05. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut maka HO ditolak artinya variabel stres akademik (X1) dan regulasi diri (X2) berpengaruh bersama-sama atau simultan terhadap *cyberloafing* (Y) sehingga H3 diterima.

d. Hasil Uji Koefisiensi Determinasi

Koefisien determinasi (R²) adalah ukuran seberapa efektif model dalam menjelaskan variasi variabel dependen, atau dengan kata lain, seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Jika nilai R² kecil, hal itu menunjukkan bahwa kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen terbatas. Sebaliknya, nilai yang mendekati satu menandakan bahwa variabel independen secara efektif memberikan informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen. Informasi lebih lanjut tentang hasil uji koefisien determinasi dapat ditemukan dalam tabel berikut ini.

Tabel 14
Hasil Uji Koefisiensi Determinasi Variabel X dengan Y

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,894 ^a	,799	,798	4,698

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Stres Akademik

Dari tabel di atas, dapat diketahui Adjusted R Square sebesar 0,798 atau 79,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *cyberloafing* dapat dipengaruhi oleh faktor regulasi diri dan stres akademik sebesar 79,8%. Sedangkan sisanya sebesar 10,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tiga pembahasan, yaitu hipotesis pertama mengenai pengaruh stres akademik terhadap *cyberloafing*, hipotesis kedua yaitu pengaruh regulasi diri terhadap *cyberloafing*, dan hipotesis ketiga yaitu pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap *cyberloafing*. Hasil penelitian akan peneliti paparkan sebagai berikut:

1. Hasil Uji Hipotesis Pertama

Hasil pengujian hipotesis pertama diketahui bahwa terdapat pengaruh positif antara stres akademik terhadap *cyberloafing*. Hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai signifikansi variabel stres akademik (X1) sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05 dengan koefisien korelasi sebesar 0,491. Koefisien korelasi bernilai positif yang artinya kenaikan variabel stres akademik akan mengakibatkan kenaikan variabel *cyberloafing*. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,491 atau 49,1% yang artinya setiap kenaikan satu tingkat akan mengakibatkan kenaikan *cyberloafing* sebesar 49,1%.

Individu yang mengalami stres cenderung lebih mudah untuk mengalami kecanduan. Tekanan akademik besar dapat membuat mahasiswa melakukan mekanisme coping dengan cara mengalihkan perhatian pada smartphone yang kemudian menjadi kecanduan. Stres akademik dapat berpengaruh positif signifikan terhadap kecanduan smartphone, semakin tinggi stres akademik yang dialami maka kecenderungan kecanduan smartphone akan semakin besar (Hamrat dkk., 2019:13). Mahasiswa di dalam kelas pun tidak luput untuk melakukan *cyberloafing*. Mahasiswa mengakses konten yang tidak berhubungan dengan perkuliahan yang sedang berlangsung. Stres akademik dapat memicu terjadinya *cyberloafing* pada mahasiswa. Beban perkuliahan yang berat membuat mahasiswa mencari penyalur stres dengan melakukan

tindakan escaping berupa cyberloafing. Perilaku cyberloafing yang berkelanjutan dapat berujung pada kecanduan smartphone. Penelitian menyatakan *cyberloafing* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kecanduan smartphone (Gökçearslan dkk., 2018:34).

Stres akademik memiliki beberapa dimensi yang berhubungan dengan *cyberloafing*. Menurut Bedewy dan Gabriel (2015: 2) terdapat empat dimensi dalam stres akademik, yaitu tekanan untuk berhasil dalam studi (*pressures to perform*), persepsi terkait beban tugas dan ujian (*perceptions of workload*), keyakinan terhadap kemampuan diri (*academic self-perceptions*), dan batasan waktu untuk kegiatan akademik (*time restraints*).

Dimensi tekanan untuk berhasil dalam studi (*pressures to perform*), yaitu mengacu pada stres yang diakibatkan karena kompetensi dengan mahasiswa lainnya, meliputi ekspektasi serta harapan dari orang tua, dan kritik dari pengajar mengenai performa akademik. Individu dituntut oleh orang tua supaya mendapat nilai IPK minimal 3,50 tetapi individu merasa terbebani dan stres akibat tekanan tersebut karena merasa tidak mampu akan kemampuan yang dimiliki. Ketidakmampuan individu dalam menghadapi tekanan dalam dimensi ini akan mempengaruhi kecenderungan *cyberloafing*. Ketika mengerjakan tugas individu akan cenderung melakukan *cyberloafing* karena dianggap sebagai pelampiasan atas tekanan yang dimiliki. Didukung oleh penelitian dengan penelitian yang dilakukan oleh Hibrian dkk. (2019: 91) *cyberloafing* dapat terjadi karena dianggap dapat meringankan tekanan dari akademik yang dialami mahasiswa.

Dimensi persepsi terkait beban tugas dan ujian (*perceptions of workload*), yaitu mengacu pada tugas yang dimiliki mahasiswa dan ujian dapat menimbulkan tingkat stres akademik yang tinggi. Ketika individu merasa lelah dan jenuh pada saat jam perkuliahan berlangsung ditambah tugas yang banyak dari jam perkuliahan sebelumnya, maka individu

cenderung akan melakukan *cyberloafing*. *Cyberloafing* dianggap dapat memberikan kesenangan pada individu. Hal ini didukung oleh penelitian Dinarti dan Satwika (2022: 87) menunjukkan bahwa *cyberloafing* ini muncul sebagai bentuk *coping stres*, hiburan dan rekreasi untuk mengurangi dan menghilangkan tingkat stres yang dialami.

Dimensi keyakinan terhadap kemampuan diri (*academic self-perceptions*), yaitu mengacu pada rasa percaya diri terhadap kesuksesan yang akan dicapai di bidang akademis. Dalam dimensi ini individu merasa tidak percaya diri apakah ia akan mampu mendapatkan nilai ujian *cumlaude*. Apabila individu tidak yakin akan kemampuannya maka akan berdampak pada kecemasan sehingga akan cenderung mengalami stres akademik dan akan mengarah pada *cyberloafing*. *Cyberloafing* dapat dianggap sebagai bentuk mengalihkan perasaan kecemasan. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Karuniawan dan Cahyanti, (2013: 20), individu akan melakukan hal tersebut sebagai *coping stres* dikarenakan ia mengalami stres akademik.

Dimensi batasan waktu untuk kegiatan akademik (*time restraints*), mengacu pada stres yang diakibatkan dari waktu belajar yang tidak mencukupi, ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan tugas, kesulitan dalam mengikuti ketertinggalan pelajaran, dan kurangnya waktu istirahat dapat menyebabkan stres akademik. Individu terlalu banyak mengikuti kegiatan organisasi kampus sehingga merasa kelelahan, akan tetapi individu harus tetap menjalankan kewajibannya sebagai mahasiswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Ketika individu merasa tidak mampu menyelesaikan tugas secara tepat waktu individu akan merasa stres dan kemudian melakukan aktivitas *cyberloafing*. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dkk (2021: 127) stres akademik dapat menyebabkan mengakibatkan *cyberloafing* seperti penggunaan gadget yang tidak sesuai pada tempatnya, sehingga dapat mengakibatkan penurunan pada bidang akademik.

Adapun untuk menghindari terjadinya dampak dari *cyberloafing* yang dilakukan oleh individu, perlu dilakukan upaya dalam mengatasi terjadinya stres akademik yaitu yang terdapat pada faktor individual. Stres akademik meliputi tekanan untuk berhasil dalam studi, persepsi terkait beban tugas dan ujian, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta batasan waktu dalam akademik. Dimensi-dimensi dalam stres akademik tersebut dapat memicu terjadinya *cyberloafing*. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Hamrat dkk, 2019: 13), stres akademik yang dialami oleh individu akan lebih mudah untuk mengalami kecenderungan *cyberloafing*. Sehingga dari paparan di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara dimensi-dimensi dari stres akademik terhadap *cyberloafing*.

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Dinarti dan Satwika (2022) yang mengemukakan bahwa nilai korelasi kedua variabel sebesar 0,425 nilai signifikansi kedua variabel yaitu sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara stres akademik dengan *cyberloafing*. Kemudian penelitian lain dilakukan oleh Hibrian (2020) yang menunjukkan nilai sebesar ($r = 0.238$, $\text{sig.} < 0.05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing*. Kemudian, penelitian lain yang dikemukakan oleh Putri (2021) yang menunjukkan nilai korelasi ($r_{xy} = 0,204$ dengan $p = 0,017$ ($p < 0,050$)). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres akademik dengan *cyberloafing* pada mahasiswa. Selain itu, penelitian lain dilakukan oleh Ningtias dan Magistarina (2023) yang menghasilkan bahwa bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* sebesar 0.606.

2. Hasil Uji Hipotesis Kedua

Hasil pengujian hipotesis yang kedua diketahui bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara regulasi diri terhadap *cyberloafing*. Hasil ini dapat dilihat dari hasil uji hipotesis yang

mengemukakan bahwa nilai signifikansi variabel regulasi diri (X2) sebesar 0,000 atau lebih kecil dari 0,05 dengan koefisien korelasi sebesar -0,304 atau 30,4%. Artinya jika regulasi diri (X2) mengalami kenaikan satu satuan, maka *cyberloafing* (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0,304 atau 30,4%, koefisien bernilai negatif artinya antara regulasi diri (X2) dan *cyberloafing* (Y) memiliki pengaruh negatif. Kenaikan regulasi diri (X2) akan mengakibatkan kenaikan pada *cyberloafing* (Y).

Regulasi diri yang dimiliki oleh seorang individu akan memperkecil kemungkinan terjadinya perilaku *cyberloafing*. Seorang mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi akan cenderung untuk memberikan fokusnya pada tujuan yang telah ditetapkan. Mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang tinggi akan menghindari perilaku *cyberloafing* yang akan menghambat tercapainya tujuan perkuliahan (Pratama & Satwika, 2022:24). Sedangkan hal yang dapat menyebabkan perilaku *cyberloafing* yaitu kegagalan mahasiswa dalam mengontrol perilakunya yang mengakibatkan perilaku yang tidak diinginkan. Hal inilah yang mengarah pada perilaku siswa *cyberloafing*. Menurut temuan penelitian ini, *cyberloafing* mahasiswa selama perkuliahan disebabkan oleh regulasi diri yang buruk. Karena pada dasarnya, regulasi diri adalah kapasitas individu untuk dapat mengendalikan perilakunya sendiri dan mengerahkan upaya yang signifikan dalam mencapai tujuan (Yasdar & Mulyadi, 2018:51).

Regulasi diri dapat berpengaruh terhadap *cyberloafing*. Zimmerman (2001: 5) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu dalam mengatur diri untuk berpartisipasi secara aktif, baik secara metakognitif, motivasi dan perilaku dalam proses akademiknya. regulasi berkaitan dengan *cyberloafing*. Regulasi diri mampu mencegah individu dalam melakukan tindakan terutama pada *cyberloafing* (Andrian, 2021: 5). Menurut Zimmerman (2001:10) terdapat tiga aspek dalam regulasi diri, yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku.

Metakognitif merupakan pemahaman dan kesadaran mengenai proses kognitif atau proses dalam berpikir. Hal ini berkaitan dengan perilaku kontrol, monitoring dan evaluasi terhadap diri. Menurut Kartikasari dkk. (2022: 392), melalui kemampuan metakognitif ini individu dapat mengelola waktu, merancang perencanaan, dan mengatur strategi belajar yang tepat. Misalnya dalam memilih untuk melakukan kegiatan sesuai prioritas. Apabila individu tidak mampu dalam memenuhi aspek metakognitif ini maka akan berdampak pada *cyberloafing* yang dilakukan oleh individu, karena tidak dapat menyusun prioritas dengan tepat.

Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar individu dalam melakukan kontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki individu. Ketidakmampuan individu dalam memotivasi diri akan mengarah pada *cyberloafing*. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fakhria dan Setiowati (2017: 30) mengungkapkan bahwa kemudahan mengakses internet yang tidak didampingi oleh motivasi yang baik akan menimbulkan perasaan untuk menganggap enteng tugas yang dimiliki. Sehingga menimbulkan mahasiswa menjadi malas belajar dan malas untuk berusaha dan merasa kesulitan ketika tidak mengakses media sosial yang mana hal tersebut mengarah pada *cyberloafing*.

Perilaku merupakan upaya individu dalam mengatur diri, melakukan seleksi dan memanfaatkan serta menciptakan lingkungan sosial dan fisik guna mengoptimalkan pencapaiannya dalam aktivitas belajar. Ketidakmampuan individu dalam melakukan upaya tersebut dapat mengarah pada *cyberloafing*. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fakhria dan Setiowati (2017: 30), banyak individu melakukan perilaku buruk saat pelajaran sedang berlangsung, salah satunya yaitu sibuk menggunakan *handphone* saat di kelas, dengan tujuan untuk melakukan *streaming*, yang mana hal ini merupakan aktivitas dari *cyberloafing*.

Pada aspek-aspek regulasi diri ini secara keseluruhan dapat mempengaruhi terjadinya *cyberloafing*. Adapun untuk meminimalisir terjadinya *cyberloafing* perlu adanya pemenuhan dalam diri individu, seperti yang terdapat dalam faktor individual yaitu perlu adanya regulasi diri yang baik. Regulasi dalam hal ini mencakup metakognisi, motivasi, dan perilaku. Sejalan dengan Pratama dan Satwika (2022: 23) mengungkapkan bahwa ketika individu memiliki regulasi diri yang baik, ia akan cenderung fokus pada tujuan pada pembelajarannya, dan akan menghindari dari tindakan-tindakan yang menghambat dirinya untuk mencapai tujuan seperti *cyberloafing*. Sehingga dari paparan di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara aspek-aspek dari regulasi diri terhadap *cyberloafing*.

Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Hafizah dan Ra'iyati (2023) yang memperoleh hasil nilai sebesar 0,004 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara variabel regulasi diri terhadap perilaku *cyberslacking*. Penelitian lain dilakukan oleh Pratama dan Satwika (2022) yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,332. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan negatif antara regulasi diri dengan perilaku *cyberloafing*. Kemudian penelitian lain yang dilakukan oleh Cahyono (2021) dengan hasil penelitian memperoleh nilai $p (0.000) > 0.005$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan *cyberloafing*, yang artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah perilaku *cyberloafing*. Penelitian lain dilakukan oleh Wahid (2021) yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *cyberloafing* ($r = - 0,397, p = 0,011$).

3. Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Hasil uji hipotesis ketiga diketahui bahwa diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan nilai koefisiensi determinasi sebesar 0,798 atau 79,8%. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut maka H_0 ditolak artinya variabel stres akademik (X1) dan regulasi diri (X2) berpengaruh bersama-sama atau simultan terhadap *cyberloafing* (Y) sehingga H_3 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik dan regulasi diri terhadap *cyberloafing* sebesar 79,8% dengan sisanya sebesar 10,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Keterkaitan variabel stres akademik dan kontrol diri terhadap perilaku *cyberloafing* dapat disimpulkan memiliki pengaruh yang cukup erat. 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 regulasi 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.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, dapat diketahui bahwa:

1. Terdapat pengaruh (positif) stres akademik terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023
2. Terdapat pengaruh (negative) regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023
3. Terdapat pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang angkatan 2023

B. Saran

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

1. Dalam penelitian ini, fokus diberikan pada subjek yang memiliki tingkat *cyberloafing* yang tinggi dengan tujuan untuk mengurangi perilaku tersebut karena potensi dampak negatif yang dapat muncul. *Cyberloafing*, yang merupakan kegiatan menggunakan internet secara tidak produktif di tempat kerja atau dalam konteks lainnya, telah menjadi perhatian serius dalam lingkungan kerja modern. Dengan adanya koneksi internet yang mudah diakses, perilaku *cyberloafing* dapat mengganggu produktivitas kerja, meningkatkan tingkat stres, dan bahkan merusak reputasi individu maupun perusahaan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi atau intervensi yang dapat membantu subjek penelitian mengatasi kecenderungan *cyberloafing* mereka, baik melalui kesadaran diri, pengelolaan waktu, atau perubahan kebiasaan digital untuk mencapai lingkungan kerja yang lebih produktif dan positif secara keseluruhan.
2. Pendidik harus mengarahkan perhatian mereka pada upaya menurunkan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, karena hal ini dapat

berdampak pada peningkatan perilaku *cyberloafing*. Stres akademik merupakan masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa, yang dapat muncul akibat tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Stres ini sering kali menjadi pemicu bagi perilaku *cyberloafing*, di mana mahasiswa mencari pelarian dari tekanan akademik dengan menghabiskan waktu secara tidak produktif di internet. Selain itu, penting juga bagi pendidik untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa, karena kemampuan mahasiswa untuk mengatur waktu dan fokus dapat memengaruhi seberapa rentan mereka terhadap perilaku *cyberloafing*. Dengan membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan regulasi diri yang kuat, seperti manajemen waktu yang efektif dan pengendalian diri, pendidik dapat berperan dalam mengurangi kecenderungan mahasiswa untuk terlibat dalam perilaku *cyberloafing* yang tidak produktif dan berpotensi merugikan.

3. Dalam konteks penelitian mengenai *cyberloafing*, penting bagi peneliti berikutnya untuk memperluas cakupan referensi mereka serta menjelajahi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi fenomena ini, seperti lingkungan tempat kerja atau belajar. Melihat lebih jauh dari faktor-faktor individu saja dapat memberikan wawasan yang lebih holistik dan mendalam tentang alasan di balik perilaku *cyberloafing*. Selain itu, peneliti juga disarankan untuk mengeksplorasi penelitian dengan kerangka konseptual yang berbeda atau menggunakan metode penelitian yang beragam. Dengan memperluas pendekatan penelitian, peneliti dapat menemukan perspektif baru yang mungkin belum terungkap sebelumnya, serta mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kompleksitas *cyberloafing* dan cara-cara yang efektif untuk menguranginya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. A. I. S. (2017). *Tafsir ibnu katsir jilid 1* (A. Ghoffar, Trans.). Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Alvin, N. (2007). *Handling Study Stres*. PT. Alex Media Komputindo
- Andel, S. A., Kessler, S. R., Pindek, S., Kleinman, G., & Spector, P. E. (2019). Is cyberloafing more complex than we originally thought? Cyberloafing as a coping response to workplace aggression exposure. *Computers in Human Behavior, 101*, 124-130.
- Askew, K., Buckner, J. E., Taing, M. U., Ilie, A., Bauer, J. A., & Coovert, M. D. (2014). Explaining cyberloafing: The role of the theory of planned behavior. *Computers in Human Behavior, 36*, 510-519.
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(1), 19-34. <https://doi.org/10.21580/pjpp>
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 248–287. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5*(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. *Health psychology open, 2*(2), 2055102915596714.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers*

- in human behavior*, 24(3), 1067-1084.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- Busari, A. O. (2014). Academic Stres among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stres Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599.
- Cahyono, A. D. (2021). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Cyberloafing Pada Mahasiswa Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang). E-repository Universitas Muhammadiyah Malang
- Danuri, M. (2019). Perkembangan dan transformasi teknologi digital. *Jurnal Ilmiah Infokam*, 15(2). 116- 123
- Darwati, Y. (2022). Coping Stres Dalam Perspektif Al Qur'an. *Spiritualita*, 6(1), 1-16. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>
- Daulay, N. (2021). Motivasi Dan Kemandirian Belajar Pada Mahasiswa Baru. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 21-35.
- Dinarti, L. K., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan stres akademik dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 9 (7) 84 – 95
- Fakhria, M., & Setiowati, E. A. (2017). Motivasi berprestasi siswa ditinjau dari fasilitasi sosial dan ketakutan akan kegagalan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 29-42. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1279>
- Feist, Jess & Feist, Gregory J., (2010). Teori Kepribadian (7th ed). Salemba Humanika.
- Gani, A. G. (2020). Sejarah dan perkembangan internet di indonesia. *Jurnal Mitra Manajemen*, 5(2). 68-71
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11. 10.22146/bpsi.11224

- Ghatol, S. D. (2017). Academic stres among higher secondary school students: A Review. 4(1), 38-41
- Ghozali, I. (2016) *Aplikasi analisis multivariete dengan program ibm spss 23 edisi 8*. Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam Belajar. *Quality*, 2(1), 136-149.
- Gökçearsan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stres and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 47–54. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2018.05.036>
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. 2010. Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 93-115
- Hafizah, S., & Ra'iyati, S. (2023). Pengaruh regulasi diri terhadap perilaku *cyberslacking* mahasiswa. *Psycho Idea*, 21(2), 108-118. [10.30595/psychoidea.v21i2.16148](https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.16148)
- 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.
- 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. <https://doi.org/10.29210/120192324>
- Hasan, A. B. P. (2012). Disiplin beribadah: Alat penenang ketika dukungan sosial tidak membantu stres akademik. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 1(3), 136-144.

- Henle, C. A., & Kedharnath, U. (2012). *Cyberloafing in the Workplace*. In Encyclopedia of cyber behavior. 567-577
- Henle, C. A., & Kedharnath, U. (2012). *Cyberloafing in the workplace*. In *Encyclopedia of cyber behavior*. 567-577
- Hibrian, H. (2020). *Hubungan stres akademik dengan perilaku Cyberloafing pada mahasiswa psikologi Universitas Pendidikan Indonesia Bandung* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia). E-repository Universitas Pendidikan Indonesia
- Hibrian, H., Baihaqi, M., & Ihsan, H. (2022). Relationship between academic stress and cyberloafing behavior among psychology department students at Universitas Pendidikan Indonesia. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 89-93. 10.12928/psikopedagogia.v10i2.17602
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20-30.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94-105. 10.21580/pjpp.v2i1.1179
- Kartikasari, W. A., Marjohan, M., & Hariko, R. (2022). Hubungan self regulated learning dan dukungan orangtua terhadap perilaku prokrastinasi akademik. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*. <https://doi.org/10.29210/30031579000>
- Karuniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 2(1), 16-21.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, S. H., Yang, M. J., Lin, H. C., & Yen, C. F. (2009). Proposed diagnostic criteria and the screening and diagnosing tool of Internet addiction in college students. *Comprehensive Psychiatry*, 50(4), 378–384. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2007.05.019>

- Kurniawan, H., & Nastasia, K. (2018). Hubungan self-regulation dengan perilaku *cyberloafing* pada mahasiswa pasca sarjana. *Psyche 165 Journal*, 11(2), 1–10.
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). Gambaran stres akademik pada mahasiswa universitas Nusa NIPA Indonesia di Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 24-29.
- Lase, D. T. (2021). *Hubungan Komitmen Organisasi dan Regulasi Diri Dengan Perilaku Cyberloafing Pegawai Tata Usaha Di Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). E-repository Universitas Medan Area
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.06.015>
- 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., & Teo, T. S. (2005). Prevalence, perceived seriousness, justification and regulation of cyberloafing in singapore: An exploratory study. *Information & Management*, 42(8), 1081-1093.
- Majorsy, U., Pratiwi, C. D., Saputra, M., Manurung, U., Rini, Q. K., & Rahardjo, W. (2013). Kecanduan Internet Pada Mahasiswa. *Universitas Gunadarma*
- Mu'min, S. A. (2016). Regulasi diri dalam belajar mahasiswa yang bekerja. *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 9(1), 1-20.
- Ningtias, Y. C., & Magistarina, E. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Universitas Negeri

- Padang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 10054-10062.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.08.005>
- Ormrod, J. E. (2016). *Human learning* (7th ed.). Pearson.
- Ozler, D. E., & Polat, G. (2012). Cyberloafing phenomenon in organizations: Determinants and impacts. *International Journal of eBusiness and eGovernment Studies*, 4(2), 1-15.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23-33.
- Pratama, M. Y. A., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 21-33.
- Pratama, M. Y. A., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 21-33.
- Pratama, M. Y. A., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku cyberloafing pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 21-33.
- Priyatno, D. (2016). *Belajar alat analisis data dan cara pengolahannya dengan SPSS*. Gava Media
- Puspitasari, W. 2013. Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).

- Putri, N. F. (2021). *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Cyberslacking Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Kuliah Daring Di Masa Pandemi* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta). E-repository Universitas Mercu Buana Yogyakarta
- Qonita, I., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2021). Stres akademik sebagai mediator kontribusi konsep diri akademik terhadap keterlibatan mahasiswa dalam perkuliahan daring. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *10*(1), 119-132.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal psikologi*, *42*(1), 61-77.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2022). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi covid-19 di smk x kota bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, *2*(2), 135-153.
- Resfi, S. N. (2021). *Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil Di Kantor BKD Provinsi Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau). E-repository Universitas Islam Riau
- Rosana, A. S. (2010). Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi dalam industri media di indonesia. *Gema Eksos*, *5*(02), 144-156.
- Setiawan, J. R. A., & Virlia, S. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Ketergantungan Merokok Pada Mahasiswa. *Psibernetika*, *15*(1).
- Sharma, B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, *9*(3), 32-37.
- Sharma, S. (2018). Perceived academic stres among students. *International Journal of Multidisciplinary*. 03(08).
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-misbah jilid 14*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-misbah jilid 2*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-misbah jilid 6*. Lentera Hati.

- Smet, Bart. (1993). *Psikologi Kesehatan*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Soliha, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, 1-10.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Yasdar, M., & Mulyadi, M. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (self-regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 50–60. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v2i2.9>
- Wahid, S. (2021). *Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku cyberloafing pada karyawan administrasi Dinas Pemberdayaan Perempuan Perlindungan Anak dan Keluarga Berencana (DP3AKB) Kota Balikpapan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Yasdar, M., & Mulyadi, M. (2018). Penerapan teknik regulasi diri (self-regulation) untuk meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa program studi bimbingan konseling stkip muhammadiyah enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 50-60.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational psychologist*, 25(1), 3-17.
- Zimmerman, B. J. (2001). Achieving academic excellence: A self-regulatory perspective. In *The pursuit of excellence through education*. 85-110. Routledge.

LAMPIRAN
SKALA SEBELUM UJI COBA

1. Cyberloafing

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Aktivitas Email (Emailing Activities)	Melakukan aktivitas membaca pesan di media sosial	(1) Saya penasaran dengan notifikasi pesan yang masuk, meskipun sedang berlangsung	(5) Saya menonaktifkan notifikasi ponsel ketika perkuliahan sedang berlangsung
			(9) Saya merasa gelisah ketika tidak langsung membaca pesan yang masuk, meskipun sedang berlangsung	(13) Saya menunda untuk membaca pesan yang masuk ketika perkuliahan sedang berlangsung
			(17) Saya akan langsung membaca pesan yang masuk, meskipun sedang berlangsung	(21) Saya berusaha untuk tetap fokus mendengarkan penjelasan dosen, meskipun muncul notifikasi pesan di ponsel saya

		Melakukan aktivitas mengirim pesan di media sosial	(2) Saya sering mengakses aplikasi untuk mengirim pesan pada saat jam perkuliahan sedang berlangsung	(6) Saya akan menunda untuk membalas pesan ketika perkuliahan sedang berlangsung
			(10) Saya langsung merespon notifikasi pesan yang masuk, meskipun di saat jam perkuliahan	(14) Saya menghindari aktivitas membuat <i>story</i> di platform media sosial saat di kelas
			(18) Saya dan teman - teman lainnya saling mengirim pesan saat ujian berlangsung untuk bertukar jawaban	(22) Saya hanya melakukan aktivitas mengirim pesan untuk kepentingan perkuliahan saja
2.	Aktivitas Browsing (Browsing Activities)	Melakukan aktivitas menggulir (<i>scrolling</i>) di media sosial	(3) Saya melakukan <i>scrolling</i> di aplikasi media sosial ketika perkuliahan sedang	(7) Saya tidak membuka media sosial sampai jam perkuliahan selesai

			berlangsung	
			(11) Saya menonton video <i>reels/tiktok</i> pada saat jam perkuliahan sedang berlangsung	(15) Saya akan tetap fokus mengikuti perkuliahan, meskipun teman di sekitar saya sedang membuka media sosial
			(19) Saya merasa bosan ketika tidak membuka media sosial saat di kelas	(23) Saya menonaktifkan sementara notifikasi media sosial ketika sedang di kelas
		Melakukan aktivitas pencarian (<i>browsing</i>) di google	(4) Ketika saya merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas maka saya akan melakukan pencarian di google	(8) Saya tidak mengerjakan tugas dengan mencari di google melainkan bersumber dari buku
			(12) Saya mencari jawaban soal ujian di google secara sembunyi-sembunyi	(16) Saya tidak akan mencari jawaban di google ketika mengerjakan ujian
			(20) Saya	(24) Saya menunda

			mencari tahu berita <i>terupdate</i> mengenai apa yang terjadi di internet pada saat jam perkuliahan sedang berlangsung	untuk meng- <i>update</i> artis/idola pada saat jam perkuliahan sedang berlangsung
Total			24	

2. Stres Akademik

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Tekanan untuk berhasil dalam studi (<i>pressures to perform</i>)	Mengalami tekanan dari ekspektasi orang tua terhadap pencapaian akademik	(1) Saya tertekan karena tuntutan yang diberikan orang tua untuk dapat mencapai IPK cumlaude	(9) Saya merasa lebih bersemangat ketika orang tua saya menuntut saya untuk mendapat nilai bagus
			(17) Saya tertekan dengan tuntutan untuk dapat lulus tepat waktu oleh orang tua saya	(25) Saya merasa senang ketika orang tua saya menuntut untuk dapat lulus tepat waktu
		Mengalami tekanan dari pengajar	(2) Saya tertekan karena banyaknya tugas	(10) Saya yakin dengan banyaknya

		mengenai performa akademik	yang diberikan oleh dosen	tugas akan menjadikan wawasan saya semakin luas
			(18) Saya merasa tertekan ketika diberikan kritik oleh dosen saya	(26) Saya senang ketika dosen memberikan evaluasi atas performa akademik saya
2.	Persepsi terkait beban tugas dan ujian <i>(perceptions of workload)</i>	Merasa stres karena tugas	(3) Saya tertekan dengan banyaknya tugas yang saya miliki	(11) Saya dapat mengerjakan tugas perkuliahan dengan mudah
			(19) Saya merasa stres ketika dihadapkan dengan tugas yang banyak	(27) Saya merasa enjoy ketika mengerjakan tugas
		Merasa cemas karena menghadapi ujian	(4) Saya merasa sulit untuk mengingat materi pelajaran saat mengerjakan ujian	(12) Saya yakin bisa menjawab soal ujian dengan benar
			(20) Saya	(28) Saya

			khawatir tidak bisa mengerjakan ujian dengan benar	optimis bisa mendapatkan nilai ujian yang baik
3.	Keyakinan terhadap kemampuan diri <i>(academic self-perceptions)</i>	Yakin dapat menyelesaikan tugas	(5) Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas yang telah diberikan oleh dosen	(13) Saya yakin dapat berusaha dengan maksimal dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen
			(21) Saya ragu dapat mengumpulkan tugas kelompok dengan tepat waktu	(29) Saya yakin mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu
		Yakin dapat menghadapi berbagai situasi yang menekan	(6) Saya ragu dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap <i>partner</i> kelompok saya	(14) Saya yakin dapat bertanggung jawab dalam tugas kelompok
			(22) Ketika saya memiliki banyak aktivitas, saya tidak yakin	(30) Ketika mengalami kegagalan dalam ujian,

			dapat menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik	saya yakin akan dapat memperbaiki nilai sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik lagi
4.	Batasan waktu untuk kegiatan akademik <i>(time restraints)</i>	Kesulitan dalam mengatur waktu belajar	(7) Saya kesulitan dalam mengatur waktu luang untuk mengulas materi pelajaran yang telah diajarkan di kelas	(15) Saya akan menggunakan waktu luang sebaik mungkin untuk belajar
			(23) Saya kesulitan mengatur waktu untuk mengerjakan tugas dan mengikuti kegiatan organisasi	(31) Saya dapat membagi waktu dengan baik untuk mengerjakan tugas dan mengikuti kegiatan lainnya
		Kurangnya waktu istirahat karena beban tugas	(8) Saya merasa waktu istirahat saya menjadi berkurang karena mengerjakan	(16) Saya merasa tugas yang saya kerjakan tidak mengganggu waktu istirahat

			tugas	saya
			(24) Badan saya terasa lelah akibat dari banyaknya tugas dan kegiatan yang saya kerjakan	(32) Saya memiliki waktu istirahat yang cukup walaupun ditengah-tengah tugas dan kegiatan lainnya
Total			32	

3. Regulasi Diri

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Metakognitif	Mampu melakukan perencanaan untuk mencapai tujuan	(1) Saya membuat jadwal keseharian agar tidak ada rencana yang terlewat	(7) Saya sering lupa ketika ada jadwal kegiatan yang telah diagendakan sebelumnya
			(13) Saya akan terus berusaha mencapai target yang sudah saya buat	(19) Saya pesimis tidak bisa mencapai target tujuan hidup yang telah saya buat
		Memiliki keyakinan akan kompetensi yang dimiliki	(2) Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat meraih IPK yang memuaskan	(8) Saya merasa mudah putus asa ketika mendapatkan nilai mata kuliah yang buruk

			(14) Saya yakin dapat lulus tepat waktu	(20) Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dosen dengan baik
2.	Motivasi	Mampu mendorong diri dalam aktivitas belajar	(3) Saya berusaha memotivasi diri untuk terus mengasah skill saya	(9) Ketika memiliki waktu luang, saya akan menghabiskan waktu tersebut dengan berselancar di media sosial
			(15) Saya memanfaatkan internet untuk mengakses hal yang dapat menambah pengetahuan saya	(21) Saya takut untuk mengikuti kegiatan lain di luar kampus
		Memiliki hubungan sosial yang positif dalam pencapaian akademik	(4) Saya memiliki hubungan positif dengan teman-teman saya untuk saling menyemangati	(10) Saya merasa malas belajar ketika sedang berkumpul bersama teman-teman

			ketika mengerjakan tugas	
			(16) Saya merasa orang tua saya selalu mendukung apa yang saya lakukan	(22) Orang tua saya tidak peduli dengan hasil pencapaian yang telah saya dapat
3.	Perilaku	Mampu melakukan kontrol terhadap perilaku	(5) Saya menetapkan batasan waktu dalam menggunakan sosial media	(11) Saya mengakses media sosial ketika perkuliahan sedang berlangsung
			(17) Saya mampu menerapkan cara belajar yang efektif dalam kegiatan sehari-hari	(23) Saya membagikan informasi di media sosial tanpa memeriksa kebenarannya terlebih dahulu
		Melakukan evaluasi terhadap perilaku yang telah dilakukan	(6) Ketika saya mendapat nilai yang tidak memuaskan, saya akan belajar lebih giat lagi	(12) Saya tidak peduli dengan hasil pencapaian yang saya dapat
			(18) Ketika	(24) Saya lebih

			merasa sulit menerima materi pembelajaran di kelas maka saya akan bertanya lebih jelas lagi kepada dosen pengajar	memilih membuka aplikasi media sosial daripada memperhatikan proses pembelajaran di kelas
Total				24

LAMPIRAN
SKALA SETELAH UJI COBA

1. Cyberloafing

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Aktivitas Email (<i>Emailing Activities</i>)	Melakukan aktivitas membaca pesan di media sosial	(1) Saya penasaran dengan notifikasi pesan yang masuk, meskipun perkuliahan sedang berlangsung	(5) Saya menonaktifkan notifikasi ponsel ketika perkuliahan sedang berlangsung
			(9) Saya merasa gelisah ketika tidak langsung membaca pesan yang masuk,	(13) Saya menunda untuk membaca pesan yang masuk ketika perkuliahan sedang berlangsung

			meskipun perkuliahan sedang berlangsung	
			(17) Saya akan langsung membaca pesan yang masuk, meskipun perkuliahan sedang berlangsung	(21) Saya berusaha untuk tetap fokus mendengarkan penjelasan dosen, meskipun muncul notifikasi pesan di ponsel saya
		Melakukan aktivitas mengirim pesan di media sosial	(2) Saya sering mengakses aplikasi untuk mengirim pesan pada saat jam perkuliahan sedang berlangsung	(6) Saya akan menunda untuk membalas pesan ketika perkuliahan sedang berlangsung
			(10) Saya langsung merespon notifikasi pesan yang masuk, meskipun di saat jam perkuliahan	(14) Saya menghindari aktivitas membuat <i>story</i> di platform media sosial saat di kelas
			(18) Saya dan teman - teman lainnya saling	(22) Saya hanya melakukan aktivitas mengirim pesan

			mengirim pesan saat ujian berlangsung untuk bertukar jawaban	untuk kepentingan perkuliahan saja
2.	Aktivitas Browsing (Browsing Activities)	Melakukan aktivitas menggulir (<i>scrolling</i>) di media sosial	(3) Saya melakukan <i>scrolling</i> di aplikasi media sosial ketika perkuliahan sedang berlangsung	(7) Saya tidak membuka media sosial sampai jam perkuliahan selesai
			(11) Saya menonton video <i>reels/tiktok</i> pada saat jam perkuliahan sedang berlangsung	(15) Saya akan tetap fokus mengikuti perkuliahan, meskipun teman di sekitar saya sedang membuka media sosial
			(19) Saya merasa bosan ketika tidak membuka media sosial saat di kelas	(23) Saya menonaktifkan sementara notifikasi media sosial ketika sedang di kelas
		Melakukan aktivitas pencarian	(4) Ketika saya merasa kesulitan dalam	(8) Saya tidak mengerjakan tugas dengan mencari di

		(<i>browsing</i>) di google	mengerjakan tugas maka saya akan melakukan pencarian di google	google melainkan bersumber dari buku
			(12) Saya mencari jawaban soal ujian di google secara sembunyi-sembunyi	(16) Saya tidak akan mencari jawaban di google ketika mengerjakan ujian
			(20) Saya mencari tahu berita <i>terupdate</i> mengenai apa yang terjadi di internet pada saat jam perkuliahan sedang berlangsung	(24) Saya menunda untuk meng- <i>update</i> artis/idola pada saat jam perkuliahan sedang berlangsung
Total			24	

➤ Hasil uji coba

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.959	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	52.1000	185.472	.747	.956
Y02	52.4667	179.844	.811	.955
Y03	52.6000	177.628	.807	.956
Y04	52.7000	178.700	.804	.956
Y05	52.7333	186.892	.589	.958
Y06	52.9333	193.720	.345	.960
Y07	52.8667	192.671	.444	.959
Y08	52.7333	186.685	.633	.957
Y09	52.5000	190.052	.521	.958
Y10	52.8333	183.109	.794	.956
Y11	53.0000	181.793	.809	.956
Y12	52.6333	181.895	.671	.957
Y13	52.6667	185.471	.721	.957
Y14	52.6333	186.033	.735	.956
Y15	52.6667	187.885	.760	.957
Y16	52.5333	188.326	.483	.959
Y17	52.7000	181.528	.874	.955
Y18	53.0000	181.172	.762	.956
Y19	52.9000	180.921	.838	.955
Y20	52.8667	182.051	.814	.956
Y21	53.2000	198.234	.202	.960
Y22	52.7667	186.668	.643	.957
Y23	52.7333	180.616	.764	.956
Y24	53.0000	182.483	.778	.956

2. Stres Akademik

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Tekanan untuk berhasil dalam studi (<i>pressures to perform</i>)	Mengalami tekanan dari ekspektasi orang tua terhadap pencapaian	(1) Saya tertekan karena tuntutan yang diberikan orang tua untuk dapat mencapai IPK cumlaude	(9) Saya merasa lebih bersemangat ketika orang tua saya menuntut saya untuk

		akademik		mendapat nilai bagus
			(17) Saya tertekan dengan tuntutan untuk dapat lulus tepat waktu oleh orang tua saya	(25) Saya merasa senang ketika orang tua saya menuntut untuk dapat lulus tepat waktu
		Mengalami tekanan dari pengajar mengenai performa akademik	(2) Saya tertekan karena banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen	(10) Saya yakin dengan banyaknya tugas akan menjadikan wawasan saya semakin luas
			(18) Saya merasa tertekan ketika diberikan kritik oleh dosen saya	(26) Saya senang ketika dosen memberikan evaluasi atas performa akademik saya
2.	Persepsi terkait beban tugas dan ujian <i>(perceptions of workload)</i>	Merasa stres karena tugas	(3) Saya tertekan dengan banyaknya tugas yang saya miliki	(11) Saya dapat mengerjakan tugas perkuliahan dengan mudah
			(19) Saya merasa stres	(27) Saya merasa enjoy

			ketika dihadapkan dengan tugas yang banyak	ketika mengerjakan tugas
		Merasa cemas karena menghadapi ujian	(4) Saya merasa sulit untuk mengingat materi pelajaran saat mengerjakan ujian	(12) Saya yakin bisa menjawab soal ujian dengan benar
			(20) Saya khawatir tidak bisa mengerjakan ujian dengan benar	(28) Saya optimis bisa mendapatkan nilai ujian yang baik
3.	Keyakinan terhadap kemampuan diri (<i>academic self-perceptions</i>)	Yakin dapat menyelesaikan tugas	(5) Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas yang telah diberikan oleh dosen	(13) Saya yakin dapat berusaha dengan maksimal dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen
			(21) Saya ragu dapat mengumpulkan tugas kelompok dengan tepat	(29) Saya yakin mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu

			waktu	
		Yakin dapat menghadapi berbagai situasi yang menekan	(6) Saya ragu dapat memberikan kontribusi yang baik terhadap <i>partner</i> kelompok saya	(14) Saya yakin dapat bertanggung jawab dalam tugas kelompok
			(22) Ketika saya memiliki banyak aktivitas, saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik	(30) Ketika mengalami kegagalan dalam ujian, saya yakin akan dapat memperbaiki nilai sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik lagi
4.	Batasan waktu untuk kegiatan akademik (<i>time restraints</i>)	Kesulitan dalam mengatur waktu belajar	(7) Saya kesulitan dalam mengatur waktu luang untuk mengulas materi pelajaran yang telah diajarkan di kelas	(15) Saya akan menggunakan waktu luang sebaik mungkin untuk belajar
			(23) Saya kesulitan mengatur waktu	(31) Saya dapat membagi waktu dengan baik

			untuk mengerjakan tugas dan mengikuti kegiatan organisasi	untuk mengerjakan tugas dan mengikuti kegiatan lainnya
		Kurangnya waktu istirahat karena beban tugas	(8) Saya merasa waktu istirahat saya menjadi berkurang karena mengerjakan tugas	(16) Saya merasa tugas yang saya kerjakan tidak mengganggu waktu istirahat saya
			(24) Badan saya terasa lelah akibat dari banyaknya tugas dan kegiatan yang saya kerjakan	(32) Saya memiliki waktu istirahat yang cukup walaupun ditengah-tengah tugas dan kegiatan lainnya
Total			32	

➤ Hasil uji coba

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.954	32

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
XA01	67.8000	232.372	.612	.952
XA02	67.4333	225.013	.842	.950
XA03	67.4000	226.317	.869	.950
XA04	67.0667	240.892	.286	.955
XA05	67.8333	234.626	.614	.952
XA06	67.5333	239.085	.378	.954
XA07	67.1333	236.947	.399	.954
XA08	67.3000	233.872	.466	.954
XA09	67.8000	239.614	.359	.954
XA10	68.1000	237.610	.542	.953
XA11	67.5667	230.806	.723	.951
XA12	67.7000	234.010	.644	.952
XA13	67.8333	233.316	.631	.952
XA14	68.0000	237.586	.583	.952
XA15	67.4000	230.869	.675	.952
XA16	67.5000	237.017	.434	.953
XA17	67.2333	226.392	.739	.951
XA18	67.4667	226.809	.778	.951
XA19	67.0667	234.547	.502	.953
XA20	67.2667	229.720	.644	.952
XA21	67.7333	235.168	.527	.953
XA22	67.2000	233.407	.562	.952
XA23	67.4667	228.740	.701	.951
XA24	67.0667	230.064	.723	.951
XA25	67.7667	231.426	.714	.951
XA26	68.1000	236.507	.673	.952
XA27	68.0333	234.516	.673	.952
XA28	67.7667	232.254	.676	.952
XA29	67.9333	234.340	.674	.952
XA30	67.9667	235.826	.581	.952
XA31	67.6000	229.834	.736	.951
XA32	67.7000	232.907	.698	.951

4. Regulasi Diri

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
-----	-------	-----------	-----------	-------------

1.	Metakognitif	Mampu melakukan perencanaan untuk mencapai tujuan	(1) Saya membuat jadwal keseharian agar tidak ada rencana yang terlewat	(7) Saya sering lupa ketika ada jadwal kegiatan yang telah diagendakan sebelumnya
			(13) Saya akan terus berusaha mencapai target yang sudah saya buat	(19) Saya pesimis tidak bisa mencapai target tujuan hidup yang telah saya buat
		Memiliki keyakinan akan kompetensi yang dimiliki	(2) Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat meraih IPK yang memuaskan	(8) Saya merasa mudah putus asa ketika mendapatkan nilai mata kuliah yang buruk
			(14) Saya yakin dapat lulus tepat waktu	(20) Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dosen dengan baik
2.	Motivasi	Mampu mendorong diri dalam aktivitas belajar	(3) Saya berusaha memotivasi diri untuk terus mengasah skill saya	(9) Ketika memiliki waktu luang, saya akan menghabiskan waktu tersebut dengan

				berselancar di media sosial
			(15) Saya memanfaatkan internet untuk mengakses hal yang dapat menambah pengetahuan saya	(21) Saya takut untuk mengikuti kegiatan lain di luar kampus
		Memiliki hubungan sosial yang positif dalam pencapaian akademik	(4) Saya memiliki hubungan positif dengan teman-teman saya untuk saling menyemangati ketika mengerjakan tugas	(10) Saya merasa malas belajar ketika sedang berkumpul bersama teman-teman
			(16) Saya merasa orang tua saya selalu mendukung apa yang saya lakukan	(22) Orang tua saya tidak peduli dengan hasil pencapaian yang telah saya dapat
3.	Perilaku	Mampu melakukan kontrol	(5) Saya menetapkan batasan waktu	(11) Saya mengakses media sosial ketika

		terhadap perilaku	dalam menggunakan sosial media	perkuliahan sedang berlangsung
			(17) Saya mampu menerapkan cara belajar yang efektif dalam kegiatan sehari-hari	(23) Saya membagikan informasi di media sosial tanpa memeriksa kebenarannya terlebih dahulu
		Melakukan evaluasi terhadap perilaku yang telah dilakukan	(6) Ketika saya mendapat nilai yang tidak memuaskan, saya akan belajar lebih giat lagi	(12) Saya tidak peduli dengan hasil pencapaian yang saya dapat
			(18) Ketika merasa sulit menerima materi pembelajaran di kelas maka saya akan bertanya lebih jelas lagi kepada dosen pengajar	(24) Saya lebih memilih membuka aplikasi media sosial daripada memperhatikan proses pembelajaran di kelas
		Total		24

➤ Hasil uji coba

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
XB01	66.0667	94.202	.435	.900
XB02	65.3333	92.506	.807	.893
XB03	65.3000	93.252	.807	.894
XB04	65.2333	95.978	.486	.899
XB05	65.8000	95.752	.286	.904
XB06	65.4667	93.154	.579	.897
XB07	66.1333	92.671	.483	.899
XB08	66.2333	93.082	.444	.900
XB09	65.4333	94.392	.559	.897
XB10	65.8667	93.913	.438	.900
XB11	65.8333	96.557	.234	.905
XB12	66.1333	92.189	.514	.898
XB13	65.8000	93.614	.503	.898
XB14	65.8000	88.717	.633	.895
XB15	65.2333	95.702	.597	.898
XB16	65.3000	93.941	.644	.896
XB17	65.9667	95.964	.316	.902
XB18	65.5333	90.395	.691	.894
XB19	66.1667	94.213	.476	.899
XB20	65.9000	92.369	.536	.897
XB21	65.5333	93.706	.461	.899
XB22	65.4000	93.076	.550	.897
XB23	65.2000	94.028	.592	.897
XB24	65.6000	90.317	.499	.899

LAMPIRAN
DESKRIPSI DATA

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Cyberloafing</i>	323	23	79	50,45	10,442
Stres Akademik	323	43	111	78,77	12,683
Regulasi Diri	323	28	88	62,74	12,566
Valid N (listwise)	323				

Kategorisasi Variabel Cyberloafing

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 40$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$40 \leq X < 60$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 60$	Tinggi

Hasil Distribusi Kategorisasi

Cyberloafing

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	56	17,3	17,3	17,3
Sedang	204	63,2	63,2	80,5
Tinggi	63	19,5	19,5	100,0
Total	323	100,0	100,0	

Kategorisasi variabel Stres Akademik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 66$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$66 \leq X < 91$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1 \text{SD}$	$X \geq 91$	Tinggi

Hasil Distrubusi Variabel Stres Akademik

Stres Akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	43	13,3	13,3	13,3
Sedang	224	69,3	69,3	82,7
Tinggi	56	17,3	17,3	100,0
Total	323	100,0	100,0	

Kategorisasi Variabel Regulasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 50$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$50 \leq X < 75$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1 \text{SD}$	$X \geq 75$	Tinggi

Hasil Distribusi Variabel Regulasi Diri

Regulasi Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	40	12,4	12,4	12,4
Sedang	224	69,3	69,3	81,7
Tinggi	59	18,3	18,3	100,0
Total	323	100,0	100,0	

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		323
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,68343355
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,036
	Positive	,036
	Negative	-,024
Test Statistic		,036
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Uji linieritas Stres Akademik dengan Cyberloafing

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Cyberloafing * Stres Akademik	Between Groups	(Combined)	27472,518	56	490,581	17,082	,000
		Linearity	25731,536	1	25731,536	895,960	,000
		Deviation from Linearity	1740,982	55	31,654	1,102	,303
	Within Groups		7639,389	266	28,720		
Total			35111,907	322			

Uji Linieritas Regulasi Diri dengan Cyberloafing

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Cyberloafing * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined)	24377,115	52	468,791	11,791	,000
		Linearity	21895,302	1	21895,302	550,708	,000
		Deviation from Linearity	2481,813	51	48,663	1,224	,158
	Within Groups		10734,792	270	39,758		
Total			35111,907	322			

Hasil Uji Multikolinieritas

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	30,870	3,875		7,967	,000		
Stres Akademik	,491	,029	,596	16,697	,000	,494	2,026
Regulasi Diri	-,304	,030	-,366	10,247	,000	,494	2,026

a. Dependent Variable: Cyberloafing

Hasil Uji Parsial

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30,870	3,875		7,967	,000
	Stres Akademik	,491	,029	,596	16,697	,000
	Regulasi Diri	-,304	,030	-,366	-10,247	,000

a. Dependent Variable: Cyberloafing

Hasil Uji Simultan

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	28048,982	2	14024,491	635,408	,000 ^b
	Residual	7062,925	320	22,072		
	Total	35111,907	322			

a. Dependent Variable: Cyberloafing

b. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Stres Akademik

Hasil Uji Koefisiensi Determinasi Variabel X dengan Y

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,894 ^a	,799	,798	4,698

a. Predictors: (Constant), Regulasi Diri, Stres Akademik

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

1. Nama : Mega Pugki Kartika Sari
2. Tempat, tanggal lahir : Semarang, 21 April 1999
3. Alamat : Rawa Pasung, Bekasi Barat, Kota
Bekasi
4. No. Hp : 089630365623
5. Email : kartika21499@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SDN Beringin 01 Semarang
2. SMP N 16 Semarang
3. SMA Futuhiyyah Demak
4. UIN Walisongo Semarang

C. Pengalaman Organisasi

1. Jami'atul Qurro Wa Sholawat Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo
2. Gelanggang Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN
Walisongo
3. PMII UIN Walisongo Semarang
4. Himpunan Mahasiswa Jurusan Fakultas Psikologi dan Kesehatan